

Dieta Lekkostrawna - CMG Psychiatria

16.12 - 22.12

	Śniadanie	Zupa(400ml)	Danie Drugie	Kolacja	Wartości odżywcze
Poniedziałek	Jajecznica(100g, 1), dżem niskosłodzony, pieczywo mieszane(110g, 2), masło(15g, 3), herbata(250ml).	Krupnik z kaszą Jaglaną	Makaron(2)(350g) z sosem truskawkowym(3)	Wędlina(80g), pomidor(40g), świeży ogórek, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2223.27 kcal; Białko ogółem: 74.00 g; Tłuszcz: 81.65 g; Węglowodany ogółem: 317.78 g; Sód: 1994.28 mg; suma cukrów prostych: 54.38 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.37 g; Błonnik pokarmowy: 21.94 g; Potas: 2334.20 mg; Wapń: 240.21 mg; Fosfor: 1149.05 mg; Magnez: 227.50 mg; Żelazo: 11.99 mg;
Wtorek	Twaróg(100g, 3), dżem niskosłodzony, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Kalafiorowa(4) zabiłona z kropeczkami	Klopsik w sosie pomidorowym(100g, 3), ziemniaki(200g) dukane z koperkiem, fasolka szparagowa(100g)	Wędlina(80g), pomidor(40g), rukola(10g), Hummus z suszonymi pomidorami(50g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 1786.55 kcal; Białko ogółem: 80.45 g; Tłuszcz: 77.71 g; Węglowodany ogółem: 213.85 g; Sód: 2522.47 mg; suma cukrów prostych: 25.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.15 g; Błonnik pokarmowy: 18.15 g; Potas: 2922.15 mg; Wapń: 302.50 mg; Fosfor: 1122.21 mg; Magnez: 230.74 mg; Żelazo: 9.15 mg;
Środa	Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Zupa brukselkowa(4)	Kurczak(100g) duszony w sosie śmietanowo(3) - ziołowym, ziemniaki(200g) dukane, bukiet warzyw(100g) gotowanych	Salatka szwajcarska(3)(100g), parówka(1szt.), masło(15g, 3), wędlina(50g), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2221.11 kcal; Białko ogółem: 85.55g; Tłuszcz: 100.11 g; Węglowodany ogółem: 221.75 g; Sód: 2841.15 mg; suma cukrów prostych: 12.10 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.55 g; Błonnik pokarmowy: 20.11 g; Potas: 4211.55 mg; Wapń: 485.51 mg; Fosfor: 1411.55 mg; Magnez: 321.11 mg; Żelazo: 9.40 mg;
Czwartek	Owsianka na mleku(400ml, 2, 3), dżem niskosłodzony, paprykarz warzywny(100g) masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Barszcz biały(3)	Wieprzowina po węgiersku(100g), kasza jęczmienna(2)(180g), buraczki(100g) tarte	Fasolka po bretońsku(200g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2511.54 kcal; Białko ogółem: 90.11g; Tłuszcz: 101.45 g; Węglowodany ogółem: 305.11 g; Sód: 4801.55 mg; suma cukrów prostych: 28.45 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.10 g; Błonnik pokarmowy: 25.11 g; Potas: 4988.55 mg; Wapń: 1001.11 mg; Fosfor: 1901.45 mg; Magnez: 500.77 mg; Żelazo: 11.18 mg;
Piątek	Twaróg(100g, 3), dżem niskosłodzony, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Czerwony barszczyk z makaronem(2)	Naleśniki(1, 2, 3)(300g) z twarogiem(3)	Salatka z ryżem i groszkiem zielonym(1)(100g), jajko(1) gotowane, wędlina(80g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2275.00 kcal; Białko ogółem: 76.70 g; Tłuszcz: 76.14 g; Węglowodany ogółem: 320.11 g; Sód: 2658.20 mg; suma cukrów prostych: 21.21 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.11 g; Błonnik pokarmowy: 13.10 g; Potas: 3225.20 mg; Wapń: 410.41 mg; Fosfor: 1402.01 mg; Magnez: 261.15 mg; Żelazo: 10.77 mg;
Sobota	Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Pieczarkowa(3)	Roladki drobiowe(100g) z farszem z suszonych pomidorów, ziemniaki(200g) dukane, buraczki(100g)	Deliserek(3), Wędlina(80g), świeży ogórek, sałata(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2112.70 kcal; Białko ogółem: 98.55 g; Tłuszcz: 98.41 g; Węglowodany ogółem: 198.55 g; Sód: 3011.50 mg; suma cukrów prostych: 5.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.55 g; Błonnik pokarmowy: 12.77 g; Potas: 2911.10 mg; Wapń: 442.15 mg; Fosfor: 1451.47mg; Magnez: 240.11 mg; Żelazo: 9.20 mg;
Niedziela	Owsianka(3) na mleku(3), dżem niskosłodzony, deliserek(3), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Kapuśniak(4)	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: 2321.55 kcal; Białko ogółem: 85.55 g; Tłuszcz: 97.15 g; Węglowodany ogółem: 284.55 g; Sód: 2722.52 mg; suma cukrów prostych: 38.55 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.11 g; Błonnik pokarmowy: 22.11 g; Potas: 3422.77 mg; Wapń: 1001.25 mg; Fosfor: 1701.10 mg; Magnez: 325.55 mg; Żelazo: 12.77 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				