

CMG Psychiatria - Dieta Lekkostrawna

06.10-12.10

	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)	Spaghetti(2) bolognese (350g)	Wędlina(80g), pomidor(40g), świeży ogórek, masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 1771.40 kcal; Białko ogółem: 65.41 g; Tłuszcz: 65.41 g; Węglowodany ogółem: 200.40 g; Sód:1980.40 mg; suma cukrów prostych: 17.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.45 g; Błonnik pokarmowy:20.10 g; Potas: 1901.40 mg; Wapń: 230.41 mg; Fosfor: 1070.25 mg; Magnez: 198.45 mg; Żelazo: 10.50mg;
Wtorek	Twaróg(100g, 3), dżem niskosłodzony, masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Barszcz czerwony z makaronem(2)	Kotlet schabowy(1, 2) (100g), ziemniaki (200g) dukane z koperkiem, gotowany kalafior (100g)	Wędlina(80g), pomidor(40g), rukola(10g), Pasta z zielonego groszku z czarnuszką(50g), masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2201.10 kcal; Białko ogółem: 81.70 g; Tłuszcz: 95.98 g; Węglowodany ogółem: 241.74 g; Sód: 2714.35 mg; suma cukrów prostych: 11.05 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.77 g; Błonnik pokarmowy:18.85 g; Potas: 4102.77 mg; Wapń: 526.11 mg; Fosfor: 1208.15 mg; Magnez: 307.84 mg; Żelazo: 10.20 mg;
Środa	Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Krem z dyni z grzankami(2)	Kaszotto jaglane z warzywami(350g)	Salatka chłopska(1)(100g), parówka(1szt.), masło(10g, 3), wędlina(50g), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2611.10kcal; Białko ogółem: 69.07 g; Tłuszcz: 82.01 g; Węglowodany ogółem:184.11g; Sód: 3651.07 mg; suma cukrów prostych: 8.01 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.17 g; Błonnik pokarmowy: 14.07 g; Potas: 2215.01 mg; Wapń: 455.11 mg; Fosfor: 1105.10 mg; Magnez: 201.07 mg; Żelazo: 9.01 mg;
Czwartek	Owsianka na mleku(400ml, 2, 3), dżem niskosłodzony, paprykarz warzywny(100g) masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Pomidorowa z lanymi kluseczkami(2, 4)	Kurczak w sosie z ananase (100g), ryż (180g) paraboliczny, fasolka szparagowa (100g)	Fasolka po bretońsku(200g), masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2341.51 kcal; Białko ogółem: 80.41 g; Tłuszcz: 90.01 g; Węglowodany ogółem: 205.41 g; Sód:2874.77 mg; suma cukrów prostych: 9.81 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.41 g; Błonnik pokarmowy: 20.77g; Potas: 424.51 mg; Wapń: 502.77 mg; Fosfor: 1257.77 mg; Magnez: 305.40 mg; Żelazo: 10.77 mg;
Piątek	Twaróg(100g, 3), dżem niskosłodzony, masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Kartoflanka(3)	Makaron(2) penne w sosie szpinakowo- śmietanowym(3) z serem typu greckiego(3) (350g)	Salatka jarzynowa(3)(100g), jajko(1) gotowane, wędlina(80g), masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 202.1kcal; Białko ogółem: 65.10 g; Tłuszcz: 65.05 g; Węglowodany ogółem: 201.10 g; Sód: 2302.10 mg; suma cukrów prostych: 15.45 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.10 g; Błonnik pokarmowy:10.11 g; Potas: 3141.10 mg; Wapń: 288.45 mg; Fosfor: 101.05 mg; Magnez: 201.10 mg; Żelazo: 9.05 mg;
Sobota	Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Marchwianka	Pieczeń wieprzowa (100g) duszona w sosie własnym, ziemniaki (200g) dukane z koperkiem, bukiet warzyw (100g) gotowanych	Deliserek(3), Wędlina(80g), świeży ogórek, sałata(30g), masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2301.01kcal; Białko ogółem: 84.25 g; Tłuszcz: 95.01 g; Węglowodany ogółem: 203.11 g; Sód: 2714.01 mg; suma cukrów prostych: 9.01 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.15g; Błonnik pokarmowy: 18.45 g; Potas: 4141.22 mg; Wapń: 401.07 mg; Fosfor: 1321.20 mg; Magnez: 285.05 mg; Żelazo: 10.12 mg;
Niedziela	Owsianka(3) na mleku(3), dżem niskosłodzony, deliserek(3), masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Rosół(4) z wermiszelem(2)	Potrąwka 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: 2114.77 kcal; Białko ogółem: 85.10 g; Tłuszcz: 98.45 g; Węglowodany ogółem: 301.11g; Sód: 2804.74mg; suma cukrów prostych: 38.07 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.01 g; Błonnik pokarmowy: 24.27 g; Potas: 3401.10 mg; Wapń: 1001.14 mg; Fosfor: 1701.01 mg; Magnez: 311.10 mg; Żelazo: 12.01 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					