

Dieta Podstawowa - CMG Psychiatria

02.12 - 08.12

	Śniadanie	Zupa (400ml)	Danie Drugie	Kolacja	Wartości odżywcze
Poniedziałek	Jajecznica(100g, 1), dżem niskosłodzony, pieczywo mieszane(110g, 2), masło(15g, 3), herbata(250ml).	Brokułowa zabelona(3) z muszelmami(2, 3)	Spaghetti(2) bolognese(350g)	Wędlina(80g), pomidor(40g), świeży ogórek, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 1771.40 kcal; Białko ogółem: 65.41 g; Tłuszcz: 65.41 g; Węglowodany ogółem: 200.40 g; Sód: 1980.40 mg; suma cukrów prostych: 17.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.45 g; Błonnik pokarmowy: 20.10 g; Potas: 1901.40 mg; Wapń: 230.41 mg; Fosfor: 1070.25 mg; Magnez: 198.45 mg; Żelazo: 10.50 mg;
Wtorek	Twaróg(100g, 3), dżem niskosłodzony, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Kapuśniak(4)	Kotlet mielony(100g, 1, 2) w sosie śmietanowo(3) koperkowym(1, 2), ziemniaki(200g) dukane, fasolka szparagowa(100g)	Wędlina(80g), pomidor(40g), rukola(10g), Pasta z pieczarek i ciecierzycy(50g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 1872.25 kcal; Białko ogółem: 75.25 g; Tłuszcz: 77.45 g; Węglowodany ogółem: 174.52 g; Sód: 2452.20 mg; suma cukrów prostych: 18.50 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.30 g; Błonnik pokarmowy: 17.20g; Potas: 2814.55 mg; Wapń: 241.20 mg; Fosfor: 1001.25 mg; Magnez: 202.51 mg; Żelazo: 8.55 mg;
Środa	Wędlina(80g), ser żółty(35g, 3), pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Krem z białych warzyw(3) z grzankami(2)	Pizza z szynką(2, 3)(350g)	Salatka z ananasem i kalafior(100g), parówka(1szt.), masło(15g, 3), ser żółty(50g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2755.40 kcal; Białko ogółem: 80.20 g; Tłuszcz: 104.25 g; Węglowodany ogółem: 208.71 g; Sód: 2874.40 mg; suma cukrów prostych: 10.54 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.20 g; Błonnik pokarmowy: 18.40 g; Potas: 4211.25 mg; Wapń: 500.21 mg; Fosfor: 1344.20 mg; Magnez: 285.40 mg; Żelazo: 11.40 mg;
Czwartek	Owsianka na mleku(400ml, 2, 3), dżem niskosłodzony, paprykarz warzywny(100g) masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Barszcz czerwony z makaronem(2)	Kurczak(100g) duszony w sosie z zielonym groszkiem, ryż(180g) paraboliczny	Caponata(200g), ser żółty(35g, 3), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2471.10 kcal; Białko ogółem: 92.70 g; Tłuszcz: 105.71 g; Węglowodany ogółem: 305.71 g; Sód: 4741.01 mg; suma cukrów prostych: 30.70 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.41 g; Błonnik pokarmowy: 30.71 g; Potas: 5001.47 mg; Wapń: 1010.01 mg; Fosfor: 1920.71 mg; Magnez: 505.41 mg; Żelazo: 12.40 mg;
Piątek	Twaróg(100g, 3) z rzodkiewką i szczypiorkiem, dżem niskosłodzony, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Kartoflanka(3)	Kopytka z masłem(350g, 1, 2, 3), surówka (100g) z marchewki i jabłka	Jarzynowa(4)(100g), jajko(1) gotowane, wędlina(80g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2177.25 kcal; Białko ogółem: 68.21g; Tłuszcz: 63.77 g; Węglowodany ogółem: 200.51 g; Sód: 2654.55 mg; suma cukrów prostych: 24.44 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.45 g; Błonnik pokarmowy: 11.555 g; Potas: 3140.74 mg; Wapń: 380.21 mg; Fosfor: 1321.70 mg; Magnez: 230.15 mg; Żelazo: 9.74 mg;
Sobota	Wędlina(80g), ser żółty(35g, 3), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Szczawiowa	Pieczone udko z kurczaka(140g), ziemniaki(200g) dukane z koperkiem, kalafior(100g)	Deliserek(3), wędlina(80g), świeży ogórek, rzodkiewka(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2140.77 kcal; Białko ogółem: 100.4 g; Tłuszcz: 100.77 g; Węglowodany ogółem: 212.02 g; Sód: 3151.44 mg; suma cukrów prostych: 5.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.21 g; Błonnik pokarmowy: 15.02 g; Potas: 2951.02 mg; Wapń: 455.70 mg; Fosfor: 1510.40 mg; Magnez: 252.77 mg; Żelazo: 8.05 mg;
Niedziela	Owsianka(3) na mleku(3), dżem niskosłodzony, deliserek(3), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Jarzynowa(4) z brukselką(4)	Pieczeń wieprzowa(100g) w sosie własnym, kasza gryczana(180g), buraczki(100g)	Pasztet(50g, 1), ser żółty(35g, 3), pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2428.29 kcal; Białko ogółem: 90.45 g; Tłuszcz: 102.40 g; Węglowodany ogółem: 310.25 g; Sód: 2844.11 mg; suma cukrów prostych: 45.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 45.20 g; Błonnik pokarmowy: 25.41 g; Potas: 3470.25 mg; Wapń: 1020.02 mg; Fosfor: 1701.40 mg; Magnez: 382.45 mg; Żelazo: 15.90 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				