

CMG Psychiatria - Dieta Podstawowa

19.01-25.01

	Śniadanie	Zupa (400ml)	Danie Drugie	Kolacja	Wartości odżywcze
Poniedziałek	Jajecznica(100g, 1), dżem niskosłodzony, pieczywo mieszane(110g, 2), masło(10g, 3), herbata(250ml).	Kalafiorowa(4) z ryżem	Leczo warzywne z kielbasą (100g), makaron(2) kokardki (180g)	Wędlina(80g), pomidor(40g), świeży ogórek, masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 1751.25 kcal; Białko ogółem: 64.77 g; Tłuszcz: 64.25 g; Węglowodany ogółem: 205.10 g; Sód: 1920.40 mg; suma cukrów prostych: 17.80 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.77 g; Błonnik pokarmowy: 20.21 g; Potas: 1901.70 mg; Wapń: 230.81 mg; Fosfor: 1070.11 mg; Magnez: 198.75 mg; Żelazo: 10.11 mg;
Wtorek	Twaróg(100g, 3), dżem niskosłodzony, masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Rosół(4) z makaronem(2)	Kotlet schabowy(1, 2) (100g), ziemniaki (200g) dukane z koperkiem, surówka meksykańska (100g)	Wędlina(80g), pomidor(40g), rukola(10g), Pasta z tuńczykiem(7)(50g), masło(10g, 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(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Kartoflanka(3)	Wieprzowina duszona (100g) w sosie brokułowym, kasza bulgur(2) (180g)	Salatka jarzynowa(3)(100g), parówka(1szt.), masło(10g, 3), ser żółty(50g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2451.78 kcal; Białko ogółem: 75.58 g; Tłuszcz: 102.40 g; Węglowodany ogółem: 202.70 g; Sód: 2854.25 mg; suma cukrów prostych: 15.47 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.71 g; Błonnik pokarmowy: 20.50 g; Potas: 4211.70 mg; Wapń: 485.41 mg; Fosfor: 1425.22 mg; Magnez: 305.41 mg; Żelazo: 9.85 mg;
Czwartek	Owsianka na mleku(400ml, 2, 3), dżem niskosłodzony, paprykarz warzywny(100g) masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Kapuśniak(4)	Bitki drobiowe (100g) w sosie indyjskim z marchewką i groszkiem, ryż (180g) paraboliczny	Fasolka po bretońsku(200g), ser żółty(35g, 3), masło(10g, 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(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Barszcz ukraiński(3, 4)	Kluski ziemniaczane(1) z okrasą (300g), surówka z kiszonej kapusty (100g)	Salatka z ryżem i groszkiem zielonym(1)(100g), jajko(1) gotowane, wędlina(80g), masło(10g, 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(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Brukselkowa	Pieczone udko z kurczaka (140g), ziemniaki (200g) dukane z koperkiem, gotowany burak (100g)	Serek topiony(3), wędlina(80g), świeży ogórek, rzodkiewka(30g), masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2186.18 kcal; Białko ogółem: 110.92 g; Tłuszcz: 105.11 g; Węglowodany ogółem: 218.02 g; Sód: 3149.43 mg; suma cukrów prostych: 6.80 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.59 g; Błonnik pokarmowy: 19.33 g; Potas: 2954.72 mg; Wapń: 463.32 mg; Fosfor: 1547.43 mg; Magnez: 259.46 mg; Żelazo: 9.90 mg;
Niedziela	Owsianka(3) na mleku(3), dżem niskosłodzony, deliserek(3), masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Szczawiowa	Roladka wieprzowa (100g), kasza gryczana (180g), bukiet warzyw (100g) gotowanych	Paszтет(50g, 1), ser żółty(35g, 3), pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2213.24 kcal; Białko ogółem: 75.40 g; Tłuszcz: 80.64 g; Węglowodany ogółem: 327.58 g; Sód: 1997.54mg; suma cukrów prostych: 42.40g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.27 g; Błonnik pokarmowy: 20.91g; Potas: 2234.25 mg; Wapń: 244.20 mg; Fosfor: 110.05 mg; Magnez: 217.50 mg; Żelazo: 12.97 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				