

CMG Psychiatria - Dieta Lekkostrawna

17.11-23.11

	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)	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: 10.50 mg;
Wtorek	Twaróg(100g, 3), dżem niskosłodzony, masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Koperkowa(4)	Wieprzowina duszona (100g) z groszkiem zielonym, kasza bulgur(2) (180g)	Wędlina(80g), pomidor(40g), rukola(10g), Hummus z suszonymi pomidorami(50g), masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2247.80 kcal; Białko ogółem: 81.40 g; Tłuszcz: 95.47 g; Węglowodany ogółem: 241.02 g; Sód: 2714.25 mg; suma cukrów prostych: 10.74 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.47 g; Błonnik pokarmowy: 18.75 g; Potas: 4102.45 mg; Wapń: 525.47 mg; Fosfor: 1202.85 mg; Magnez: 305.74 mg; Żelazo: 10.40 mg;
Środa	Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Koperkowa(4)	Ryż z jabłkiem (350g)	Salatka z selerem(4) konserwowym(1)(100g), parówka(1szt.), masło(10g, 3), wędlina(50g), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2666.11kcal; Białko ogółem: 70.45 g; Tłuszcz: 82.17 g; Węglowodany ogółem: 200.10g; Sód: 3654.25 mg; suma cukrów prostych: 7.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.25 g; Błonnik pokarmowy: 14.27 g; Potas: 2401.25 mg; Wapń: 451.21 mg; Fosfor: 1101.10 mg; Magnez: 201.27 mg; Żelazo: 9.21 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	Medaliony drobiowe (100g), ziemniaki (200g) dukane z koperkiem, fasolka szparagowa (100g)	Fasolka po bretońsku(200g), masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2211.54 kcal; Białko ogółem: 78.25 g; Tłuszcz: 85.45 g; Węglowodany ogółem: 185.77 g; Sód: 2801.17 mg; suma cukrów prostych: 9.51 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.22 g; Błonnik pokarmowy: 19.45g; Potas: 401.11 mg; Wapń: 452.07 mg; Fosfor: 1207.17 mg; Magnez: 300.00 mg; Żelazo: 9.27 mg;
Piątek	Twaróg(100g, 3), dżem niskosłodzony, masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Krem z kukurydzy, grzanki(2)	Makaron(2) penne w sosie szpinakowo- śmietanowym(3) z serem typu greckiego(3) (350g)	Salatka z kalafiejem i ananasem(100g), jajko(1) gotowane, wędlina(80g), masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2111.25kcal; Białko ogółem: 68.25 g; Tłuszcz: 68.25 g; Węglowodany ogółem: 221.45 g; Sód: 2411.25 mg; suma cukrów prostych: 16.05 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.80 g; Błonnik pokarmowy: 11.22 g; Potas: 3201.22 mg; Wapń: 401.10 mg; Fosfor: 124.45 mg; Magnez: 221.40 mg; Żelazo: 10.25 mg;
Sobota	Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Kalafiorowa(4) zabieleną z makaronem(2)	Pieczeń wieprzowa (100g) w sosie pietruszkowym, ziemniaki (200g) dukane z koperkiem, buraczki (100g) gotowane	Wędlina(80g), świeży ogórek, sałata(30g), masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2102.45 kcal; Białko ogółem: 98.41 g; Tłuszcz: 98.10 g; Węglowodany ogółem: 188.25 g; Sód: 3011.10 mg; suma cukrów prostych: 5.10 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.10 g; Błonnik pokarmowy: 12.10 g; Potas: 2840.10 mg; Wapń: 421.10 mg; Fosfor: 1411.22mg; Magnez: 240.17 mg; Żelazo: 9.20 mg;
Niedziela	Owsianka(3) na mleku(3), dżem niskosłodzony, deliserek(3), masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Jarzynowa(4)	Potrąwka z kurczaka (100g), ryż (180g) paraboliczny, marchewka gotowana (100g)	Wędlina(80g), deliser(3), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2321.52 kcal; Białko ogółem: 85.77 g; Tłuszcz: 98.25 g; Węglowodany ogółem: 285.54g; Sód: 2806.54mg; suma cukrów prostych: 35.41 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.11 g; Błonnik pokarmowy: 22.45 g; Potas: 3211.11 mg; Wapń: 985.11 mg; Fosfor: 1654.11 mg; Magnez: 301.11 mg; Żelazo: 10.01 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					