

CMG Psychiatria - Dieta Podstawowa
28.07 - 03.08

	Śniadanie	Zupa (400ml)	Danie Drugie	Kolacja	Wartości odżywcze
Poniedziałek	Jajecznica(100g, 1), dżem niskosłodzony, pieczywo mieszane(110g, 2), masło(15g, 3), herbata(250ml).	Brokułowa zabelona(3) z muszelmami(2, 3)	Spaghetti(2) bolognese (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).	Kapuśniak(4)	Medaliony drobiowe (100g), ziemniaki (200g) dukane z koperkiem, mizeria(3) (100g)	Wędlina(80g), pomidor(40g), rukola(10g), Pasta z makrelą(3, 7)(50g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 1804.11 kcal; Białko ogółem: 94.11 g; Tłuszcz: 57.54 g; Węglowodany ogółem: 245.41 g; Sód: 2155.40 mg; suma cukrów prostych: 20.10 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.18 g; Błonnik pokarmowy: 19.45 g; Potas: 2575.10mg; Wapń: 245.10 mg; Fosfor: 1325.45 mg; Magnez: 215.45 mg; Żelazo: 9.85 mg;
Środa	Wędlina(80g), ser żółty(35g, 3), pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Ogórkowa(3, 4)	Placuszki z cukinii i marchewki(1, 2) (300g), surówka z kapusty kiszonej (100g)	Salatka z selerem(4) konserwowym(1)(100g), parówką(1szt.), masło(15g, 3), ser żółty(50g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2240.65kcal; 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).	Owocowa	Wieprzowina po węgiersku (100g), ziemniaki (200g) dukane z koperkiem, fasolka szparagowa (100g)	Caponata(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).	Barszcz ukraiński(3, 4)	Kluski śląskie(1) (300g) z sosem śmietanowo pieczarkowym(3), surówka z marchewki (100g) i pora	Salatka z kalafiejem i ananase(100g), jajko(1) gotowane, wędlina(80g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2228.45 kcal; Białko ogółem: 55.11g; Tłuszcz: 62.47 g; Węglowodany ogółem: 245.55 g; Sód: 2515.77 mg; suma cukrów prostych: 14.27 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 16.25 g; Błonnik pokarmowy: 11.21 g; Potas: 3101.40 mg; Wapń: 351.45mg; Fosfor: 1325.77 mg; Magnez: 204.11 mg; Żelazo: 9.50 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	Roladka wieprzowa (100g), kasza bulgur(2) (180g), gotowany kalafior (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).	Rosół(4) z makaronem(2)	Potrąwka z kurczaka (100g), ryż (180g) paraboliczny, groszek zielony (100g)	Paszтет(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				