

CMG Psychiatria - Dieta Lekkostrawna

25.08-31.08

	Śniadanie	Zupa(400ml)	Danie Drugie	Kolacja	Wartości odżywcze
Poniedziałek	Jajecznica(100g, 1), dżem niskosłodzony, pieczywo mieszane(110g, 2), masło(10g, 3), herbata(250ml).	Pomidorowa z lanymi kluseczkami(2, 4)	Makaron(2) penne z duszonymi warzywami w sosie śmietanowym(3) (350g)	Wędlina(80g), pomidor(40g), świeży ogórek, masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2241.42 kcal; Białko ogółem: 76.24 g; Tłuszcz: 72.4 g; Węglowodany ogółem: 306.51 g; Sód: 1987.41 mg; suma cukrów prostych: 53.41 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.41 g; Błonnik pokarmowy: 20.74 g; Potas: 2321.40 mg; Wapń: 225.20 mg; Fosfor: 1121.41 mg; Magnez: 220.40 mg; Żelazo: 10.80 mg;
Wtorek	Twaróg(100g, 3), dżem niskosłodzony, masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Koperkowa(4)	Filet saute (100g), ziemniaki (200g) dukane z koperkiem, fasolka szparagowa (100g)	Wędlina(80g), pomidor(40g), rukola(10g), Smalczyk z fasoli z pieczonym jabłkiem(50g), masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 1800.41 kcal; Białko ogółem: 78.55 g; Tłuszcz: 72.14 g; Węglowodany ogółem: 201.10 g; Sód: 2411.25 mg; suma cukrów prostych: 14.20 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.21 g; Błonnik pokarmowy: 17.19 g; Potas: 2850.10 mg; Wapń: 288.10 mg; Fosfor: 1120.10 mg; Magnez: 201.45 mg; Żelazo: 7.00 mg;
Środa	Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Szpinakowa z ryżem	Wieprzowina duszona (100g) w sosie z groszkiem zielonym, kasza jęczmienna(2) (180g)	Salatka z selerem(4) konserwowym(1)(100g), parówka(1szt.), masło(10g, 3), wędlina(50g), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2221.82 kcal; Białko ogółem: 82.25 g; Tłuszcz: 100.22 g; Węglowodany ogółem: 200.25 g; Sód: 2851.11 mg; suma cukrów prostych: 11.10 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.25 g; Błonnik pokarmowy: 20.11 g; Potas: 4214.10 mg; Wapń: 485.22 mg; Fosfor: 1320.17 mg; Magnez: 301.12 mg; Żelazo: 10.20 mg;
Czwartek	Owsianka na mleku(400ml, 2, 3), dżem niskosłodzony, paprykarz warzywny(100g) masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Jarzynowa(4)	Schab duszony (100g) w sosie pietruszkowym, ziemniaki (200g) dukane z koperkiem, brokuł gotowany (100g)	Fasolka po bretońsku(200g), masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2408.15 kcal; Białko ogółem: 90.45g; Tłuszcz: 100.25 g; Węglowodany ogółem: 302.10 g; Sód: 4707.10 mg; suma cukrów prostych: 25.15 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.17 g; Błonnik pokarmowy: 27.11 g; Potas: 5001.44 mg; Wapń: 985.00 mg; Fosfor: 1903.25 mg; Magnez: 501.15 mg; Żelazo: 10.11 mg;
Piątek	Twaróg(100g, 3), dżem niskosłodzony, masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Krem z brokuła z grzankami(2)	Kopytka(1, 2, 3) z masłem (300g), marchew gotowana (100g)	Salatka z kalafiejem i ananasem(100g), jajko(1) gotowane, wędlina(80g), masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2204.10 kcal; Białko ogółem: 72.55 g; Tłuszcz: 62.10 g; Węglowodany ogółem: 288.18 g; Sód: 2521.17 mg; suma cukrów prostych: 19.01 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.11 g; Błonnik pokarmowy: 13.07 g; Potas: 3114.10 mg; Wapń: 355.21 mg; Fosfor: 1301.10 mg; Magnez: 201.11 mg; Żelazo: 9.21 mg; '
Sobota	Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Barszcz czerwony z makaronem(2)	Gotowane udko z kurczaka (140g), ziemniaki (200g) z koperkiem, bukiet warzyw (100g) gotowanych	Deliserek(3), Wędlina(80g), świeży ogórek, sałata(30g), masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2126.45 kcal; Białko ogółem: 101.10 g; Tłuszcz: 100.25 g; Węglowodany ogółem: 201.12 g; Sód: 3101.13 mg; suma cukrów prostych: 6.20 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.10 g; Błonnik pokarmowy: 18.13 g; Potas: 2904.12 mg; Wapń: 403.10 mg; Fosfor: 1501.10 mg; Magnez: 211.16 mg; Żelazo: 9.20 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 polpettone(2) (100g), kasza bulgur(2) (180g), fasolka szparagowa (100g)	Wędlina(80g), deliser(3), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2331.45 kcal; Białko ogółem: 85.10 g; Tłuszcz: 93.10 g; Węglowodany ogółem: 288.15 g; Sód: 2771.15 mg; suma cukrów prostych: 40.85 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.15 g; Błonnik pokarmowy: 20.21 g; Potas: 3411.15 mg; Wapń: 985.10 mg; Fosfor: 1721.01 mg; Magnez: 302.10 mg; Żelazo: 12.85 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					