

Dieta Podstawowa - CMG Psychiatria

23.12 - 29.12

	Śniadanie	Zupa (400ml)	Danie Drugie	Kolacja	Wartości odżywcze
Poniedziałek	Jajecznica(100g, 1), dżem niskosłodzony, pieczywo mieszane(110g, 2), masło(15g, 3), herbata(250ml).	Pomidorowa z lanymi kluseczkami(2, 4)	Kurczak(100g) w sosie z ananase, ryż(180g) paraboliczny, fasolka szparagowa(100g)	Wędlina(80g), pomidor(40g), świeży ogórek, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 1881.70 kcal; Białko ogółem: 68.41 g; Tłuszcz: 68.77 g; Węglowodany ogółem: 180.40 g; Sód: 1901.70 mg; suma cukrów prostych: 13.74 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.74 g; Błonnik pokarmowy: 18.40 g; Potas: 1940.7 mg; Wapń: 201.71 mg; Fosfor: 1001.70 mg; Magnez: 190.01 mg; Żelazo: 9.70 mg;
Wtorek	Twaróg(100g, 3), dżem niskosłodzony, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Grzybowa(3) świąteczna	<i>Obiady - Kolacja Wigilijna</i> Pierogi z kapustą i grzybami(2), Filet z ryby panierowany(1, 2, 7), Śledzie(7) w sosie jogurtowo-śmietanowym(3), ziemniaki dukane, surówka z marchewki i jabłka, Sernik własnego wyrobu(1, 2, 3)		Energia: 2700.81 kcal; Białko ogółem: 75.41 g; Tłuszcz: 88.77g; Węglowodany ogółem: 254.11 g; Sód: 2854.11 mg; suma cukrów prostych: 25.45 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.11 g; Błonnik pokarmowy: 20.89 g; Potas: 2901.77 mg; Wapń: 302.51 mg; Fosfor: 1160.70 mg; Magnez: 235.11 mg; Żelazo: 9.88 mg;
Środa	Wędlina(80g), ser żółty(35g, 3), pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Barszcz czerwony	Żeberka wieprzowe(140g), ziemniaki(200g) dukane, buraczki(100g)	Salatka jarzynowa(4)(100g), parówka(1szt.), masło(15g, 3), ser żółty(50g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2141.77 kcal; Białko ogółem: 81.77 g; Tłuszcz: 98.11 g; Węglowodany ogółem: 221.41 g; Sód: 2211.11 mg; suma cukrów prostych: 10.77 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.71 g; Błonnik pokarmowy: 20.14 g; Potas: 4222.50 mg; Wapń: 511.75 mg; Fosfor: 1422.77 mg; Magnez: 351.41 mg; Żelazo: 11.10 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)	Pieczeń wieprzowa(100g) w sosie chrzanowym, kasza bulgur(2)(180g), bukiet warzywgotowanych(100g)	Caponata(200g), ser żółty(35g, 3), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2288.50 kcal; Białko ogółem: 85.44 g; Tłuszcz: 100.77 g; Węglowodany ogółem: 300.11 g; Sód: 4441.75 mg; suma cukrów prostych: 28.45 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.77 g; Błonnik pokarmowy: 25.10 g; Potas: 5001.11 mg; Wapń: 1001.77 mg; Fosfor: 1901.51 mg; Magnez: 500.77 mg; Żelazo: 11.20 mg;
Piątek	Twaróg(100g, 3) z rzodkiewką i szczypiorkiem, dżem niskosłodzony, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Kartoflanka(3)	Makaron(2)(350g) Spaghetti w sosie paprykowym z soczewicą (3)	Salatka z kalafiejem i ananase(100g), jajko(1) gotowane, wędlina(80g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2100.55 kcal; Białko ogółem: 65.55g; Tłuszcz: 62.55 g; Węglowodany ogółem: 184.71 g; Sód: 2600.75 mg; suma cukrów prostych: 20.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.77 g; Błonnik pokarmowy: 10.550 g; Potas: 3111.55 mg; Wapń: 350.55 mg; Fosfor: 1301.50 mg; Magnez: 220.10 mg; Żelazo: 9.55 mg;
Sobota	Wędlina(80g), ser żółty(35g, 3), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Jarzynowa(4)	Pieczony 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: 2111.55 kcal; Białko ogółem: 110.92 g; Tłuszcz: 95.10 g; Węglowodany ogółem: 211.11 g; Sód: 3149.43 mg; suma cukrów prostych: 6.80 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.59 g; Błonnik pokarmowy: 19.33 g; Potas: 2954.72 mg; Wapń: 463.32 mg; Fosfor: 1547.43 mg; Magnez: 259.46 mg; Żelazo: 9.90 mg;
Niedziela	Owsianka(3) na mleku(3), dżem niskosłodzony, deliserek(3), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Szczawiowa	Bitki wieprzowe w sosie prowansalskim(100g, 3), kasza jęczmienna(2)(180g), groszek zielony(100g)	Pasztet(50g, 1), ser żółty(35g, 3), pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2428.20 kcal; Białko ogółem: 92.02 g; Tłuszcz: 100.40 g; Węglowodany ogółem: 310.40 g; Sód: 2840.75 mg; suma cukrów prostych: 20.85 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 47.55 g; Błonnik pokarmowy: 21.40 g; Potas: 3470.74 mg; Wapń: 1020.74 mg; Fosfor: 1700.47 mg; Magnez: 380.40 mg; Żelazo: 15.40 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				