

CMG Psychiatria - Dieta Łatwostrawna

15.06 - 21.06

	Śniadanie	Zupa(400ml)	Danie Drugie	Kolacja	Wartości odżywcze
Poniedziałek	Jajecznica(100g, 1), dżem niskosłodzony, pieczywo mieszane(110g, 2), masło(10g, 3), herbata(250ml).	Krupnik z kaszą jaglaną	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: 1117.71 kcal; Białko ogółem: 55.05 g; Tłuszcz: 58.40 g; Węglowodany ogółem: 130.10 g; Sód: 1804.10 mg; suma cukrów prostych: 13.10 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.10 g; Błonnik pokarmowy: 15.00 g; Potas: 1851.00 mg; Wapń: 185.00 mg; Fosfor: 951.10 mg; Magnez: 102.51 mg; Żelazo: 6.02 mg;
Wtorek	Twaróg(100g, 3), dżem niskosłodzony, masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Marchwianka	Kawałki kurczaka (100g) w sosie indyjskim (3) z marchewką i groszkiem, ryż (180g) paraboliczny	Wędlina(80g), pomidor(40g), rukola(10g), Pasta z tuńczykiem(7)(50g), masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 1117.71 kcal; Białko ogółem: 55.05 g; Tłuszcz: 58.40 g; Węglowodany ogółem: 130.10 g; Sód: 1804.10 mg; suma cukrów prostych: 13.10 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.10 g; Błonnik pokarmowy: 15.00 g; Potas: 1851.00 mg; Wapń: 185.00 mg; Fosfor: 951.10 mg; Magnez: 102.51 mg; Żelazo: 6.02 mg;
Środa	Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Kartoflanka(3)	Makaron(2) kokardki z twarogiem(3) (350g)	Salatka jarzynowa(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).	Rosół(4) z makaronem(2)	Kawałki kurczaka (100g) duszone w sosie prowansalskim, ziemniaki (200g) dukane z koperkiem, buraczki (100g) gotowane	Caponata(200g), masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2654.47 kcal; Białko ogółem: 97.11 g; Tłuszcz: 101.11 g; Węglowodany ogółem: 300.41 g; Sód: 4824.55 mg; suma cukrów prostych: 32.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.40 g; Błonnik pokarmowy: 34.77 g; Potas: 4988.11 mg; Wapń: 1021.74 mg; Fosfor: 1922.41 mg; Magnez: 521.20 mg; Żelazo: 13.87 mg;
Piątek	Twaróg(100g, 3), dżem niskosłodzony, masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Pomidorowa z lanymi kluseczkami(2, 4)	Kopytka(1, 2, 3) z masłem (300g), brokuł gotowany (100g)	Salatka z buraka (100g), jajko(1) gotowane, wędlina(80g), masło(10g, 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(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Warzywna z groszkiem zielonym	Gotowane udko z kurczaka (140g), ziemniaki (200g) dukane z koperkiem, gotowany kalafior (100g)	Wędlina(80g), świeży ogórek, sałata(30g), masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2100.45 kcal; Białko ogółem: 98.25g; Tłuszcz: 95.17 g; Węglowodany ogółem: 201.11 g; Sód: 3101.24 mg; suma cukrów prostych: 4.25 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.21 g; Błonnik pokarmowy: 14.25 g; Potas: 2901.45 mg; Wapń: 401.10 mg; Fosfor: 1500.10 mg; Magnez: 202.10 mg; Żelazo: 7.55 mg;
Niedziela	Owsianka(3) na mleku(3), dżem niskosłodzony, deliserek(3), masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Koperkowa(4)	Pieczeń wieprzowa (100g) w sosie pietruszkowym, 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: 2322.25 kcal; Białko ogółem: 85.10 g; Tłuszcz: 98.45 g; Węglowodany ogółem: 281.10 g; Sód: 2801.15 mg; suma cukrów prostych: 40.21 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.11 g; Błonnik pokarmowy: 20.21 g; Potas: 3401.15 mg; Wapń: 991.15 mg; Fosfor: 1701.25 mg; Magnez: 302.10 mg; Żelazo: 12.15 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					