

CMG Psychiatria - Dieta Lekkostrawna

07.07-13.07

	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)	Ryż z jabłkiem (350g)	Wędlina(80g), pomidor(40g), świeży ogórek, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 1277.51 kcal; Białko ogółem: 58.55 g; Tłuszcz: 60.20 g; Węglowodany ogółem: 151.55 g; Sód: 1854.55 mg; suma cukrów prostych: 13.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.55 g; Błonnik pokarmowy: 16.40 g; Potas: 1917.50 mg; Wapń: 205.40 mg; Fosfor: 987.40mg; Magnez: 154.77 mg; Żelazo: 6.55 mg;
Wtorek	Twaróg(100g, 3), dżem niskosłodzony, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Kalafiorowa(4)	Kawałki kurczaka (100g) duszone w sosie z cukinią i groszkiem, kasza bulgur(2) (180g)	Wędlina(80g), pomidor(40g), rukola(10g), Smalczyk z fasoli z pieczonym jabłkiem(50g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2201.11kcal; Białko ogółem: 70.44 g; Tłuszcz: 69.54 g; Węglowodany ogółem: 307.10 g; Sód: 1903.11 mg; suma cukrów prostych: 45.45 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.22 g; Błonnik pokarmowy: 20.01 g; Potas: 2230.11 mg; Wapń: 201.10 mg; Fosfor: 1017.10 mg; Magnez: 200.10 mg; Żelazo: 9.11 mg;
Środa	Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Rosół(4) z makaronem(2)	Wątróbka drobiowa(2) duszona(100g), ziemniaki (200g) dukane z koperkiem, brokuł gotowany(100g)	Salatka z buraka (100g), parówka(1szt.), masło(15g, 3), wędlina(50g), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 1711.45kcal; Białko ogółem: 78.44 g; Tłuszcz: 87.4 g; Węglowodany ogółem: 201.11 g; Sód: 3601.11 mg; suma cukrów prostych: 8.70g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.14 g; Błonnik pokarmowy: 18.11 g; Potas: 2441.17 mg; Wapń: 541.25 mg; Fosfor: 1011.11 mg; Magnez: 201.41 mg; Żelazo: 10.07 mg;
Czwartek	Owsianka na mleku(400ml, 2, 3), dżem niskosłodzony, paprykarz warzywny(100g) masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Koperkowa(4)	Klopsik pieczony(1, 2) (100g) w sosie pomidorowym(3), ziemniaki (200g) dukane, gotowany kalafior (100g)	Caponata(200g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2411.25 kcal; Białko ogółem: 78.41 g; Tłuszcz: 88.15 g; Węglowodany ogółem: 185.10 g; Sód: 2700.45 mg; suma cukrów prostych: 9.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.54 g; Błonnik pokarmowy: 19.45g; Potas: 401.17 mg; Wapń: 50145 mg; Fosfor: 1215.10 mg; Magnez: 301.11 mg; Żelazo: 10.25 mg;
Piątek	Twaróg(100g, 3), dżem niskosłodzony, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Brokułowa zabelona(3) z muszelkami(2, 3)	Kopytka(1, 2, 3) z masłem (300g), marchew gotowana (100g)	Salatka z kaszą bulgur(2)(100g), jajko(1) gotowane, wędlina(80g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2011.41 kcal; Białko ogółem: 55.45g; Tłuszcz: 62.41 g; Węglowodany ogółem: 201.11 g; Sód: 2501.54 mg; suma cukrów prostych: 14.01 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.45 g; Błonnik pokarmowy: 10.22 g; Potas: 3101.45 mg; Wapń: 327.14 mg; Fosfor: 1210.45 mg; Magnez: 185.20 mg; Żelazo: 9.01 mg;
Sobota	Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Jarzynowa(4)	Kawałki kurczaka (100g) duszone w sosie jogurtowo-ziołowym, ryż (180g) paraboliczny, fasolka szparagowa (100g)	Deliserek(3), Wędlina(80g), świeży ogórek, sałata(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2100.45 kcal; Białko ogółem: 98.25g; Tłuszcz: 95.17 g; Węglowodany ogółem: 201.11 g; Sód: 3101.24 mg; suma cukrów prostych: 4.25 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.21 g; Błonnik pokarmowy: 14.25 g; Potas: 2901.45 mg; Wapń: 401.10 mg; Fosfor: 1500.10 mg; Magnez: 202.10 mg; Żelazo: 7.55 mg;
Niedziela	Owsianka(3) na mleku(3), dżem niskosłodzony, deliserek(3), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Barszcz czerwony z makaronem(2)	Zraz wieprzowy (100g), ziemniaki (200g) dukane z koperkiem, bukiet warzyw (100g) gotowanych	Wędlina(80g), deliser(3), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2322.25 kcal; Białko ogółem: 85.10 g; Tłuszcz: 98.45 g; Węglowodany ogółem: 281.10 g; Sód: 2801.15 mg; suma cukrów prostych: 40.21 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.11 g; Błonnik pokarmowy: 20.21 g; Potas: 3401.15 mg; Wapń: 991.15 mg; Fosfor: 1701.25 mg; Magnez: 302.10 mg; Żelazo: 12.15 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					