

CMG Psychiatria - Dieta Lekkostrawna

29.12 - 04.01

	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)	Duszone warzywa w lekkim sosie jogurtowym(3), makaron(2) penne (350g)	Wędlina(80g), pomidor(40g), świeży ogórek, masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2213.74 kcal; Białko ogółem: 70.10 g; Tłuszcz: 79.15 g; Węglowodany ogółem: 310.10 g; Sód: 1955.47 mg; suma cukrów prostych: 50.10 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.10 g; Błonnik pokarmowy: 22.14 g; Potas: 2351.10 mg; Wapń: 261.10 mg; Fosfor: 1164.47 mg; Magnez: 233.40 mg; Żelazo: 12.11 mg;
Wtorek	Twaróg(100g, 3), dżem niskosłodzony, masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Krem z białych warzyw(3) z grzankami(2)	Gołąbek(1) bez zawijania (100g) w sosie pomidorowym(3) ziemniaki (200g) dukane z koperkiem, groszek zielony (100g)	Wędlina(80g), pomidor(40g), rukola(10g), Pasta z tuńczykiem(7)(50g), masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 1866.20 kcal; Białko ogółem: 83.70 g; Tłuszcz: 79.81 g; Węglowodany ogółem: 223.83 g; Sód: 2549.07 mg; suma cukrów prostych: 27.48 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.86 g; Błonnik pokarmowy: 21.99 g; Potas: 2948.08 mg; Wapń: 322.20 mg; Fosfor: 1164.80 mg; Magnez: 236.14 mg; Żelazo: 8.90 mg;
Środa	Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Pomidorowa z lanymi kluseczkami(2, 4)	Kawałki kurczaka (100g) duszone w sosie prowansalskim, ziemniaki (200g) dukane z koperkiem, brokół gotowany(100g)	Salatka z selerem(4) konserwowym(1)(100g), parówka(1szt.), masło(10g, 3), wędlina(50g), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2522.42 kcal; Białko ogółem: 85.45 g; Tłuszcz: 101.25 g; Węglowodany ogółem: 211.45 g; Sód: 2501.85 mg; suma cukrów prostych: 10.10 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.25 g; Błonnik pokarmowy: 17.25 g; Potas: 4201.21 mg; Wapń: 505.20 mg; Fosfor: 1401.45 mg; Magnez: 301.25 mg; Żelazo: 11.00 mg;
Czwartek	Owsianka na mleku(400ml, 2, 3), dżem niskosłodzony, paprykarz warzywny(100g) masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Szpinakowa z ryżem	Gulasz wieprzowy (100g), kasza jęczmienna(2) (180g), buraki gotowane(100g)	Fasolka po bretońsku(200g), masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2405.55 kcal; Białko ogółem: 87.10 g; Tłuszcz: 98.47 g; Węglowodany ogółem: 284.22 g; Sód: 4701.05 mg; suma cukrów prostych: 14.20 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.11 g; Błonnik pokarmowy: 17.25 g; Potas: 4844.05 mg; Wapń: 1000.47 mg; Fosfor: 1901.42 mg; Magnez: 500.25 mg; Żelazo: 11.77 mg;
Piątek	Twaróg(100g, 3), dżem niskosłodzony, masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Barszcz ukraiński(3, 4)	Risotto z warzywami (350g)	Salatka z kalafiejem i ananasem(100g), jajko(1) gotowane, wędlina(80g), masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2215.21 kcal; Białko ogółem: 76.01 g; Tłuszcz: 74.01 g; Węglowodany ogółem: 300.25 g; Sód: 2610.40 mg; suma cukrów prostych: 21.25 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.41 g; Błonnik pokarmowy: 11.35 g; Potas: 3211.01 mg; Wapń: 400.25 mg; Fosfor: 135.54 mg; Magnez: 250.00 mg; Żelazo: 9.54 mg;
Sobota	Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Marchwianka	Udka z kurczaka 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: 2124.24 kcal; Białko ogółem: 98.47 g; Tłuszcz: 98.24 g; Węglowodany ogółem: 185.77 g; Sód: 3021.44 mg; suma cukrów prostych: 5.22 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.10 g; Błonnik pokarmowy: 12.17 g; Potas: 2922.45 mg; Wapń: 442.55 mg; Fosfor: 1455.10mg; Magnez: 240.10 mg; Żelazo: 8.10 mg;
Niedziela	Owsianka(3) na mleku(3), dżem niskosłodzony, deliser(3), masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Kalafiorowa(4) z makaronem(2)	Pieczeń wieprzowa (100g) w sosie śliwkowym, kasza bulgur(2) (180g), fasolka szparagowa (100g)	Wędlina(80g), deliser(3), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2201.45kcal; Białko ogółem: 62.44g; Tłuszcz: 80.05g; Węglowodany ogółem: 121.11 g; Sód: 2411.21 mg; suma cukrów prostych: 24.71g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.11 g; Błonnik pokarmowy: 18.51g; Potas: 3321.40 mg; Wapń: 927.01 mg; Fosfor: 1604.15mg; Magnez: 284.25 mg; Żelazo: 11.22 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					