

CMG Psychiatria - Dieta Podstawowa

28.04 - 04.05

	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) bolognese (350g)	Wędlina(80g), pomidor(40g), świeży ogórek, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 1771.40 kcal; Białko ogółem: 65.41 g; Tłuszcz: 65.41 g; Węglowodany ogółem: 200.40 g; Sód: 1980.40 mg; suma cukrów prostych: 17.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.45 g; Błonnik pokarmowy: 20.10 g; Potas: 1901.40 mg; Wapń: 230.41 mg; Fosfor: 1070.25 mg; Magnez: 198.45 mg; Żelazo: 10.50 mg;
Wtorek	Twaróg(100g, 3), dżem niskosłodzony, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Szpinakowa z ryżem	Kotlet schabowy(1, 2) (100g), ziemniaki (200g) dukane z koperkiem, surówka z kapusty białej i marchewki (100g)	Wędlina(80g), pomidor(40g), rukola(10g), Hummus z suszonymi pomidorami(50g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2247.80 kcal; Białko ogółem: 81.40 g; Tłuszcz: 95.47 g; Węglowodany ogółem: 241.02 g; Sód: 2714.25 mg; suma cukrów prostych: 10.74 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.47 g; Błonnik pokarmowy: 18.75 g; Potas: 4102.45 mg; Wapń: 525.47 mg; Fosfor: 1202.85 mg; Magnez: 305.74 mg; Żelazo: 10.40 mg;
Środa	Wędlina(80g), ser żółty(35g, 3), pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Fasolowa(4) z kielbaską	Kaszanka(2) z cebulką (100g), ziemniaki (200g) dukane z koperkiem, surówka z ogórka kiszzonego (100g)	Salatka jarzynowa(3)(100g), parówka(1szt.), masło(15g, 3), ser żółty(50g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2120.45 kcal; Białko ogółem: 82.40 g; Tłuszcz: 102.71 g; Węglowodany ogółem: 221.45 g; Sód: 2911.45 mg; suma cukrów prostych: 10.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.45 g; Błonnik pokarmowy: 17.50 g; Potas: 4210.11 mg; Wapń: 510.25 mg; Fosfor: 1412.50 mg; Magnez: 302.45 mg; Żelazo: 10.11 mg;
Czwartek	Owsianka na mleku(400ml, 2, 3), dżem niskosłodzony, paprykarz warzywny(100g) masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Jarzynowa(4)	Wieprzowina w sosie (100g) z zielonym groszkiem, kasza jęczmienna(2) (180g)	Leczo warzywne (200g), ser żółty(35g, 3), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2488.75 kcal; Białko ogółem: 93.11 g; Tłuszcz: 107.41 g; Węglowodany ogółem: 312.55 g; Sód: 4757.85 mg; suma cukrów prostych: 28.45 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.77 g; Błonnik pokarmowy: 28.45 g; Potas: 5044.14 mg; Wapń: 1015.75 mg; Fosfor: 1933.47 mg; Magnez: 515.25 mg; Żelazo: 11.75 mg;
Piątek	Twaróg(100g, 3) z rzodkiewką i szczypiorkiem, dżem niskosłodzony, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Brokułowa zabelona(3) z muszelkami(2, 3)	Placki ziemniaczane(1, 2) (300g) z sosem śmietanowym(3) pieczarkowym, surówka z marchewki (100g)	Salatka z kalaflorem i ananase(100g), jajko(1) gotowane, wędlina(80g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2140.50 kcal; Białko ogółem: 85.47 g; Tłuszcz: 85.41 g; Węglowodany ogółem: 358.25 g; Sód: 2711.52 mg; suma cukrów prostych: 22.47 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.44 g; Błonnik pokarmowy: 19.64 g; Potas: 3201.21 mg; Wapń: 410.51 mg; Fosfor: 1470.31 mg; Magnez: 205.70 mg; Żelazo: 10.55 mg;
Sobota	Wędlina(80g), ser żółty(35g, 3), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Szczawiowa	Pieczeń wieprzowa (100g) w sosie chrzanowym, ziemniaki (200g) dukane z koperkiem, buraczki (100g)	Deliserek(3), wędlina(80g), świeży ogórek, rzodkiewka(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2485.45 kcal; 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: 39.45 g; 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).	Botwinka(3)	Potrąwka z kurczaka (100g), ryż (180g) paraboliczny, bukiet warzyw (100g) gotowanych	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					