

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - CMG Psychiatria

17.02 - 23.02

	Śniadanie	Zupa(400ml)	Danie Drugie	Kolacja	Wartości odżywcze
Poniedziałek	Jajecznica(100g, 1), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), masło(15g, 3), herbata(250ml).	Pomidorowa z ryżem(3)	Makaron(2)(350g) pełnoziarnisty (2) z twarogiem(3)	Wędlina(80g), pomidor(40g), świeży ogórek, masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2101.55kcal; Białko ogółem: 70.74 g; Tłuszcz: 65.45 g; Węglowodany ogółem: 282.55 g; Sód: 1901.10 mg; suma cukrów prostych: 40.01 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.10 g; Błonnik pokarmowy: 21.87 g; Potas: 2355.11 mg; Wapń: 245.55 mg; Fosfor: 1185.17 mg; Magnez: 252.40 mg; Żelazo: 9.99 mg;
Wtorek	Twaróg(100g, 3), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Kapuśniak(4)	Gulasz wieprzowy(100g), kasza jęczmienna(2)(180g), fasolka szparagowa(100g)	Wędlina(80g), pomidor(40g), rukola(10g), Hummus z burakiem (50g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 1741.22 kcal; Białko ogółem: 90.55 g; Tłuszcz: 50.14 g; Węglowodany ogółem: 220.55 g; Sód: 2105.11 mg; suma cukrów prostych: 18.10 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.40 g; Błonnik pokarmowy: 20.10 g; Potas: 2610.25mg; Wapń: 281.11 mg; Fosfor: 1345.10 mg; Magnez: 245.10 mg; Żelazo: 10.10 mg;
Środa	Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Krem z brokuła z grzankami(2)	Kopytka(350g, 1, 2, 3) z masłem, surówka z marchewki i jabłka(100g)	Salatka chłopska(1)(100g), parówka(1szt.), musztarda(10g), masło(15g, 3), wędlina(50g), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2501.47 kcal; Białko ogółem: 85.45 g; Tłuszcz: 100.40 g; Węglowodany ogółem: 220.11 g; Sód: 2501.21 mg; suma cukrów prostych: 10.10 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.11 g; Błonnik pokarmowy: 18.85 g; Potas: 4277.54 mg; Wapń: 540.55 mg; Fosfor: 1484.10 mg; Magnez: 355.44 mg; Żelazo: 11.99 mg;
Czwartek	Owsianka na mleku(400ml, 2, 3), paprykarz warzywny(100g) masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Barszcz ukraiński(3, 4)	Klopsik pieczony(100g) w sosie koperkowym, ziemniaki(200g) dukane, surówka z kapusty białej i papryki(100g)	Leczo warzywne (200g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2610.57 kcal; Białko ogółem: 82.11 g; Tłuszcz: 90.15 g; Węglowodany ogółem: 190.55 g; Sód: 2901.21 mg; suma cukrów prostych: 9.10g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.01 g; Błonnik pokarmowy: 18.18g; Potas: 4355.10 mg; Wapń: 514.55 mg; Fosfor: 1351.10mg; Magnez: 310.42 mg; Żelazo: 9.10 mg;
Piątek	Twaróg(100g, 3) z rzodkiewką i szczypiorkiem, masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Krupnik na kaszy jaglanej	Makaron(2)(350g) pełnoziarnisty z kapustą i pieczarkami	Salatka z kalafiejem i ananase(100g), jajko(1) gotowane, wędlina(80g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2110.47 kcal; Białko ogółem: 50.41g; Tłuszcz: 60.55 g; Węglowodany ogółem: 222.10 g; Sód: 2500.22 mg; suma cukrów prostych: 10.01 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.10 g; Błonnik pokarmowy: 12.10 g; Potas: 3155.11 mg; Wapń: 381.45 mg; Fosfor: 1351.47 mg; Magnez: 255.55mg; Żelazo: 9.75 mg;
Sobota	Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Koperkowa(4)	Roladki drobiowe(100g) z farszem z suszonych pomidorów, ziemniaki(200g) dukane z koperkiem, buraczki(100g)	Deliserek(3), Wędlina(80g), świeży ogórek, rzodkiewka(30g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2101.11 kcal; Białko ogółem: 98.47 g; Tłuszcz: 98.10 g; Węglowodany ogółem: 185.25 g; Sód: 3014.44 mg; suma cukrów prostych: 5.10 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.44 g; Błonnik pokarmowy: 14.10 g; Potas: 2950.10 mg; Wapń: 451.22 mg; Fosfor: 1551.22mg; Magnez: 277.10 mg; Żelazo: 10.45 mg;
Niedziela	Owsianka(3) na mleku(3), Deliserek(3), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Szczawiowa(3)	Pieczeń wieprzowa(100g) w sosie chrzanowym, kasza bulgur(2)(180g), gotowany kalafior(100g)	Pasztet(50g, 1), pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2333.55 kcal; Białko ogółem: 90.42 g; Tłuszcz: 90.11 g; Węglowodany ogółem: 301.11 g; Sód: 2800.44 mg; suma cukrów prostych: 18.47 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.11 g; Błonnik pokarmowy: 22.10 g; Potas: 3488.11 mg; Wapń: 1074.24 mg; Fosfor: 1751.11 mg; Magnez: 399.40 mg; Żelazo: 15.95 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					