

Dieta Lekkostrawna - CMG Psychiatria

24.03 - 30.03

	Śniadanie	Zupa(400ml)	Danie Drugie	Kolacja	Wartości odżywcze
Poniedziałek	Jajecznica(100g, 1), dżem niskosłodzony, pieczywo mieszane(110g, 2), masło(15g, 3), herbata(250ml).	Biały barszcz z makaronem(2)	Duszone warzywa w lekkim sosie jogurtowym(3), Makaron(2)(350g) penne	Wędlina(80g), pomidor(40g), świeży ogórek, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2213.74 kcal; Białko ogółem: 70.10 g; Tłuszcz: 79.15 g; Węglowodany ogółem: 310.10 g; Sód: 1955.47 mg; suma cukrów prostych: 50.10 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.10 g; Błonnik pokarmowy: 22.14 g; Potas: 2351.10 mg; Wapń: 261.10 mg; Fosfor: 1164.47 mg; Magnez: 233.40 mg; Żelazo: 12.11 mg;
Wtorek	Twaróg(100g, 3), dżem niskosłodzony, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Szpinakowa z ryżem	Gołąbek(100g, 1) bez zawijania w sosie pomidorowym(3), ziemniaki(200g) dukane z koperkiem, fasolka szparagowa(100g)	Wędlina(80g), pomidor(40g), rukola(10g), Pasta z zielonego groszku z czarnuszką(50g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 1866.20 kcal; Białko ogółem: 83.70 g; Tłuszcz: 79.81 g; Węglowodany ogółem: 223.83 g; Sód: 2549.07 mg; suma cukrów prostych: 27.48 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.86 g; Błonnik pokarmowy: 21.99 g; Potas: 2948.08 mg; Wapń: 322.20 mg; Fosfor: 1164.80 mg; Magnez: 236.14 mg; Żelazo: 8.90 mg;
Środa	Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Zupa Jarzynowa(4)	Kurczak w sosie z ananase(100g), ryż(180g) paraboliczny, gotowany brokuł(100g)	Salatka szwajcarska(3)(100g), parówka(1szt.), masło(15g, 3), wędlina(50g), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2110.11kcal; Białko ogółem: 79.47 g; Tłuszcz: 89.41 g; Węglowodany ogółem: 201.77 g; Sód: 3701.41 mg; suma cukrów prostych: 7.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.41 g; Błonnik pokarmowy: 20.10 g; Potas: 2521.14 mg; Wapń: 521.44 mg; Fosfor: 1201.10 mg; Magnez: 251.40 mg; Żelazo: 8.11 mg;
Czwartek	Owsianka na mleku(400ml, 2, 3), dżem niskosłodzony, paprykarz warzywny(100g) masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Barszcz czerwony z ziemniakami	Wieprzowina w sosie(100g) z zielonym groszkiem, ziemniaki(200g) dukane z koperkiem	Caponata(200g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2401.40 kcal; Białko ogółem: 90.14 g; Tłuszcz: 100.77 g; Węglowodany ogółem: 301.40 g; Sód: 4701.10 mg; suma cukrów prostych: 27.44 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.17 g; Błonnik pokarmowy: 27.11 g; Potas: 5001.47 mg; Wapń: 1001.44 mg; Fosfor: 1901.17 mg; Magnez: 505.25 mg; Żelazo: 10.11 mg;
Piątek	Twaróg(100g, 3), dżem niskosłodzony, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Krem z białych warzyw(3) z grzankami(2)	Makaron(2)(350g) w sosie szpinakowo jogurtowym(3)	Salatka z kaszą bulgur(2)(100g), jajko(1) gotowane, wędlina(80g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2211.10 kcal; Białko ogółem: 85.45 g; Tłuszcz: 82.17g; Węglowodany ogółem: 301.45 g; Sód: 2701.10 mg; suma cukrów prostych: 20.44 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.11 g; Błonnik pokarmowy: 17.47 g; Potas: 3201.45 Wapń: 401.10 mg; Fosfor: 1422.42 mg; Magnez: 200.10 mg; Żelazo: 10.04 mg;
Sobota	Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Jarzynowa(4) z brukselką(4)	Filet saute(100g), ziemniaki(200g) dukane, gotowany kalafior(100g)	Deliserek(3), Wędlina(80g), świeży ogórek, sałata(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2121.45 kcal; Białko ogółem: 101.25 g; Tłuszcz: 98.11 g; Węglowodany ogółem: 201.27 g; Sód: 3101.41 mg; suma cukrów prostych: 5.10 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.25 g; Błonnik pokarmowy: 17.01 g; Potas: 2845.22mg; Wapń: 401.10mg; Fosfor: 1501.40 mg; Magnez: 201.11 mg; Żelazo: 10.01 mg;
Niedziela	Owsianka(3) na mleku(3), dżem niskosłodzony, deliserek(3), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Marchwianka	Pieczeń wieprzowa(100g) duszona w sosie własnym, kasza bulgur(2)(180g), buraczki(100g)	Wędlina(80g), deliser(3), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2401.44 kcal; Białko ogółem: 90.11 g; Tłuszcz: 98.15 g; Węglowodany ogółem: 301.10 g; Sód: 2800.11 mg; suma cukrów prostych: 20.22 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 45.15 g; Błonnik pokarmowy: 20.10 g; Potas: 3420.25 mg; Wapń: 1001.24 mg; Fosfor: 1684.11 mg; Magnez: 350.10 mg; Żelazo: 14.11 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					