

## CMG Psychiatria - Dieta Lekkostrawna

### 13.10-19.10

|                                                                                                                                                                                                                                              | Śniadanie                                                                                                                               | Zupa(400ml)                                   | Danie Drugie                                                                                                | Kolacja                                                                                                                                                | Wartości odżywcze                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Poniedziałek                                                                                                                                                                                                                                 | Jajecznica(100g, 1), dżem niskosłodzony, pieczywo mieszane(110g, 2), masło(10g, 3), herbata(250ml).                                     | Brokułowa zabieleną(3) z muszelkami(2, 3)     | Duszone warzywa w lekkim sosie jogurtowym(3), makaron(2) penne (350g)                                       | Wędlina(80g), pomidor(40g), świeży ogórek, masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).                                                  | Energia: 1355.01 kcal; Białko ogółem: 60.00 g; Tłuszcz: 62.01 g; Węglowodany ogółem: 151.01 g; Sód:1900.5 mg; suma cukrów prostych: 12.77 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.40 g; Błonnik pokarmowy:14.10 g; Potas: 1840.44 mg; Wapń: 200.40 mg; Fosfor: 1100.01 mg; Magnez: 184.01 mg; Żelazo: 9.50 mg; ☒     |
| Wtorek                                                                                                                                                                                                                                       | Twaróg(100g, 3), dżem niskosłodzony, masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).                                         | Jarzynowa(4)                                  | Klopsik pieczony(1, 2) (100g) w sosie koperkowym, kasza jęczmienna(2) (180g), gotowana marchewka (100g)     | Wędlina(80g), pomidor(40g), rukola(10g), Pasta z pieczonej dyni i suszonych pomidorów(50g), masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml). | Energia: 1786.11kcal; Białko ogółem: 80.01 g; Tłuszcz: 76.01 g; Węglowodany ogółem: 201.05 g; Sód:2412.01 mg; suma cukrów prostych: 24.85 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.05 g; Błonnik pokarmowy:17.45 g; Potas: 2901.44 mg; Wapń: 287.50 mg; Fosfor: 1101.55 mg; Magnez: 220.04 mg; Żelazo: 8.14 mg;☒      |
| Środa                                                                                                                                                                                                                                        | Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).                              | Barszcz ukraiński(3, 4)                       | Filet drobiowy saute (100g), ziemniaki (200g), brokuł gotowany (100g)                                       | Salatka szwajcarska(3)(100g), parówka(1szt.), masło(10g, 3), wędlina(50g), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).                                 | Energia: 2419.12 kcal; Białko ogółem: 85.44 g; Tłuszcz: 102.40 g; Węglowodany ogółem: 232.85 g; Sód:2501.10 mg; suma cukrów prostych: 10.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.10 g; Błonnik pokarmowy: 17.00 g; Potas: 4201.41 mg; Wapń: 505.41 mg; Fosfor: 1421.15 mg; Magnez: 301.11 mg; Żelazo: 10.10 mg; ☒ |
| Czwartek                                                                                                                                                                                                                                     | Owsianka na mleku(400ml, 2, 3), dżem niskosłodzony, paprykarz warzywny(100g) masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml). | Kartoflanka(3)                                | Wieprzowina duszona (100g) w sosie z groszkiem zielonym, ziemniaki (200g) dukane z koperkiem                | Caponata(200g), masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).                                                                             | Energia: 2408.05 kcal; Białko ogółem: 90.44 g; Tłuszcz: 104.01 g; Węglowodany ogółem: 300.5 g; Sód: 4707.75 mg; suma cukrów prostych: 26.05 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.45 g; Błonnik pokarmowy: 27.05 g; Potas: 5001.45 mg; Wapń: 987.05 mg; Fosfor: 1903.07 mg; Magnez: 505.15 mg; Żelazo: 10.05 mg; ☒ |
| Piątek                                                                                                                                                                                                                                       | Twaróg(100g, 3), dżem niskosłodzony, masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).                                         | Krem z zielonego groszku(3, 4) z grzankami(2) | Makaron(2) z twarogiem(3) (350g)                                                                            | Salatka z kaszą bulgur(2)(100g), jajko(1) gotowane, wędlina(80g), masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).                           | Energia: 2111.87 kcal; Białko ogółem: 71.05 g; Tłuszcz: 69.25 g; Węglowodany ogółem: 287.11 g; Sód: 2555.01 mg; suma cukrów prostych: 17.25 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.10 g; Błonnik pokarmowy: 10.11 g; Potas: 3011.02 mg; Wapń: 387.41 mg; Fosfor: 121.14 mg; Magnez: 205.15 mg; Żelazo: 9.85 mg; ☒   |
| Sobota                                                                                                                                                                                                                                       | Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).                              | Pieczarkowa(3)                                | Roladka drobiowa (100g) z farszem warzywnym, ziemniaki (200g) dukane z koperkiem, fasolka szparagowa (100g) | Wędlina(80g), świeży ogórek, sałata(30g), masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).                                                   | Energia: 2311.47kcal; Białko ogółem: 85.01 g; Tłuszcz: 95.41 g; Węglowodany ogółem: 201.71 g; Sód: 2745.05 mg; suma cukrów prostych: 9.87 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.05g; Błonnik pokarmowy: 19.85 g; Potas: 4111.85 mg; Wapń: 404.10 mg; Fosfor: 1325.42 mg; Magnez: 281.05 mg; Żelazo: 10.02 mg; ☒    |
| Niedziela                                                                                                                                                                                                                                    | Owsianka(3) na mleku(3), dżem niskosłodzony, deliserek(3), masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).                   | Krupnik z kaszą jaglaną                       | Pieczeń polpettone(2) (100g), ryż (180g) paraboliczny, buraczki (100g) gotowane                             | Wędlina(80g), deliser(3), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).                                 | Energia: 2333.74 kcal; Białko ogółem: 84.77 g; Tłuszcz: 98.11 g; Węglowodany ogółem: 300.74g; Sód: 2821.11mg; suma cukrów prostych: 35.41 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.25 g; Błonnik pokarmowy: 23.01 g; Potas: 3333.10 mg; Wapń: 987.01 mg; Fosfor: 1651.02 mg; Magnez: 301.10 mg; Żelazo: 10.77 mg; ☒   |
| <div>Alergeny</div> <div>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</div> |                                                                                                                                         |                                               |                                                                                                             |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |