

## Dieta Lekkostrawna - CMG Psychiatria

07.10 - 13.10

	Śniadanie	Zupa(400ml)	Danie Drugie	Kolacja	Wartości odżywcze
Poniedziałek	Jajecznica(100g, 1), dżem niskosłodzony, pieczywo mieszane(110g, 2), masło(15g, 3), herbata(250ml).	Koperkowa(4)	Makaron Spaghetti(2)(350g) w sosie paprykowym z soczewicą	Wędlina(80g), pomidor(40g), świeży ogórek, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 1640.28 kcal; Białko ogółem: 63.20 g; Tłuszcz: 65.41 g; Węglowodany ogółem: 155.70 g; Sód: 1950.40 mg; suma cukrów prostych: 12.81 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.40 g; Błonnik pokarmowy: 14.70 g; Potas: 1921.75 mg; Wapń: 210.85 mg; Fosfor: 1050.40 mg; Magnez: 190.21 mg; Żelazo: 9.85 mg;
Wtorek	Twaróg(100g, 3), dżem niskosłodzony, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Jarzynowa(4)	Gołąbki bez zawijania(100g) w sosie śmietanowym(3), ziemniaki(200g) dukane, brokuł gotowany(100g)	Wędlina(80g), pomidor(40g), rukola(10g), Hummus curry(50g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 1774.54 kcal; Białko ogółem: 85.40 g; Tłuszcz: 55.75 g; Węglowodany ogółem: 208.40 g; Sód: 2120.45 mg; suma cukrów prostych: 22.75 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.55 g; Błonnik pokarmowy: 15.44 g; Potas: 2551.80mg; Wapń: 241.75 mg; Fosfor: 1302.20 mg; Magnez: 200.40 mg; Żelazo: 9.05 mg;
Środa	Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Barszcz ukraiński(3, 4)	Kawałki kurczaka(100g) duszone w sosie zielonym groszkiem, ryż(180g) paraboliczny	Salatka chłopska(1)(100g), parówka(1szt.), masło(15g, 3), wędlina(50g), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2351.20 kcal; Białko ogółem: 82.40 g; Tłuszcz: 100.81 g; Węglowodany ogółem: 221.12 g; Sód:2925.70 mg; suma cukrów prostych: 10.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.21 g; Błonnik pokarmowy: 18.70 g; Potas: 4311.75 mg; Wapń: 505.78 mg; Fosfor: 1411.50 mg; Magnez: 300.21 mg; Żelazo: 9.40 mg;
Czwartek	Owsianka na mleku(400ml, 2, 3), dżem niskosłodzony, paprykarz warzywny(100g) masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Krem z zielonego groszku(3, 4) z grzankami(2)	Wątróbka drobiowa(2) duszona z cebulką(100g), ziemniaki(200g), buraczki(100g)	Caponata(200g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2700.45 kcal; Białko ogółem: 87.20 g; Tłuszcz: 101.21 g; Węglowodany ogółem: 300.20 g; Sód: 2511.75 mg; suma cukrów prostych: 28.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.20 g; Błonnik pokarmowy: 18.21 g; Potas: 4854.11 mg; Wapń: 1070.01 mg; Fosfor: 1911.74 mg; Magnez: 485.77 mg; Żelazo: 14.07 mg;
Piątek	Twaróg(100g, 3), dżem niskosłodzony, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Biały barszcz z makaronem(2)	Kluski ziemniaczane(1) z okrasą(300g), marchewka tarta(100g)	Salatka z ryżem i groszkiem zielonym(1)(100g), jajko(1) gotowane, wędlina(80g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2020.11 kcal; Białko ogółem: 72.44 g; Tłuszcz: 62.41 g; Węglowodany ogółem: 300.70 g; Sód: 2201.20mg; suma cukrów prostych: 10.45g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.55 g; Błonnik pokarmowy: 17.20 g; Potas: 3111.40 mg; Wapń: 285.20 mg; Fosfor: 1321.40 mg; Magnez: 220.40 mg Żelazo: 9.75 mg;
Sobota	Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Kapuśniak(4)	Żeberka wieprzowe(120g), ryż(180g) paraboliczny, bukiet warzyw(100g) gotowanych(100g)	Deliserek(3), Wędlina(80g), świeży ogórek, sałata(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2405.05kcal; Białko ogółem: 85.21 g; Tłuszcz: 95.41 g; Węglowodany ogółem: 220.75 g; Sód: 2840.40 mg; suma cukrów prostych: 10.20 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.45g; Błonnik pokarmowy: 19.80 g; Potas: 4210.20 mg; Wapń: 474.21 mg; Fosfor: 1410.25 mg; Magnez: 285.20 mg; Żelazo: 11.02 mg;
Niedziela	Owsianka(3) na mleku(3), dżem niskosłodzony, deliserek(3), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Rosół(4) z wermiszalem(2)	Potrąwka z kurczaka(100g), ryż(180g) paraboliczny, marchewka z groszkiem(100g)	Wędlina(80g), deliser(3), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2410.40 kcal; Białko ogółem: 85.40 g; Tłuszcz: 98.40 g; Węglowodany ogółem: 310.50g; Sód: 2850.11mg; suma cukrów prostych: 38.55 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.11 g; Błonnik pokarmowy: 24.40 g; Potas: 3440.11 mg; Wapń: 1010.40 mg; Fosfor: 1740.75 mg; Magnez: 340.11 mg; Żelazo: 11.50 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					