

CMG Psychiatria - Dieta Lekkostrawna

29.09-05.10

	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)	Makaron(2) penne w sosie dyniowym z suszonymi pomidorami (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).	Rosół(4) z makaronem(2)	Gulasz wieprzowy (100g), kasza jęczmienna(2) (180g), brokuł gotowany (100g)	Wędlina(80g), pomidor(40g), rukola(10g), Pasta z tuńczykiem(7)(50g), masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 1800.00 kcal; Białko ogółem: 78.01 g; Tłuszcz: 75.10 g; Węglowodany ogółem: 185.20 g; Sód: 2220.10 mg; suma cukrów prostych: 12.10 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.01 g; Błonnik pokarmowy: 17.09 g; Potas: 2854.10 mg; Wapń: 285.40 mg; Fosfor: 1100.10 mg; Magnez: 200.01 mg; Żelazo: 7.05 mg;
Środa	Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Zupa Jarzynowa(4)	Makaron(2) z twarogiem(3) (350g)	Salatka z buraka (100g), parówka(1szt.), masło(10g, 3), wędlina(50g), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2211.02 kcal; Białko ogółem: 82.01 g; Tłuszcz: 100.21 g; Węglowodany ogółem: 201.11 g; Sód: 28511.10 mg; suma cukrów prostych: 10.22 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.01 g; Błonnik pokarmowy: 20.07 g; Potas: 42112.00 mg; Wapń: 582.58 mg; Fosfor: 1401.07 mg; Magnez: 304.10 mg; Żelazo: 9.20 mg;
Czwartek	Owsianka na mleku(400ml, 2, 3), dżem niskosłodzony, paprykarz warzywny(100g) masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Krupnik z kaszą jaglaną	Gołąbek(1) bez zawijania (100g) w sosie pomidorowym(3) ziemniaki (200g) dukane z koperkiem, groszek zielony (100g)	Leczo warzywne(200g), masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2311.05 kcal; Białko ogółem: 90.01 g; Tłuszcz: 100.11 g; Węglowodany ogółem: 302.15 g; Sód: 4701.25 mg; suma cukrów prostych: 25.15 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.07 g; Błonnik pokarmowy: 22.11 g; Potas: 5014.04 mg; Wapń: 985.55 mg; Fosfor: 1903.1 mg; Magnez: 500.57 mg; Żelazo: 10.25 mg;
Piątek	Twaróg(100g, 3), dżem niskosłodzony, masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Kartoflanka(3)	Kopytka(1, 2, 3) z masłem (300g), marchew gotowana (100g)	Salatka z ryżem i groszkiem zielonym(1)(100g), jajko(1) gotowane, wędlina(80g), masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2114.00 kcal; Białko ogółem: 72.01 g; Tłuszcz: 65.14 g; Węglowodany ogółem: 285.11 g; Sód: 2510.07 mg; suma cukrów prostych: 18.51 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.07 g; Błonnik pokarmowy: 12.11 g; Potas: 3141.07 mg; Wapń: 400.01 mg; Fosfor: 1211.25 mg; Magnez: 201.22 mg; Żelazo: 9.254 mg;
Sobota	Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Brukselkowa	Udko gotowane, ryż (180g) paraboliczny, 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).	Koperkowa(4)	Pieczeń wieprzowa (100g) w sosie śliwkowym, kasza gryczana (180g), gotowane 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					