

CMG Psychiatria - Dieta Lekkostrawna  
19.01-25.01

	Śniadanie	Zupa(400ml)	Danie Drugie	Kolacja	Wartości odżywcze
Poniedziałek	Jajecznica(100g, 1), dżem niskosłodzony, pieczywo mieszane(110g, 2), masło(10g, 3), herbata(250ml).	Kalafiorowa(4) z ryżem	Leczo warzywne z kiełbasą (100g), makaron(2) kokardki (180g)	Wędlina(80g), pomidor(40g), świeży ogórek, masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 1751.25 kcal; Białko ogółem: 64.77 g; Tłuszcz: 64.25 g; Węglowodany ogółem: 205.10 g; Sód: 1920.40 mg; suma cukrów prostych: 17.80 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.77 g; Błonnik pokarmowy: 20.21 g; Potas: 1901.70 mg; Wapń: 230.81 mg; Fosfor: 1070.11 mg; Magnez: 198.75 mg; Żelazo: 10.11 mg;
Wtorek	Twaróg(100g, 3), dżem niskosłodzony, masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Rosół(4) z makaronem(2)	Schab duszony (100g) w sosie własnym, ziemniaki (200g) dukane z koperkiem, gotowany brokuł (100g)	Wędlina(80g), pomidor(40g), rukola(10g), Pasta z tuńczykiem(7)(50g), masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2003.11kcal; Białko ogółem: 69.5 g; Tłuszcz: 70.04 g; Węglowodany ogółem: 310.40 g; Sód: 1853.11 mg; suma cukrów prostych: 42.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.15 g; Błonnik pokarmowy:18.22g; Potas: 2201.45 mg; Wapń: 201.15 mg; Fosfor: 1101.41 mg; Magnez: 211.05 mg; Żelazo: 10.01 mg;
Środa	Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Kartoflanka(3)	Wieprzowina duszona (100g) w sosie brokułowym, kasza bulgur(2) (180g)	Salatka jarzynowa(3)(100g), parówka(1szt.), masło(10g, 3), wędlina(50g), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2301.18 kcal; Białko ogółem: 72.48 g; Tłuszcz: 98.10 g; Węglowodany ogółem: 185.10 g; Sód: 2804.10 mg; suma cukrów prostych: 14.17 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.45 g; Błonnik pokarmowy: 18.10 g; Potas: 4111.20 mg; Wapń: 421.51 mg; Fosfor: 1405.58 mg; Magnez: 285.21 mg; Żelazo: 9.21 mg;
Czwartek	Owsianka na mleku(400ml, 2, 3), dżem niskosłodzony, paprykarz warzywny(100g) masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Brokułowa	Bitki drobiowe (100g) w sosie indyjskim z marchewką i groszkiem, ryż (180g) paraboliczny	Fasolka po bretońsku(200g), masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2408.14 kcal; Białko ogółem: 90.01 g; Tłuszcz: 102.25 g; Węglowodany ogółem: 302.15 g; Sód: 4727.01 mg; suma cukrów prostych: 25.15 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.47 g; Błonnik pokarmowy: 25.05 g; Potas: 5044.04 mg; Wapń: 1005.10 mg; Fosfor: 1903.11 mg; Magnez: 505.15 mg; Żelazo: 10.10 mg;
Piątek	Twaróg(100g, 3), dżem niskosłodzony, masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Barszcz ukraiński(3, 4)	Duszone warzywa w lekkim sosie jogurtowym(3) (100g), makaron(2) penne (350g)	Salatka z ryżem i groszkiem zielonym(1)(100g), jajko(1) gotowane, wędlina(80g), masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2118.10 kcal; Białko ogółem: 50.25g; Tłuszcz: 60.25 g; Węglowodany ogółem: 201.11 g; Sód: 2505.10 mg; suma cukrów prostych: 12.75 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 12.10 g; Błonnik pokarmowy: 11.01 g; Potas: 3001.05 mg; Wapń: 322.15mg; Fosfor: 1301.45 mg; Magnez: 200.01 mg; Żelazo: 9.01 mg;
Sobota	Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Brukselkowa	Pieczone udko z kurczaka (140g), ziemniaki (200g) dukane z koperkiem, gotowany burak (100g)	Wędlina(80g), świeży ogórek, sałata(30g), masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2121.45 kcal; Białko ogółem: 100.12 g; Tłuszcz: 100.45 g; Węglowodany ogółem: 208.42 g; Sód: 3101.13 mg; suma cukrów prostych: 6.25 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.19 g; Błonnik pokarmowy: 18.43 g; Potas: 2901.42 mg; Wapń: 411.02 mg; Fosfor: 1507.23 mg; Magnez: 209.10 mg; Żelazo: 8.10 mg;
Niedziela	Owsianka(3) na mleku(3), dżem niskosłodzony, deliser(3), masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Koperkowa(4)	Roladka wieprzowa (100g), kasza jęczmienna(2) (180g), bukiet warzyw (100g) gotowanych	Wędlina(80g), deliser(3), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2113.44 kcal; Białko ogółem: 72.20 g; Tłuszcz: 79.84 g; Węglowodany ogółem: 304.18 g; Sód: 1951.14mg; suma cukrów prostych: 40.20g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.11 g; Błonnik pokarmowy: 20.01g; Potas: 2204.10 mg; Wapń: 204.10 mg; Fosfor: 101.15 mg; Magnez: 201.10 mg; Żelazo: 11.11 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				