

CMG Psychiatria - Dieta Lekkostrawna

28.04 - 04.05

	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)	Makaron Spaghetti(2) z warzywami w sosie jogurtowym(3) (350g)	Wędlina(80g), pomidor(40g), świeży ogórek, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 1721.20 kcal; Białko ogółem: 64.22 g; Tłuszcz: 64.81 g; Węglowodany ogółem: 185.77 g; Sód: 1920.25 mg; suma cukrów prostych: 16.10 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.77 g; Błonnik pokarmowy: 16.88 g; Potas: 1881.45 mg; Wapń: 225.44 mg; Fosfor: 1001.40 mg; Magnez: 195.11 mg; Żelazo: 10.01 mg;
Wtorek	Twaróg(100g, 3), dżem niskosłodzony, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Szpinakowa z ryżem	Schab duszony (100g), ziemniaki (200g) dukane z koperkiem, gotowany groszek (100g)	Wędlina(80g), pomidor(40g), rukola(10g), Hummus z suszonymi pomidorami(50g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2117.22 kcal; Białko ogółem: 79.25 g; Tłuszcz: 94.17 g; Węglowodany ogółem: 221.22 g; Sód: 2701.45 mg; suma cukrów prostych: 9.25 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.11 g; Błonnik pokarmowy: 18.00 g; Potas: 4011.22 mg; Wapń: 501.11 mg; Fosfor: 1141.22 mg; Magnez: 300.11 mg; Żelazo: 10.02 mg;
Środa	Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Jarzynowa(4) z fasolką szparagową	Filet drobiowy saute (100g), ziemniaki (200g) dukane z koperkiem, brokuł (100g) gotowany	Salatka jarzynowa(3)(100g), parówka(1szt.), masło(15g, 3), wędlina(50g), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2100.11 kcal; Białko ogółem: 80.22 g; Tłuszcz: 98.41 g; Węglowodany ogółem: 201.11 g; Sód: 2901.21 mg; suma cukrów prostych: 9.88 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.11 g; Błonnik pokarmowy: 16.41 g; Potas: 4200.77 mg; Wapń: 501.47 mg; Fosfor: 1401.10 mg; Magnez: 288.15 mg; Żelazo: 9.88 mg;
Czwartek	Owsianka na mleku(400ml, 2, 3), dżem niskosłodzony, paprykarz warzywny(100g) masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Jarzynowa(4)	Wieprzowina w sosie (100g) z zielonym groszkiem, kasza jęczmienna(2) (180g)	Leczo warzywne (200g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2421.44 kcal; Białko ogółem: 90.85 g; Tłuszcz: 100.11 g; Węglowodany ogółem: 301.44 g; Sód: 4707.47 mg; suma cukrów prostych: 26.47 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.11 g; Błonnik pokarmowy: 27.11 g; Potas: 5004.22 mg; Wapń: 1005.44 mg; Fosfor: 1901.11 mg; Magnez: 501.15 mg; Żelazo: 10.85 mg;
Piątek	Twaróg(100g, 3), dżem niskosłodzony, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Brokułowa zabelona(3) z muszelkami(2, 3)	Makaron(2) w sosie szpinakowo-śmietanowym(3) (350g)	Salatka z kalafiejem i ananase(100g), jajko(1) gotowane, wędlina(80g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2101.40 kcal; Białko ogółem: 84.22 g; Tłuszcz: 84.25 g; Węglowodany ogółem: 301.45 g; Sód: 2701.44 mg; suma cukrów prostych: 20.47 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.01 g; Błonnik pokarmowy: 18.25 g; Potas: 3111.45 mg; Wapń: 400.22 mg; Fosfor: 1420.21 mg; Magnez: 200.44 mg; Żelazo: 10.01 mg;
Sobota	Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Koperkowa(4)	Pieczeń wieprzowa (100g) w sosie chrzanowym, ziemniaki (200g) dukane z koperkiem, buraczki (100g)	Deliserek(3), Wędlina(80g), świeży ogórek, sałata(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2422.15 kcal; Białko ogółem: 85.47 g; Tłuszcz: 95.88 g; Węglowodany ogółem: 201.45 g; Sód: 2807.11 mg; suma cukrów prostych: 10.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.25 g; Błonnik pokarmowy: 20.10 g; Potas: 4205.11 mg; Wapń: 425.11 mg; Fosfor: 1401.41 mg; Magnez: 300.21 mg; Żelazo: 11.05 mg;
Niedziela	Owsianka(3) na mleku(3), dżem niskosłodzony, deliserek(3), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Botwinka(3)	Potrąwka z kurczaka (100g), ryż (180g) paraboliczny, bukiet warzyw (100g) gotowanych	Wędlina(80g), deliser(3), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2401.45 kcal; Białko ogółem: 85.11 g; Tłuszcz: 95.45 g; Węglowodany ogółem: 301.22 g; Sód: 2804.45 mg; suma cukrów prostych: 35.27 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.10 g; Błonnik pokarmowy: 24.77 g; Potas: 3407.11 mg; Wapń: 1004.21 mg; Fosfor: 1701.21 mg; Magnez: 322.45 mg; Żelazo: 11.22 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					