

CMG Psychiatria - Dieta Podstawowa

15.06 - 21.06

	Śniadanie	Zupa (400ml)	Danie Drugie	Kolacja	Wartości odżywcze
Poniedziałek	Jajecznica(100g, 1), dżem niskosłodzony, pieczywo mieszane(110g, 2), masło(10g, 3), herbata(250ml).	Krupnik z kaszą jaglaną	Makaron(2) z sosem truskawkowym(3) (350g)	Wędlina(80g), pomidor(40g), świeży ogórek, masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 1277.51 kcal; Białko ogółem: 58.55 g; Tłuszcz: 60.20 g; Węglowodany ogółem: 151.55 g; Sód: 1854.55 mg; suma cukrów prostych: 13.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.55 g; Błonnik pokarmowy: 16.40 g; Potas: 1917.50 mg; Wapń: 205.40 mg; Fosfor: 987.40 mg; Magnez: 154.77 mg; Żelazo: 6.55 mg;
Wtorek	Twaróg(100g, 3), dżem niskosłodzony, masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Duńska zupa krem z pora(3, 4) z groszkiem ptysiovym(1, 2)	Kawałki kurczaka (100g) w sosie indyjskim (3) z marchewką i groszkiem, ryż (180g) paraboliczny	Wędlina(80g), pomidor(40g), rukola(10g), Pasta z tuńczykiem(7)(50g), masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2247.80 kcal; Białko ogółem: 81.40 g; Tłuszcz: 95.47 g; Węglowodany ogółem: 241.02 g; Sód: 2714.25 mg; suma cukrów prostych: 10.74 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.47 g; Błonnik pokarmowy: 18.75 g; Potas: 4102.45 mg; Wapń: 525.47 mg; Fosfor: 1202.85 mg; Magnez: 305.74 mg; Żelazo: 10.40 mg;
Środa	Wędlina(80g), ser żółty(35g, 3), pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Kartoflanka(3)	Łazanki(2) z kapustą, pieczarkami i kiełbasą (350g)	Salatka jarzynowa(1)(100g), parówka(1szt.), masło(10g, 3), ser żółty(50g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2121.42 kcal; Białko ogółem: 87.47 g; Tłuszcz: 108.51 g; Węglowodany ogółem: 231.47 g; Sód: 2827.31 mg; suma cukrów prostych: 11.51 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.50 g; Błonnik pokarmowy: 23.51 g; Potas: 4321.41 mg; Wapń: 528.41 mg; Fosfor: 13.51 mg; Magnez: 324.40 mg; Żelazo: 9.75 mg;
Czwartek	Owsianka na mleku(400ml, 2, 3), dżem niskosłodzony, paprykarz warzywny(100g) masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Rosół(4) z makaronem(2)	Kawałki kurczaka (100g) duszone w sosie prowansalskim, ziemniaki (200g) dukane z koperkiem, buraczki (100g) gotowane	Caponata(200g), ser żółty(35g, 3), masło(10g, 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(10g, 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 selera(4)	Salatka z buraka (100g), jajko(1) gotowane, wędlina(80g), masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2215.85 kcal; Białko ogółem: 76.11 g; Tłuszcz: 75.11 g; Węglowodany ogółem: 300.47 g; Sód: 2610.42 mg; suma cukrów prostych: 21.27 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.71 g; Błonnik pokarmowy: 11.45 g; Potas: 3211.10 mg; Wapń: 400.55 mg; Fosfor: 135.84 mg; Magnez: 250.11 mg; Żelazo: 9.74 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, fasolka szparagowa (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).	Kapuśniak(4)	Pieczeń wieprzowa (100g) w sosie śliwkowym, kasza gryczana (180g), bukiet warzyw (100g) gotowanych	Pasztet(50g, 1), ser żółty(35g, 3), pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2411.75 kcal; Białko ogółem: 88.44 g; Tłuszcz: 100.77 g; Węglowodany ogółem: 301.45 g; Sód: 2801.75 mg; suma cukrów prostych: 42.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.75 g; Błonnik pokarmowy: 24.71 g; Potas: 3472.45 mg; Wapń: 1001.75 mg; Fosfor: 1765.11 mg; Magnez: 372.25 mg; Żelazo: 13.85 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					