

Dieta Lekkostrawna - CMG Psychiatria

17.02 - 23.02

	Śniadanie	Zupa(400ml)	Danie Drugie	Kolacja	Wartości odżywcze
Poniedziałek	Jajecznica(100g, 1), dżem niskosłodzony, pieczywo mieszane(110g, 2), masło(15g, 3), herbata(250ml).	Pomidorowa z ryżem(3)	Makaron(2)(350g) z sosem truskawkowym(3)	Wędlina(80g), pomidor(40g), świeży ogórek, masło(15g, 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(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Kapuśniak(4)	Gulasz wieprzowy(100g), kasza jęczmienna(2)(180g), fasolka szparagowa(100g)	Wędlina(80g), pomidor(40g), rukola(10g), Hummus z burakiem (50g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 1804.11 kcal; Białko ogółem: 94.11 g; Tłuszcz: 57.54 g; Węglowodany ogółem: 245.41 g; Sód: 2155.40 mg; suma cukrów prostych: 20.10 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.18 g; Błonnik pokarmowy: 19.45 g; Potas: 2575.10mg; Wapń: 245.10 mg; Fosfor: 1325.45 mg; Magnez: 215.45 mg; Żelazo: 9.85 mg;
Środa	Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Krem z brokuła z grzankami(2)	Kopytka(350g, 1, 2, 3) z masłem , surówka z marchewki i jabłka(100g)	Salatka chłopska(1)(100g), parówka(1szt.), masło(15g, 3), wędlina(50g), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2501.11 kcal; Białko ogółem: 84.10 g; Tłuszcz: 100.10 g; Węglowodany ogółem: 240.55 g; Sód:2501.22 mg; suma cukrów prostych: 10.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.25 g; Błonnik pokarmowy: 17.10 g; Potas: 4201.77 mg; Wapń: 505.22 mg; Fosfor: 1400.10 mg; Magnez: 300.45 mg; Żelazo: 10.05 mg;
Czwartek	Owsianka na mleku(400ml, 2, 3), dżem niskosłodzony, paprykarz warzywny(100g) masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Barszcz ukraiński(3, 4)	Klopsik pieczony(100g) w sosie koperkowym, ziemniaki(200g) dukane, brokół gotowany(100g)	Leczo warzywne (200g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2665.41 kcal; Białko ogółem: 82.11 g; Tłuszcz: 90.44 g; Węglowodany ogółem: 147.55 g; Sód:2901.25 mg; suma cukrów prostych: 9.84g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.55 g; Błonnik pokarmowy: 19.44g; Potas: 4301.50 mg; Wapń: 484.10 mg; Fosfor: 1301.10mg; Magnez: 288.47 mg; Żelazo: 7.05 mg;
Piątek	Twaróg(100g, 3), dżem niskosłodzony, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Krupnik na kaszy Jaglanej	Makaron(2)(350g) z twarogiem(3)	Salatka z kalafiolem i ananasem(100g), jajko(1) gotowane, wędlina(80g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2185.21 kcal; Białko ogółem: 55.4g; Tłuszcz: 60.01 g; Węglowodany ogółem: 255.11 g; Sód: 2511.20 mg; suma cukrów prostych: 12.55 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.10 g; Błonnik pokarmowy: 10.11 g; Potas: 3101.45 mg; Wapń: 322.47 mg; Fosfor: 1254.55 mg; Magnez: 188.4 mg; Żelazo: 8.02 mg;
Sobota	Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Koperkowa(4)	Roladki drobiowe(100g) z farszem z suszonych pomidorów, ziemniaki(200g) dukane z koperkiem, buraczki(100g)	Deliserek(3), Wędlina(80g), świeży ogórek, sałata(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2100.45 kcal; Białko ogółem: 98.55 g; Tłuszcz: 95.44 g; Węglowodany ogółem: 188.21 g; Sód: 3014.50 mg; suma cukrów prostych: 5.44 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.11 g; Błonnik pokarmowy: 12.11 g; Potas: 2901.25mg; Wapń: 427.11 mg; Fosfor: 1444.85mg; Magnez: 240.11 mg; Żelazo: 8.25 mg;
Niedziela	Owsianka(3) na mleku(3), dżem niskosłodzony, deliserek(3), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Szczawiowa(3)	Pieczeń wieprzowa(100g) w sosie chrzanowym, kasza bulgur(2)(180g), gotowany kalafior(100g)	Wędlina(80g), deliser(3), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2408.50 kcal; Białko ogółem: 90.47 g; Tłuszcz: 98.50 g; Węglowodany ogółem: 301.11 g; Sód: 2801.40 mg; suma cukrów prostych: 19.41 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.10 g; Błonnik pokarmowy: 20.10 g; Potas: 3401.25 mg; Wapń: 1000.11 mg; Fosfor: 1655.27 mg; Magnez: 351.11 mg; Żelazo: 12.10 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					