

## CMG Psychiatria - Dieta Łatwostrawna

### 06.07 - 12.07

|                                                                                                                                                                                                                        | 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) kokardki z twarogiem(3) (350g)                                                        | Wędlina(80g), pomidor(40g), świeży ogórek, masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).                        | Energia: 1277.51 kcal; Białko ogółem: 58.55 g; Tłuszcz: 60.20 g; Węglowodany ogółem: 151.55 g; Sód:1854.55 mg; suma cukrów prostych: 13.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.55 g; Błonnik pokarmowy:16.40 g; Potas: 1917.50 mg; Wapń: 205.40 mg; Fosfor: 987.40mg; Magnez: 154.77 mg; Żelazo: 6.55 mg;       |
| Wtorek                                                                                                                                                                                                                 | Twaróg(100g, 3), dżem niskosłodzony, masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).                                         | Kartoflanka(3)                               | Kawałki kurczaka (100g) w sosie brokułowym, ryż (180g) paraboliczny                              | Wędlina(80g), pomidor(40g), rukola(10g), Hummus curry(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).                              | Rosół(4) z makaronem(2)                      | 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: 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(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml). | Krupnik z kaszą jaglaną                      | Wieprzowina po węgiersku (100g), ziemniaki (200g) dukane z koperkiem, gotowany kalafior (100g)   | Caponata(200g), masło(10g, 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(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).                                         | Brokułowa z makaronem(2) zabiłona            | Kopytka(1, 2, 3) z masłem (300g), gotowana marchewka (100g)                                      | Salatka z czerwoną fasolą(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 groszek (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).                   | Marchwianka                                  | Pieczeń wieprzowa (100g) w sosie pietruszkowym, kasza bulgur(2) (180g), buraczki (100g) gotowane | Wędlina(80g), deliserek(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 |                                                                                                                                         |                                              |                                                                                                  |                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |