

CMG Psychiatria - Dieta Lekkostrawna

05.05 - 11.05

	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)	Risotto z warzywami (350g)	Wędlina(80g), pomidor(40g), świeży ogórek, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 1771.40 kcal; Białko ogółem: 65.41 g; Tłuszcz: 65.41 g; Węglowodany ogółem: 200.40 g; Sód: 1980.40 mg; suma cukrów prostych: 17.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.45 g; Błonnik pokarmowy: 20.10 g; Potas: 1901.40 mg; Wapń: 230.41 mg; Fosfor: 1070.25 mg; Magnez: 198.45 mg; Żelazo: 10.50 mg;
Wtorek	Twaróg(100g, 3), dżem niskosłodzony, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Rosół(4) z makaronem(2)	Gołąbek(1) bez zawijania (100g) w sosie pomidorowym(3), ziemniaki (200g) dukane z koperkiem, fasolka szparagowa (100g)	Wędlina(80g), pomidor(40g), rukola(10g), Pasta z tuńczykiem(7)(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).	Barszcz ukraiński(3, 4)	Kawałki kurczaka (100g) duszone w sosie prowansalskim, makaron(2) kokardki (180g), gotowana marchewka (100g)	Salatka z selerem(4) konserwowym(1)(100g), parówka(1szt.), masło(15g, 3), wędlina(50g), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2522.42 kcal; Białko ogółem: 85.45 g; Tłuszcz: 101.25 g; Węglowodany ogółem: 211.45 g; Sód: 2501.85 mg; suma cukrów prostych: 10.10 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.25 g; Błonnik pokarmowy: 17.25 g; Potas: 4201.21 mg; Wapń: 505.20 mg; Fosfor: 1401.45 mg; Magnez: 301.25 mg; Żelazo: 11.00 mg;
Czwartek	Owsianka na mleku(400ml, 2, 3), dżem niskosłodzony, paprykarz warzywny(100g) masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Kalafiorowa(4)	Gulasz wieprzowy (100g), kasza jęczmienna(2) (180g), gotowany brokuł	Caponata(200g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2405.55 kcal; Białko ogółem: 87.10 g; Tłuszcz: 98.47 g; Węglowodany ogółem: 284.22 g; Sód: 4701.05 mg; suma cukrów prostych: 14.20 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.11 g; Błonnik pokarmowy: 17.25 g; Potas: 4844.05 mg; Wapń: 1000.47 mg; Fosfor: 1901.42 mg; Magnez: 500.25 mg; Żelazo: 11.77 mg;
Piątek	Twaróg(100g, 3), dżem niskosłodzony, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Krupnik z kaszą jaglaną	Naleśniki(1, 2, 3) (300g) z twarogiem(3)	Salatka z buraka(100g), jajko(1) gotowane, wędlina(80g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2215.21 kcal; Białko ogółem: 76.01 g; Tłuszcz: 74.01 g; Węglowodany ogółem: 300.25 g; Sód: 2610.40 mg; suma cukrów prostych: 21.25 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.41 g; Błonnik pokarmowy: 11.35 g; Potas: 3211.01 mg; Wapń: 400.25 mg; Fosfor: 135.54 mg; Magnez: 250.00 mg; Żelazo: 9.54 mg;
Sobota	Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Pieczarkowa(3)	Gotowane udko z kurczaka (140g), ryż (180g) paraboliczny, marchewka z groszkiem (100g)	Deliserek(3), Wędlina(80g), świeży ogórek, sałata(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2144.25 kcal; Białko ogółem: 101.10 g; Tłuszcz: 100.25 g; Węglowodany ogółem: 215.41 g; Sód: 3145.23 mg; suma cukrów prostych: 6.70 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.41 g; Błonnik pokarmowy: 18.54 g; Potas: 2901.41 mg; Wapń: 421.77 mg; Fosfor: 1527.41 mg; Magnez: 244.75 mg; Żelazo: 8.40 mg;
Niedziela	Owsianka(3) na mleku(3), dżem niskosłodzony, deliserek(3), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Koperkowa(4)	Schab duszony (100g), ziemniaki (200g) dukane, buraczki (100g)	Wędlina(80g), deliser(3), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2401.10 kcal; Białko ogółem: 86.10g; Tłuszcz: 98.45 g; Węglowodany ogółem: 288.15 g; Sód: 2741.54mg; suma cukrów prostych: 40.51 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.10 g; Błonnik pokarmowy: 22.41 g; Potas: 3401.25 mg; Wapń: 988.15 mg; Fosfor: 1725.41 mg; Magnez: 301.11 mg; Żelazo: 12.55 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					