

CMG Psychiatria - Dieta Lekkostrawna

23.06-29.06

	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 z duszonymi warzywami w sosie śmietanowym(3) (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).	Barszcz ukraiński(3, 4)	Gołąbek(1) bez zawijania (100g) w sosie pomidorowym(3), kasza bulgur(2) (180g), gotowany kalafior (100g)	Wędlina(80g), pomidor(40g), rukola(10g), Hummus z burakiem (50g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 1840.11 kcal; Białko ogółem: 81.10 g; Tłuszcz: 75.41 g; Węglowodany ogółem: 203.23 g; Sód: 2509.11 mg; suma cukrów prostych: 25.10 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.16 g; Błonnik pokarmowy: 20.25 g; Potas: 2908.10 mg; Wapń: 301.40 mg; Fosfor: 1124.70 mg; Magnez: 230.24 mg; Żelazo: 8.50 mg;
Środa	Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Jarzynowa(4) z fasolką szparagową	Naleśniki(1, 2, 3) (300g) z twarogiem(3)	Salatka szwajcarska(3)(100g), parówka(1szt.), masło(15g, 3), wędlina(50g), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2211.45kcal; Białko ogółem: 78.11 g; Tłuszcz: 89.11 g; Węglowodany ogółem: 227.51 g; Sód: 3707.47 mg; suma cukrów prostych: 8.00 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.41 g; Błonnik pokarmowy: 20.11 g; Potas: 2501.11 mg; Wapń: 521.75 mg; Fosfor: 1201.40 mg; Magnez: 207.54 mg; Żelazo: 9.07 mg;
Czwartek	Owsianka na mleku(400ml, 2, 3), dżem niskosłodzony, paprykarz warzywny(100g) masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Duńska zupa krem z pora(3, 4) z groszkiem ptysiowym(1, 2)	Kurczak duszony w sosie (100g) brokułowym, ziemniaki (200g) dukane z koperkiem, buraczki (100g)	Fasolka po bretońsku(200g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2411.45 kcal; Białko ogółem: 87.10 g; Tłuszcz: 98.54 g; Węglowodany ogółem: 284.45 g; Sód: 4705.10 mg; suma cukrów prostych: 14.10 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.14 g; Błonnik pokarmowy: 17.24 g; Potas: 4882.17 mg; Wapń: 1000.10 mg; Fosfor: 1901.14 mg; Magnez: 500.21 mg; Żelazo: 11.01 mg;
Piątek	Twaróg(100g, 3), dżem niskosłodzony, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Szpinakowa z ryżem	Makaron(2) kokardki w sosie szpinakowo - śmietanowym(3) z serem typu greckiego(3)	Salatka jarzynowa(3)(100g), jajko(1) gotowane, wędlina(80g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2005.11kcal; Białko ogółem: 70.45 g; Tłuszcz: 70.15 g; Węglowodany ogółem: 280.27 g; Sód: 2510.14 mg; suma cukrów prostych: 17.25 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.10 g; Błonnik pokarmowy: 10.17 g; Potas: 3111.45 mg; Wapń: 401.25 mg; Fosfor: 121.40 mg; Magnez: 201.15 mg; Żelazo: 9.85 mg;
Sobota	Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Pieczarkowa(3)	Pieczeń wieprzowa (100g) duszona w sosie własnym, 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: 2405.51kcal; Białko ogółem: 87.00g; Tłuszcz: 97.45 g; Węglowodany ogółem: 223.21 g; Sód: 2805.45 mg; suma cukrów prostych: 9.81 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.15g; Błonnik pokarmowy: 19.85 g; Potas: 4111.45 mg; Wapń: 404.27 mg; Fosfor: 1321.12 mg; Magnez: 281.45 mg; Żelazo: 11.01 mg
Niedziela	Owsianka(3) na mleku(3), dżem niskosłodzony, deliserek(3), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Rosół(4) z makaronem(2)	Potrąwka z kurczaka (100g), ryż (180g) paraboliczny, marchewka z groszkiem (100g)	Wędlina(80g), deliser(3), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2424.01 kcal; Białko ogółem: 85.10 g; Tłuszcz: 98.41 g; Węglowodany ogółem: 307.11g; Sód: 2804.10mg; suma cukrów prostych: 38.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.21 g; Błonnik pokarmowy: 24.25 g; Potas: 3401.10 mg; Wapń: 1001.11 mg; Fosfor: 1747.51 mg; Magnez: 307.11 mg; Żelazo: 12.21 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					