

CMG Psychiatria - Dieta Podstawowa
05.01-11.01

	Śniadanie	Zupa (400ml)	Danie Drugie	Kolacja	Wartości odżywcze
Poniedziałek	Jajecznica(100g, 1), dżem niskosłodzony, pieczywo mieszane(110g, 2), masło(10g, 3), herbata(250ml).	Biały barszcz(3) z lanymi kluseczkami(2)	Spaghetti(2) bolognese (350g)	Wędlina(80g), pomidor(40g), świeży ogórek, masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2128.13kcal; Białko ogółem: 74.14 g; Tłuszcz: 70.11 g; Węglowodany ogółem: 302.11 g; Sód: 1920.85 mg; suma cukrów prostych: 46.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.25 g; Błonnik pokarmowy: 21.11 g; Potas: 2314.85 mg; Wapń: 235.10 mg; Fosfor: 1140.55 mg; Magnez: 210.10 mg; Żelazo: 9.41 mg;
Wtorek	Twaróg(100g, 3), dżem niskosłodzony, masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Pieczarkowa(3)	Pieczeń wieprzowa (100g) w sosie własnym, ziemniaki (200g) dukane z koperkiem, bukiet warzyw (100g) gotowanych	Wędlina(80g), pomidor(40g), rukola(10g), Hummus z suszonymi pomidorami(50g), masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 1801.11 kcal; Białko ogółem: 65.11 g; Tłuszcz: 58.14 g; Węglowodany ogółem: 201.11 g; Sód: 2124.55 mg; suma cukrów prostych: 24.58 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.41 g; Błonnik pokarmowy: 18.40 g; Potas: 2580.71mg; Wapń: 250.25 mg; Fosfor: 1311.40 mg; Magnez: 205.75 mg; Żelazo: 9.55 mg;
Środa	Wędlina(80g), ser żółty(35g, 3), pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Krem z kukurydzy, grzanki(2)	Wieprzowina duszona (100g) z groszkiem zielonym, kasza bulgur(2) (180g)	Salatka chłopska(1)(100g), parówka(1szt.), masło(10g, 3), ser żółty(50g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2599.22 kcal; Białko ogółem: 87.21 g; Tłuszcz: 105.40 g; Węglowodany ogółem: 251.15 g; Sód: 2544.41 mg; suma cukrów prostych: 11.87 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.40 g; Błonnik pokarmowy: 18.40 g; Potas: 4222.01 mg; Wapń: 535.40 mg; Fosfor: 1478.55 mg; Magnez: 311.75 mg; Żelazo: 11.50 mg;
Czwartek	Owsianka na mleku(400ml, 2, 3), dżem niskosłodzony, paprykarz warzywny(100g) masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Grochówka z kielbaską	Pizza z szynką(2, 3)	Caponata(200g), ser żółty(35g, 3), masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2710.01 kcal; Białko ogółem: 98.47 g; Tłuszcz: 121.40 g; Węglowodany ogółem: 308.21 g; Sód: 4874.21 mg; suma cukrów prostych: 35.71 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.30 g; Błonnik pokarmowy: 36.50 g; Potas: 5001.49 mg; Wapń: 1047.24 mg; Fosfor: 1974.01 mg; Magnez: 530.20 mg; Żelazo: 14.57 mg;
Piątek	Twaróg(100g, 3) z rzodkiewką i szczypiorkiem, dżem niskosłodzony, masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Krupnik z kaszą jaglaną	Kopytka(1, 2, 3) z masłem (300g), surówka z marchewki (100g) i selera	Salatka z kaszą bulgur(2)(100g), jajko(1) gotowane, wędlina(80g), masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2211.71 kcal; Białko ogółem: 58.11g; Tłuszcz: 65.11 g; Węglowodany ogółem: 271.45 g; Sód: 2551.40 mg; suma cukrów prostych: 15.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.20 g; Błonnik pokarmowy: 11.44 g; Potas: 3110.55 mg; Wapń: 377.15 mg; Fosfor: 1300.15 mg; Magnez: 200.10 mg; Żelazo: 9.15 mg;
Sobota	Wędlina(80g), ser żółty(35g, 3), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Kartoflanka(3)	Pieczeń polpettone(2) (100g), ziemniaki (200g) dukane z koperkiem, buraczki (100g) gotowane	Serek topiony(3), wędlina(80g), świeży ogórek, rzodkiewka(30g), masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2358.11kcal; Białko ogółem: 87.44 g; Tłuszcz: 100.77 g; Węglowodany ogółem: 225.00 g; Sód: 2858.40 mg; suma cukrów prostych: 11.55 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.40g; Błonnik pokarmowy: 21.40 g; Potas: 4211.85 mg; Wapń: 498.40 mg; Fosfor: 1425.77 mg; Magnez: 311.40 mg; Żelazo: 11.85 mg;
Niedziela	Owsianka(3) na mleku(3), dżem niskosłodzony, deliserek(3), masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Rosół(4) z makaronem(2)	Potrąwka z kurczaka (100g), ryż (180g) paraboliczny, fasolka szparagowa (100g)	Pasztet(50g, 1), ser żółty(35g, 3), pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), masło(10g, 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				