

CMG Psychiatria - Dieta Lekkostrawna

16.06-22.06

	Śniadanie	Zupa(400ml)	Danie Drugie	Kolacja	Wartości odżywcze
Poniedziałek	Jajecznica(100g, 1), dżem niskosłodzony, pieczywo mieszane(110g, 2), masło(15g, 3), herbata(250ml).	Pomidorowa z lanymi kluseczkami(2, 4)	Duszone warzywa w lekkim sosie jogurtowym(3), makaron(2) penne	Wędlina(80g), pomidor(40g), świeży ogórek, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2144.12 kcal; Białko ogółem: 73.14 g; Tłuszcz: 69.22 g; Węglowodany ogółem: 256.45 g; Sód: 1927.21 mg; suma cukrów prostych: 50.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.25 g; Błonnik pokarmowy: 19.44 g; Potas: 2301.10 mg; Wapń: 205.40 mg; Fosfor: 1101.25 mg; Magnez: 200.10 mg; Żelazo: 9.55 mg;
Wtorek	Twaróg(100g, 3), dżem niskosłodzony, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Rosół(4) z makaronem(2)	Schab duszony, ziemniaki dukane z koperkiem, gotowany groszek	Wędlina(80g), pomidor(40g), rukola(10g), Pasta z tuńczykiem(7)(50g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 1770.21 kcal; Białko ogółem: 80.14 g; Tłuszcz: 80.10 g; Węglowodany ogółem: 182.11 g; Sód: 2501.45 mg; suma cukrów prostych: 21.22 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.45 g; Błonnik pokarmowy: 18.25g; Potas: 2851.40 mg; Wapń: 281.54 mg; Fosfor: 1100.25 mg; Magnez: 205.51 mg; Żelazo: 7.10 mg;
Środa	Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Kalafiorowa(4)	Filet saute, kasza jęczmienna(2), bukiet warzyw gotowanych	Salatka szwajcarska(3)(100g), parówka(1szt.), masło(15g, 3), wędlina(50g), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2021.54 kcal; Białko ogółem: 85.54 g; Tłuszcz: 100.41 g; Węglowodany ogółem: 201.27 g; Sód: 2801.51 mg; suma cukrów prostych: 10.51 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.20 g; Błonnik pokarmowy: 20.41 g; Potas: 4301.25 mg; Wapń: 508.11 mg; Fosfor: 12.55 mg; Magnez: 301.10 mg; Żelazo: 8.44 mg;
Czwartek	Owsianka na mleku(400ml, 2, 3), dżem niskosłodzony, paprykarz warzywny(100g) masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Botwinka(3)	Wieprzowina duszona w sosie pietruszkowym, ziemniaki dukane z koperkiem, fasolka szparagowa	Caponata(200g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2354.21 kcal; Białko ogółem: 78.21 g; Tłuszcz: 87.41 g; Węglowodany ogółem: 184.54 g; Sód: 2744.45 mg; suma cukrów prostych: 8.21 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.54 g; Błonnik pokarmowy: 18.57g; Potas: 404.21 mg; Wapń: 488.57 mg; Fosfor: 1207.27 mg; Magnez: 285.10 mg; Żelazo: 9.57 mg;
Piątek	Twaróg(100g, 3), dżem niskosłodzony, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Krem z kukurydzy, grzanki(2)	Makaron(2) penne w sosie szpinakowo- śmietanowym(3) z serem typu greckiego(3)	Salatka z buraka (100g), jajko(1) gotowane, wędlina(80g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2051.45 kcal; Białko ogółem: 70.54 g; Tłuszcz: 68.55 g; Węglowodany ogółem: 280.54 g; Sód: 2540.11 mg; suma cukrów prostych: 17.25 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.45 g; Błonnik pokarmowy: 10.07 g; Potas: 3011.45 mg; Wapń: 401.25 mg; Fosfor: 120.54mg; Magnez: 205.11 mg; Żelazo: 9.85 mg;
Sobota	Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Jarzynowa(4)	Gotowane udko z kurczaka, ryż paraboliczny, marchewka z groszkiem	Deliserek(3), Wędlina(80g), świeży ogórek, sałata(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2011.57 kcal; Białko ogółem: 90.4 g; Tłuszcz: 98.27 g; Węglowodany ogółem: 201.11 g; Sód: 3021.25 mg; suma cukrów prostych: 5.01 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.21 g; Błonnik pokarmowy: 14.11 g; Potas: 2901.72 mg; Wapń: 401.25mg; Fosfor: 1410.11 mg; Magnez: 225.45 mg; Żelazo: 7.55 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), kasza bulgur(2), buraczki	Wędlina(80g), deliser(3), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2341.11 kcal; Białko ogółem: 85.11 g; Tłuszcz: 90.47 g; Węglowodany ogółem: 281.11 g; Sód: 2741.15 mg; suma cukrów prostych: 40.25 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.11 g; Błonnik pokarmowy: 23.55 g; Potas: 3401.11 mg; Wapń: 985.22 mg; Fosfor: 1705.45 mg; Magnez: 352.15 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					