

## CMG Psychiatria - Dieta Lekkostrawna

### 14.07-20.07

|                                                                                                                                                                                                                        | Śniadanie                                                                                                                               | Zupa(400ml)                               | Danie Drugie                                                                             | Kolacja                                                                                                                                    | Wartości odżywcze                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Poniedziałek                                                                                                                                                                                                           | Jajecznica(100g, 1), dżem niskosłodzony, pieczywo mieszane(110g, 2), masło(15g, 3), herbata(250ml).                                     | Brokułowa zabieleną(3) z muszelkami(2, 3) | Duszone warzywa w lekkim sosie jogurtowym(3), makaron(2) penne (350g)                    | Wędlina(80g), pomidor(40g), świeży ogórek, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).                                      | Energia: 2113.47 kcal; Białko ogółem: 72.10 g; Tłuszcz: 79.44 g; Węglowodany ogółem: 301.18 g; Sód: 1954.58 mg; suma cukrów prostych: 52.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.11 g; Błonnik pokarmowy: 20.10 g; Potas: 2304.10 mg; Wapń: 221.45 mg; Fosfor: 1109.10 mg; Magnez: 207.10 mg; Żelazo: 11.29 mg; |
| Wtorek                                                                                                                                                                                                                 | Twaróg(100g, 3), dżem niskosłodzony, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).                                         | Szpinakowa z ryżem                        | Filet saute (100g), ziemniaki (200g) dukane z koperkiem, bukiet warzyw (100g) gotowanych | Wędlina(80g), pomidor(40g), rukola(10g), Pasta z tuńczykiem(7)(50g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).            | Energia: 2204.10 kcal; Białko ogółem: 78.25 g; Tłuszcz: 92.11 g; Węglowodany ogółem: 201.42 g; Sód: 2654.10 mg; suma cukrów prostych: 10.25 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.11 g; Błonnik pokarmowy: 17.15 g; Potas: 4012.15 mg; Wapń: 501.11 mg; Fosfor: 1152.15 mg; Magnez: 285.14 mg; Żelazo: 9.11 mg;  |
| Środa                                                                                                                                                                                                                  | Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).                              | Jarzynowa(4)                              | Schab duszony (100g), ziemniaki (200g) dukane z koperkiem, gotowany groszek (100g)       | Salatka chłopska(1)(100g), parówka(1szt.), masło(15g, 3), wędlina(50g), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).                        | Energia: 2001.78 kcal; Białko ogółem: 80.10 g; Tłuszcz: 98.54 g; Węglowodany ogółem: 201.11g; Sód: 2854.10 mg; suma cukrów prostych: 9.88 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.11 g; Błonnik pokarmowy: 15.25g; Potas: 4141.21 mg; Wapń: 501.15 mg; Fosfor: 1321.45 mg; Magnez: 282.10 mg; Żelazo: 9.51 mg;     |
| Czwartek                                                                                                                                                                                                               | Owsianka na mleku(400ml, 2, 3), dżem niskosłodzony, paprykarz warzywny(100g) masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml). | Kartoflanka(3)                            | Gulasz wieprzowy (100g), kasza jęczmienna(2) (180g), fasolka szparagowa (100g)           | Fasolka po bretońsku(200g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).                                                     | Energia: 2215.44kcal; Białko ogółem: 85.10 g; Tłuszcz: 100.17 g; Węglowodany ogółem: 285.41 g; Sód: 4701.15 mg; suma cukrów prostych: 14.20 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.15 g; Błonnik pokarmowy: 17.14 g; Potas: 4854.10 mg; Wapń: 990.10 mg; Fosfor: 1854.10 mg; Magnez: 454.25 mg; Żelazo: 11.25 mg; |
| Piątek                                                                                                                                                                                                                 | Twaróg(100g, 3), dżem niskosłodzony, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).                                         | Barszcz ukraiński(3, 4)                   | Makaron(2) penne w sosie szpinakowo- śmietanowym(3) z serem typu greckiego(3) (350g)     | Salatka z ryżem i groszkiem zielonym(1)(100g), jajko(1) gotowane, wędlina(80g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml). | Energia: 2015.47 kcal; Białko ogółem: 68.10 g; Tłuszcz: 68.10 g; Węglowodany ogółem: 280.55 g; Sód: 2510.10 mg; suma cukrów prostych: 16.25 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.00 g; Błonnik pokarmowy: 10.07 g; Potas: 3101.12 mg; Wapń: 402.21 mg; Fosfor: 120.14 mg; Magnez: 205.15 mg; Żelazo: 9.55 mg;   |
| Sobota                                                                                                                                                                                                                 | Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).                              | Koperkowa(4)                              | Pieczeń polpettone(2) (100g), kasza bulgur(2) (180g), buraczki (100g)                    | Deliserek(3), Wędlina(80g), świeży ogórek, sałata(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).                         | Energia: 2315.11kcal; Białko ogółem: 85.45 g; Tłuszcz: 95.10 g; Węglowodany ogółem: 207.25 g; Sód: 2747.15 mg; suma cukrów prostych: 10.15 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.10g; Błonnik pokarmowy: 20.11 g; Potas: 4015.10 mg; Wapń: 425.74 mg; Fosfor: 1401.45 mg; Magnez: 301.41 mg; Żelazo: 11.25 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: 2201.04 kcal; Białko ogółem: 74.10 g; Tłuszcz: 78.14 g; Węglowodany ogółem: 307.18 g; Sód: 1902.11 mg; suma cukrów prostych: 38.20g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.17 g; Błonnik pokarmowy: 19.31g; Potas: 2204.25 mg; Wapń: 202.50 mg; Fosfor: 100.25 mg; Magnez: 207.12 mg; Żelazo: 12.57 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 |                                                                                                                                         |                                           |                                                                                          |                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |