

CMG Psychiatria - Dieta Lekkostrawna

24.11-30.11

	Śniadanie	Zupa(400ml)	Danie Drugie	Kolacja	Wartości odżywcze
Poniedziałek	Jajecznica(100g, 1), dżem niskosłodzony, pieczywo mieszane(110g, 2), masło(10g, 3), herbata(250ml).	Pomidorowa z lanymi kluseczkami(2, 4)	Risotto z warzywami (350g)	Wędlina(80g), pomidor(40g), świeży ogórek, masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 1277.51 kcal; Białko ogółem: 58.55 g; Tłuszcz: 60.20 g; Węglowodany ogółem: 151.55 g; Sód: 1854.55 mg; suma cukrów prostych: 13.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.55 g; Błonnik pokarmowy: 16.40 g; Potas: 1917.50 mg; Wapń: 205.40 mg; Fosfor: 987.40mg; Magnez: 154.77 mg; Żelazo: 6.55 mg;
Wtorek	Twaróg(100g, 3), dżem niskosłodzony, masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Rosół(4) z makaronem(2)	Schab duszony (100g) w sosie własnym, ziemniaki (200g) dukane z koperkiem, gotowany brokuł (100g)	Wędlina(80g), pomidor(40g), rukola(10g), Pasta z tuńczykiem(7)(50g), masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 1770.21 kcal; Białko ogółem: 80.14 g; Tłuszcz: 80.10 g; Węglowodany ogółem: 182.11 g; Sód:2501.45 mg; suma cukrów prostych: 21.22 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.45 g; Błonnik pokarmowy:18.25g; Potas: 2851.40 mg; Wapń: 281.54 mg; Fosfor: 1100.25 mg; Magnez: 205.51 mg; Żelazo: 7.10 mg;
Środa	Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Barszcz ukraiński(3, 4)	Leczo warzywne z kielbasą (100g), makaron(2) kokardki (180g)	Salatka z buraka (100g), parówka(1szt.), masło(10g, 3), wędlina(50g), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2021.54 kcal; Białko ogółem: 85.54 g; Tłuszcz: 100.41 g; Węglowodany ogółem: 201.27 g; Sód: 2801.51 mg; suma cukrów prostych: 10.51 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.20 g; Błonnik pokarmowy: 20.41 g; Potas: 4301.25 mg; Wapń: 508.11 mg; Fosfor: 12.55 mg; Magnez: 301.10 mg; Żelazo: 8.44 mg;
Czwartek	Owsianka na mleku(400ml, 2, 3), dżem niskosłodzony, paprykarz warzywny(100g) masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Jarzynowa(4)	Kurczak w sosie z ananase (100g), ryż (180g) paraboliczny, fasolka szparagowa (100g)	Caponata(200g), masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2354.21 kcal; Białko ogółem: 78.21 g; Tłuszcz: 87.41 g; Węglowodany ogółem: 184.54 g; Sód:2744.45 mg; suma cukrów prostych: 8.21 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.54 g; Błonnik pokarmowy: 18.57g; Potas: 404.21 mg; Wapń: 488.57 mg; Fosfor: 1207.27 mg; Magnez: 285.10 mg; Żelazo: 9.57 mg;
Piątek	Twaróg(100g, 3), dżem niskosłodzony, masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Kartoflanka(3)	Duszone warzywa w lekkim sosie jogurtowym(3), makaron(2) penne (350g)	Salatka z ryżem i groszkiem zielonym(1)(100g), jajko(1) gotowane, wędlina(80g), masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2205.74 kcal; Białko ogółem: 70.11 g; Tłuszcz: 69.25 g; Węglowodany ogółem: 284.17 g; Sód: 2600.05 mg; suma cukrów prostych: 17.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.10 g; Błonnik pokarmowy: 10.27 g; Potas: 3205.42 mg; Wapń: 401.11 mg; Fosfor: 121.25 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).	Kapuśniak(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: 2100.45 kcal; Białko ogółem: 98.25g; Tłuszcz: 95.17 g; Węglowodany ogółem: 201.11 g; Sód: 3101.24 mg; suma cukrów prostych: 4.25 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.21 g; Błonnik pokarmowy: 14.25 g; Potas: 2901.45 mg; Wapń: 401.10 mg; Fosfor: 1500.10 mg; Magnez: 202.10 mg; Żelazo: 7.55 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, kasza bulgur(2) (180g), groszek z marchewką (100g)	Wędlina(80g), deliser(3), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2322.25 kcal; Białko ogółem: 85.10 g; Tłuszcz: 98.45 g; Węglowodany ogółem: 281.10 g; Sód: 2801.15 mg; suma cukrów prostych: 40.21 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.11 g; Błonnik pokarmowy: 20.21 g; Potas: 3401.15 mg; Wapń: 991.15 mg; Fosfor: 1701.25 mg; Magnez: 302.10 mg; Żelazo: 12.15 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					