

CMG Psychiatria - Dieta Podstawowa

23.06-29.06

	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(3) z lanymi kluseczkami(2)	Makaron(2) penne z duszonymi warzywami w sosie śmietanowym(3)(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).	Barszcz ukraiński(3, 4)	Gołąbek(1) bez zawijania (100g) w sosie pomidorowym(3), kasza bulgur(2) (180g), surówka z kapusty kiszanej (100g)	Wędlina(80g), pomidor(40g), rukola(10g), Hummus z burakiem (50g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 1866.20 kcal; Białko ogółem: 83.70 g; Tłuszcz: 79.81 g; Węglowodany ogółem: 223.83 g; Sód: 2549.07 mg; suma cukrów prostych: 27.48 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.86 g; Błonnik pokarmowy: 21.99 g; Potas: 2948.08 mg; Wapń: 322.20 mg; Fosfor: 1164.80 mg; Magnez: 236.14 mg; Żelazo: 8.90 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	Naleśniki(1, 2, 3) (300g) z twarogiem(3)	Salatka szwajcarska(3)(100g), parówka(1szt.), masło(15g, 3), ser żółty(50g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2240.65 kcal; Białko ogółem: 81.50 g; Tłuszcz: 92.51 g; Węglowodany ogółem: 247.21 g; Sód: 3747.21 mg; suma cukrów prostych: 8.50 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.51 g; Błonnik pokarmowy: 21.70 g; Potas: 2541.47 mg; Wapń: 541.74 mg; Fosfor: 1241.30 mg; Magnez: 287.51 mg; Żelazo: 9.87 mg;
Czwartek	Owsianka na mleku(400ml, 2, 3), dżem niskosłodzony, paprykarz warzywny(100g) masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Duńska zupa krem z pora(3, 4) z groszkiem ptysiowym(1, 2)	Kurczak duszony w sosie (100g) brokułowym, ziemniaki (200g) dukane z koperkiem, buraczki (100g)	Fasolka po bretońsku(200g), ser żółty(35g, 3), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2455.25 kcal; Białko ogółem: 90.20 g; Tłuszcz: 102.77 g; Węglowodany ogółem: 302.41 g; Sód: 4745.25 mg; suma cukrów prostych: 15.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.44 g; Błonnik pokarmowy: 18.54 g; Potas: 5002.77 mg; Wapń: 1010.20 mg; Fosfor: 1914.44 mg; Magnez: 505.41 mg; Żelazo: 12.55 mg;
Piątek	Twaróg(100g, 3) z rzodkiewką i szczypiorkiem, dżem niskosłodzony, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Ogórkowa(3, 4)	Makaron(2) kokardki w sosie szpinakowo - śmietanowym(3) z serem typu greckiego(3)	Salatka jarzynowa(3)(100g), jajko(1) gotowane, wędlina(80g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2245.15 kcal; Białko ogółem: 72.55 g; Tłuszcz: 71.55 g; Węglowodany ogółem: 300.47 g; Sód: 2610.44 mg; suma cukrów prostych: 18.55 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.30 g; Błonnik pokarmowy: 11.47 g; Potas: 3211.22 mg; Wapń: 411.51 mg; Fosfor: 140.74 mg; Magnez: 255.55 mg; Żelazo: 10.11 mg;
Sobota	Wędlina(80g), ser żółty(35g, 3), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Pieczarkowa(3)	Pieczeń wieprzowa (100g) w sosie własnym, ziemniaki (200g) dukane z koperkiem, bukiet warzyw (100g) gotowanych	Deliserek(3), wędlina(80g), świeży ogórek, rzodkiewka(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2415.11 kcal; Białko ogółem: 87.51 g; Tłuszcz: 98.11 g; Węglowodany ogółem: 233.41 g; Sód: 2825.15 mg; suma cukrów prostych: 10.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.25g; Błonnik pokarmowy: 20.11 g; Potas: 4201.15 mg; Wapń: 454.77 mg; Fosfor: 1401.22 mg; Magnez: 301.25 mg; Żelazo: 11.22 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)	Potrąвка 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					