

CMG Psychiatria - Dieta Lekkostrawna

19.05-25.05

	Śniadanie	Zupa(400ml)	Danie Drugie	Kolacja	Wartości odżywcze
Poniedziałek	Jajecznica(100g, 1), dżem niskosłodzony, pieczywo mieszane(110g, 2), masło(15g, 3), herbata(250ml).	Brokułowa zabielenia(3) z muszelkami(2, 3)	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: 1615.51 kcal; Białko ogółem: 63.20 g; Tłuszcz: 65.41 g; Węglowodany ogółem: 171.11 g; Sód: 1950.11 mg; suma cukrów prostych: 14.25 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.10 g; Błonnik pokarmowy: 15.00 g; Potas: 1910.20 mg; Wapń: 220.10 mg; Fosfor: 1050.10 mg; Magnez: 190.11 mg; Żelazo: 10.55 mg;
Wtorek	Twaróg(100g, 3), dżem niskosłodzony, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Rosół(4) z makaronem(2)	Klopsik pieczony(1, 2) (100g) w sosie koperkowym, ziemniaki (200g) dukane, buraczki (100g) gotowane	Wędlina(80g), pomidor(40g), rukola(10g), Pasta z tuńczykiem(7)(50g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 1786.55 kcal; Białko ogółem: 80.45 g; Tłuszcz: 77.71 g; Węglowodany ogółem: 213.85 g; Sód: 2522.47 mg; suma cukrów prostych: 25.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.15 g; Błonnik pokarmowy: 18.15 g; Potas: 2922.15 mg; Wapń: 302.50 mg; Fosfor: 1122.21 mg; Magnez: 230.74 mg; Żelazo: 9.15 mg;
Środa	Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Jarzynowa(4) z fasolką szparagową	Kopytka(1, 2, 3) z masłem (300g), marchew gotowana (100g)	Salatka szwajcarska(3)(100g), parówka(1szt.), masło(15g, 3), wędlina(50g), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2419.05kcal; Białko ogółem: 84.21 g; Tłuszcz: 100.11 g; Węglowodany ogółem: 233.47 g; Sód: 2504.55 mg; suma cukrów prostych: 10.17 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.75 g; Błonnik pokarmowy: 18.01 g; Potas: 4201.11 mg; Wapń: 525.20 mg; Fosfor: 1408.15 mg; Magnez: 301.711 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).	Krem z kukurydzy, grzanki(2)	Wieprzowina w sosie (100g) z zielonym groszkiem, kasza jęczmienna(2) (180g)	Leczo warzywne(200g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2218.15 kcal; Białko ogółem: 90.05 g; Tłuszcz: 102.11 g; Węglowodany ogółem: 300.15 g; Sód: 4707.455 mg; suma cukrów prostych: 25.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.15 g; Błonnik pokarmowy: 25.11 g; Potas: 5001.14 mg; Wapń: 1001.25 mg; Fosfor: 1901.17 mg; Magnez: 501.15 mg; Żelazo: 10.44 mg;
Piątek	Twaróg(100g, 3), dżem niskosłodzony, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Barszcz ukraiński(3, 4)	Makaron(2) z duszonymi warzywami w sosie ziołowym (350g)	Salatka jarzynowa(3)(100g), jajko(1) gotowane, wędlina(80g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2205.74 kcal; Białko ogółem: 70.11 g; Tłuszcz: 69.25 g; Węglowodany ogółem: 284.17 g; Sód: 2600.05 mg; suma cukrów prostych: 17.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.10 g; Błonnik pokarmowy: 10.27 g; Potas: 3205.42 mg; Wapń: 401.11 mg; Fosfor: 121.25 mg; Magnez: 205.15 mg; Żelazo: 9.85 mg;
Sobota	Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Jarzynowa(4) z brukselką(4)	Filet saute (100g), ryż (180g) paraboliczny, bukiet warzyw (100g) gotowanych	Deliserek(3), Wędlina(80g), świeży ogórek, sałata(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2100.48 kcal; Białko ogółem: 102.42 g; Tłuszcz: 100.21 g; Węglowodany ogółem: 201.52 g; Sód: 3109.77 mg; suma cukrów prostych: 6.25 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.10 g; Błonnik pokarmowy: 17.34 g; Potas: 2904.12 mg; Wapń: 423.25 mg; Fosfor: 1507.11 mg; Magnez: 209.77 mg; Żelazo: 9.02 mg;
Niedziela	Owsianka(3) na mleku(3), dżem niskosłodzony, deliserek(3), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Koperkowa(4)	Pieczeń wieprzowa (100g) w sosie śliwkowym, kasza jęczmienna(2) (180g), fasolka szparagowa (100g)	Wędlina(80g), deliser(3), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2401.21 kcal; Białko ogółem: 85.10 g; Tłuszcz: 98.21 g; Węglowodany ogółem: 307.21g; Sód: 2804.05mg; suma cukrów prostych: 38.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.22 g; Błonnik pokarmowy: 22.41 g; Potas: 3400.75 mg; Wapń: 1004.51 mg; Fosfor: 1707.41 mg; Magnez: 302.00 mg; Żelazo: 12.05 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					