

CMG Psychiatria - Dieta Lekkostrawna

10.11-16.11

	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: 1615.51 kcal; Białko ogółem: 63.20 g; Tłuszcz: 65.41 g; Węglowodany ogółem: 171.11 g; Sód: 1950.11 mg; suma cukrów prostych: 14.25 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.10 g; Błonnik pokarmowy: 15.00 g; Potas: 1910.20 mg; Wapń: 220.10 mg; Fosfor: 1050.10 mg; Magnez: 190.11 mg; Żelazo: 10.55 mg;
Wtorek	Twaróg(100g, 3), dżem niskosłodzony, masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Jarzynowa(4)	Kawałki kurczaka (100g) duszone w sosie prowansalskim, ziemniaki (200g) dukane z koperkiem, buraczki (100g) gotowane	Wędlina(80g), pomidor(40g), rukola(10g), Pasta z zielonego groszku z czarnuszką(50g), masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2143.10kcal; Białko ogółem: 72.45 g; Tłuszcz: 74.14 g; Węglowodany ogółem: 364.25 g; Sód: 1973.11 mg; suma cukrów prostych: 49.45 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.11 g; Błonnik pokarmowy: 18.47g; Potas: 2201.42 mg; Wapń: 201.10 mg; Fosfor: 1107.25 mg; Magnez: 205.10 mg; Żelazo: 11.85 mg;
Środa	Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Rosół(4) z makaronem(2)	Wieprzowina po węgiersku (100g), kasza bulgur(2) (180g), kalafior	Salatka szwajcarska(3)(100g), parówka(1szt.), masło(10g, 3), wędlina(50g), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2419.05kcal; Białko ogółem: 84.21 g; Tłuszcz: 100.11 g; Węglowodany ogółem: 233.47 g; Sód:2504.55 mg; suma cukrów prostych: 10.17 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.75 g; Błonnik pokarmowy: 18.01 g; Potas: 4201.11 mg; Wapń: 525.20 mg; Fosfor: 1408.15 mg; Magnez: 301.711 mg; Żelazo: 10.11 mg;
Czwartek	Owsianka na mleku(400ml, 2, 3), dżem niskosłodzony, paprykarz warzywny(100g) masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Żurek(3, 4)	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: 2218.15 kcal; Białko ogółem: 90.05 g; Tłuszcz: 102.11 g; Węglowodany ogółem: 300.15 g; Sód: 4707.455 mg; suma cukrów prostych: 25.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.15 g; Błonnik pokarmowy: 25.11 g; Potas: 5001.14 mg; Wapń: 1001.25 mg; Fosfor: 1901.17 mg; Magnez: 501.15 mg; Żelazo: 10.44 mg;
Piątek	Twaróg(100g, 3), dżem niskosłodzony, masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Krem z dyni z grzankami(2)	Naleśniki(1, 2, 3) (300g) z twarogiem(3)	Salatka z kaszą bulgur(2)(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)	Udko gotowane (140g), ryż (180g) paraboliczny, bukiet warzyw (100g) gotowanych	Wędlina(80g), świeży ogórek, sałata(30g), masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2144.25 kcal; Białko ogółem: 101.10 g; Tłuszcz: 100.25 g; Węglowodany ogółem: 215.41 g; Sód: 3145.23 mg; suma cukrów prostych: 6.70 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.41 g; Błonnik pokarmowy: 18.54 g; Potas: 2901.41 mg; Wapń: 421.77 mg; Fosfor: 1527.41 mg; Magnez: 244.75 mg; Żelazo: 8.40 mg;
Niedziela	Owsianka(3) na mleku(3), dżem niskosłodzony, deliserek(3), masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Paprykowa(4)	Pieczeń wieprzowa (100g) w sosie śliwkowym, kasza jęczmienna(2) (180g), fasolka szparagowa (100g)	Wędlina(80g), deliser(3), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2401.21 kcal; Białko ogółem: 85.10 g; Tłuszcz: 98.21 g; Węglowodany ogółem: 307.21g; Sód: 2804.05mg; suma cukrów prostych: 38.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.22 g; Błonnik pokarmowy: 22.41 g; Potas: 3400.75 mg; Wapń: 1004.51 mg; Fosfor: 1707.41 mg; Magnez: 302.00 mg; Żelazo: 12.05 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					