

## Dieta Podstawowa - CMG Psychiatria

### 21.10 - 27.10

	Śniadanie	Zupa (400ml)	Danie Drugie	Kolacja	Wartości odżywcze
Poniedziałek	Jajecznica(100g, 1), dżem niskosłodzony, pieczywo mieszane(110g, 2), masło(15g, 3), herbata(250ml).	Żurek(3, 4)	Spaghetti(2)(350g) bolognese.	Wędlina(80g), pomidor(40g), świeży ogórek, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 1784.25 kcal; Białko ogółem: 60.55 g; Tłuszcz: 65.40 g; Węglowodany ogółem: 222.55 g; Sód: 1921.71 mg; suma cukrów prostych: 18.25 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.20 g; Błonnik pokarmowy: 12.75 g; Potas: 1941.77 mg; Wapń: 232.45 mg; Fosfor: 1071.47 mg; Magnez: 215.40 mg; Żelazo: 10.38 mg;
Wtorek	Twaróg(100g, 3), dżem niskosłodzony, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Krupnik z kaszą jaglaną	Bitki drobiowe(100g) w sosie indyjskim z marchewką i groszkiem, ryż(180g) paraboliczny	Wędlina(80g), pomidor(40g), rukola(10g), Pasta z tuńczykiem(7)(50g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 1897.25 kcal; Białko ogółem: 76.25 g; Tłuszcz: 81.45 g; Węglowodany ogółem: 187.24 g; Sód: 2511.47 mg; suma cukrów prostych: 19.57 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.25 g; Błonnik pokarmowy: 17.40g; Potas: 2855.25 mg; Wapń: 247.25 mg; Fosfor: 1025.77 mg; Magnez: 225.25 mg; Żelazo: 8.95 mg;
Środa	Wędlina(80g), ser żółty(35g, 3), pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Krem z dyni z grzankami(2)	Makaron(2)(350g) w sosie szpinakowo śmietanowym(3) z serem typu śródziemnomorskiego(3)	Salatka szwajcarska(3)(100g), parówka(1szt.), masło(15g, 3), ser żółty(50g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2395.25 kcal; Białko ogółem: 86.27 g; Tłuszcz: 107.45 g; Węglowodany ogółem: 245.25 g; Sód: 2914.77 mg; suma cukrów prostych: 11.24 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.28 g; Błonnik pokarmowy: 21.45 g; Potas: 4225.75 mg; Wapń: 527.25 mg; Fosfor: 1475.45 mg; Magnez: 311.25 mg; Żelazo: 11.45 mg;
Czwartek	Owsianka na mleku(400ml, 2, 3), dżem niskosłodzony, paprykarz warzywny(100g) masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Rosół(4) z makaronem(2)	Gulasz wieprzowy(100g), ziemniaki(200g) z koperkiem, surówka z kapusty kiszonej(100g)	Fasolka po bretońsku(200g), ser żółty(35g, 3), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2591.85 kcal; Białko ogółem: 86.22 g; Tłuszcz: 96.45 g; Węglowodany ogółem: 212.75 g; Sód: 2511.41 mg; suma cukrów prostych: 11.10 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.25 g; Błonnik pokarmowy: 19.88g; Potas: 411.25 mg; Wapń: 525.47 mg; Fosfor: 1311.44 mg; Magnez: 308.25 mg; Żelazo: 10.50 mg;
Piątek	Twaróg(100g, 3) z rzodkiewką i szczypiorkiem, dżem niskosłodzony, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Barszcz ukraiński(3, 4)	Naleśniki(1, 2, 3)(300g) z twarogiem(3)	Salatka z kaszą bulgur(2)(100g), jajko(1) gotowane, wędlina(80g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2175.22 kcal; Białko ogółem: 75.40 g; Tłuszcz: 76.45 g; Węglowodany ogółem: 325.22 g; Sód: 2611.75 mg; suma cukrów prostych: 20.55 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.45 g; Błonnik pokarmowy: 12.44 g; Potas: 3227.25 mg; Wapń: 415.85 mg; Fosfor: 1411.52 mg; Magnez: 222.45 mg; Żelazo: 11.50 mg;
Sobota	Wędlina(80g), ser żółty(35g, 3), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Pieczarkowa(3)	Pieczone udko z kurczaka(140g), ziemniaki(200g) dukane z koperkiem, fasolka szparagowa(100g)	Deliserek(3), wędlina(80g), świeży ogórek, rzodkiewka(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2196.55 kcal; Białko ogółem: 112.44 g; Tłuszcz: 107.25 g; Węglowodany ogółem: 210.44 g; Sód: 3155.77 mg; suma cukrów prostych: 6.75 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.75 g; Błonnik pokarmowy: 15.44 g; Potas: 2977.41 mg; Wapń: 468.42 mg; Fosfor: 1554.77 mg; Magnez: 259.22 mg; Żelazo: 9.50 mg;
Niedziela	Owsianka(3) na mleku(3), dżem niskosłodzony, deliserek(3), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Jarzynowa(4) z brukselką	Zraz wieprzowy(100g), kasza jęczmienna(2)(180g), buraczki(100g)	Paszтет(50g, 1), ser żółty(35g, 3), pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2428.79 kcal; Białko ogółem: 92.78 g; Tłuszcz: 101.27 g; Węglowodany ogółem: 316.10 g; Sód: 2846.40 mg; suma cukrów prostych: 21.54 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 48.63 g; Błonnik pokarmowy: 22.13 g; Potas: 3476.18 mg; Wapń: 1040.44 mg; Fosfor: 1702.77 mg; Magnez: 388.25 mg; Żelazo: 16.97 mg;
Alergeny 1 - Jaja, 2 - Gluten, 3 - Mleko, 4 - Seler, 5 - Orzeszki ziemne, 6 - Orzechy, 7 - Ryby, 8 - Soja, 9 - Gorczyca, 10 - Sezam, 11 - Skorupiaki, 12 - Mięczaki, 13 - Łubiny, 14 - Dwutlenek siarki oraz siarczyny					