

CMG Psychiatria - Dieta Lekkostrawna

01.12-07.12

	Śniadanie	Zupa(400ml)	Danie Drugie	Kolacja	Wartości odżywcze
Poniedziałek	Jajecznica(100g, 1), dżem niskosłodzony, pieczywo mieszane(110g, 2), masło(10g, 3), herbata(250ml).	Szpinakowa z ryżem	Makaron(2) penne z duszonymi warzywami w sosie śmietanowym(3) (350g)	Wędlina(80g), pomidor(40g), świeży ogórek, masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2241.42 kcal; Białko ogółem: 76.24 g; Tłuszcz: 72.4 g; Węglowodany ogółem: 306.51 g; Sód: 1987.41 mg; suma cukrów prostych: 53.41 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.41 g; Błonnik pokarmowy: 20.74 g; Potas: 2321.40 mg; Wapń: 225.20 mg; Fosfor: 1121.41 mg; Magnez: 220.40 mg; Żelazo: 10.80 mg;
Wtorek	Twaróg(100g, 3), dżem niskosłodzony, masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Kalafiorowa(4)	Klopsik pieczony(1, 2) (100g) w sosie koperkowym, ziemniaki (200g) dukane z koperkiem, gotowany brokuł (100g)	Wędlina(80g), pomidor(40g), rukola(10g), Hummus curry(50g), masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 1786.55 kcal; Białko ogółem: 80.45 g; Tłuszcz: 77.71 g; Węglowodany ogółem: 213.85 g; Sód: 2522.47 mg; suma cukrów prostych: 25.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.15 g; Błonnik pokarmowy: 18.15 g; Potas: 2922.15 mg; Wapń: 302.50 mg; Fosfor: 1122.21 mg; Magnez: 230.74 mg; Żelazo: 9.15 mg;
Środa	Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Marchwianka	Filet saute (100g), ziemniaki (200g) dukane z koperkiem, brokuł gotowany (100g)	Salatka chłopska(1)(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).	Żurek(3, 4)	Bitki drobiowe (100g) w sosie indyjskim z marchewką i groszkiem, ryż (180g) paraboliczny	Leczo warzywne(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).	Krem z dyni z grzankami(2)	Kopytka(1, 2, 3) z masłem (300g), fasolka szparagowa (100g)	Salatka jarzynowa(3)(100g), jajko(1) gotowane, wędlina(80g), masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2202.10 kcal; Białko ogółem: 74.22 g; Tłuszcz: 64.54 g; Węglowodany ogółem: 288.11 g; Sód: 2541.17 mg; suma cukrów prostych: 18.10 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.11 g; Błonnik pokarmowy: 13.25 g; Potas: 3201.17 mg; Wapń: 405.21 mg; Fosfor: 1351.45 mg; Magnez: 252.01 mg; Żelazo: 10.25 mg;
Sobota	Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Barszcz czerwony z makaronem(2)	Udko gotowane (140g), ziemniaki (200g) dukane z koperkiem, bukiet warzyw (100g) gotowanych	Wędlina(80g), świeży ogórek, sałata(30g), masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2126.45 kcal; Białko ogółem: 101.10 g; Tłuszcz: 100.25 g; Węglowodany ogółem: 201.12 g; Sód: 3101.13 mg; suma cukrów prostych: 6.20 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.10 g; Błonnik pokarmowy: 18.13 g; Potas: 2904.12 mg; Wapń: 403.10 mg; Fosfor: 1501.10 mg; Magnez: 211.16 mg; Żelazo: 9.20 mg;
Niedziela	Owsianka(3) na mleku(3), dżem niskosłodzony, deliserek(3), masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Kartoflanka(3)	Pieczeń wieprzowa (100g) w sosie własnym, kasza jęczmienna(2) (180g), buraczki (100g)	Wędlina(80g), deliser(3), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2218.10 kcal; Białko ogółem: 90.45 g; Tłuszcz: 98.10 g; Węglowodany ogółem: 300.10 g; Sód: 2801.10 mg; suma cukrów prostych: 19.15 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.25 g; Błonnik pokarmowy: 20.11 g; Potas: 3210.10 mg; Wapń: 980.14 mg; Fosfor: 1721.17 mg; Magnez: 321.10 mg; Żelazo: 14.00 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					