

Dieta Podstawowa - CMG Psychiatria

30.12 - 05.01

	Śniadanie	Zupa (400ml)	Danie Drugie	Kolacja	Wartości odżywcze
Poniedziałek	Jajecznica(100g, 1), dżem niskosłodzony, pieczywo mieszane(110g, 2), masło(15g, 3), herbata(250ml).	Biały barszcz z makaronem(2)	Spaghetti(2)(350g) bolognese.	Wędlina(80g), pomidor(40g), świeży ogórek, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 1615.51 kcal; Białko ogółem: 63.20 g; Tłuszcz: 65.41 g; Węglowodany ogółem: 171.11 g; Sód: 1950.11 mg; suma cukrów prostych: 14.25 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.10 g; Błonnik pokarmowy: 15.00 g; Potas: 1910.20 mg; Wapń: 220.10 mg; Fosfor: 1050.10 mg; Magnez: 190.11 mg; Żelazo: 10.55 mg;
Wtorek	Twaróg(100g, 3), dżem niskosłodzony, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Kapuśniak(4) z młodej kapusty	Kotlet schabowy(1, 2)(100g), ziemniaki(200g) z koperkiem, surówka z kapusty białej z rodzynkami(100g)	Wędlina(80g), pomidor(40g), rukola(10g), Smalczyk z fasoli z pieczonym jabłkiem(50g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2211.40 kcal; Białko ogółem: 78.11 g; Tłuszcz: 94.15 g; Węglowodany ogółem: 225.75 g; Sód: 2701.77 mg; suma cukrów prostych: 9.55 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.11 g; Błonnik pokarmowy: 17.41 g; Potas: 4014.77 mg; Wapń: 520.54 mg; Fosfor: 1114.74 mg; Magnez: 300.51 mg; Żelazo: 10.55 mg;
Środa	Wędlina(80g), ser żółty(35g, 3), pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Jarzynowa(4)	Zraz wieprzowy(100g), ziemniaki(200g) dukane(2), bukiet warzyw(100g)	Salatka z selerem(4) konserwowym(1)(100g), parówka(1szt.), masło(15g, 3), ser żółty(50g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2511.75 kcal; Białko ogółem: 85.41 g; Tłuszcz: 102.75 g; Węglowodany ogółem: 241.77 g; Sód: 2521.75 mg; suma cukrów prostych: 10.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.40 g; Błonnik pokarmowy: 17.25 g; Potas: 4201.75 mg; Wapń: 530.41 mg; Fosfor: 1470.25 mg; Magnez: 301.11 mg; Żelazo: 10.10 mg;
Czwartek	Owsianka na mleku(400ml, 2, 3), dżem niskosłodzony, paprykarz warzywny(100g) masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Żurek(3, 4)	Kawałki kurczaka(100g) duszone w sosie z brokułem, ryż(180g) paraboliczny	Leczo warzywne(200g), ser żółty(35g, 3), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2666.11 kcal; Białko ogółem: 83.77 g; Tłuszcz: 91.41 g; Węglowodany ogółem: 190.51 g; Sód: 2902.77 mg; suma cukrów prostych: 8.11g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.41 g; Błonnik pokarmowy: 15.41g; Potas: 4320.51 mg; Wapń: 500.75 mg; Fosfor: 1301.41mg; Magnez: 300.44 mg; Żelazo: 7.45 mg;
Piątek	Twaróg(100g, 3) z rzodkiewką i szczypiorkiem, dżem niskosłodzony, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Duńska zupa krem z porów(3, 4) z groszkiem ptyśowym(1, 2)	Kopytka z masełkiem(1, 2, 3, 350g), surówka, z marchewki i jabłka(100g)	Salatka z kaszą bulgur(2)(100g), jajko(1) gotowane, wędlina(80g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2244.80 kcal; Białko ogółem: 75.41 g; Tłuszcz: 67.40 g; Węglowodany ogółem: 302.68 g; Sód: 2600.47 mg; suma cukrów prostych: 20.77 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.47 g; Błonnik pokarmowy: 13.77 g; Potas: 3201.47 mg; Wapń: 405.71 mg; Fosfor: 1351.77 mg; Magnez: 252.44 mg; Żelazo: 10.51 mg;
Sobota	Wędlina(80g), ser żółty(35g, 3), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Krupnik	Pieczeń wieprzowa(100g) pieczona w sosie śliwkowym, kasza bulgur(2)(180g), buraczki(100g)	Deliserek(3), wędlina(80g), świeży ogórek, rzodkiewka(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2485.45kcal; Białko ogółem: 88.11 g; Tłuszcz: 97.44 g; Węglowodany ogółem: 227.11 g; Sód: 2817.45 mg; suma cukrów prostych: 11.85 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.45g; Błonnik pokarmowy: 21.85 g; Potas: 4215.45 mg; Wapń: 485.45 mg; Fosfor: 1421.11 mg; Magnez: 310.11 mg; Żelazo: 11.85 mg;
Niedziela	Owsianka(3) na mleku(3), dżem niskosłodzony, deliserek(3), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Rosół(4) z wermiszalem(2)	Potrąwka z kurczaka(100g), ryż(180g) paraboliczny, marchewka z groszkiem(100g)	Pasztet(50g, 1), ser żółty(35g, 3), pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2213.24 kcal; Białko ogółem: 75.40 g; Tłuszcz: 80.64 g; Węglowodany ogółem: 327.58 g; Sód: 1997.87 mg; suma cukrów prostych: 52.40g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.27 g; Błonnik pokarmowy: 20.91g; Potas: 2224.25 mg; Wapń: 244.20 mg; Fosfor: 110.05 mg; Magnez: 217.50 mg; Żelazo: 12.97 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				