

Dieta Podstawowa - CMG Psychiatria

24.02 - 02.03

	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)	Ryż z jabłkiem i cynamonem(350g)	Wędlina(80g), pomidor(40g), świeży ogórek, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 1702.30 kcal; Białko ogółem: 58.21 g; Tłuszcz: 60.51 g; Węglowodany ogółem: 188.90 g; Sód: 1971.80 mg; suma cukrów prostych: 25.46 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).	Ogórkowa(3, 4)	Gołąbek(2, 100g) bez zawijania w sosie pomidorowym(3), ziemniaki(200g) dukane z koperkiem, fasolka szparagowa(100g)	Wędlina(80g), pomidor(40g), rukola(10g), Smalczyk z fasoli z pieczonym jabłkiem(50g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 1796.55 kcal; Białko ogółem: 82.11 g; Tłuszcz: 75.41 g; Węglowodany ogółem: 202.45 g; Sód: 2501.11 mg; suma cukrów prostych: 22.55 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.47 g; Błonnik pokarmowy: 17.55 g; Potas: 2911.47 mg; Wapń: 285.45 mg; Fosfor: 1101.77 mg; Magnez: 221.45 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).	Grochówka z kielbaską	Makaron(2)(350g) penne z kurczakiem w sosie śmietanowo-brokułowym(3)	Salatka szwajcarska(3)(100g), parówka(1szt.), masło(15g, 3), ser żółty(50g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2514.11 kcal; Białko ogółem: 85.41 g; Tłuszcz: 102.47 g; Węglowodany ogółem: 251.74 g; Sód: 2580.58 mg; suma cukrów prostych: 11.25 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.47 g; Błonnik pokarmowy: 15.47 g; Potas: 4200.22 mg; Wapń: 501.47 mg; Fosfor: 1401.42 mg; Magnez: 288.11 mg; Żelazo: 10.57 mg;
Czwartek	Owsianka na mleku(400ml, 2, 3), dżem niskosłodzony, paprykarz warzywny(100g) masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Kalafiorowa(4)	Kotlet schabowy(100g, 1, 2), ziemniaki(200g) dukane z koperkiem, surówka z kapusty pekińskiej(100g)	Fasolka po bretońsku(200g), ser żółty(35g, 3), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2488.88 kcal; Białko ogółem: 90.47 g; Tłuszcz: 100.35 g; Węglowodany ogółem: 300.47 g; Sód: 4701.55 mg; suma cukrów prostych: 28.41 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.77 g; Błonnik pokarmowy: 28.41 g; Potas: 5044.02 mg; Wapń: 1001.77 mg; Fosfor: 1901.25 mg; Magnez: 500.74 mg; Żelazo: 11.10 mg;
Piątek	Twaróg(100g, 3) z rzodkiewką i szczypiorkiem, dżem niskosłodzony, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Krem z białych warzyw(3) z grzankami(2)	Kluski ziemniaczane(350g, 1, 2) z okrasą, surówka z kiszonej kapusty(100g)	Salatka z ryżem i groszkiem zielonym(1)(100g), jajko(1) gotowane, wędlina(80g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2201.25 kcal; Białko ogółem: 70.11 g; Tłuszcz: 68.45 g; Węglowodany ogółem: 305.11 g; Sód: 2610.25 mg; suma cukrów prostych: 17.10 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.41 g; Błonnik pokarmowy: 11.85 g; Potas: 3211.01 mg; Wapń: 411.22 mg; Fosfor: 140.14 mg; Magnez: 255.15 mg; Żelazo: 10.10 mg;
Sobota	Wędlina(80g), ser żółty(35g, 3), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Pieczarkowa(3)	Zraz wieprzowy(100g), kasza jęczmienna(2)(180g), kalafior gotowany(100g)	Deliserek(3), wędlina(80g), świeży ogórek, rzodkiewka(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2156.11 kcal; Białko ogółem: 101.47 g; Tłuszcz: 105.22 g; Węglowodany ogółem: 221.17 g; Sód: 3155.11 mg; suma cukrów prostych: 7.85 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.55 g; Błonnik pokarmowy: 17.85 g; Potas: 2922.41 mg; Wapń: 421.11 mg; Fosfor: 150.21 mg; Magnez: 255.41 mg; Żelazo: 9.85 mg;
Niedziela	Owsianka(3) na mleku(3), dżem niskosłodzony, deliserek(3), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Rosół(4) z makaronem(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: 2444.51 kcal; Białko ogółem: 87.80 g; Tłuszcz: 100.51 g; Węglowodany ogółem: 317.41g; Sód: 2854.20mg; suma cukrów prostych: 40.47 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.21 g; Błonnik pokarmowy: 25.21 g; Potas: 3447.20 mg; Wapń: 1014.51 mg; Fosfor: 1747.51 mg; Magnez: 347.20 mg; Żelazo: 12.71 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					