

CMG Psychiatria - Dieta Lekkostrawna

11.08-17.08

	Śniadanie	Zupa(400ml)	Danie Drugie	Kolacja	Wartości odżywcze
Poniedziałek	Jajecznica(100g, 1), dżem niskosłodzony, pieczywo mieszane(110g, 2), masło(10g, 3), herbata(250ml).	Biały barszcz(3) z lanymi kluseczkami(2)	Duszone warzywa w lekkim sosie jogurtowym(3), makaron(2) penne (350g)	Wędlina(80g), pomidor(40g), świeży ogórek, masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2121.47 kcal; Białko ogółem: 74.25 g; Tłuszcz: 71.10 g; Węglowodany ogółem: 302.41 g; Sód: 2214.15 mg; suma cukrów prostych: 52.45 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.55 g; Błonnik pokarmowy: 20.25 g; Potas: 2301.10 mg; Wapń: 201.58 mg; Fosfor: 1102.10mg; Magnez: 251.45 mg; Żelazo: 10.20 mg;
Wtorek	Twaróg(100g, 3), dżem niskosłodzony, masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Rosół(4) z makaronem(2)	Kawałki kurczaka (100g) w sosie brokułowym, ziemniaki (200g) dukane z koperkiem	Wędlina(80g), pomidor(40g), rukola(10g), Hummus curry(50g), masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2113.85kcal; Białko ogółem: 73.11 g; Tłuszcz: 74.14 g; Węglowodany ogółem: 351.10 g; Sód: 1951.10 mg; suma cukrów prostych: 48.13 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.11 g; Błonnik pokarmowy: 21.41 g; Potas: 2245.12 mg; Wapń: 255.10 mg; Fosfor: 1151.14 mg; Magnez: 241.10 mg; Żelazo: 10.25 mg;
Środa	Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Zupa Jarzynowa(4)	Kopytka(1, 2, 3) z masłem (300g), marchew gotowana (100g)	Salatka chłopska(1)(100g), parówka(1szt.), masło(10g, 3), wędlina(50g), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2501.44 kcal; Białko ogółem: 82.75g; Tłuszcz: 98.75 g; Węglowodany ogółem: 201.45g; Sód: 2411.55 mg; suma cukrów prostych: 10.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.25 g; Błonnik pokarmowy: 16.45 g; Potas: 4201.12 mg; Wapń: 455.70 mg; Fosfor: 1321.45 mg; Magnez: 281.15 mg; Żelazo: 10.25 mg;
Czwartek	Owsianka na mleku(400ml, 2, 3), dżem niskosłodzony, paprykarz warzywny(100g) masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Barszcz czerwony z makaronem(2)	Gulasz wieprzowy (100g), kasza jęczmienna(2) (180g), brokuł gotowany (100g)	Leczo warzywne(200g), masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2321.54 kcal; Białko ogółem: 88.25 g; Tłuszcz: 100.17 g; Węglowodany ogółem: 301.41 g; Sód: 4700.85 mg; suma cukrów prostych: 14.87 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.45 g; Błonnik pokarmowy: 17.99 g; Potas: 5001.54 mg; Wapń: 1001.77 mg; Fosfor: 1905.45 mg; Magnez: 510.05 mg; Żelazo: 12.77 mg;
Piątek	Twaróg(100g, 3), dżem niskosłodzony, masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Szpinakowa z ryżem	Ryż z jabłkiem (350g)	Salatka z ryżem i groszkiem zielonym(1)(100g), jajko(1) gotowane, wędlina(80g), masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2201.11 kcal; Białko ogółem: 54.25g; Tłuszcz: 60.11 g; Węglowodany ogółem: 201.11 g; Sód: 2505.47 mg; suma cukrów prostych: 13.17 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.45 g; Błonnik pokarmowy: 10.85 g; Potas: 3001.25 mg; Wapń: 320.10mg; Fosfor: 1301.47 mg; Magnez: 201.51 mg; Żelazo: 9.87 mg;
Sobota	Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Paprykowa(4)	Pieczeń polpettone(2) (100g), kasza bulgur(2) (180g), fasolka szparagowa (100g)	Deliserek(3), Wędlina(80g), świeży ogórek, sałata(30g), masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2215.51kcal; Białko ogółem: 85.45 g; Tłuszcz: 92.45 g; Węglowodany ogółem: 201.25 g; Sód: 2801.45 mg; suma cukrów prostych: 9.88 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.45 g; Błonnik pokarmowy: 20.88 g; Potas: 4201.10 mg; Wapń: 421.17 mg; Fosfor: 1321.45 mg; Magnez: 288.55 mg; Żelazo: 11.87 mg;
Niedziela	Owsianka(3) na mleku(3), dżem niskosłodzony, deliserek(3), masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Krupnik z kaszą jaglaną	Pieczeń wieprzowa (100g) w sosie pietruszkowym, ziemniaki (200g) dukane z koperkiem, bukiet warzyw (100g) gotowanych	Wędlina(80g), deliser(3), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2401.40 kcal; Białko ogółem: 90.25 g; Tłuszcz: 98.10 g; Węglowodany ogółem: 301.10 g; Sód: 2800.45 mg; suma cukrów prostych: 19.10 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 45.25 g; Błonnik pokarmowy: 20.10 g; Potas: 3211.10 mg; Wapń: 981.24 mg; Fosfor: 1651.25 mg; Magnez: 320.10 mg; Żelazo: 14.20 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					