

Dieta Podstawowa - CMG Psychiatria

14.10 - 20.10

	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)	Kawałki kurczaka(100g) w sosie brokułowym, ryż(180g) paraboliczny	Wędlina(80g), pomidor(40g), świeży ogórek, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 1702.30 kcal; Białko ogółem: 65.21 g; Tłuszcz: 67.51 g; Węglowodany ogółem: 198.90 g; Sód: 1971.80 mg; suma cukrów prostych: 16.46 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.85 g; Błonnik pokarmowy: 20.41 g; Potas: 1901.51 mg; Wapń: 241.20 mg; Fosfor: 1060.21 mg; Magnez: 201.84 mg; Żelazo: 10.57 mg;
Wtorek	Twaróg(100g, 3), dżem niskosłodzony, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Kartoflanka(3) z koperkiem	Makaron(2)(350g) penne w sosie dyniowym z suszonymi pomidorami	Wędlina(80g), pomidor(40g), rukola(10g), Pasta z pieczarek i ciecierzycy(50g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 1807.48 kcal; Białko ogółem: 75.20 g; Tłuszcz: 81.47 g; Węglowodany ogółem: 185.20 g; Sód: 2512.22 mg; suma cukrów prostych: 17.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.15 g; Błonnik pokarmowy: 15.47g; Potas: 2845.75 mg; Wapń: 271.24 mg; Fosfor: 1001.50 mg; Magnez: 211.50 mg; Żelazo: 9.11 mg;
Środa	Wędlina(80g), ser żółty(35g, 3), pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Warzywna z brukselką(4)	Kotlet schabowy(1, 2)(100g), ziemniaki(200g) dukane z koperkiem, surówka z kapusty kiszonej(100g, 3)	Salatka z selerem konserwowym(1)(100g), parówka(1szt.), masło(15g, 3), ser żółty(50g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2599.22 kcal; Białko ogółem: 87.21 g; Tłuszcz: 105.40 g; Węglowodany ogółem: 251.15 g; Sód: 2544.41 mg; suma cukrów prostych: 11.87 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.40 g; Błonnik pokarmowy: 18.40 g; Potas: 4222.01 mg; Wapń: 535.40 mg; Fosfor: 1478.55 mg; Magnez: 311.75 mg; Żelazo: 11.50 mg;
Czwartek	Owsianka na mleku(400ml, 2, 3), dżem niskosłodzony, paprykarz warzywny(100g) masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Krem z białych warzyw(3) z grzankami(2)	Wieprzowina duszone w sosie paprykowym(100g), kasza jęczmienna(2)(180g), buraczki(100g)	Leczo warzywne(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).	Kalafiorowa(4) z kropeczkami	Łazanki(2) z kapustą i pieczarkami(350g)	Salatka jarzynowa(3)(100g), jajko(1) gotowane, wędlina(80g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2250.75 kcal; Białko ogółem: 60.25g; Tłuszcz: 67.40 g; Węglowodany ogółem: 280.10 g; Sód: 2600.75 mg; suma cukrów prostych: 17.20 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.40 g; Błonnik pokarmowy: 10.50 g; Potas: 3140.11 mg; Wapń: 380.25 mg; Fosfor: 1314.25 mg; Magnez: 221.70 mg; Żelazo: 10.05 mg;
Sobota	Wędlina(80g), ser żółty(35g, 3), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Paprykowa(4)	Roladki drobiowe(100g) z farszem z suszonych pomidorów, ziemniaki(200g) dukane, bukiet warzyw gotowanych(100g)	Deliserek(3), wędlina(80g), świeży ogórek, rzodkiewka(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2358.11kcal; Białko ogółem: 87.44 g; Tłuszcz: 100.77 g; Węglowodany ogółem: 225.00 g; Sód: 2858.40 mg; suma cukrów prostych: 11.55 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.40g; Błonnik pokarmowy: 21.40 g; Potas: 4211.85 mg; Wapń: 498.40 mg; Fosfor: 1425.77 mg; Magnez: 311.40 mg; Żelazo: 11.85 mg;
Niedziela	Owsianka(3) na mleku(3), dżem niskosłodzony, deliserek(3), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Szczawiowa(3)	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: 2418.55 kcal; Białko ogółem: 91.25 g; Tłuszcz: 101.85 g; Węglowodany ogółem: 308.45 g; Sód: 2800.75 mg; suma cukrów prostych: 42.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.24 g; Błonnik pokarmowy: 23.50 g; Potas: 3460.20 mg; Wapń: 1011.55 mg; Fosfor: 1701.55 mg; Magnez: 365.40 mg; Żelazo: 14.01 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					