

Dieta Lekkostrawna - CMG Psychiatria

17.03 - 23.03

	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) z kropeczkami makaronowymi(2)	Makaron(2)(350g) Spaghetti z warzywami w sosie jogurtowym(3)	Wędlina(80g), pomidor(40g), świeży ogórek, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 1744.30 kcal; Białko ogółem: 60.77 g; Tłuszcz: 62.96 g; Węglowodany ogółem: 184.10 g; Sód: 1921.75 mg; suma cukrów prostych: 16.10 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.71 g; Błonnik pokarmowy: 18.77 g; Potas: 1854.11 mg; Wapń: 222.71 mg; Fosfor: 1021.47 mg; Magnez: 174.14 mg; Żelazo: 9.47 mg;
Wtorek	Twaróg(100g, 3), dżem niskosłodzony, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Krupnik z kaszą jaglaną	Bitki drobiowe(100g) w sosie indyjskim z marchewką i groszkiem, ryż(180g) paraboliczny	Wędlina(80g), pomidor(40g), rukola(10g), Hummus curry(50g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 1804.11 kcal; Białko ogółem: 73.80 g; Tłuszcz: 70.10 g; Węglowodany ogółem: 200.11 g; Sód: 2452.77 mg; suma cukrów prostych: 20.10 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.07 g; Błonnik pokarmowy: 16.11 g; Potas: 2912.21 mg; Wapń: 312.50 mg; Fosfor: 1125.10 mg; Magnez: 235.41 mg; Żelazo: 6.15 mg;
Środa	Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Krem z kukurydzy, grzanki(2)	Filet saute(100g), kasza bulgur(2)(180g), bukiet warzyw gotowanych(100g)	Salatka chłopska(1)(100g), parówka(1szt.), masło(15g, 3), wędlina(50g), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2500.10 kcal; Białko ogółem: 84.10 g; Tłuszcz: 100.10 g; Węglowodany ogółem: 201.75 g; Sód: 2504.77 mg; suma cukrów prostych: 10.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.41 g; Błonnik pokarmowy: 17.20 g; Potas: 4202.21 mg; Wapń: 505.10 mg; Fosfor: 1422.15 mg; Magnez: 301.40 mg; Żelazo: 11.01 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 fasolką szparagową	Wieprzowina duszona(100g) w sosie pietruszkowym, ziemniaki(200g) dukane z koperkiem, brokół gotowany(100g)	Fasolka po bretońsku(200g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2321.45 kcal; Białko ogółem: 78.11 g; Tłuszcz: 87.25 g; Węglowodany ogółem: 200.11 g; Sód: 2800.10 mg; suma cukrów prostych: 9.50 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.10 g; Błonnik pokarmowy: 19.85g; Potas: 404.77mg; Wapń: 487.21 mg; Fosfor: 1201.47 mg; Magnez: 284.74 mg; Żelazo: 9.85 mg;
Piątek	Twaróg(100g, 3), dżem niskosłodzony, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Koperkowa(4)	Makaron(2)(350g) 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: 2221.02 kcal; Białko ogółem: 55.11g; Tłuszcz: 58.25 g; Węglowodany ogółem: 192.10 g; Sód: 2502.75 mg; suma cukrów prostych: 14.10 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.25g; Błonnik pokarmowy: 11.20 g; Potas: 3101.11 mg; Wapń: 351.12mg; Fosfor: 1301.57 mg; Magnez: 200.11 mg; Żelazo: 9.55 mg;
Sobota	Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Pieczarkowa(3)	Schab duszony(100g), kasza jęczmienna(180g, 2), buraczki(100g)	Deliserek(3), Wędlina(80g), świeży ogórek, sałata(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2301.47kcal; Białko ogółem: 90.11 g; Tłuszcz: 98.25 g; Węglowodany ogółem: 201.45 g; Sód: 2801.10 mg; suma cukrów prostych: 11.78 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.21g; Błonnik pokarmowy: 20.85 g; Potas: 4151.11 mg; Wapń: 425.77 mg; Fosfor: 1401.11 mg; Magnez: 301.52 mg; Żelazo: 10.81 mg;
Niedziela	Owsianka(3) na mleku(3), dżem niskosłodzony, deliserek(3), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Rosół(4) z wermiszlem(2)	Potrąwka z kurczaka(100g), ryż(180g) paraboliczny, groszek zielony(100g)	Wędlina(80g), deliser(3), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2400.11 kcal; Białko ogółem: 85.10 g; Tłuszcz: 98.11 g; Węglowodany ogółem: 310.10g; Sód: 2811.10mg; suma cukrów prostych: 38.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.11 g; Błonnik pokarmowy: 23.01 g; Potas: 3440.15 mg; Wapń: 1010.11 mg; Fosfor: 1740.11 mg; Magnez: 345.10 mg; Żelazo: 11.10 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					