

CMG Psychiatria - Dieta Lekkostrawna

08.12-14.12

	Śniadanie	Zupa(400ml)	Danie Drugie	Kolacja	Wartości odżywcze
Poniedziałek	Jajecznica(100g, 1), dżem niskosłodzony, pieczywo mieszane(110g, 2), masło(10g, 3), herbata(250ml).	Kalafiorowa(4) z kropeczkami makaronowymi(2)	Makaron(2) Spaghetti(2) w sosie paprykowym z soczewicą (3) (350g)	Wędlina(80g), pomidor(40g), świeży ogórek, masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 1751.25 kcal; Białko ogółem: 64.77 g; Tłuszcz: 64.25 g; Węglowodany ogółem: 205.10 g; Sód: 1920.40 mg; suma cukrów prostych: 17.80 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.77 g; Błonnik pokarmowy: 20.21 g; Potas: 1901.70 mg; Wapń: 230.81 mg; Fosfor: 1070.11 mg; Magnez: 198.75 mg; Żelazo: 10.11 mg;
Wtorek	Twaróg(100g, 3), dżem niskosłodzony, masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Krupnik z kaszą jaglaną	Kawałki kurczaka (100g) w sosie brokułowym, ziemniaki (200g) dukane z koperkiem	Wędlina(80g), pomidor(40g), rukola(10g), Pasta z tuńczykiem(7)(50g), masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2253.71kcal; Białko ogółem: 72.65 g; Tłuszcz: 71.34 g; Węglowodany ogółem: 327.50 g; Sód: 1923.30 mg; suma cukrów prostych: 49.23 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.50 g; Błonnik pokarmowy: 20.94 g; Potas: 2231.52 mg; Wapń: 241.55 mg; Fosfor: 1117.84 mg; Magnez: 220.30 mg; Żelazo: 10.95 mg;
Środa	Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Krem z zielonego groszku(3, 4) z grzankami(2)	Kaszotto jęczmienne(2) z warzywami (350g)	Salatka szwajcarska(3)(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).	Rosół(4) z makaronem(2)	Schab duszony (100g) w sosie własnym, ziemniaki (200g) dukane z koperkiem, gotowany brokuł (100g)	Fasolka po bretońsku(200g), masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2640.00kcal; Białko ogółem: 94.22 g; Tłuszcz: 101.25 g; Węglowodany ogółem: 300.47 g; Sód: 4801.45 mg; suma cukrów prostych: 25.45 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.10 g; Błonnik pokarmowy: 32.40 g; Potas: 4991.55 mg; Wapń: 1000.14 mg; Fosfor: 1901.85 mg; Magnez: 500.41 mg; Żelazo: 12.17 mg;
Piątek	Twaróg(100g, 3), dżem niskosłodzony, masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Pomidorowa z lanymi kluseczkami(2, 4)	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)	Roladka wieprzowa (100g), kasza bulgur(2) (180g), bukiet warzyw (100g) gotowanych	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).	Brukselkowa	Pieczeń polpettone(2) (100g), ryż (180g) pełnoziarnisty, buraczki (100g) gotowane	Wędlina(80g), deliser(3), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2331.45 kcal; Białko ogółem: 85.10 g; Tłuszcz: 93.10 g; Węglowodany ogółem: 288.15 g; Sód: 2771.15 mg; suma cukrów prostych: 40.85 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.15 g; Błonnik pokarmowy: 20.21 g; Potas: 3411.15 mg; Wapń: 985.10 mg; Fosfor: 1721.01 mg; Magnez: 302.10 mg; Żelazo: 12.85 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					