

CMG Psychiatria - Dieta Łatwostrawna

08.06 - 14.06

	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 kropeczkami makaronowymi(2)	Makaron(2) penne z duszonymi warzywami w sosie śmietanowym(3) (350g)	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).	Szpinakowa z ryżem	Filet z kurczaka duszony (100g) w sosie z cukinią i groszkiem, ziemniaki (200g) dukane z koperkiem	Wędlina(80g), pomidor(40g), rukola(10g), Hummus z suszonymi pomidorami(50g), masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2223.44kcal; Białko ogółem: 71.85 g; Tłuszcz: 72.54 g; Węglowodany ogółem: 354.10 g; Sód: 1953.40 mg; suma cukrów prostych: 50.10 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.85 g; Błonnik pokarmowy:21.22g; Potas: 2241.12 mg; Wapń: 241.85 mg; Fosfor: 1127.11 mg; Magnez: 225.45 mg; Żelazo: 11.15 mg;
Środa	Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Brokułowa	Schab duszony (100g) w sosie pietruszkowym, ziemniaki (200g) dukane z koperkiem, buraczki (100g)	Salatka chłopska(1)(100g), parówka(1szt.), masło(10g, 3), wędlina(50g), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2785.47 kcal; Białko ogółem: 78.58 g; Tłuszcz: 102.11 g; Węglowodany ogółem: 201.05 g; Sód:2851.40 mg; suma cukrów prostych: 9.11g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.41 g; Błonnik pokarmowy: 18.21 g; Potas: 4204.77 mg; Wapń: 521.04 mg; Fosfor: 1314.45 mg; Magnez: 205.11 mg; Żelazo: 11.22 mg;
Czwartek	Owsianka na mleku(400ml, 2, 3), dżem niskosłodzony, paprykarz warzywny(100g) masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Barszcz czerwony z ziemniakami	Wieprzowina duszona (100g) w sosie z brokułem, kasza jęczmienna(2) (180g)	Fasolka po bretońsku(200g), masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2218.15 kcal; Białko ogółem: 90.05 g; Tłuszcz: 102.11 g; Węglowodany ogółem: 300.15 g; Sód: 4707.455 mg; suma cukrów prostych: 25.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.15 g; Błonnik pokarmowy: 25.11 g; Potas: 5001.14 mg; Wapń: 1001.25 mg; Fosfor: 1901.17 mg; Magnez: 501.15 mg; Żelazo: 10.44 mg;
Piątek	Twaróg(100g, 3), dżem niskosłodzony, masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Krem z białych warzyw(3) z grzankami(2)	Naleśniki(1, 2, 3) (300g) z dżemem niskosłodzonym	Salatka z kalafiolem i ananasem(100g), jajko(1) gotowane, wędlina(80g), masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2001.45 kcal; Białko ogółem: 48.40g; Tłuszcz: 58.25 g; Węglowodany ogółem: 185.45 g; Sód: 2401.01 mg; suma cukrów prostych: 11.05 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 14.25 g; Błonnik pokarmowy: 9.01 g; Potas: 3001.05 mg; Wapń: 285.10mg; Fosfor: 1201.45 mg; Magnez: 151.10 mg; Żelazo: 9.25 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: 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, deliserek(3), masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Ryżowa(4)	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					