

## CMG Psychiatria - Dieta Lekkostrawna

### 03.11-09.11

|                                                                                                                                                                                                                        | Śniadanie                                                                                                                               | Zupa(400ml)                                  | Danie Drugie                                                                                              | Kolacja                                                                                                                      | Wartości odżywcze                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Poniedziałek                                                                                                                                                                                                           | Jajecznica(100g, 1), dżem niskosłodzony, pieczywo mieszane(110g, 2), masło(10g, 3), herbata(250ml).                                     | Kalafiorowa(4) z kropeczkami makaronowymi(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: 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).                                         | Barszcz ukraiński(3, 4)                      | Wieprzowina w sosie (100g) własnym, kasza jęczmienna(2) (180g), bukiet warzyw (100g) gotowanych           | Wędlina(80g), pomidor(40g), rukola(10g), Hummus z burakiem (50g), masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml). | Energia: 1786.55 kcal; Białko ogółem: 80.45 g; Tłuszcz: 77.71 g; Węglowodany ogółem: 213.85 g; Sód: 2522.47 mg; suma cukrów prostych: 25.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.15 g; Błonnik pokarmowy: 18.15 g; Potas: 2922.15 mg; Wapń: 302.50 mg; Fosfor: 1122.21 mg; Magnez: 230.74 mg; Żelazo: 9.15 mg;    |
| Środa                                                                                                                                                                                                                  | Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).                              | Marchwianka                                  | Filet saute (100g), ziemniaki (200g) dukane z koperkiem, brokuł gotowany (100g)                           | Salatka chłopska(1)(100g), parówka(1szt.), masło(10g, 3), wędlina(50g), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).          | Energia: 2145.10kcal; Białko ogółem: 75.25 g; Tłuszcz: 87.11 g; Węglowodany ogółem: 201.45 g; Sód: 3700.45 mg; suma cukrów prostych: 7.10 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.51 g; Błonnik pokarmowy: 21.70 g; Potas: 2541.47 mg; Wapń: 541.74 mg; Fosfor: 1241.30 mg; Magnez: 287.51 mg; Żelazo: 9.87 mg;      |
| Czwartek                                                                                                                                                                                                               | Owsianka na mleku(400ml, 2, 3), dżem niskosłodzony, paprykarz warzywny(100g) masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml). | Kartoflanka(3)                               | Schab duszony (100g) w sosie pietruszkowym, ziemniaki (200g) dukane z koperkiem, gotowany kalafior (100g) | Caponata(200g), masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).                                                   | Energia: 2640.0 0kcal; Białko ogółem: 94.22 g; Tłuszcz: 101.25 g; Węglowodany ogółem: 300.47 g; Sód: 4801.45 mg; suma cukrów prostych: 25.45 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.10 g; Błonnik pokarmowy: 32.40 g; Potas: 4991.55 mg; Wapń: 1000.14 mg; Fosfor: 1901.85 mg; Magnez: 500.41 mg; Żelazo: 12.17 mg; |
| Piątek                                                                                                                                                                                                                 | Twaróg(100g, 3), dżem niskosłodzony, masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).                                         | Pomidorowa z ryżem(3)                        | Kopytka(1, 2, 3) z masłem (300g), marchew gotowana (100g)                                                 | Salatka z czerwoną fasolą(100g), jajko(1) gotowane, wędlina(80g), masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml). | Energia: 2140.11 kcal; Białko ogółem: 85.17 g; Tłuszcz: 85.22 g; Węglowodany ogółem: 358.05 g; Sód: 2711.11 mg; suma cukrów prostych: 22.20g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.10 g; Błonnik pokarmowy: 19.22 g; Potas: 3201. 01 Wapń: 410.21 mg; Fosfor: 1470.11 mg; Magnez: 205.10 mg; Żelazo: 10.00 mg;       |
| Sobota                                                                                                                                                                                                                 | Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).                              | Paprykowa(4)                                 | Pieczeń polpettone(2) (100g), ziemniaki (200g) dukane z koperkiem, buraczki (100g) gotowane               | Wędlina(80g), świeży ogórek, sałata(30g), masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).                         | Energia: 2106.55 kcal; Białko ogółem: 101.11 g; Tłuszcz: 99.45 g; Węglowodany ogółem: 201.45 g; Sód: 3101.44 mg; suma cukrów prostych: 5.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.19 g; Błonnik pokarmowy: 18.10 g; Potas: 2901.11 mg; Wapń: 450.12 mg; Fosfor: 1501.25 mg; Magnez: 220.55 mg; Żelazo: 8.11 mg;    |
| Niedziela                                                                                                                                                                                                              | Owsianka(3) na mleku(3), dżem niskosłodzony, deliserek(3), masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).                   | Koperkowa(4)                                 | Roladka drobiowa (100g) z farszem warzywnym, ryż (180g) paraboliczny, fasolka szparagowa (100g)           | Wędlina(80g), deliser(3), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).       | Energia: 2388.52 kcal; Białko ogółem: 87.11 g; Tłuszcz: 98.57 g; Węglowodany ogółem: 284.22 g; Sód: 2741.11 mg; suma cukrów prostych: 40.25 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.00 g; Błonnik pokarmowy: 21.25 g; Potas: 3441.55 mg; Wapń: 988.15 mg; Fosfor: 1701.25 mg; Magnez: 325.45 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 |                                                                                                                                         |                                              |                                                                                                           |                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |