

Dieta Lekkostrawna - CMG Psychiatria

14.10 - 20.10

	Śniadanie	Zupa(400ml)	Danie Drugie	Kolacja	Wartości odżywcze
Poniedziałek	Jajecznica(100g, 1), dżem niskosłodzony, pieczywo mieszane(110g, 2), masło(15g, 3), herbata(250ml).	Pomidorowa z lanymi kluseczkami(2, 4)	Kawałki kurczaka(100g) w sosie brokułowym, ryż(180g) paraboliczny	Wędlina(80g), pomidor(40g), świeży ogórek, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 1702.30 kcal; Białko ogółem: 65.21 g; Tłuszcz: 67.51 g; Węglowodany ogółem: 198.90 g; Sód: 1971.80 mg; suma cukrów prostych: 16.46 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.85 g; Błonnik pokarmowy: 20.41 g; Potas: 1901.51 mg; Wapń: 241.20 mg; Fosfor: 1060.21 mg; Magnez: 201.84 mg; Żelazo: 10.57 mg;
Wtorek	Twaróg(100g, 3), dżem niskosłodzony, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Kartoflanka(3) z koperkiem	Makaron(2)(350g) penne w sosie dyniowym z suszonymi pomidorami	Wędlina(80g), pomidor(40g), rukola(10g), Pasta z pieczarek i ciecierzycy(50g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 1807.48 kcal; Białko ogółem: 75.20 g; Tłuszcz: 81.47 g; Węglowodany ogółem: 185.20 g; Sód: 2512.22 mg; suma cukrów prostych: 17.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.15 g; Błonnik pokarmowy: 15.47g; Potas: 2845.75 mg; Wapń: 271.24 mg; Fosfor: 1001.50 mg; Magnez: 211.50 mg; Żelazo: 9.11 mg;
Środa	Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Warzywna z brukselką(4)	Kotlet schabowy(1, 2)(100g), ziemniaki(200g) dukane z koperkiem, marchewka gotowana(3) (100g)	Salatka z selerem konserwowym(1)(100g), parówka(1szt.), masło(15g, 3), wędlina(50g), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2579.45 kcal; Białko ogółem: 85.44 g; Tłuszcz: 100.11 g; Węglowodany ogółem: 245.75 g; Sód: 2504.21 mg; suma cukrów prostych: 10.85 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.25 g; Błonnik pokarmowy: 16.50 g; Potas: 4211.55 mg; Wapń: 530.20 mg; Fosfor: 1470.40 mg; Magnez: 301.48 mg; Żelazo: 10.45 mg;
Czwartek	Owsianka na mleku(400ml, 2, 3), dżem niskosłodzony, paprykarz warzywny(100g) masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Krem z białych warzyw(3) z grzankami(2)	Wieprzowina duszone w sosie paprykowym(100g), kasza jęczmienna(2)(180g), buraczki(100g)	Leczo warzywne(200g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2610.11 kcal; Białko ogółem: 90.11g; Tłuszcz: 101.45 g; Węglowodany ogółem: 305.70 g; Sód: 4800.45 mg; suma cukrów prostych: 28.15 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.10 g; Błonnik pokarmowy: 28.55 g; Potas: 4995.75 mg; Wapń: 1001.45 mg; Fosfor: 1901.75 mg; Magnez: 500.01 mg; Żelazo: 11.45 mg;
Piątek	Twaróg(100g, 3), dżem niskosłodzony, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Kalafiorowa(4) z kropeczkami	Łazanki(2) z kapustą i pieczarkami(350g)	Salatka jarzynowa(3)(100g), jajko(1) gotowane, wędlina(80g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2210.45 kcal; Białko ogółem: 58.22g; Tłuszcz: 65.11 g; Węglowodany ogółem: 270.45 g; Sód: 2541.15 mg; suma cukrów prostych: 15.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.55 g; Błonnik pokarmowy: 9.45 g; Potas: 3111.15 mg; Wapń: 351.45 mg; Fosfor: 1310.11 mg; Magnez: 201.11 mg; Żelazo: 9.45 mg;
Sobota	Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Paprykowa(4)	Roladki drobiowe(100g) z farszem z suszonych pomidorów, ziemniaki(200g) dukane, bukiet warzyw gotowanych(100g)	Deliserek(3), Wędlina(80g), świeży ogórek, sałata(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2348.55kcal; Białko ogółem: 85.11 g; Tłuszcz: 98.55 g; Węglowodany ogółem: 220.45 g; Sód: 2850.10 mg; suma cukrów prostych: 10.85 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.21g; Błonnik pokarmowy: 20.11 g; Potas: 4201.75 mg; Wapń: 490.25 mg; Fosfor: 1420.41 mg; Magnez: 301.50 mg; Żelazo: 10.45 mg;
Niedziela	Owsianka(3) na mleku(3), dżem niskosłodzony, deliserek(3), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Szczawiowa(3)	Pieczeń wieprzowa(100g) duszona, kasza bulgur(2)(180g), gotowany kalafior(100g)	Wędlina(80g), deliser(3), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2400.75 kcal; Białko ogółem: 90.41 g; Tłuszcz: 98.75 g; Węglowodany ogółem: 300.11 g; Sód: 2758.44 mg; suma cukrów prostych: 40.75 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.55 g; Błonnik pokarmowy: 22.11 g; Potas: 3411.75 mg; Wapń: 1000.85 mg; Fosfor: 1685.75 mg; Magnez: 355.11 mg; Żelazo: 12.75 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				