

CMG Psychiatria - Dieta Łatwostrawna

13.07 - 19.07

	Śniadanie	Zupa(400ml)	Danie Drugie	Kolacja	Wartości odżywcze
Poniedziałek	Jajecznica(100g, 1), dżem niskosłodzony, pieczywo mieszane(110g, 2), masło(10g, 3), herbata(250ml).	Pomidorowa z lanymi kluseczkami(2, 4)	Ryż z jabłkiem (350g)	Wędlina(80g), pomidor(40g), świeży ogórek, masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2021.45kcal; Białko ogółem: 72.57 g; Tłuszcz: 68.45 g; Węglowodany ogółem: 185.45 g; Sód: 1890.10 mg; suma cukrów prostych: 43.51 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.05 g; Błonnik pokarmowy: 20.57 g; Potas: 2254.10 mg; Wapń: 205.45 mg; Fosfor: 1021.10 mg; Magnez: 202.45 mg; Żelazo: 9.01 mg; ☒
Wtorek	Twaróg(100g, 3), dżem niskosłodzony, masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Krem brokułowy, grzanki(2)	Kawałki schabu (100g) duszone w sosie własnym, ziemniaki (200g) dukane z koperkiem, gotowany kalafior (100g)	Wędlina(80g), pomidor(40g), rukola(10g), Pasta z tuńczykiem(7)(50g), masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 1714.15 kcal; Białko ogółem: 72.25 g; Tłuszcz: 69.10 g; Węglowodany ogółem: 185.44 g; Sód:2410.77 mg; suma cukrów prostych: 20.25 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.17 g; Błonnik pokarmowy:12.45 g; Potas: 2854.11 mg; Wapń: 285.10 mg; Fosfor: 985.50 mg; Magnez: 200.11 mg; Żelazo: 5.25 mg;☒
Środa	Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), 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 buraka (100g), parówka(1szt.), masło(10g, 3), wędlina(50g), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2611.10 kcal; Białko ogółem: 75.47 g; Tłuszcz: 100.15 g; Węglowodany ogółem: 185.45 g; Sód:2821.11 mg; suma cukrów prostych: 9.25 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.10 g; Błonnik pokarmowy: 17.11 g; Potas: 4120.55 mg; Wapń: 485.54 mg; Fosfor: 1304.11 mg; Magnez: 222.10 mg; Żelazo: 10.11 mg; ☒
Czwartek	Owsianka na mleku(400ml, 2, 3), dżem niskosłodzony, paprykarz warzywny(100g) masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Szpinakowa z ryżem	Wieprzowina duszona (100g) w sosie z zielonym groszkiem, kasza jęczmienna(2) (180g)	Leczo warzywne(200g), masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2211.54 kcal; Białko ogółem: 78.25 g; Tłuszcz: 85.45 g; Węglowodany ogółem: 185.77 g; Sód:2801.17 mg; suma cukrów prostych: 9.51 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.22 g; Błonnik pokarmowy: 19.45g; Potas: 401.11 mg; Wapń: 452.07 mg; Fosfor: 1207.17 mg; Magnez: 300.00 mg; Żelazo: 9.27 mg; ☒
Piątek	Twaróg(100g, 3), dżem niskosłodzony, masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Jarzynowa(4)	Naleśniki(1, 2, 3) (300g) z dżemem niskosłodzonym	Salatka z kalafiozem 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).	Pieczarkowa(3)	Pieczeń polpettone(2) (100g), kasza bulgur(2) (180g), gotowana marchewka (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)	Potrąka z kurczaka (100g), ryż (180g) paraboliczny, bukiet warzyw (100g) gotowanych	Wędlina(80g), deliser(3), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2424.01 kcal; Białko ogółem: 85.10 g; Tłuszcz: 98.41 g; Węglowodany ogółem: 307.11g; Sód: 2804.10mg; suma cukrów prostych: 38.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.21 g; Błonnik pokarmowy: 24.25 g; Potas: 3401.10 mg; Wapń: 1001.11 mg; Fosfor: 1747.51 mg; Magnez: 307.11 mg; Żelazo: 12.21 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					