

CMG Psychiatria - Dieta Lekkostrawna

26.05-01.06

	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(3) z lanymi kluseczkami(2)	Makaron(2) penne w sosie szpinakowo- śmietanowym(3) z serem typu greckiego(3) (350g)	Wędlina(80g), pomidor(40g), świeży ogórek, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2251.45 kcal; Białko ogółem: 65.45g; Tłuszcz: 68.45g; Węglowodany ogółem: 274.20 g; Sód: 1825.11 mg; suma cukrów prostych: 25.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.25 g; Błonnik pokarmowy: 16.1 g; Potas: 2204.00 mg; Wapń: 211.20 mg; Fosfor: 1004.85 mg; Magnez: 198.25 mg; Żelazo: 9.55 mg;
Wtorek	Twaróg(100g, 3), dżem niskosłodzony, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Szpinakowa z ryżem	Gulasz wieprzowy (100g), kasza jęczmienna(2) (180g), gotowany brokuł(100g)	Wędlina(80g), pomidor(40g), rukola(10g), Pasta z zielonego groszku z czarnuszką(50g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 1714.01 kcal; Białko ogółem: 93.87 g; Tłuszcz: 55.11 g; Węglowodany ogółem: 225.71 g; Sód: 2125.20 mg; suma cukrów prostych: 19.25 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.45 g; Błonnik pokarmowy: 18.15 g; Potas: 2525.45mg; Wapń: 235.20 mg; Fosfor: 1301.11 mg; Magnez: 221.22 mg; Żelazo: 8.15 mg;
Środa	Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Duńska zupa krem z pora(3, 4) z groszkiem ptysiowym(1, 2)	Naleśniki(1, 2, 3) (300g) z twarogiem(3)	Salatka z buraka (100g), parówka(1szt.), masło(15g, 3), wędlina(50g), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2200.15kcal; Białko ogółem: 80.11 g; Tłuszcz: 91.45 g; Węglowodany ogółem: 233.24 g; Sód: 3701.45 mg; suma cukrów prostych: 7.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.45 g; Błonnik pokarmowy: 20.11 g; Potas: 2521.27 mg; Wapń: 533.44 mg; Fosfor: 1201.45 mg; Magnez: 251.21 mg; Żelazo: 9.21 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	Kotlet saute z kurczaka(100g), ziemniaki (200g) dukane z koperkiem, gotowana marchewka (100g)	Caponata(200g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2421.11 kcal; Białko ogółem: 92.45 g; Tłuszcz: 102.44 g; Węglowodany ogółem: 305.11 g; Sód: 4721.45 mg; suma cukrów prostych: 27.15 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.54 g; Błonnik pokarmowy: 27.11 g; Potas: 5001.25 mg; Wapń: 1001.15 mg; Fosfor: 1900.55 mg; Magnez: 505.15 mg; Żelazo: 10.22 mg;
Piątek	Twaróg(100g, 3), dżem niskosłodzony, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Botwinka(3)	Ryż z jabłkiem (350g) i cynamonem	Salatka z kaszą bulgur(2)(100g), jajko(1) gotowane, wędlina(80g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2200.25 kcal; Białko ogółem: 54.02g; Tłuszcz: 60.17 g; Węglowodany ogółem: 205.15 g; Sód: 2501.27 mg; suma cukrów prostych: 14.00 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.11 g; Błonnik pokarmowy: 10.22 g; Potas: 3011.10 mg; Wapń: 340.11mg; Fosfor: 1301.24 mg; Magnez: 201.21 mg; Żelazo: 8.11 mg;
Sobota	Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Kapuśniak(4) z młodej kapusty	Gotowane udko z kurczaka (140g), ziemniaki (200g) dukane z koperkiem, bukiet warzyw (100g) gotowanych	Deliserek(3), Wędlina(80g), świeży ogórek, sałata(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2112.45 kcal; Białko ogółem: 98.45 g; Tłuszcz: 98.11 g; Węglowodany ogółem: 184.25 g; Sód: 3021.11 mg; suma cukrów prostych: 5.12 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.11 g; Błonnik pokarmowy: 12.27 g; Potas: 2901.10 mg; Wapń: 401.10 mg; Fosfor: 1414.11mg; Magnez: 221.11 mg; Żelazo: 9.20 mg;
Niedziela	Owsianka(3) na mleku(3), dżem niskosłodzony, deliserek(3), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Koperkowa(4)	Pieczeń polpettone(2) (100g), kasza bulgur(2) (180g), buraczki (100g)	Wędlina(80g), deliser(3), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2201.45kcal; Białko ogółem: 62.44g; Tłuszcz: 80.05g; Węglowodany ogółem: 121.11 g; Sód: 2411.21 mg; suma cukrów prostych: 24.71g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.11 g; Błonnik pokarmowy: 18.51g; Potas: 3321.40 mg; Wapń: 927.01 mg; Fosfor: 1604.15mg; Magnez: 284.25 mg; Żelazo: 11.22 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					