

## CMG Psychiatria - Dieta Podstawowa

### 22.06 - 28.06

|                                                                                                                                                                                                                        | Śniadanie                                                                                                                               | Zupa (400ml)                                  | Danie Drugie                                                                                   | Kolacja                                                                                                                                          | Wartości odżywcze                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Poniedziałek                                                                                                                                                                                                           | Jajecznica(100g, 1), dżem niskosłodzony, pieczywo mieszane(110g, 2), masło(10g, 3), herbata(250ml).                                     | Brokułowa zabieleną(3) z muszelkami(2, 3)     | Spaghetti(2) bolognese (350g)                                                                  | Wędlina(80g), pomidor(40g), świeży ogórek, masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).                                            | Energia: 1771.40 kcal; Białko ogółem: 65.41 g; Tłuszcz: 65.41 g; Węglowodany ogółem: 200.40 g; Sód: 1980.40 mg; suma cukrów prostych: 17.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.45 g; Błonnik pokarmowy: 20.10 g; Potas: 1901.40 mg; Wapń: 230.41 mg; Fosfor: 1070.25 mg; Magnez: 198.45 mg; Żelazo: 10.50 mg;   |
| Wtorek                                                                                                                                                                                                                 | Twaróg(100g, 3), dżem niskosłodzony, masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).                                         | Żurek(3, 4)                                   | Kotlet schabowy(1, 2) (100g), ziemniaki (200g) dukane z koperkiem, surówka meksykańska (100g)  | Wędlina(80g), pomidor(40g), rukola(10g), Smalczyk z fasoli z pieczonym jabłkiem(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).          | Fasolowa z kielbasą                           | Kluski ziemniaczane(1) z okrasą (300g), surówka z kiszonej kapusty (100g)                      | Salatka z selerem(4) konserwowym(1)(100g), parówką(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). | Krem z zielonego groszku(3, 4) z grzankami(2) | Gulasz wieprzowy (100g), kasza jęczmienna(2) (180g), buraczki (100g) gotowane                  | Leczo warzywne(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)                       | Naleśniki(1, 2, 3) (300g) z dżemem niskosłodzonym                                              | 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).           | Pieczarkowa(3)                                | Roladka wieprzowa (100g) z farszem warzywnym, kasza gryczana (180g), 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).                   | Rosół(4) z makaronem(2)                       | Potrąka z kurczaka (100g), ryż (180g) paraboliczny, 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: 2298.74 kcal; Białko ogółem: 76.20 g; Tłuszcz: 81.74 g; Węglowodany ogółem: 301.10 g; Sód: 1974.11mg; suma cukrów prostych: 40.10g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.11 g; Błonnik pokarmowy: 21.45g; Potas: 2214.15 mg; Wapń: 201.10 mg; Fosfor: 101.00 mg; Magnez: 207.10 mg; Żelazo: 11.22 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 |                                                                                                                                         |                                               |                                                                                                |                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |