

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - CMG Psychiatria

07.04 - 13.04

	Śniadanie	Zupa(400ml)	Danie Drugie	Kolacja	Wartości odżywcze
Poniedziałek	Jajecznica(100g, 1), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), masło(15g, 3), herbata(250ml).	Kalafiorowa(4) z kropeczkami makaronowymi(2)	Makaron(2) pełnoziarnisty w sosie paprykowym z soczewicą (3) (350g)	Wędlina(80g), pomidor(40g), świeży ogórek, masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 1621.55 kcal; Białko ogółem: 63.71 g; Tłuszcz: 60.25 g; Węglowodany ogółem: 198.47 g; Sód: 1847.10 mg; suma cukrów prostych: 13.25 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.11 g; Błonnik pokarmowy: 20.87 g; Potas: 1954.20 mg; Wapń: 247.51 mg; Fosfor: 1110.25 mg; Magnez: 208.15 mg; Żelazo: 10.85 mg;
Wtorek	Twaróg(100g, 3), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Barszcz ukraiński(3, 4)	Kotlet z piersi kurczaka(1, 2) (100g), ziemniaki (200g) dukane z koperkiem, surówka meksykańska(100g)	Wędlina(80g), pomidor(40g), rukola(10g), Pasta z tuńczykiem(7)(50g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 1722.52kcal; Białko ogółem: 78.11 g; Tłuszcz: 72.25 g; Węglowodany ogółem: 201.15 g; Sód:2501.47 mg; suma cukrów prostych: 22.77 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.45 g; Błonnik pokarmowy:19.11 g; Potas: 2968.22mg; Wapń: 311.54 mg; Fosfor: 1152.41 mg; Magnez: 247.15 mg; Żelazo: 9.87 mg;
Środa	Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Ogórkowa(3, 4)	Gulasz wieprzowy (100g), kasza jęczmienna(2) (180g), fasolka szparagowa (100g)	Salatka z selerem(4) konserwowym(1)(100g), parówka(1szt.), musztarda(10g), masło(15g, 3), wędlina(50g), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2705.54 kcal; Białko ogółem: 75.11 g; Tłuszcz: 100.15 g; Węglowodany ogółem: 199.41 g; Sód:2804.20 mg; suma cukrów prostych: 9.54 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.87 g; Błonnik pokarmowy: 18.85 g; Potas: 4251.77 mg; Wapń: 510.51 mg; Fosfor: 1372.55 mg; Magnez: 305.11 mg; Żelazo: 11.70 mg;
Czwartek	Owsianka na mleku(400ml, 2, 3), paprykarz warzywny(100g) masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Krupnik z kaszą jaglaną	Filet kurczaka duszony w sosie brokułowym (100g), ziemniaki (200g) dukane, surówka z ogórka kiszonego (100g)	Leczo warzywne (200g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2110.55 kcal; Białko ogółem: 82.10 g; Tłuszcz: 90.47 g; Węglowodany ogółem: 182.21 g; Sód:2901.11 mg; suma cukrów prostych: 9.45g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.22g; Błonnik pokarmowy: 18.11g; Potas: 4341.05 mg; Wapń: 554.77 mg; Fosfor: 1355.14mg; Magnez: 351.10 mg; Żelazo: 8.11 mg;
Piątek	Twaróg(100g, 3) z rzodkiewką i szczypiorkiem, masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Krem z dyni z grzankami(2)	Makaron(2) Pełnoziarnisty z twarogiem(3) (350g)	Salatka z buraka(100g), jajko(1) gotowane, wędlina(80g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2105.47 kcal; Białko ogółem: 73.55 g; Tłuszcz: 72.41 g; Węglowodany ogółem: 280.54 g; Sód: 2510.12 mg; suma cukrów prostych: 18.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.05 g; Błonnik pokarmowy: 12.11 g; Potas: 3251.27 mg; Wapń: 411.15 mg; Fosfor: 185.11 mg; Magnez: 254.21 mg; Żelazo: 10.11 mg;
Sobota	Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Pieczarkowa(3)	Zraz wieprzowy (100g), 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: 2211.10 kcal; Białko ogółem: 90.21 g; Tłuszcz: 100.25 g; Węglowodany ogółem: 220.55 g; Sód: 2804.15 mg; suma cukrów prostych: 10.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.81 g; Błonnik pokarmowy: 24.02g; Potas: 4245.11 mg; Wapń: 551.40 mg; Fosfor: 1444.10 mg; Magnez: 352.31 mg; Żelazo: 13.51 mg;
Niedziela	Owsianka(3) na mleku(3), Deliserek(3), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Rosół(4) z wermiszlem(2)	Potrąka z kurczaka (100g), kasza bulgur(2) (180g), groszek zielony (100g) z marchewką	Pasztet(50g, 1), pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2113.20kcal; Białko ogółem: 72.54 g; Tłuszcz: 75.22 g; Węglowodany ogółem: 307.18 g; Sód: 1951.11 mg; suma cukrów prostych: 40.20g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.11 g; Błonnik pokarmowy: 18.81g; Potas: 2204.11 mg; Wapń: 204.11 mg; Fosfor: 105.45 mg; Magnez: 288.11 mg; Żelazo: 13.47 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					