

CMG Psychiatria - Dieta Lekkostrawna

18.08 - 24.08

	Śniadanie	Zupa(400ml)	Danie Drugie	Kolacja	Wartości odżywcze
Poniedziałek	Jajecznica(100g, 1), dżem niskosłodzony, pieczywo mieszane(110g, 2), masło(10g, 3), herbata(250ml).	Kalafiorowa(4) z kropeczkami makaronowymi(2)	Makaron(2) Spaghetti(2) w sosie paprykowym z soczewicą (3) (350g)	Wędlina(80g), pomidor(40g), świeży ogórek, masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 1751.25 kcal; Białko ogółem: 64.77 g; Tłuszcz: 64.25 g; Węglowodany ogółem: 205.10 g; Sód: 1920.40 mg; suma cukrów prostych: 17.80 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.77 g; Błonnik pokarmowy: 20.21 g; Potas: 1901.70 mg; Wapń: 230.81 mg; Fosfor: 1070.11 mg; Magnez: 198.75 mg; Żelazo: 10.11 mg;
Wtorek	Twaróg(100g, 3), dżem niskosłodzony, masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Kartoflanka(3)	Kurczak w sosie z ananase (100g), ryż (180g) paraboliczny, fasolka szparagowa (100g)	Wędlina(80g), pomidor(40g), rukola(10g), Pasta z tuńczykiem(7)(50g), masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2201.11kcal; Białko ogółem: 71.15 g; Tłuszcz: 70.27 g; Węglowodany ogółem: 301.10 g; Sód: 1901.10 mg; suma cukrów prostych: 45.23 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.10 g; Błonnik pokarmowy: 20.22 g; Potas: 2201.10 mg; Wapń: 201.10 mg; Fosfor: 1111.14 mg; Magnez: 200.10 mg; Żelazo: 10.25 mg;
Środa	Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Barszcz ukraiński(3, 4)	Naleśniki(1, 2, 3) (300g) z twarogiem(3)	Salatka szwajcarska(3)(100g), parówka(1szt.), masło(10g, 3), wędlina(50g), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 1880.25kcal; Białko ogółem: 78.41 g; Tłuszcz: 90.51 g; Węglowodany ogółem: 201.20 g; Sód: 3701.10 mg; suma cukrów prostych: 8.21 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.15 g; Błonnik pokarmowy: 19.45 g; Potas: 2411.25 mg; Wapń: 482.70 mg; Fosfor: 1121.20 mg; Magnez: 201.10 mg; Żelazo: 8.15 mg;
Czwartek	Owsianka na mleku(400ml, 2, 3), dżem niskosłodzony, paprykarz warzywny(100g) masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Jarzynowa(4)	Gołąbek(1) bez zawijania (100g) w sosie pomidorowym(3) ziemniaki (200g) dukane z koperkiem, groszek zielony (100g)	Caponata(200g), masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2401.10 kcal; Białko ogółem: 90.25 g; Tłuszcz: 100.21 g; Węglowodany ogółem: 282.45 g; Sód: 4707.44 mg; suma cukrów prostych: 27.10 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.45 g; Błonnik pokarmowy: 27.15 g; Potas: 5011.45 mg; Wapń: 1001.11 mg; Fosfor: 1901.27 mg; Magnez: 505.11 mg; Żelazo: 10.15 mg;
Piątek	Twaróg(100g, 3), dżem niskosłodzony, masło(10g, 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) (350g)	Salatka jarzynowa(3)(100g), jajko(1) gotowane, wędlina(80g), masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2111.25kcal; Białko ogółem: 68.25 g; Tłuszcz: 68.25 g; Węglowodany ogółem: 221.45 g; Sód: 2411.25 mg; suma cukrów prostych: 16.05 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.80 g; Błonnik pokarmowy: 11.22 g; Potas: 3201.22 mg; Wapń: 401.10 mg; Fosfor: 124.45 mg; Magnez: 221.40 mg; Żelazo: 10.25 mg;
Sobota	Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Marchwianka	Roladka wieprzowa (100g), kasza bulgur(2) (180g), buraczki (100g)	Deliserek(3), Wędlina(80g), świeży ogórek, sałata(30g), masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2102.45 kcal; Białko ogółem: 98.41 g; Tłuszcz: 98.10 g; Węglowodany ogółem: 188.25 g; Sód: 3011.10 mg; suma cukrów prostych: 5.10 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.10 g; Błonnik pokarmowy: 12.10 g; Potas: 2840.10 mg; Wapń: 421.10 mg; Fosfor: 1411.22mg; Magnez: 240.17 mg; Żelazo: 9.20 mg;
Niedziela	Owsianka(3) na mleku(3), dżem niskosłodzony, deliserek(3), masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Rosół(4) z makaronem(2)	Potrąwka z kurczaka (100g), ryż (180g) paraboliczny, bukiet warzyw (100g) gotowanych	Wędlina(80g), deliser(3), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2113.44 kcal; Białko ogółem: 72.20 g; Tłuszcz: 79.84 g; Węglowodany ogółem: 304.18 g; Sód: 1951.14mg; suma cukrów prostych: 40.20g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.11 g; Błonnik pokarmowy: 20.01g; Potas: 2204.10 mg; Wapń: 204.10 mg; Fosfor: 101.15 mg; Magnez: 201.10 mg; Żelazo: 11.11 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					