

## Dieta Lekkostrawna - CMG Psychiatria

10.03 - 16.03

	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)	Makaron(2)(350g) penne w sosie szpinakowo- śmietanowym(3) z serem typu greckiego(3)	Wędlina(80g), pomidor(40g), świeży ogórek, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2281.55 kcal; Białko ogółem: 65.10g; Tłuszcz: 70.52 g; Węglowodany ogółem: 271.88 g; Sód: 1808.5 mg; suma cukrów prostych: 26.10 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.11 g; Błonnik pokarmowy: 17.40 g; Potas: 2222.45 mg; Wapń: 200.11 mg; Fosfor: 1004.85 mg; Magnez: 200.15 mg; Żelazo: 9.30 mg;
Wtorek	Twaróg(100g, 3), dżem niskosłodzony, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Żurek(3, 4)	Klopsik pieczony(100g, 2) w sosie pomidorowym(3), ziemniaki(200g) dukane, gotowany kalafior(100g)	Wędlina(80g), pomidor(40g), rukola(10g), Pasta z tuńczykiem(7)(50g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 1786.55 kcal; Białko ogółem: 80.45 g; Tłuszcz: 77.71 g; Węglowodany ogółem: 213.85 g; Sód: 2522.47 mg; suma cukrów prostych: 25.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.15 g; Błonnik pokarmowy: 18.91 g; Potas: 2902.58 mg; Wapń: 322.56 mg; Fosfor: 1102.98 mg; Magnez: 220.65 mg; Żelazo: 9.85 mg;
Środa	Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Rosół(4) z makaronem(2)	Kawałki kurczaka(100g) duszone w sosie porowym z kukurydzą, ryż(180g) paraboliczny, bukiet warzyw(100g)	Salatka z selerem(4) konserwowym(1)(100g), parówka(1szt.), masło(15g, 3), wędlina(50g), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2255.10kcal; Białko ogółem: 78.10 g; Tłuszcz: 87.11 g; Węglowodany ogółem: 203.10 g; Sód: 3702.11 mg; suma cukrów prostych: 8.55 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.11 g; Błonnik pokarmowy: 18.47 g; Potas: 2501.52 mg; Wapń: 502.11 mg; Fosfor: 1180.17 mg; Magnez: 237.41 mg; Żelazo: 9.22 mg;
Czwartek	Owsianka na mleku(400ml, 2, 3), dżem niskosłodzony, paprykarz warzywny(100g) masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Barszcz ukraiński(3, 4)	Wieprzowina duszona(100g), ziemniaki(200g) dukane z koperkiem, gotowany groszek(100g)	Leczo warzywne (200g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2655.11 kcal; Białko ogółem: 95.17 g; Tłuszcz: 122.10 g; Węglowodany ogółem: 300.10 g; Sód: 4851.10 mg; suma cukrów prostych: 32.51 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.10 g; Błonnik pokarmowy: 34.10 g; Potas: 4985.10 mg; Wapń: 1020.10 mg; Fosfor: 1921.21 mg; Magnez: 500.10 mg; Żelazo: 13.21 mg;
Piątek	Twaróg(100g, 3), dżem niskosłodzony, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Duńska zupa krem z pora(3, 4) z groszkiem ptysiowym(1, 2)	Kopytka(350g, 1, 2, 3) z maselkiem, marchew gotowana(100g)	Salatka z kalafiejem i ananasem(100g), jajko(1) gotowane, wędlina(80g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2204.20 kcal; Białko ogółem: 70.15 g; Tłuszcz: 65.11 g; Węglowodany ogółem: 255.15 g; Sód: 2620.25 mg; suma cukrów prostych: 21.45 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.50 g; Błonnik pokarmowy: 12.20 g; Potas: 3211.21 mg; Wapń: 405.47 mg; Fosfor: 1311.17 mg; Magnez: 254.04 mg; Żelazo: 8.21 mg;
Sobota	Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Koperkowa(4)	Roladki drobiowe(100g) z farszem warzywnym, ziemniaki(200g) dukane z koperkiem, gotowany brokuł(100g)	Deliserek(3), Wędlina(80g), świeży ogórek, sałata(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2201.10 kcal; Białko ogółem: 100.11 g; Tłuszcz: 95.10 g; Węglowodany ogółem: 202.11 g; Sód: 3122.55 mg; suma cukrów prostych: 5.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.10 g; Błonnik pokarmowy: 16.55g; Potas: 2922.11 mg; Wapń: 420.10 mg; Fosfor: 1522.57 mg; Magnez: 188.10 mg; Żelazo: 9.22 mg;
Niedziela	Owsianka(3) na mleku(3), dżem niskosłodzony, deliserek(3), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Szczawiowa	Pieczeń wieprzowa(100g) w sosie śliwkowym, 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: 2254.10 kcal; Białko ogółem: 68.55g; Tłuszcz: 85.15 g; Węglowodany ogółem: 185.10 g; Sód: 2540.11 mg; suma cukrów prostych: 27.50g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.50 g; Błonnik pokarmowy: 18.05g; Potas: 3354.88 mg; Wapń: 965.58 mg; Fosfor: 1610.12mg; Magnez: 299.55 mg; Żelazo: 11.88 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				