

Dieta Lekkostrawna - CMG Psychiatria

15.07 - 21.07

	Śniadanie	Zupa(400ml)	Danie Drugie	Kolacja	Wartości odżywcze
Poniedziałek	Jajecznica(100g, 1), dżem niskosłodzony, pieczywo mieszane(110g, 2), masło(15g, 3), herbata(250ml).	Biały barszcz(3) z muszelkami(2)	Makaron(2) z sosem truskawkowym(3)(350g)	Wędlina(80g), pomidor(40g), świeży ogórek, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2203.01 kcal; Białko ogółem: 75.51g; Tłuszcz: 75.40 g; Węglowodany ogółem: 298.77 g; Sód: 1980.77 mg; suma cukrów prostych: 51.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.21 g; Błonnik pokarmowy: 18.77 g; Potas: 2320.41 mg; Wapń: 230.71 mg; Fosfor: 1121.71 mg; Magnez: 217.41 mg; Żelazo: 10.40 mg;
Wtorek	Twaróg(100g, 3), dżem niskosłodzony, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Krupniczek(4) na kaszy jaglanej	Kotlet mielony(100g) w sosie koperkowym (1,2,3), ziemniaki(200g), buraczki(100g)	Wędlina(80g), pomidor(40g), rukola(10g), Smalczyk z fasoli z pieczonym jabłkiem(50g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 1820.41 kcal; Białko ogółem: 81.74 g; Tłuszcz: 82.70 g; Węglowodany ogółem: 202.41 g; Sód: 2521.11 mg; suma cukrów prostych: 22.41 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.70 g; Błonnik pokarmowy: 19.41g; Potas: 2901.40 mg; Wapń: 301.21 mg; Fosfor: 1150.41 mg; Magnez: 225.21 mg; Żelazo: 8.80 mg;
Środa	Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Jarzynowa (4)	Bitki drobiowe(100g) w sosie indyjskim (3) z marchewką i groszkiem, ryż paraboliczny(180g)	Salatka z kaszą bulgur(2)(100g), parówki(2szt.), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2101.01 kcal; Białko ogółem: 82.41 g; Tłuszcz: 100.77 g; Węglowodany ogółem: 202.41 g; Sód: 2801.41 mg; suma cukrów prostych: 10.22 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.01 g; Błonnik pokarmowy: 20.41 g; Potas: 4320.77 mg; Wapń: 501.77 mg; Fosfor: 10.41 mg; Magnez: 305.71 mg; Żelazo: 8.77 mg;
Czwartek	Owsianka na mleku(400ml, 2, 3), dżem niskosłodzony, paprykarz warzywny(100g) masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Rosół z wermiszalem (2, 4)	Gulasz wieprzowy(100g), ziemniaki(200g), gotowany brokuł(100g)	Caponata(200g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2747.01 kcal; Białko ogółem: 90.71 g; Tłuszcz: 120.47 g; Węglowodany ogółem: 298.77 g; Sód: 4001.23mg; suma cukrów prostych: 30.14g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.30 g; Błonnik pokarmowy: 28.45 g; Potas: 5001.77 mg; Wapń: 1020.01 mg; Fosfor: 1940.27 mg; Magnez: 498.77 mg; Żelazo: 10.57 mg;
Piątek	Twaróg(100g, 3), dżem niskosłodzony, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Kalafiorowa zabelona (3)	Makaron z sosem szpinakowym (350g, 2,3)	Salatka z ananase i kalafiozem(3)(100g), jajko(1) gotowane, wędlina(80g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2100.47 kcal; Białko ogółem: 70.51 g; Tłuszcz: 65.77 g; Węglowodany ogółem: 300.70 g; Sód: 2214.41mg; suma cukrów prostych: 17.41g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.44 g; Błonnik pokarmowy: 20.77 g; Potas: 3201.40 mg; Wapń: 305.71 mg; Fosfor: 1401.44 mg; Magnez: 240.21 mg Żelazo: 9.77 mg;
Sobota	Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Kapuśniak z młodej kapusty	Pieczeń wieprzowa duszona(100g), kasza bulgur(180g, 2), bukiet warzyw(100g)	Deliserek(3), Wędlina(80g), świeży ogórek, sałata(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2051.70 kcal; Białko ogółem: 102.57 g; Tłuszcz: 100.77 g; Węglowodany ogółem: 200.41 g; Sód: 3140.61 mg; suma cukrów prostych: 6.01 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.51 g; Błonnik pokarmowy: 12.41 g; Potas: 2940.21 mg; Wapń: 440.77 mg; Fosfor: 1501.47 mg; Magnez: 241.54 mg; Żelazo: 9.01 mg;
Niedziela	Owsianka(3) na mleku(3), dżem niskosłodzony, deliserek(3), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Rosół z makaronem (2,4)	Potrąwka z kurczaka(100g), ryż paraboliczny(180g), groszek zielony(100g).	Wędlina(80g), deliser(3), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2401.40 kcal; Białko ogółem: 82.77 g; Tłuszcz: 93.51g; Węglowodany ogółem: 321.77 g; Sód: 2801.51 mg; suma cukrów prostych: 40.55 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.77 g; Błonnik pokarmowy: 22.77 g; Potas: 3401.21mg; Wapń: 1011.77mg; Fosfor: 1657.40 mg; Magnez: 321.41 mg; Żelazo: 10.33 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				