

Dieta Lekkostrawna - CMG Psychiatria

11.11 - 17.11

	Śniadanie	Zupa(400ml)	Danie Drugie	Kolacja	Wartości odżywcze
Poniedziałek	Jajecznica(100g, 1), dżem niskosłodzony, pieczywo mieszane(110g, 2), masło(15g, 3), herbata(250ml).	Kalafiorowa(4) zabiłona z muszelkami	Pieczeń wieprzowa(100g) w sosie śliwkowym, ryż(180g) paraboliczny, marchewka z groszkiem(100g)	Wędlina(80g), pomidor(40g), świeży ogórek, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 1984.21 kcal; Białko ogółem: 70.11 g; Tłuszcz: 60.45 g; Węglowodany ogółem: 171.45 g; Sód: 1854.71 mg; suma cukrów prostych: 13.45 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.54 g; Błonnik pokarmowy: 17.44 g; Potas: 1911.57 mg; Wapń: 201.45 mg; Fosfor: 992.51mg; Magnez: 174.11 mg; Żelazo: 8.99 mg;
Wtorek	Twaróg(100g, 3), dżem niskosłodzony, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Barszcz ukraiński(3, 4)	Makaron(2)(350g) z twarogiem(3)	Wędlina(80g), pomidor(40g), rukola(10g), Pasta z zielonego groszku z czarnuszką(50g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 1757.54 kcal; Białko ogółem: 75.45 g; Tłuszcz: 75.41 g; Węglowodany ogółem: 200.45 g; Sód: 2511.45 mg; suma cukrów prostych: 24.71 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.44 g; Błonnik pokarmowy: 18.40 g; Potas: 2854.00 mg; Wapń: 310.45 mg; Fosfor: 1111.45 mg; Magnez: 210.45 mg; Żelazo: 10.40 mg;
Środa	Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Rosół(4) z makaronem(2)	Kotlet schabowy(1, 2)(100g), ziemniaki(200g) dukane z koperkiem, gotowany kalafior (100g)	Salatka chłopska(1)(100g), parówka(1szt.), masło(15g, 3), wędlina(50g), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2110.01 kcal; Białko ogółem: 82.40 g; Tłuszcz: 110.14 g; Węglowodany ogółem: 211.75 g; Sód: 2906.16 mg; suma cukrów prostych: 10.50 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.10 g; Błonnik pokarmowy: 20.11 g; Potas: 4277.05 mg; Wapń: 501.75 mg; Fosfor: 1415.70 mg; Magnez: 320.15 mg; Żelazo: 10.11 mg;
Czwartek	Owsianka na mleku(400ml, 2, 3), dżem niskosłodzony, paprykarz warzywny(100g) masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Kartoflanka(3)	Kawałki kurczaka(100g) duszone w sosie prowansalskim, kasza bulgur(2)(180g), buraczki(100g)	Caponata(200g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2175.12 kcal; Białko ogółem: 75.11 g; Tłuszcz: 87.45 g; Węglowodany ogółem: 184.10 g; Sód: 2871.25 mg; suma cukrów prostych: 9.11g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.11 g; Błonnik pokarmowy: 15.20g; Potas: 4211.10 mg; Wapń: 501.2 mg; Fosfor: 1300.44mg; Magnez: 300.25 mg; Żelazo: 7.45 mg;
Piątek	Twaróg(100g, 3), dżem niskosłodzony, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Duńska zupa krem z porów(3, 4) z groszkiem ptysiowym(1, 2)	Kluski ziemniaczane(350g, 1) z okrasą, marchewka tarta(100g)	Salatka z kaszą bulgur(2)(100g), jajko(1) gotowane, wędlina(80g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2205.85 kcal; Białko ogółem: 70.45 g; Tłuszcz: 68.15 g; Węglowodany ogółem: 280.27 g; Sód: 2570.11 mg; suma cukrów prostych: 17.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.11 g; Błonnik pokarmowy: 10.11 g; Potas: 3200.52 mg; Wapń: 410.25 mg; Fosfor: 122.11 mg; Magnez: 250.45 mg; Żelazo: 9.85 mg;
Sobota	Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Krupnik	Duszone udko z kurczaka(140g), ziemniaki(200g) dukane z koperkiem, fasolka szparagowa(100g)	Deliserek(3), Wędlina(80g), świeży ogórek, sałata(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2005.25 kcal; Białko ogółem: 100.10 g; Tłuszcz: 98.47 g; Węglowodany ogółem: 200.11 g; Sód: 3120.45 mg; suma cukrów prostych: 8.00 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.25 g; Błonnik pokarmowy: 17.11 g; Potas: 2911.01 mg; Wapń: 411.45 mg; Fosfor: 1520.75 mg; Magnez: 210.25 mg; Żelazo: 7.25 mg;
Niedziela	Owsianka(3) na mleku(3), dżem niskosłodzony, deliserek(3), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Warzywna z makaronem(2)	Zraz wieprzowy(100g), kasza jęczmienna(2)(180g), bukiet warzyw(100g)	Wędlina(80g), deliser(3), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2388.25 kcal; Białko ogółem: 84.20g; Tłuszcz: 98.57 g; Węglowodany ogółem: 285.55 g; Sód: 2741.11 mg; suma cukrów prostych: 40.10 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.11 g; Błonnik pokarmowy: 22.87 g; Potas: 3254.11 mg; Wapń: 981.10 mg; Fosfor: 1760.75 mg; Magnez: 365.11 mg; Żelazo: 12.45 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					