

Dieta Lekkostrawna - CMG Psychiatria

07.04 - 13.04

	Śniadanie	Zupa(400ml)	Danie Drugie	Kolacja	Wartości odżywcze
Poniedziałek	Jajecznica(100g, 1), dżem niskosłodzony, pieczywo mieszane(110g, 2), masło(15g, 3), herbata(250ml).	Kalafiorowa(4) z kropeczkami makaronowymi(2)	Makaron(2) Spaghetti(2) w sosie paprykowym z soczewicą (3) (350g)	Wędlina(80g), pomidor(40g), świeży ogórek, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 1751.25 kcal; Białko ogółem: 64.77 g; Tłuszcz: 64.25 g; Węglowodany ogółem: 205.10 g; Sód: 1920.40 mg; suma cukrów prostych: 17.80 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.77 g; Błonnik pokarmowy: 20.21 g; Potas: 1901.70 mg; Wapń: 230.81 mg; Fosfor: 1070.11 mg; Magnez: 198.75 mg; Żelazo: 10.11 mg;
Wtorek	Twaróg(100g, 3), dżem niskosłodzony, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Barszcz ukraiński(3, 4)	Kotlet saute z kurczaka, ziemniaki (200g) dukane z koperkiem, gotowany kalafior (100g)	Wędlina(80g), pomidor(40g), rukola(10g), Pasta z tuńczykiem(7)(50g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 1726.11 kcal; Białko ogółem: 78.25 g; Tłuszcz: 75.21 g; Węglowodany ogółem: 201.15 g; Sód: 2511.17 mg; suma cukrów prostych: 22.22 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.22 g; Błonnik pokarmowy: 18.01 g; Potas: 2902.41 mg; Wapń: 287.10 mg; Fosfor: 1101.11 mg; Magnez: 220.44 mg; Żelazo: 9.05 mg;
Środa	Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Marchwianka	Gulasz wieprzowy (100g), kasza jęczmienna(2) (180g), fasolka szparagowa (100g)	Salatka z selerem(4) konserwowym(1)(100g), parówka(1szt.), masło(15g, 3), wędlina(50g), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2615.54 kcal; Białko ogółem: 78.40 g; Tłuszcz: 100.15 g; Węglowodany ogółem: 200.22 g; Sód: 2821.10 mg; suma cukrów prostych: 9.24 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.41 g; Błonnik pokarmowy: 17.10 g; Potas: 4201.15 mg; Wapń: 480.51 mg; Fosfor: 1304.74 mg; Magnez: 255.10 mg; Żelazo: 10.11 mg;
Czwartek	Owsianka na mleku(400ml, 2, 3), dżem niskosłodzony, paprykarz warzywny(100g) masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Krupnik z kaszą jaglaną	Filet kurczaka duszony w sosie brokułowym (100g), ryż (180g) paraboliczny	Leczo warzywne (200g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2144.85 kcal; Białko ogółem: 84.1 g; Tłuszcz: 90.07 g; Węglowodany ogółem: 184.41 g; Sód: 2877.44 mg; suma cukrów prostych: 9.10g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.22 g; Błonnik pokarmowy: 16.15g; Potas: 4214.15 mg; Wapń: 501.11 mg; Fosfor: 1301.11mg; Magnez: 300.47 mg; Żelazo: 7.00 mg;
Piątek	Twaróg(100g, 3), dżem niskosłodzony, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Krem z dyni z grzankami(2)	Naleśniki(1, 2, 3) (300g) z twarogiem(3)	Salatka z buraka(100g), jajko(1) gotowane, wędlina(80g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2215.04 kcal; Białko ogółem: 76.01 g; Tłuszcz: 74.44 g; Węglowodany ogółem: 299.17 g; Sód: 2610.05 mg; suma cukrów prostych: 20.17 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.25 g; Błonnik pokarmowy: 10.15 g; Potas: 3201.20 mg; Wapń: 400.22 mg; Fosfor: 135.24 mg; Magnez: 250.01 mg; Żelazo: 9.54 mg;
Sobota	Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Pieczarkowa(3)	Zraz wieprzowy (100g), 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: 2221.10 kcal; Białko ogółem: 91.01 g; Tłuszcz: 104.27 g; Węglowodany ogółem: 220.77 g; Sód: 2824.15 mg; suma cukrów prostych: 10.10 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.22 g; Błonnik pokarmowy: 24.71g; Potas: 4154.11 mg; Wapń: 487.10 mg; Fosfor: 1401.11 mg; Magnez: 310.22 mg; Żelazo: 13.01 mg;
Niedziela	Owsianka(3) na mleku(3), dżem niskosłodzony, deliserek(3), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Rosół(4) z wermiszlem(2)	Potrąka z kurczaka (100g), ryż (180g) paraboliczny, groszek z marchewką (100g)	Wędlina(80g), deliser(3), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2144.14 kcal; Białko ogółem: 74.10 g; Tłuszcz: 75.14 g; Węglowodany ogółem: 300.18 g; Sód: 1927.11mg; suma cukrów prostych: 40.25g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.24 g; Błonnik pokarmowy: 19.71g; Potas: 2201.45 mg; Wapń: 204.10 mg; Fosfor: 101.45 mg; Magnez: 202.10 mg; Żelazo: 12.11 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					