

## Dieta Lekkostrawna - CMG Psychiatria

23.12 - 29.12

	Śniadanie	Zupa(400ml)	Danie Drugie	Kolacja	Wartości odżywcze
Poniedziałek	Jajecznica(100g, 1), dżem niskosłodzony, pieczywo mieszane(110g, 2), masło(15g, 3), herbata(250ml).	Pomidorowa z lanymi kluseczkami(2, 4)	Kurczak(100g) w sosie z ananase, ryż(180g) paraboliczny, fasolka szparagowa(100g)	Wędlina(80g), pomidor(40g), świeży ogórek, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 1881.70 kcal; Białko ogółem: 68.41 g; Tłuszcz: 68.77 g; Węglowodany ogółem: 180.40 g; Sód: 1901.70 mg; suma cukrów prostych: 13.74 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.74 g; Błonnik pokarmowy: 18.40 g; Potas: 1940.7 mg; Wapń: 201.71 mg; Fosfor: 1001.70 mg; Magnez: 190.01 mg; Żelazo: 9.70 mg;
Wtorek	Twaróg(100g, 3), dżem niskosłodzony, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Grzybowa(3) świąteczna	Obiady - Kolacja Wigilijna Pierogi z kapustą i grzybami(2), Filet z ryby panierowany(1, 2, 7), Śledzie(7) w sosie jogurtowo-śmietanowym(3), ziemniaki dukane, surówka z marchewki i jabłka, Sernik własnego wyrobu(1, 2, 3)		Energia: 2700.81 kcal; Białko ogółem: 75.41 g; Tłuszcz: 88.77g; Węglowodany ogółem: 254.11 g; Sód:2854.11 mg; suma cukrów prostych: 25.45 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.11 g; Błonnik pokarmowy:20.89 g; Potas: 2901.77 mg; Wapń: 302.51 mg; Fosfor: 1160.70 mg; Magnez: 235.11 mg; Żelazo: 9.88 mg;
Środa	Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Barszcz czerwony	Żeberka wieprzowe(140g), ziemniaki(200g) dukane, buraczki(100g)	Salatka jarzynowa(4)(100g), parówka(1szt.), masło(15g, 3), wędlina(50g), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2100.11 kcal; Białko ogółem: 78.77 g; Tłuszcz: 95.75 g; Węglowodany ogółem: 200.55 g; Sód: 2201.75 mg; suma cukrów prostych: 8.57 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.41 g; Błonnik pokarmowy: 18.55 g; Potas: 4201.75 mg; Wapń: 501.41 mg; Fosfor: 1400.25 mg; Magnez: 340.77 mg; Żelazo: 9.88 mg;
Czwartek	Owsianka na mleku(400ml, 2, 3), dżem niskosłodzony, paprykarz warzywny(100g) masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Rosół(4) z makaronem(2)	Pieczeń wieprzowa(100g) w sosie chrzanowym, kasza bulgur(2)(180g), bukiet warzywgotowanych(100g)	Caponata(200g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2011.55 kcal; Białko ogółem: 82.74 g; Tłuszcz: 98.57 g; Węglowodany ogółem: 285.40 g; Sód: 4401.11 mg; suma cukrów prostych: 25.44 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.10 g; Błonnik pokarmowy: 24.75 g; Potas: 4854.55 mg; Wapń: 954.55 mg; Fosfor: 1854.27 mg; Magnez: 487.10 mg; Żelazo: 10.00 mg;
Piątek	Twaróg(100g, 3), dżem niskosłodzony, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Kartoflanka(3)	Makaron(2)(350g) Spaghetti w sosie paprykowym z soczewicą (3)	Salatka z kalafiolem i ananase(100g), jajko(1) gotowane, wędlina(80g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2100.01 kcal; Białko ogółem: 65.14g; Tłuszcz: 62.44 g; Węglowodany ogółem: 184.50 g; Sód: 2600.22 mg; suma cukrów prostych: 20.01 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.21 g; Błonnik pokarmowy: 10.40 g; Potas: 3111.55 mg; Wapń: 350.01 mg; Fosfor: 1301.11 mg; Magnez: 220.01 mg; Żelazo: 9.45 mg;
Sobota	Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Jarzynowa(4)	Duszone udko z kurczaka(140g), ziemniaki(200g) dukane z koperkiem, kalafior(100g)	Deliserek(3), Wędlina(80g), świeży ogórek, sałata(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2102.45 kcal; Białko ogółem: 98.57 g; Tłuszcz: 92.55 g; Węglowodany ogółem: 201.45 g; Sód: 3101.11 mg; suma cukrów prostych: 5.44 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.11 g; Błonnik pokarmowy: 18.44 g; Potas: 2901.54 mg; Wapń: 425.44 mg; Fosfor: 1525.47 mg; Magnez: 244.55 mg; Żelazo: 8.50 mg;
Niedziela	Owsianka(3) na mleku(3), dżem niskosłodzony, deliserek(3), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Szczawiowa	Bitki wieprzowe w sosie prowansalskim(100g, 3), kasza jęczmienna(2)(180g), groszek zielony(100g)	Wędlina(80g), deliser(3), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2321.55 kcal; Białko ogółem: 90.47 g; Tłuszcz: 98.44 g; Węglowodany ogółem: 301.10 g; Sód: 2820.47 mg; suma cukrów prostych: 18.44 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 45.10 g; Błonnik pokarmowy: 20.11 g; Potas: 3420.14 mg; Wapń: 1001.44 mg; Fosfor: 1701.11 mg; Magnez: 322.55 mg; Żelazo: 12.10 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					