

Dieta Lekkostrawna - CMG Psychiatria

24.02 - 02.03

	Śniadanie	Zupa(400ml)	Danie Drugie	Kolacja	Wartości odżywcze
Poniedziałek	Jajecznica(100g, 1), dżem niskosłodzony, pieczywo mieszane(110g, 2), masło(15g, 3), herbata(250ml).	Biały barszcz z makaronem(2)	Ryż z jabłkiem i cynamonem(350g)	Wędlina(80g), pomidor(40g), świeży ogórek, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 1702.30 kcal; Białko ogółem: 58.21 g; Tłuszcz: 60.51 g; Węglowodany ogółem: 188.90 g; Sód: 1971.80 mg; suma cukrów prostych: 25.46 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.85 g; Błonnik pokarmowy: 20.41 g; Potas: 1901.51 mg; Wapń: 241.20 mg; Fosfor: 1060.21 mg; Magnez: 201.84 mg; Żelazo: 10.57 mg;
Wtorek	Twaróg(100g, 3), dżem niskosłodzony, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Koperkowa(4)	Gołąbek(2, 100g) bez zawijania w sosie pietruszkowym, ziemniaki(200g) dukane z koperkiem, fasolka szparagowa(100g)	Wędlina(80g), pomidor(40g), rukola(10g), Smalczyk z fasoli z pieczonym jabłkiem(50g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 1796.55 kcal; Białko ogółem: 82.11 g; Tłuszcz: 75.41 g; Węglowodany ogółem: 202.45 g; Sód: 2501.11 mg; suma cukrów prostych: 22.55 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.47 g; Błonnik pokarmowy: 17.55 g; Potas: 2911.47 mg; Wapń: 285.45 mg; Fosfor: 1101.77 mg; Magnez: 221.45 mg; Żelazo: 9.88 mg;
Środa	Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Kartoflanka(3)	Makaron(2)(350g) penne z kurczakiem w sosie śmietanowo-brokułowym(3)	Salatka szwajcarska(3)(100g), parówka(1szt.), masło(15g, 3), wędlina(50g), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2422.21 kcal; Białko ogółem: 82.10 g; Tłuszcz: 98.11 g; Węglowodany ogółem: 240.11 g; Sód: 2522.11 mg; suma cukrów prostych: 10.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.11 g; Błonnik pokarmowy: 12.11 g; Potas: 4145.11 mg; Wapń: 488.55 mg; Fosfor: 1354.10 mg; Magnez: 247.18 mg; Żelazo: 9.55 mg;
Czwartek	Owsianka na mleku(400ml, 2, 3), dżem niskosłodzony, paprykarz warzywny(100g) masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Kalafiorowa(4)	Schab duszony(100g) w sosie własnym, ziemniaki(200g) dukane z koperkiem, groszek zielony(100g)	Fasolka po bretońsku(200g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2311.48 kcal; Białko ogółem: 87.11 g; Tłuszcz: 98.25 g; Węglowodany ogółem: 280.11 g; Sód: 4654.11 mg; suma cukrów prostych: 25.25 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.11 g; Błonnik pokarmowy: 27.25 g; Potas: 5001.11 mg; Wapń: 984.47 mg; Fosfor: 1847.10 mg; Magnez: 484.11 mg; Żelazo: 10.85 mg;
Piątek	Twaróg(100g, 3), dżem niskosłodzony, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Krem z białych warzyw(3) z grzankami(2)	Kluski ziemniaczane(350g, 1, 2) z okrasą, marchewka tarta(100g)	Salatka z ryżem i groszkiem zielonym(1)(100g), jajko(1) gotowane, wędlina(80g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2201.15 kcal; Białko ogółem: 70.05 g; Tłuszcz: 68.11 g; Węglowodany ogółem: 305.08 g; Sód: 2610.11 mg; suma cukrów prostych: 17.05 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.21 g; Błonnik pokarmowy: 11.41 g; Potas: 3211.21 mg; Wapń: 411.11 mg; Fosfor: 140.05 mg; Magnez: 255.01 mg; Żelazo: 10.05 mg;
Sobota	Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Pieczarkowa(3)	Zraz wieprzowy(100g), kasza jęczmienna(2)(180g), kalafior gotowany(100g)	Deliserek(3), Wędlina(80g), świeży ogórek, sałata(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2144.25 kcal; Białko ogółem: 98.11 g; Tłuszcz: 100.47 g; Węglowodany ogółem: 211.25 g; Sód: 3101.45 mg; suma cukrów prostych: 6.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.25 g; Błonnik pokarmowy: 15.11 g; Potas: 2901.41 mg; Wapń: 401.25 mg; Fosfor: 140.51 mg; Magnez: 245.75 mg; Żelazo: 9.01 mg;
Niedziela	Owsianka(3) na mleku(3), dżem niskosłodzony, deliserek(3), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Rosół(4) z makaronem(2)	Potrąka z kurczaka(100g), ryż(180g) paraboliczny, marchewka z groszkiem(100g)	Wędlina(80g), deliser(3), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2400.41 kcal; Białko ogółem: 85.11 g; Tłuszcz: 98.25 g; Węglowodany ogółem: 301.11g; Sód: 2804.11mg; suma cukrów prostych: 38.17 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.55 g; Błonnik pokarmowy: 23.44 g; Potas: 3400.11 mg; Wapń: 1001.21 mg; Fosfor: 1727.55 mg; Magnez: 327.11 mg; Żelazo: 11.51 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					