

Dieta Lekkostrawna - CMG Psychiatria

17.06 - 23.06

	Śniadanie	Zupa	Danie Drugie	Kolacja	Wartości odżywcze
Poniedziałek	Jajecznica(100g, 1), dżem niskosłodzony, pieczywo mieszane(110g, 2), masło(15g, 3), herbata(250ml).	Zupa Brokułowa zabieleną(3, 4)(400ml)	Kawałki kurczaka(100g) w sosie własnym z fasolką szparagową, ryż(180g).	Wędlina(80g), pomidor(40g), świeży ogórek, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 1764.30 kcal; Białko ogółem: 62.51 g; Tłuszcz: 64.71 g; Węglowodany ogółem: 175.20 g; Sód: 1935.47 mg; suma cukrów prostych: 14.47 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.71 g; Błonnik pokarmowy: 18.50 g; Potas: 1921.31 mg; Wapń: 234.51 mg; Fosfor: 1047.17 mg; Magnez: 175.54 mg; Żelazo: 8.74 mg;
Wtorek	Twaróg(100g, 3), dżem niskosłodzony, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Pomidorowa(3, 4) z lanymi kluseczkami(400ml)	Duszona wieprzowina(100g), ziemniaki dukane(200g), buraczki(100g)	Wędlina(80g), pomidor(40g), rukola(10g), Pasta z brzoskwinią(3)(50g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 1785.30 kcal; Białko ogółem: 82.47 g; Tłuszcz: 72.41 g; Węglowodany ogółem: 198.71 g; Sód: 2401.11 mg; suma cukrów prostych: 22.21 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.40 g; Błonnik pokarmowy: 18.51g; Potas: 2901.21 mg; Wapń: 305.47 mg; Fosfor: 1121.25 mg; Magnez: 205.41 mg; Żelazo: 7.02 mg;
Środa	Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Rosół(4) z ryżem(400ml)	Gulasz warzywny(100g), makaron penne(180g, 2).	Salatka jarzynowa(1)(100g), parówki(2szt.), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2300.74 kcal; Białko ogółem: 61.50g; Tłuszcz: 65.74 g; Węglowodany ogółem: 287.21 g; Sód: 1877.41 mg; suma cukrów prostych: 33.51 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.47 g; Błonnik pokarmowy: 15.41g; Potas: 2174.51 mg; Wapń: 210.51 mg; Fosfor: 1057.21 mg; Magnez: 185.25 mg; Żelazo: 9.54 mg;
Czwartek	Owsianka na mleku(400ml, 2, 3), dżem niskosłodzony, paprykarz warzywny(100g) masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Kalafiorowa(4)(400ml)	Filet z kurczaka(100g) w sosie śmietanowo-ziolowym, ziemniaki dukane(200g), buraczki(100g).	Caponata(200g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2657.21 kcal; Białko ogółem: 90.71 g; Tłuszcz: 120.51 g; Węglowodany ogółem: 302.21 g; Sód: 4174.51 mg; suma cukrów prostych: 33.47 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.51 g; Błonnik pokarmowy: 31.50 g; Potas: 5041.20 mg; Wapń: 1014.18 mg; Fosfor: 1901.41 mg; Magnez: 505.51 mg; Żelazo: 11.20 mg;
Piątek	Twaróg(100g, 3), dżem niskosłodzony, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Biały barszcz(3) z makaronem(2)(400ml)	Filet z ryby(100g), kasza bulgur(200g, 2), fasolka szparagowa(100g)	Salatka z zielonym groszkiem(1)(100g), jajko(1) gotowane, wędlina(80g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2111.41 kcal; Białko ogółem: 68.51 g; Tłuszcz: 75.47 g; Węglowodany ogółem: 302.51 g; Sód: 2599.47 mg; suma cukrów prostych: 17.21 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.47 g; Błonnik pokarmowy: 10.77 g; Potas: 3158.01 mg; Wapń: 400.74 mg; Fosfor: 1421.51 mg; Magnez: 202.74 mg; Żelazo: 9.54 mg;
Sobota	Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Marchewkowa(4)(400ml)	Roladki wieprzowe(100g), ziemniaki dukane(200g), gotowany brokuł(100g).	Deliserek(3), Wędlina(80g), świeży ogórek, sałata(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2111.23 kcal; Białko ogółem: 95.74 g; Tłuszcz: 92.51 g; Węglowodany ogółem: 185.74 g; Sód: 3454.41 mg; suma cukrów prostych: 6.54 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.30 g; Błonnik pokarmowy: 13.60 g; Potas: 2901.21 mg; Wapń: 417.51 mg; Fosfor: 1501.17 mg; Magnez: 208.35 mg; Żelazo: 5.74 mg;
Niedziela	Owsianka(3) na mleku(3), dżem niskosłodzony, deliserek(3), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Rosół(4) z makaronem(2)(400ml)	Potrąwka z kurczaka(100g), ryż(180g), groszek i marchewka(100g).	Wędlina(80g), deliser(3), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2428.23 kcal; Białko ogółem: 86.54 g; Tłuszcz: 98.45 g; Węglowodany ogółem: 322.21g; Sód: 2841.54mg; suma cukrów prostych: 35.25 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.17 g; Błonnik pokarmowy: 23.74 g; Potas: 342.30 mg; Wapń: 1002.71 mg; Fosfor: 1701.42 mg; Magnez: 340.54 mg; Żelazo: 11.80 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				