

CMG Psychiatria - Dieta Lekkostrawna

15.09 - 21.09

	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)	Risotto z warzywami (350g)	Wędlina(80g), pomidor(40g), świeży ogórek, masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 1207.10 kcal; Białko ogółem: 55.15 g; Tłuszcz: 59.10 g; Węglowodany ogółem: 141.10 g; Sód: 1804.10 mg; suma cukrów prostych: 12.10 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.10 g; Błonnik pokarmowy: 15.20 g; Potas: 1901.10 mg; Wapń: 200.10 mg; Fosfor: 957.10mg; Magnez: 121.10 mg; Żelazo: 6.01 mg;
Wtorek	Twaróg(100g, 3), dżem niskosłodzony, masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Barszcz czerwony z makaronem(2)	Klopsik pieczony(1, 2) (100g) w sosie pomidorowym, ziemniaki (200g) dukane, gotowany kalafior (100g)	Wędlina(80g), pomidor(40g), rukola(10g), Pasta z tuńczykiem(7)(50g), masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 1883.41kcal; Białko ogółem: 68.45 g; Tłuszcz: 68.25 g; Węglowodany ogółem: 281.45 g; Sód: 1851.40 mg; suma cukrów prostych: 42.73 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.45 g; Błonnik pokarmowy: 17.21 g; Potas: 2011.20 mg; Wapń: 181.55 mg; Fosfor: 985.25 mg; Magnez: 181.45 mg; Żelazo: 9.11 mg;
Środa	Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Koperkowa(4)	Duszone warzywa w lekkim sosie jogurtowym(3), makaron(2) penne (350g)	Salatka szwajcarska(3)(100g), parówka(1szt.), masło(10g, 3), wędlina(50g), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2705.10 kcal; Białko ogółem: 75.45 g; Tłuszcz: 98.10g; Węglowodany ogółem: 200.11 g; Sód:2824.10 mg; suma cukrów prostych: 9.52 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.10 g; Błonnik pokarmowy: 17.10 g; Potas: 4201.55 mg; Wapń: 485.11 mg; Fosfor: 1301.40 mg; Magnez: 251.10 mg; Żelazo: 10.11 mg;
Czwartek	Owsianka na mleku(400ml, 2, 3), dżem niskosłodzony, paprykarz warzywny(100g) masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Krem z białych warzyw(3) z grzankami(2)	Kawałki kurczaka (100g) duszone w sosie prowansalskim, ziemniaki (200g) dukane z koperkiem, buraczki (100g) gotowane	Fasolka po bretońsku(200g), masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2401.15 kcal; Białko ogółem: 87.10 g; Tłuszcz: 98.52 g; Węglowodany ogółem: 282.25 g; Sód: 4701.10 mg; suma cukrów prostych: 14.10 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.04 g; Błonnik pokarmowy: 17.11 g; Potas: 4852.17 mg; Wapń: 985.1 mg; Fosfor: 1854.10 mg; Magnez:485.41 mg; Żelazo: 12.05 mg;
Piątek	Twaróg(100g, 3), dżem niskosłodzony, masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Brokułowa zabelona(3) z muszelkami(2, 3)	Makaron(2) penne w sosie szpinakowo- śmietanowym(3) z serem typu greckiego(3) (350g)	Salatka z kaszą bulgur(2)(100g), jajko(1) gotowane, wędlina(80g), masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2011.10kcal; Białko ogółem: 65.44 g; Tłuszcz: 65.10 g; Węglowodany ogółem: 201.10 g; Sód: 2401.45 mg; suma cukrów prostych: 15.10 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.45 g; Błonnik pokarmowy: 10.12 g; Potas: 3111.01 mg; Wapń: 385.45 mg; Fosfor: 101.22 mg; Magnez: 201.10 mg; Żelazo: 9.11 mg;
Sobota	Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Paprykowa(4)	Pieczeń wieprzowa (100g) w sosie pietruszkowym, ziemniaki (200g) dukane z koperkiem, fasolka szparagowa (100g)	Deliserek(3), Wędlina(80g), świeży ogórek, sałata(30g), masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2102.10 kcal; Białko ogółem: 98.45 g; Tłuszcz: 98.11 g; Węglowodany ogółem: 185.25 g; Sód: 3011.05 mg; suma cukrów prostych: 6.02 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.10 g; Błonnik pokarmowy: 12.07 g; Potas: 2140.10 mg; Wapń: 407.10 mg; Fosfor: 1411.17mg; Magnez: 200.10 mg; Żelazo: 9.00 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)	Potrąka z kurczaka (100g), ryż (180g) paraboliczny, marchewka z groszkiem (100g)	Wędlina(80g), deliser(3), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2424.01 kcal; Białko ogółem: 85.10 g; Tłuszcz: 98.41 g; Węglowodany ogółem: 307.11g; Sód: 2804.10mg; suma cukrów prostych: 38.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.21 g; Błonnik pokarmowy: 24.25 g; Potas: 3401.10 mg; Wapń: 1001.11 mg; Fosfor: 1747.51 mg; Magnez: 307.11 mg; Żelazo: 12.21 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					