

Dieta Lekkostrawna - CMG Psychiatria

03.03 - 09.03

	Śniadanie	Zupa(400ml)	Danie Drugie	Kolacja	Wartości odżywcze
Poniedziałek	Jajecznica(100g, 1), dżem niskosłodzony, pieczywo mieszane(110g, 2), masło(15g, 3), herbata(250ml).	Brokułowa zabiłona(3) z muszelkami(2)	Makaron(2) Spaghetti(350g) w sosie paprykowym z soczewicą (3)	Wędlina(80g), pomidor(40g), świeży ogórek, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 1655.71 kcal; Białko ogółem: 62.55 g; Tłuszcz: 64.77 g; Węglowodany ogółem: 151.85 g; Sód: 1910.55 mg; suma cukrów prostych: 12.44 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.55 g; Błonnik pokarmowy: 15.11 g; Potas: 1952.77 mg; Wapń: 225.41 mg; Fosfor: 1055.50 mg; Magnez: 195.55 mg; Żelazo: 10.85 mg;
Wtorek	Twaróg(100g, 3), dżem niskosłodzony, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Kapusiak(4) z młodej kapusty	Kotlet saute z kurczaka(100g), ziemniaki(200g) dukane z koperkiem, gotowana marchewka(100g)	wędlina(80g), pomidor(40g), rukola(10g), Pasta z dyni i suszonych pomidorów z dodatkiem sera typu feta(3)(50g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 1814.75kcal; Białko ogółem: 89.11 g; Tłuszcz: 54.55 g; Węglowodany ogółem: 211.1 g; Sód: 2111.51 mg; suma cukrów prostych: 18.78 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.88 g; Błonnik pokarmowy: 17.88 g; Potas: 2501.10mg; Wapń: 211.50 mg; Fosfor: 1285.45 mg; Magnez: 200.11 mg; Żelazo: 9.50 mg;
Środa	Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Krem z zielonego groszku(3, 4) z grzankami(2)	Naleśniki(1, 2, 3)(300g) z twarogiem(3)	Salatka jarzynowa(3)(100g), deliserek(3), masło(15g, 3), wędlina(50g), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2700.47 kcal; Białko ogółem: 77.50 g; Tłuszcz: 98.50 g; Węglowodany ogółem: 188.10 g; Sód:2501.55 mg; suma cukrów prostych: 9.35 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.40 g; Błonnik pokarmowy: 16.55 g; Potas: 4188.10 mg; Wapń: 480.10 mg; Fosfor: 1251.55 mg; Magnez: 270.50 mg; Żelazo: 7.85 mg;
Czwartek	Owsianka na mleku(400ml, 2, 3), dżem niskosłodzony, paprykarz warzywny(100g) masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Rosół(4) z lanymi kluseczkami(2)	Wieprzowina duszona(100g) w sosie z cukinią, ryż(180g) paraboliczny, groszek zielony(100g)	Caponata(200g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2621.77 kcal; Białko ogółem: 82.40 g; Tłuszcz: 90.10 g; Węglowodany ogółem: 148.15 g; Sód:2822.47 mg; suma cukrów prostych: 8.57g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.10 g; Błonnik pokarmowy: 14.71g; Potas: 4255.50 mg; Wapń: 488.47 mg; Fosfor: 1254.10mg; Magnez: 284.11 mg; Żelazo: 6.88 mg;
Piątek	Twaróg(100g, 3), dżem niskosłodzony, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Kartoflanka(3)	Pierogi ruskie(350g, 1, 2, 3) z masłem(3)	Salatka z kaszą bulgur(2)(100g), jajko(1) gotowane, wędlina(80g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2100.10 kcal; Białko ogółem: 81.15 g; Tłuszcz: 82.47 g; Węglowodany ogółem: 322.10 g; Sód: 2655.41 mg; suma cukrów prostych: 19.55 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.85 g; Błonnik pokarmowy: 19.75 g; Potas: 3211. 22 Wapń: 401.11 mg; Fosfor: 1450.17 mg; Magnez: 200.05 mg; Żelazo: 9.22 mg;
Sobota	Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Krupnik z kaszą jaglaną	Duszone udko z kurczaka(140g), ziemniaki(200g) dukane z koperkiem, brokuł(100g)	Deliserek(3), Wędlina(80g), świeży ogórek, sałata(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2122.44 kcal; Białko ogółem: 100.77 g; Tłuszcz: 98.48 g; Węglowodany ogółem: 202.17 g; Sód: 3051.11 mg; suma cukrów prostych: 5.10 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.40 g; Błonnik pokarmowy: 18.10 g; Potas: 2911.10 mg; Wapń: 420.51 mg; Fosfor: 1488.10 mg; Magnez: 240.77 mg; Żelazo: 9.80 mg;
Niedziela	Owsianka(3) na mleku(3), dżem niskosłodzony, deliserek(3), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Jarzynowa(4) z brukselką(4)	Pieczeń polpettone ze szpinakiem(100g, 2), kasza bulgur(2)(180g), buraczki(100g) gotowane	Wędlina(80g), deliser(3), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2322.55 kcal; Białko ogółem: 86.11 g; Tłuszcz: 100.75 g; Węglowodany ogółem: 288.47 g; Sód: 2751.10 mg; suma cukrów prostych: 38.47 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.50 g; Błonnik pokarmowy: 22.40 g; Potas: 3355.40 mg; Wapń: 975.10 mg; Fosfor: 1655.10 mg; Magnez: 340.55 mg; Żelazo: 11.77 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					