

CMG Psychiatria - Dieta Łatwostrawna  
18.05 - 24.05

|              | Śniadanie   | Zupa(400ml)                              | Danie Drugie   | Kolacja  | Wartości odżywcze   |
|--------------|---|--|--|--|---|
| Poniedziałek | Jajecznica(100g, 1), dżem niskosłodzony, pieczywo mieszane(110g, 2), masło(10g, 3), herbata(250ml).   | Brokułowa zabelona(3) z muszelmami(2, 3) | Spaghetti(2) bolognese (350g)  | Wędlina(80g), pomidor(40g), świeży ogórek, masło(10g, 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(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).   | Rosół(4) z makaronem(2)                  | Gulasz wieprzowy (100g), kasza jęczmienna(2) (180g), buraczki (100g) gotowane                              | Wędlina(80g), pomidor(40g), rukola(10g), Pasta z zielonego groszku z czarnuszką(50g), masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml). | Energia: 1770.21 kcal; Białko ogółem: 80.14 g; Tłuszcz: 80.10 g; Węglowodany ogółem: 182.11 g; Sód: 2501.45 mg; suma cukrów prostych: 21.22 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.45 g; Błonnik pokarmowy: 18.25g; Potas: 2851.40 mg; Wapń: 281.54 mg; Fosfor: 1100.25 mg; Magnez: 205.51 mg; Żelazo: 7.10 mg;    |
| Środa        | Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).  | Krem z białych warzyw(3) z grzankami(2)  | Filet drobiowy saute (100g), ziemniaki (200g) dukane z koperkiem, gotowany brokuł (100g)                   | Salatka chłopska(1)(100g), parówka(1szt.), masło(10g, 3), wędlina(50g), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).                              | Energia: 2021.54 kcal; Białko ogółem: 85.54 g; Tłuszcz: 100.41 g; Węglowodany ogółem: 201.27 g; Sód: 2801.51 mg; suma cukrów prostych: 10.51 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.20 g; Błonnik pokarmowy: 20.41 g; Potas: 4301.25 mg; Wapń: 508.11 mg; Fosfor: 12.55 mg; Magnez: 301.10 mg; Żelazo: 8.44 mg;    |
| Czwartek     | Owsianka na mleku(400ml, 2, 3), dżem niskosłodzony, paprykarz warzywny(100g) masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).   | Krupnik z kaszą jaglaną                  | Kawałki kurczaka (100g) w sosie indyjskim (3) z marchewką i groszkiem, ryż (180g) paraboliczny             | Leczo warzywne(200g), masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).   | Energia: 2354.21 kcal; Białko ogółem: 78.21 g; Tłuszcz: 87.41 g; Węglowodany ogółem: 184.54 g; Sód: 2744.45 mg; suma cukrów prostych: 8.21 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.54 g; Błonnik pokarmowy: 18.57g; Potas: 404.21 mg; Wapń: 488.57 mg; Fosfor: 1207.27 mg; Magnez: 285.10 mg; Żelazo: 9.57 mg;      |
| Piątek       | Twaróg(100g, 3), dżem niskosłodzony, masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).   | Kalafiorowa(4)                           | Makaron(2) penne w sosie szpinakowo- śmietanowym(3) (350g)   | Salatka z buraka (100g), jajko(1) gotowane, wędlina(80g), masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).                             | Energia: 2140.10 kcal; Białko ogółem: 85.21 g; Tłuszcz: 85.01 g; Węglowodany ogółem: 358.05 g; Sód: 2711.22 mg; suma cukrów prostych: 22.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.11 g; Błonnik pokarmowy: 19.23 g; Potas: 3201.01 mg; Wapń: 410.21 mg; Fosfor: 1470.21 mg; Magnez: 205.2 mg; Żelazo: 10.22 mg;   |
| Sobota       | Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).  | Koperkowa(4)                             | Roladka drobiowa (100g) z farszem warzywnym, ziemniaki (200g) dukane z koperkiem, gotowany kalafior (100g) | Wędlina(80g), świeży ogórek, sałata(30g), masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).   | Energia: 2100.48 kcal; Białko ogółem: 102.42 g; Tłuszcz: 100.21 g; Węglowodany ogółem: 201.52 g; Sód: 3109.77 mg; suma cukrów prostych: 6.25 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.10 g; Błonnik pokarmowy: 17.34 g; Potas: 2904.12 mg; Wapń: 423.25 mg; Fosfor: 1507.11 mg; Magnez: 209.77 mg; Żelazo: 9.02 mg;  |
| Niedziela    | Owsianka(3) na mleku(3), dżem niskosłodzony, deliser(3), masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).   | Botwinka(3)                              | Pieczeń polpettone(2) (100g), kasza bulgur(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: 2328.10 kcal; Białko ogółem: 90.20 g; Tłuszcz: 98.11 g; Węglowodany ogółem: 300.10 g; Sód: 2800.15 mg; suma cukrów prostych: 19.15 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 45.11 g; Błonnik pokarmowy: 20.11 g; Potas: 3420.44 mg; Wapń: 1000.11 mg; Fosfor: 1654.41 mg; Magnez: 320.11 mg; Żelazo: 14.41 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 |  |  |  |   |