

CMG Psychiatria - Dieta Łatwostrawna

20.07 - 26.07

	Śniadanie	Zupa(400ml)	Danie Drugie	Kolacja	Wartości odżywcze
Poniedziałek	Jajecznica(100g, 1), dżem niskosłodzony, pieczywo mieszane(110g, 2), masło(10g, 3), herbata(250ml).	Brokułowa zabieleną(3) z muszelmami(2, 3)	Makaron(2) penne z duszonymi warzywami w sosie pietruszkowym (3)	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	Klopsik pieczony(1, 2) (100g) w sosie koperkowym(3) kasza jęczmienna(2) (180g), buraczki (100g)	Wędlina(80g), pomidor(40g), rukola(10g), Hummus z burakiem (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: 18.25 g; 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).	Barszcz czerwony z ziemniakami	Leczo warzywne z kiełbasą (100g), makaron(2) kokardki (180g)	Salatka z selerem(4) konserwowym(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)	Kurczak w sosie z ananasem (100g)(3), ziemniaki (200g) dukane z koperkiem, marchew gotowana (100g)	Fasolka po bretońsku(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).	Zupa owocowa	Makaron(2) penne w sosie szpinakowo- śmietanowym(3) (350g)	Salatka z ryżem i groszkiem zielonym(1)(100g), jajko(1) gotowane, wędlina(80g), masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2118.10 kcal; Białko ogółem: 50.25g; Tłuszcz: 60.25 g; Węglowodany ogółem: 201.11 g; Sód: 2505.10 mg; suma cukrów prostych: 12.75 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 12.10 g; Błonnik pokarmowy: 11.01 g; Potas: 3001.05 mg; Wapń: 322.15 mg; Fosfor: 1301.45 mg; Magnez: 200.01 mg; Żelazo: 9.01 mg;
Sobota	Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Krupnik z kaszą jaglaną	Gotowane udko z kurczaka (140g), ziemniaki (200g) dukane z koperkiem, groszek z marchewką (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).	Kartoflanka(3)	Pieczeń wieprzowa (100g) w sosie pietruszkowym, kasza bulgur(2) (180g), bukiet warzyw (100g) gotowanych	Wędlina(80g), deliserek(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					