

## Dieta Podstawowa - CMG Psychiatria

### 16.12 - 22.12

	Śniadanie	Zupa (400ml)	Danie Drugie	Kolacja	Wartości odżywcze
Poniedziałek	Jajecznica(100g, 1), dżem niskosłodzony, pieczywo mieszane(110g, 2), masło(15g, 3), herbata(250ml).	Krupnik z kaszą Jaglaną	Makaron(2)(350g) z sosem truskawkowym(3)	Wędlina(80g), pomidor(40g), świeży ogórek, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2223.27 kcal; Białko ogółem: 74.00 g; Tłuszcz: 81.65 g; Węglowodany ogółem: 317.78 g; Sód: 1994.28 mg; suma cukrów prostych: 54.38 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.37 g; Błonnik pokarmowy: 21.94 g; Potas: 2334.20 mg; Wapń: 240.21 mg; Fosfor: 1149.05 mg; Magnez: 227.50 mg; Żelazo: 11.99 mg;
Wtorek	Twaróg(100g, 3), dżem niskosłodzony, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Kalafiorowa(4) zabieleną z kropeczkami	Klopsik w sosie pomidorowym(100g, 3), ziemniaki(200g) dukane z koperkiem, fasolka szparagowa(100g)	Wędlina(80g), pomidor(40g), rukola(10g), Hummus z suszonymi pomidorami(50g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 1786.55 kcal; Białko ogółem: 80.45 g; Tłuszcz: 77.71 g; Węglowodany ogółem: 213.85 g; Sód: 2522.47 mg; suma cukrów prostych: 25.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.15 g; Błonnik pokarmowy: 18.15 g; Potas: 2922.15 mg; Wapń: 302.50 mg; Fosfor: 1122.21 mg; Magnez: 230.74 mg; Żelazo: 9.15 mg;
Środa	Wędlina(80g), ser żółty(35g, 3), pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Zupa brukselkowa(4)	Kurczak(100g) duszony w sosie śmietanowo(3) - ziołowym, ziemniaki(200g) dukane, bukiet warzyw(100g) gotowanych	Salatka szwajcarska(3)(100g), parówka(1szt.), masło(15g, 3), ser żółty(50g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2301.42 kcal; Białko ogółem: 88.41 g; Tłuszcz: 105.74 g; Węglowodany ogółem: 230.41 g; Sód: 2901.74 mg; suma cukrów prostych: 12.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.41 g; Błonnik pokarmowy: 22.47 g; Potas: 4301.70 mg; Wapń: 502.71 mg; Fosfor: 1450.87 mg; Magnez: 344.72 mg; Żelazo: 10.80 mg;
Czwartek	Owsianka na mleku(400ml, 2, 3), dżem niskosłodzony, paprykarz warzywny(100g) masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Barszcz biały(3)	Wieprzowina(100g) po węgiersku, kasza jęczmienna(2)(180g), surówka z kapusty kiszonej(100g)	Fasolka po bretońsku(200g), ser żółty(35g, 3), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2645.20 kcal; Białko ogółem: 93.40g; Tłuszcz: 110.22 g; Węglowodany ogółem: 311.75 g; Sód: 4811.70 mg; suma cukrów prostych: 30.45 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.50 g; Błonnik pokarmowy: 30.47 g; Potas: 5001.45 mg; Wapń: 1010.25 mg; Fosfor: 1911.10 mg; Magnez: 505.45 mg; Żelazo: 12.58 mg;
Piątek	Twaróg(100g, 3) z rzodkiewką i szczypiorkiem, dżem niskosłodzony, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Czerwony barszcz z makaronem(2)	Naleśniki(1, 2, 3)(300g) z twarogiem(3)	Salatka z ryżem i groszkiem zielonym(1)(100g), jajko(1) gotowane, wędlina(80g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2275.22 kcal; Białko ogółem: 76.80 g; Tłuszcz: 76.55 g; Węglowodany ogółem: 320.41 g; Sód: 2658.40 mg; suma cukrów prostych: 21.41 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.25 g; Błonnik pokarmowy: 13.25 g; Potas: 3225.70 mg; Wapń: 410.71 mg; Fosfor: 1402.7 mg; Magnez: 261.25 mg; Żelazo: 10.80 mg;
Sobota	Wędlina(80g), ser żółty(35g, 3), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Pieczarkowa(3)	Roladki drobiowe(100g) z farszem z suszonych pomidorów, ziemniaki(200g) dukane, buraczki(100g)	Deliserek(3), wędlina(80g), świeży ogórek, rzodkiewka(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2142.50 kcal; Białko ogółem: 100.21 g; Tłuszcz: 100.70 g; Węglowodany ogółem: 201.41 g; Sód: 3101.70 mg; suma cukrów prostych: 6.42 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.70 g; Błonnik pokarmowy: 13.47 g; Potas: 2940.40 mg; Wapń: 447.40 mg; Fosfor: 1501.47 mg; Magnez: 250.47 mg; Żelazo: 9.70 mg;
Niedziela	Owsianka(3) na mleku(3), dżem niskosłodzony, deliserek(3), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Kapuśniak(4)	Pieczeń wieprzowa(100g) w sosie śliwkowym, kasza bulgur(2)(180g), gotowany kalafior(100g)	Pasztet(50g, 1), ser żółty(35g, 3), pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2321.55 kcal; Białko ogółem: 85.55 g; Tłuszcz: 97.15 g; Węglowodany ogółem: 284.55 g; Sód: 2722.52 mg; suma cukrów prostych: 38.55 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.11 g; Błonnik pokarmowy: 22.11 g; Potas: 3422.77 mg; Wapń: 1001.25 mg; Fosfor: 1701.10 mg; Magnez: 325.55 mg; Żelazo: 12.77 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					