

## Dieta Lekkostrawna - CMG Psychiatria

### 20.01 - 26.01

	Śniadanie	Zupa(400ml)	Danie Drugie	Kolacja	Wartości odżywcze
Poniedziałek	Jajecznica(100g, 1), dżem niskosłodzony, pieczywo mieszane(110g, 2), masło(15g, 3), herbata(250ml).	Biały barszcz z makaronem(2)	Makaron(2) spaghetti w sosie paprykowym z soczewicą (3)	Wędlina(80g), pomidor(40g), świeży ogórek, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 1615.51 kcal; Białko ogółem: 63.20 g; Tłuszcz: 65.41 g; Węglowodany ogółem: 171.11 g; Sód: 1950.11 mg; suma cukrów prostych: 14.25 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.10 g; Błonnik pokarmowy: 15.00 g; Potas: 1910.20 mg; Wapń: 220.10 mg; Fosfor: 1050.10 mg; Magnez: 190.11 mg; Żelazo: 10.55 mg;
Wtorek	Twaróg(100g, 3), dżem niskosłodzony, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Kapuśniak	Bitki drobiowe w sosie indyjskim z marchewką i groszkiem, ryż paraboliczny	Wędlina(80g), pomidor(40g), rukola(10g), Pasta z tuńczykiem(50g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 1844.25 kcal; Białko ogółem: 75.45 g; Tłuszcz: 72.40 g; Węglowodany ogółem: 205.74 g; Sód: 2502.41 mg; suma cukrów prostych: 22.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.77 g; Błonnik pokarmowy: 15.77 g; Potas: 2902.41 mg; Wapń: 305.44 mg; Fosfor: 1102.40 mg; Magnez: 230.71 mg; Żelazo: 5.85 mg;
Środa	Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Krem z białych warzyw z grzankami	Klopsik w sosie pomidorowym(3), ziemniaki dukane z koperkiem, fasolka szparagowa	Salatka chłopska(1)(100g), parówka(1szt.), masło(15g, 3), wędlina(50g), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2705.55 kcal; Białko ogółem: 77.55 g; Tłuszcz: 100.11 g; Węglowodany ogółem: 200.21 g; Sód: 2825.55 mg; suma cukrów prostych: 9.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.55 g; Błonnik pokarmowy: 15.20 g; Potas: 4201.55 mg; Wapń: 488.55 mg; Fosfor: 1301.50 mg; Magnez: 270.55 mg; Żelazo: 10.11 mg;
Czwartek	Owsianka na mleku(400ml, 2, 3), dżem niskosłodzony, paprykarz warzywny(100g) masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Kartoflanka	Wieprzowina duszona z cukinią, kasza bulgur(2), gotowany kalafior	Leczo warzywne (200g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2600.01 kcal; Białko ogółem: 82.10 g; Tłuszcz: 90.11 g; Węglowodany ogółem: 185.20 g; Sód: 2901.20 mg; suma cukrów prostych: 9.05g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.21 g; Błonnik pokarmowy: 15.10g; Potas: 4305.20 mg; Wapń: 480.25 mg; Fosfor: 1301.01mg; Magnez: 300.25 mg; Żelazo: 7.15 mg;
Piątek	Twaróg(100g, 3), dżem niskosłodzony, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Barszcz ukraiński(3, 4)	Łazanki(2) z kapustą i pieczarkami	Salatka z kalafiozem i ananasem(100g), jajko(1) gotowane, wędlina(80g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2201.20 kcal; Białko ogółem: 57.21g; Tłuszcz: 62.51 g; Węglowodany ogółem: 251.10 g; Sód: 2501.20 mg; suma cukrów prostych: 12.20 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.20 g; Błonnik pokarmowy: 11.10 g; Potas: 3110.01 mg; Wapń: 377.10 mg; Fosfor: 1300.01 mg; Magnez: 185.10 mg; Żelazo: 8.75 mg;
Sobota	Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Pieczarkowa	Żeberka wieprzowe, ziemniaki dukane z koperkiem, buraczki	Deliserek(3), Wędlina(80g), świeży ogórek, sałata(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2300.01kcal; Białko ogółem: 85.44 g; Tłuszcz: 98.10 g; Węglowodany ogółem: 198.55 g; Sód: 2800.25 mg; suma cukrów prostych: 9.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.11g; Błonnik pokarmowy: 18.10 g; Potas: 4200.15 mg; Wapń: 490.20 mg; Fosfor: 1415.02 mg; Magnez: 301.11 mg; Żelazo: 10.15 mg;
Niedziela	Owsianka(3) na mleku(3), dżem niskosłodzony, deliserek(3), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Rosół z wermiszalem	Potrąwka z kurczaka, ryż paraboliczny, groszek zielony	Wędlina(80g), deliser(3), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2400.11 kcal; Białko ogółem: 85.10 g; Tłuszcz: 98.11 g; Węglowodany ogółem: 310.10g; Sód: 2811.10mg; suma cukrów prostych: 38.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.11 g; Błonnik pokarmowy: 23.01 g; Potas: 3440.15 mg; Wapń: 1010.11 mg; Fosfor: 1740.11 mg; Magnez: 345.10 mg; Żelazo: 11.10 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					