

CMG Psychiatria - Dieta Lekkostrawna

09.06 - 15.06

	Śniadanie	Zupa(400ml)	Danie Drugie	Kolacja	Wartości odżywcze
Poniedziałek	Jajecznica(100g, 1), dżem niskosłodzony, pieczywo mieszane(110g, 2), masło(15g, 3), herbata(250ml).	Brokułowa zabelona(3) z muszelkami(2, 3)	Makaron(2) Spaghetti z warzywami w sosie jogurtowym(3) (350g)	Wędlina(80g), pomidor(40g), świeży ogórek, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2011.85 kcal; Białko ogółem: 60.11g; Tłuszcz: 62.54g; Węglowodany ogółem: 204.11 g; Sód: 1715.22 mg; suma cukrów prostych: 22.45 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.11 g; Błonnik pokarmowy: 15.54 g; Potas: 2100.45 mg; Wapń: 201.11 mg; Fosfor: 985.11 mg; Magnez: 128.45 mg; Żelazo: 9.01 mg;
Wtorek	Twaróg(100g, 3), dżem niskosłodzony, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Jarzynowa(4)	Kawałki kurczaka (100g) duszone w sosie z cukinią i groszkiem, ziemniaki (200g) dukane z koperkiem	Wędlina(80g), pomidor(40g), rukola(10g), Hummus z suszonymi pomidorami(50g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 1714.15 kcal; Białko ogółem: 72.25 g; Tłuszcz: 69.10 g; Węglowodany ogółem: 185.44 g; Sód: 2410.77 mg; suma cukrów prostych: 20.25 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.17 g; Błonnik pokarmowy: 12.45 g; Potas: 2854.11 mg; Wapń: 285.10 mg; Fosfor: 985.50 mg; Magnez: 200.11 mg; Żelazo: 5.25 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)	Makaron(2) z twarogiem(3) (350g)	Salatka chłopska(1)(100g), parówka(1szt.), masło(15g, 3), wędlina(50g), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2611.10 kcal; Białko ogółem: 75.47 g; Tłuszcz: 100.15 g; Węglowodany ogółem: 185.45 g; Sód: 2821.11 mg; suma cukrów prostych: 9.25 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.10 g; Błonnik pokarmowy: 17.11 g; Potas: 4120.55 mg; Wapń: 485.54 mg; Fosfor: 1304.11 mg; Magnez: 222.10 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).	Barszcz czerwony z makaronem(2)	Klopsik pieczony(1, 2) (100g) w sosie koperkowym, ziemniaki (200g) dukane, gotowany kalafior (100g)	Leczo warzywne(200g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2211.41 kcal; Białko ogółem: 78.25 g; Tłuszcz: 87.44 g; Węglowodany ogółem: 185.44 g; Sód: 2804.17 mg; suma cukrów prostych: 8.85 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.71 g; Błonnik pokarmowy: 18.54g; Potas: 404.11 mg; Wapń: 482.27 mg; Fosfor: 1207.17 mg; Magnez: 285.11 mg; Żelazo: 9.87 mg;
Piątek	Twaróg(100g, 3), dżem niskosłodzony, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Kartoflanka(3)	Ryż z jabłkiem (350g)	Salatka z ryżem i groszkiem zielonym(1)(100g), jajko(1) gotowane, wędlina(80g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2140.10 kcal; Białko ogółem: 85.21 g; Tłuszcz: 85.01 g; Węglowodany ogółem: 358.05 g; Sód: 2711.22 mg; suma cukrów prostych: 22.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.11 g; Błonnik pokarmowy: 19.23 g; Potas: 3201.01 mg; Wapń: 410.21 mg; Fosfor: 1470.21 mg; Magnez: 205.2 mg; Żelazo: 10.22 mg;
Sobota	Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Krupnik z kaszą jaglaną	Roladka drobiowa (100g) z farszem warzywnym, ziemniaki (200g) dukane z koperkiem, groszek z marchewką (100g)	Deliserek(3), Wędlina(80g), świeży ogórek, sałata(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2126.08 kcal; Białko ogółem: 102.45 g; Tłuszcz: 100.74 g; Węglowodany ogółem: 201.44 g; Sód: 3129.25 mg; suma cukrów prostych: 5.10 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.75 g; Błonnik pokarmowy: 18.31 g; Potas: 2901.42 mg; Wapń: 421.31 mg; Fosfor: 1521.25 mg; Magnez: 222.16 mg; Żelazo: 8.50 mg;
Niedziela	Owsianka(3) na mleku(3), dżem niskosłodzony, deliserek(3), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Kalafiorowa(4)	Pieczeń wieprzowa (100g) w sosie własnym, kasza bulgur(2) (180g), bukiet warzyw (100g) gotowanych	Wędlina(80g), deliser(3), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2328.10 kcal; Białko ogółem: 90.20 g; Tłuszcz: 98.11 g; Węglowodany ogółem: 300.10 g; Sód: 2800.15 mg; suma cukrów prostych: 19.15 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 45.11 g; Błonnik pokarmowy: 20.11 g; Potas: 3420.44 mg; Wapń: 1000.11 mg; Fosfor: 1654.41 mg; Magnez: 320.11 mg; Żelazo: 14.41 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					