

CMG Psychiatria - Dieta Lekkostrawna

22.09-28.09

	Śniadanie	Zupa(400ml)	Danie Drugie	Kolacja	Wartości odżywcze
Poniedziałek	Jajecznica(100g, 1), dżem niskosłodzony, pieczywo mieszane(110g, 2), masło(10g, 3), herbata(250ml).	Szpinakowa z ryżem	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)	Bitki drobiowe (100g) w sosie indyjskim z marchewką i groszkiem, ryż (180g) paraboliczny	Wędlina(80g), pomidor(40g), rukola(10g), Hummus z suszonymi pomidorami(50g), masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2223.44kcal; Białko ogółem: 71.85 g; Tłuszcz: 72.54 g; Węglowodany ogółem: 354.10 g; Sód: 1953.40 mg; suma cukrów prostych: 50.10 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.85 g; Błonnik pokarmowy: 21.22g; Potas: 2241.12 mg; Wapń: 241.85 mg; Fosfor: 1127.11 mg; Magnez: 225.45 mg; Żelazo: 11.15 mg;
Środa	Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Barszcz ukraiński(3, 4)	Filet saute (100g), ziemniaki (200g) dukane z koperkiem, kalafior (100g)	Salatka z selerem(4) konserwowym(1)(100g), parówka(1szt.), masło(10g, 3), wędlina(50g), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2301.18 kcal; Białko ogółem: 72.48 g; Tłuszcz: 98.10 g; Węglowodany ogółem: 185.10 g; Sód: 2804.10 mg; suma cukrów prostych: 14.17 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.45 g; Błonnik pokarmowy: 18.10 g; Potas: 4111.20 mg; Wapń: 421.51 mg; Fosfor: 1405.58 mg; Magnez: 285.21 mg; Żelazo: 9.21 mg;
Czwartek	Owsianka na mleku(400ml, 2, 3), dżem niskosłodzony, paprykarz warzywny(100g) masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Kalafiorowa(4)	Kotlet schabowy(1, 2) (100g), ziemniaki (200g) dukane z koperkiem, gotowany brokuł (100g)	Caponata(200g), masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2408.14 kcal; Białko ogółem: 90.01 g; Tłuszcz: 102.25 g; Węglowodany ogółem: 302.15 g; Sód: 4727.01 mg; suma cukrów prostych: 25.15 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.47 g; Błonnik pokarmowy: 25.05 g; Potas: 5044.04 mg; Wapń: 1005.10 mg; Fosfor: 1903.11 mg; Magnez: 505.15 mg; Żelazo: 10.10 mg;
Piątek	Twaróg(100g, 3), dżem niskosłodzony, masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Marchwianka	Naleśniki(1, 2, 3) (300g) z twarogiem(3)	Salatka z kalafiolem i ananasem(100g), jajko(1) gotowane, wędlina(80g), masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2201.45 kcal; Białko ogółem: 72.15 g; Tłuszcz: 70.01 g; Węglowodany ogółem: 300.45 g; Sód: 2510.12 mg; suma cukrów prostych: 18.45 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.45 g; Błonnik pokarmowy: 10.10 g; Potas: 3111.15 mg; Wapń: 400.02 mg; Fosfor: 101.25 mg; Magnez: 205.15 mg; Żelazo: 8.10 mg;
Sobota	Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Pieczarkowa(3)	Pieczon polpettone(2) (100g), ziemniaki (200g) dukane, fasolka szparagowa (100g)	Deliserek(3), Wędlina(80g), świeży ogórek, sałata(30g), masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2215.10 kcal; Białko ogółem: 87.45 g; Tłuszcz: 98.11 g; Węglowodany ogółem: 205.10 g; Sód: 2741.22 mg; suma cukrów prostych: 10.15 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.11 g; Błonnik pokarmowy: 22.15g; Potas: 4108.25 mg; Wapń: 401.10 mg; Fosfor: 1320.00 mg; Magnez: 305.10mg; Żelazo: 11.18 mg;
Niedziela	Owsianka(3) na mleku(3), dżem niskosłodzony, deliserek(3), masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Jarzynowa(4)	Roladka wieprzowa (100g), kasza bulgur(2) (180g), buraczki (100g)	Wędlina(80g), deliser(3), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2321.15 kcal; Białko ogółem: 85.14 g; Tłuszcz: 98.25 g; Węglowodany ogółem: 285.15 g; Sód: 2741.10 mg; suma cukrów prostych: 40.01 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.15 g; Błonnik pokarmowy: 23.41 g; Potas: 3401.15 mg; Wapń: 954.15 mg; Fosfor: 1705.14 mg; Magnez: 301.15 mg; Żelazo: 12.10 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					