

Dieta Lekkostrawna - CMG Psychiatria

13.01 - 19.01

	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)	Makaron(2)(350g) z sosem truskawkowym(3)	Wędlina(80g), pomidor(40g), świeży ogórek, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2148.22kcal; Białko ogółem: 75.40 g; Tłuszcz: 71.50 g; Węglowodany ogółem: 305.50 g; Sód: 1950.41 mg; suma cukrów prostych: 48.50 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.41 g; Błonnik pokarmowy: 20.50 g; Potas: 2303.40 mg; Wapń: 230.40 mg; Fosfor: 1140.25 mg; Magnez: 220.20 mg; Żelazo: 10.51 mg;
Wtorek	Twaróg(100g, 3), dżem niskosłodzony, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Rosół(4) z makaronem(2)	Gulasz wieprzowy(100g), kasza jęczmienna(2)(180g), 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: 1836.40 kcal; Białko ogółem: 80.21 g; Tłuszcz: 77.40 g; Węglowodany ogółem: 211.40 g; Sód: 2520.41 mg; suma cukrów prostych: 15.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.41 g; Błonnik pokarmowy: 18.49 g; Potas: 2940.20 mg; Wapń: 302.40 mg; Fosfor: 1160.40 mg; Magnez: 230.21 mg; Żelazo: 7.45 mg;
Środa	Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Krupnik z kaszą jaglaną	Kotlet saute z kurczaka, ziemniaki(200g) dukane, gotowany brokuł(100g)	Salatka z selerem(4) konserwowym(1)(100g), parówka(1szt.), masło(15g, 3), wędlina(50g), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2255.58 kcal; Białko ogółem: 85.01 g; Tłuszcz: 100.25 g; Węglowodany ogółem: 200.55 g; Sód: 2841.55 mg; suma cukrów prostych: 10.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.21 g; Błonnik pokarmowy: 20.57 g; Potas: 4251.11 mg; Wapń: 485.21 mg; Fosfor: 1401.25 mg; Magnez: 304.52 mg; Żelazo: 9.11 mg;
Czwartek	Owsianka na mleku(400ml, 2, 3), dżem niskosłodzony, paprykarz warzywny(100g) masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Jarzynowa(4) z brukselką(4)	Kawałki kurczaka(100g) w sosie porowym, ryż(180g) paraboliczny, fasolka szparagowa(100g)	Caponata(200g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2700.10 kcal; Białko ogółem: 88.11 g; Tłuszcz: 101.25 g; Węglowodany ogółem: 285.11 g; Sód: 2501.15 mg; suma cukrów prostych: 28.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.25 g; Błonnik pokarmowy: 18.25 g; Potas: 4985.11 mg; Wapń: 1001.58 mg; Fosfor: 1901.20 mg; Magnez: 485.55 mg; Żelazo: 14.10 mg;
Piątek	Twaróg(100g, 3), dżem niskosłodzony, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Krem z zielonego groszku(3, 4) z grzankami(2)	Naleśniki(1, 2, 3)(300g) z twarogiem(3)	Jarzynowa(4)(100g), jajko(1) gotowane, wędlina(80g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2200.44 kcal; Białko ogółem: 72.11 g; Tłuszcz: 72.50 g; Węglowodany ogółem: 301.21 g; Sód: 2601.55 mg; suma cukrów prostych: 19.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.40 g; Błonnik pokarmowy: 12.15 g; Potas: 3201.25 mg; Wapń: 401.55 mg; Fosfor: 1385.2 mg; Magnez: 250.11 mg; Żelazo: 10.01 mg;
Sobota	Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Paprykowa(4)	Duszone udko z kurczaka(140g), ziemniaki(200g) dukane z koperkiem, kalafior(100g)	Deliserek(3), Wędlina(80g), świeży ogórek, sałata(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2201.10 kcal; Białko ogółem: 88.51 g; Tłuszcz: 100.11 g; Węglowodany ogółem: 201.11 g; Sód: 2801.55 mg; suma cukrów prostych: 10.25 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.25 g; Błonnik pokarmowy: 22.15g; Potas: 4101.55 mg; Wapń: 474.10 mg; Fosfor: 1401.25 mg; Magnez: 300.10mg; Żelazo: 11.28 mg;
Niedziela	Owsianka(3) na mleku(3), dżem niskosłodzony, deliserek(3), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Szczawiowa	Zraz wieprzowy(100g), kasza jęczmienna(2)(180g), buraczki(100g)	Wędlina(80g), deliser(3), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2311.11 kcal; Białko ogółem: 85.10 g; Tłuszcz: 98.57 g; Węglowodany ogółem: 284.41g; Sód: 2777.47 mg; suma cukrów prostych: 40.14 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.75 g; Błonnik pokarmowy: 22.55 g; Potas: 3401.11 mg; Wapń: 988.55 mg; Fosfor: 1714.21 mg; Magnez: 365.55 mg; Żelazo: 12.11 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				