

CMG Psychiatria - Dieta Lekkostrawna

15.12-21.12

	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)	Makaron(2) penne w sosie dyniowym z suszonymi pomidorami (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).	Marchwianka	Gulasz wieprzowy (100g), kasza jęczmienna(2) (180g), buraczki (100g) tarte	Wędlina(80g), pomidor(40g), rukola(10g), Smalczyk z fasoli z pieczonym jabłkiem(50g), 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;
Środa	Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Kartoflanka(3)	Filet saute (100g), ziemniaki (200g) dukane z koperkiem, gotowany kalafior (100g)	Salatka z selerem(4) konserwowym(1)(100g), parówka(1szt.), masło(10g, 3), wędlina(50g), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2211.02 kcal; Białko ogółem: 82.01 g; Tłuszcz: 100.21 g; Węglowodany ogółem: 201.11 g; Sód: 28511.10 mg; suma cukrów prostych: 10.22 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.01 g; Błonnik pokarmowy: 20.07 g; Potas: 42112.00 mg; Wapń: 582.58 mg; Fosfor: 1401.07 mg; Magnez: 304.10 mg; Żelazo: 9.20 mg;
Czwartek	Owsianka na mleku(400ml, 2, 3), dżem niskosłodzony, paprykarz warzywny(100g) masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Kalafiorowa(4)	Gołąbek(1) bez zawijania (100g) w sosie pomidorowym(3) ziemniaki (200g) dukane z koperkiem, fasolka szparagowa (100g)	Caponata(200g), masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2401.10 kcal; Białko ogółem: 90.25 g; Tłuszcz: 100.21 g; Węglowodany ogółem: 282.45 g; Sód: 4707.44 mg; suma cukrów prostych: 27.10 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.45 g; Błonnik pokarmowy: 27.15 g; Potas: 5011.45 mg; Wapń: 1001.11 mg; Fosfor: 1901.27 mg; Magnez: 505.11 mg; Żelazo: 10.15 mg;
Piątek	Twaróg(100g, 3), dżem niskosłodzony, masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Barszcz ukraiński(3, 4)	Ryż z jabłkiem (350g)	Salatka z czerwoną fasolą(100g), jajko(1) gotowane, wędlina(80g), masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2200.25 kcal; Białko ogółem: 54.02g; Tłuszcz: 60.17 g; Węglowodany ogółem: 205.15 g; Sód: 2501.27 mg; suma cukrów prostych: 14.00 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.11 g; Błonnik pokarmowy: 10.22 g; Potas: 3011.10 mg; Wapń: 340.11mg; Fosfor: 1301.24 mg; Magnez: 201.21 mg; Żelazo: 8.11 mg;
Sobota	Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Koperkowa(4)	Pieczeń wieprzowa (100g) duszona w sosie własnym, 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: 2405.51kcal; Białko ogółem: 87.00g; Tłuszcz: 97.45 g; Węglowodany ogółem: 223.21 g; Sód: 2805.45 mg; suma cukrów prostych: 9.81 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.15g; Błonnik pokarmowy: 19.85 g; Potas: 4111.45 mg; Wapń: 404.27 mg; Fosfor: 1321.12 mg; Magnez: 281.45 mg; Żelazo: 11.01 mg
Niedziela	Owsianka(3) na mleku(3), dżem niskosłodzony, deliserek(3), masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Rosół(4) z wermiszelem(2)	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: 2424.01 kcal; Białko ogółem: 85.10 g; Tłuszcz: 98.41 g; Węglowodany ogółem: 307.11g; Sód: 2804.10mg; suma cukrów prostych: 38.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.21 g; Błonnik pokarmowy: 24.25 g; Potas: 3401.10 mg; Wapń: 1001.11 mg; Fosfor: 1747.51 mg; Magnez: 307.11 mg; Żelazo: 12.21 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					