

CMG Psychiatria - Dieta Lekkostrawna

02.06 - 08.06

	Śniadanie	Zupa(400ml)	Danie Drugie	Kolacja	Wartości odżywcze
Poniedziałek	Jajecznica(100g, 1), dżem niskosłodzony, pieczywo mieszane(110g, 2), masło(15g, 3), herbata(250ml).	Koperkowa(4)	Risotto z warzywami (350g)	Wędlina(80g), pomidor(40g), świeży ogórek, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 1771.40 kcal; Białko ogółem: 65.41 g; Tłuszcz: 65.41 g; Węglowodany ogółem: 200.40 g; Sód: 1980.40 mg; suma cukrów prostych: 17.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.45 g; Błonnik pokarmowy: 20.10 g; Potas: 1901.40 mg; Wapń: 230.41 mg; Fosfor: 1070.25 mg; Magnez: 198.45 mg; Żelazo: 10.50 mg;
Wtorek	Twaróg(100g, 3), dżem niskosłodzony, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Pomidorowa z lanymi kluseczkami(2, 4)	Kawałki kurczaka (100g) duszone w sosie prowansalskim, ziemniaki (200g) dukane z koperkiem, fasolka szparagowa (100g)	Wędlina(80g), pomidor(40g), rukola(10g), Pasta z tuńczykiem(7)(50g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2201.45kcal; Białko ogółem: 70.25 g; Tłuszcz: 70.14 g; Węglowodany ogółem: 301.45 g; Sód: 1901.45 mg; suma cukrów prostych: 47.25 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.11 g; Błonnik pokarmowy: 19.74 g; Potas: 2201.11 mg; Wapń: 221.45 mg; Fosfor: 1107.11 mg; Magnez: 205.40 mg; Żelazo: 09.54 mg;
Środa	Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Szpinakowa z ryżem	Kopytka(1, 2, 3) z masłem (300g), marchew gotowana (100g)	Salatka z selerem(4) konserwowym(1)(100g), parówka(1szt.), masło(15g, 3), wędlina(50g), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2501.74 kcal; Białko ogółem: 84.25 g; Tłuszcz: 100.11 g; Węglowodany ogółem: 202.44 g; Sód:2444.84 mg; suma cukrów prostych: 10.01 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.77 g; Błonnik pokarmowy: 16.54 g; Potas: 4111.51 mg; Wapń: 485.45 mg; Fosfor: 1401.55 mg; Magnez: 285.11 mg; Żelazo: 9.05 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 makaronem(2)	Gołąbek(1) bez zawijania (100g) w sosie pomidorowym(3), kasza bulgur(2) (180g), gotowany kalafior (100g)	Fasolka po bretońsku(200g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2110.51 kcal; Białko ogółem: 82.77 g; Tłuszcz: 90.11 g; Węglowodany ogółem: 174.45 g; Sód:2854.10 mg; suma cukrów prostych: 8.54g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.74 g; Błonnik pokarmowy: 15.15g; Potas: 4211.45mg; Wapń: 501.15 mg; Fosfor: 1301.11mg; Magnez: 301.40 mg; Żelazo: 6.25 mg;
Piątek	Twaróg(100g, 3), dżem niskosłodzony, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Krem z białych warzyw(3) z grankami(2)	Makaron(2) z twarogiem(3) (350g)	Salatka z kalafiolem i ananasem(100g), jajko(1) gotowane, wędlina(80g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2010.17 kcal; Białko ogółem: 82.54 g; Tłuszcz: 82.54 g; Węglowodany ogółem: 300.17 g; Sód: 2654.11 mg; suma cukrów prostych: 20.44 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.15 g; Błonnik pokarmowy: 17.54 g; Potas: 3101. 15 Wapń: 385.51 mg; Fosfor: 1404.17 mg; Magnez: 180.40 mg; Żelazo: 8.11 mg;
Sobota	Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Pieczarkowa(3)	Pieczeń wieprzowa (100g) w sosie chrzanowym, ziemniaki (200g) dukane z koperkiem, marchewka z groszkiem (100g)	Deliserek(3), Wędlina(80g), świeży ogórek, sałata(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2335.51kcal; Białko ogółem: 85.11 g; Tłuszcz: 95.45 g; Węglowodany ogółem: 201.11 g; Sód: 2801.17 mg; suma cukrów prostych: 9.25 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.15g; Błonnik pokarmowy: 18.41 g; Potas: 4111.54 mg; Wapń: 450.11 mg; Fosfor: 1321.55 mg; Magnez: 285.15 mg; Żelazo: 10.20 mg;
Niedziela	Owsianka(3) na mleku(3), dżem niskosłodzony, deliserek(3), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Jarzynowa(4) z cukinią	Potrąwka z kurczaka (100g), ryż (180g) paraboliczny, bukiet warzyw (100g) gotowanych	Wędlina(80g), deliser(3), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2321.52 kcal; Białko ogółem: 85.77 g; Tłuszcz: 98.25 g; Węglowodany ogółem: 285.54g; Sód: 2806.54mg; suma cukrów prostych: 35.41 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.11 g; Błonnik pokarmowy: 22.45 g; Potas: 3211.11 mg; Wapń: 985.11 mg; Fosfor: 1654.11 mg; Magnez: 301.11 mg; Żelazo: 10.01 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					