

## CMG Psychiatria - Dieta Podstawowa

### 21.07-27.07

	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 w sosie szpinakowo- śmietanowym(3) z serem typu greckiego(3) (350g)	Wędlina(80g), pomidor(40g), świeży ogórek, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2251.45 kcal; Białko ogółem: 65.45g; Tłuszcz: 68.45g; Węglowodany ogółem: 274.20 g; Sód: 1825.11 mg; suma cukrów prostych: 25.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.25 g; Błonnik pokarmowy: 16.1 g; Potas: 2204.00 mg; Wapń: 211.20 mg; Fosfor: 1004.85 mg; Magnez: 198.25 mg; Żelazo: 9.55 mg;
Wtorek	Twaróg(100g, 3), dżem niskosłodzony, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Krupnik z kaszą jaglaną	Kawałki kurczaka (100g) duszone w sosie porowym z kukurydzą, ziemniaki (200g) dukane z koperkiem, surówka z białej kapusty i papryki(100g)	Wędlina(80g), pomidor(40g), rukola(10g), Pasta z zielonego groszku z czarnuszką(50g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2223.44kcal; Białko ogółem: 71.85 g; Tłuszcz: 72.54 g; Węglowodany ogółem: 354.10 g; Sód: 1953.40 mg; suma cukrów prostych: 50.10 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.85 g; Błonnik pokarmowy: 21.22g; Potas: 2241.12 mg; Wapń: 241.85 mg; Fosfor: 1127.11 mg; Magnez: 225.45 mg; Żelazo: 11.15 mg;
Środa	Wędlina(80g), ser żółty(35g, 3), pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Pomidorowa z lanymi kluseczkami(2, 4)	Kopytka(1, 2, 3) z masłem (300g), surówka z marchewki (100g) i jabłka	Salatka szwajcarska(3)(100g), parówka(1szt.), masło(15g, 3), ser żółty(50g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2614.52 kcal; Białko ogółem: 87.74 g; Tłuszcz: 105.54 g; Węglowodany ogółem: 251.55 g; Sód: 2544.11 mg; suma cukrów prostych: 12.17 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.54 g; Błonnik pokarmowy: 18.50 g; Potas: 4222.41 mg; Wapń: 535.55 mg; Fosfor: 1478.85 mg; Magnez: 321.15 mg; Żelazo: 11.70 mg;
Czwartek	Owsianka na mleku(400ml, 2, 3), dżem niskosłodzony, paprykarz warzywny(100g) masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Szpinakowa z ryżem	Klopsik pieczony(1, 2) (100g) w sosie pomidorowym(3), ziemniaki (200g) dukane z koperkiem, mizeria(3) (100g)	Leczo warzywne(200g), ser żółty(35g, 3), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2341.51 kcal; Białko ogółem: 80.41 g; Tłuszcz: 90.01 g; Węglowodany ogółem: 205.41 g; Sód: 2874.77 mg; suma cukrów prostych: 9.81 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.41 g; Błonnik pokarmowy: 20.77g; Potas: 424.51 mg; Wapń: 502.77 mg; Fosfor: 1257.77 mg; Magnez: 305.40 mg; Żelazo: 10.77 mg;
Piątek	Twaróg(100g, 3) z rzodkiewką i szczypiorkiem, dżem niskosłodzony, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Pieczarkowa(3)	Naleśniki(1, 2, 3) (300g) z twarogiem(3)	Salatka jarzynowa(3)(100g), jajko(1) gotowane, wędlina(80g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2225.15 kcal; Białko ogółem: 75.45 g; Tłuszcz: 75.51 g; Węglowodany ogółem: 310.17 g; Sód: 2610.92 mg; suma cukrów prostych: 20.17 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.11 g; Błonnik pokarmowy: 11.85 g; Potas: 3211.55 mg; Wapń: 405.10 mg; Fosfor: 145.11 mg; Magnez: 255.45 mg; Żelazo: 9.84 mg;
Sobota	Wędlina(80g), ser żółty(35g, 3), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Jarzynowa(4) z cukinią	Pieczone udko z kurczaka (140g), ryż (180g) paraboliczny, groszek zielony (100g)	Deliserek(3), wędlina(80g), świeży ogórek, rzodkiewka(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2140.77 kcal; Białko ogółem: 100.4 g; Tłuszcz: 100.77 g; Węglowodany ogółem: 212.02 g; Sód: 3151.44 mg; suma cukrów prostych: 5.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.21 g; Błonnik pokarmowy: 15.02 g; Potas: 2951.02 mg; Wapń: 455.70 mg; Fosfor: 1510.40 mg; Magnez: 252.77 mg; Żelazo: 8.05 mg;
Niedziela	Owsianka(3) na mleku(3), dżem niskosłodzony, deliserek(3), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Kalafiorowa(4) zabieleną	Pieczeń wieprzowa (100g) w sosie chrzanowym, kasza jęczmienna(2) (180g), 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: 2428.20 kcal; Białko ogółem: 92.02 g; Tłuszcz: 100.40 g; Węglowodany ogółem: 310.40 g; Sód: 2840.75 mg; suma cukrów prostych: 20.85 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 47.55 g; Błonnik pokarmowy: 21.40 g; Potas: 3470.74 mg; Wapń: 1020.74 mg; Fosfor: 1700.47 mg; Magnez: 380.40 mg; Żelazo: 15.40 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				