

CMG Psychiatria - Dieta Lekkostrawna

01.09-07.09

	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)	Leczo warzywne z kielbasą (100g), makaron(2) kokardki (180g)	Wędlina(80g), pomidor(40g), świeży ogórek, masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2251.45 kcal; Białko ogółem: 65.45g; Tłuszcz: 68.45g; Węglowodany ogółem: 274.20 g; Sód: 1825.11 mg; suma cukrów prostych: 25.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.25 g; Błonnik pokarmowy: 16.1 g; Potas: 2204.00 mg; Wapń: 211.20 mg; Fosfor: 1004.85 mg; Magnez: 198.25 mg; Żelazo: 9.55 mg;
Wtorek	Twaróg(100g, 3), dżem niskosłodzony, masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Marchwianka	Medaliony drobiowe (100g), ziemniaki (200g) dukane z koperkiem, kalafior	Wędlina(80g), pomidor(40g), rukola(10g), Pasta z tuńczykiem(7)(50g), masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 1714.10 kcal; Białko ogółem: 72.15 g; Tłuszcz: 70.10 g; Węglowodany ogółem: 200.11 g; Sód: 2412.81 mg; suma cukrów prostych: 20.10 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.11 g; Błonnik pokarmowy: 14.27 g; Potas: 2852.11 mg; Wapń: 300.05 mg; Fosfor: 1001.20 mg; Magnez: 200.11 mg; Żelazo: 5.05 mg;
Środa	Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Krem z zielonego groszku(3, 4) z grzankami(2)	Filet saute (100g), kasza bulgur(2) (180g), bukiet warzyw (100g) gotowanych	Salatka z buraka (100g), parówka(1szt.), masło(10g, 3), wędlina(50g), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2715.10 kcal; Białko ogółem: 78.00 g; Tłuszcz: 100.15 g; Węglowodany ogółem: 200.21 g; Sód: 2804.10 mg; suma cukrów prostych: 9.14 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.10 g; Błonnik pokarmowy: 17.10 g; Potas: 4111.15 mg; Wapń: 488.21 mg; Fosfor: 1311.1 mg; Magnez: 205.10 mg; Żelazo: 11.05 mg;
Czwartek	Owsianka na mleku(400ml, 2, 3), dżem niskosłodzony, paprykarz warzywny(100g) masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Rosół(4) z makaronem(2)	Wieprzowina po węgiersku (100g), ziemniaki (200g) dukane z koperkiem, fasolka szparagowa (100g)	Caponata(200g), masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2011.55 kcal; Białko ogółem: 75.45 g; Tłuszcz: 84.15 g; Węglowodany ogółem: 180.21 g; Sód: 2744.12 mg; suma cukrów prostych: 9.01 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.45 g; Błonnik pokarmowy: 20.01g; Potas: 401.21 mg; Wapń: 501.15 mg; Fosfor: 1221.47 mg; Magnez: 311.05 mg; Żelazo: 10.11 mg;
Piątek	Twaróg(100g, 3), dżem niskosłodzony, masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Barszcz ukraiński(3, 4)	Risotto z warzywami (350g)	Salatka z ryżem i groszkiem zielonym(1)(100g), jajko(1) gotowane, wędlina(80g), masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2201.15 kcal; Białko ogółem: 72.41 g; Tłuszcz: 70.21 g; Węglowodany ogółem: 284.10 g; Sód: 2510.10 mg; suma cukrów prostych: 20.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.25 g; Błonnik pokarmowy: 10.15 g; Potas: 3111.10 mg; Wapń: 380.15 mg; Fosfor: 120.10 mg; Magnez: 201.21 mg; Żelazo: 9.22 mg;
Sobota	Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Pieczarkowa(3)	Roladka drobiowa (100g) z farszem warzywnym, ziemniaki (200g) dukane z koperkiem, groszek z marchewką (100g)	Deliserek(3), Wędlina(80g), świeży ogórek, sałata(30g), masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2211.25kcal; Białko ogółem: 82.41 g; Tłuszcz: 95.25 g; Węglowodany ogółem: 201.10 g; Sód: 2715.22 mg; suma cukrów prostych: 9.85 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.10g; Błonnik pokarmowy: 18.21 g; Potas: 4101.11 mg; Wapń: 421.27 mg; Fosfor: 1321.01 mg; Magnez: 288.10 mg; Żelazo: 10.02 mg;
Niedziela	Owsianka(3) na mleku(3), dżem niskosłodzony, deliserek(3), masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Koperkowa(4)	Pieczeń wieprzowa (100g) w sosie śliwkowym, kasza jęczmienna(2) (180g), buraczki (100g)	Wędlina(80g), deliser(3), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2322.05 kcal; Białko ogółem: 85.41 g; Tłuszcz: 98.22 g; Węglowodany ogółem: 300.22g; Sód: 2801.10mg; suma cukrów prostych: 35.45 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.15 g; Błonnik pokarmowy: 20.11 g; Potas: 3211.40 mg; Wapń: 985.11 mg; Fosfor: 1621.10 mg; Magnez: 301.10 mg; Żelazo: 10.11 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					