

CMG Psychiatria - Dieta Podstawowa

29.06 - 05.07

	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)	Leczo warzywne z soczewicą i makaronem(2) penne	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: 987.40mg; Magnez: 154.77 mg; Żelazo: 6.55 mg;
Wtorek	Twaróg(100g, 3), dżem niskosłodzony, masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Jarzynowa(4)	Klopsik pieczony(1, 2) (100g) w sosie koperkowym(3), ziemniaki (200g) dukane, buraczki (100g)	Wędlina(80g), pomidor(40g), rukola(10g), Pasta z tuńczykiem(7)(50g), masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 1820.41 kcal; Białko ogółem: 81.74 g; Tłuszcz: 82.70 g; Węglowodany ogółem: 202.41 g; Sód:2521.11 mg; suma cukrów prostych: 22.41 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.70 g; Błonnik pokarmowy:19.41g; Potas: 2901.40 mg; Wapń: 301.21 mg; Fosfor: 1150.41 mg; Magnez: 225.21 mg; Żelazo: 8.80 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 z grzankami(2)	Placki ziemniaczane(1, 2) (300g) z sosem śmietanowo(3) pieczarkowym	Salatka szwajcarska(3)(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).	Kapuśniak(4) z młodej kapusty	Kurczak w sosie z ananasem (100g)(3), ziemniaki (200g) dukane z koperkiem, fasolka szparagowa (100g)	Fasolka po bretońsku(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).	Ogórkowa(3, 4)	Makaron(2) penne w sosie szpinakowo- śmietanowym(3) (350g) z serem typu greckiego(3) (350g)	Salatka z kaszą bulgur(2)(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).	Koperkowa(4)	Roladka drobiowa (100g) z farszem warzywnym, ziemniaki (200g) dukane z koperkiem, marchewka z groszkiem (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	Pieczeń polpettone(2) (100g), kasza bulgur(2) (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: 2428.20 kcal; Białko ogółem: 92.02 g; Tłuszcz: 100.40 g; Węglowodany ogółem: 310.40 g; Sód: 2840.75 mg; suma cukrów prostych: 20.85 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 47.55 g; Błonnik pokarmowy: 21.40 g; Potas: 3470.74 mg; Wapń: 1020.74 mg; Fosfor: 1700.47 mg; Magnez: 380.40 mg; Żelazo: 15.40 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					