

CMG Psychiatria - Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

16.06-22.06

	Śniadanie	Zupa(400ml)	Danie Drugie	Kolacja	Wartości odżywcze
Poniedziałek	Jajecznica(100g, 1), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), masło(15g, 3), herbata(250ml).	Pomidorowa z lanymi kluseczkami(2, 4)	Duszone warzywa w lekkim sosie jogurtowym(3), makaron(2) pełnoziarnisty	Wędlina(80g), pomidor(40g), świeży ogórek, masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2201.54 kcal; Białko ogółem: 70.22 g; Tłuszcz: 70.1g; Węglowodany ogółem: 300.11 g; Sód: 1922.21 mg; suma cukrów prostych: 50.21 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.11 g; Błonnik pokarmowy: 20.84 g; Potas: 2345.10 mg; Wapń: 244.11 mg; Fosfor: 1151.75 mg; Magnez: 241.55 mg; Żelazo: 11.20 mg;
Wtorek	Twaróg(100g, 3), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Rosół(4) z makaronem(2)	Kotlet schabowy(1, 2), ziemniaki dukane z koperkiem, mizeria(3)	Wędlina(80g), pomidor(40g), rukola(10g), Pasta z tuńczykiem(7)(50g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 1741.21 kcal; Białko ogółem: 78.24 g; Tłuszcz: 80.11 g; Węglowodany ogółem: 198.51 g; Sód: 2411.01 mg; suma cukrów prostych: 20.55 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.11 g; Błonnik pokarmowy: 19.81g; Potas: 2925.54 mg; Wapń: 311.54 mg; Fosfor: 1185.51 mg; Magnez: 244.55 mg; Żelazo: 9.11 mg;
Środa	Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Żurek(3, 4)	Filet saute, kasza jęczmienna(2), bukiet warzyw gotowanych	Salatka szwajcarska(3)(100g), parówka(1szt.), musztarda(10g), masło(15g, 3), wędlina(50g), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2101.02 kcal; Białko ogółem: 85.11 g; Tłuszcz: 105.45 g; Węglowodany ogółem: 201.17 g; Sód: 2801.45 mg; suma cukrów prostych: 10.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.10 g; Błonnik pokarmowy: 23.85 g; Potas: 4351.58 mg; Wapń: 554.25 mg; Fosfor: 14.11 mg; Magnez: 354.20 mg; Żelazo: 10.11 mg;
Czwartek	Owsianka na mleku(400ml, 2, 3), paprykarz warzywny(100g) masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Botwinka(3)	Wieprzowina po węgiersku, ziemniaki dukane z koperkiem, fasolka szparagowa	Caponata(200g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2301.41 kcal; Białko ogółem: 78.21 g; Tłuszcz: 87.55 g; Węglowodany ogółem: 185.45g; Sód: 2804.11 mg; suma cukrów prostych: 8.52 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.54 g; Błonnik pokarmowy: 21.57g; Potas: 435.22 mg; Wapń: 511.47 mg; Fosfor: 1285.11 mg; Magnez: 341.10 mg; Żelazo: 11.47 mg;
Piątek	Twaróg(100g, 3) z rzodkiewką i szczypiorkiem, masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Krem z kukurydzy, grzanki(2)	Makaron(2) pełnoziarnisty w sosie szpinakowo- śmietanowym(3) z serem typu greckiego(3)	Salatka z buraka (100g), jajko(1) gotowane, wędlina(80g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2205.14kcal; Białko ogółem: 70.15 g; Tłuszcz: 68.10 g; Węglowodany ogółem: 280.10 g; Sód: 2541.11 mg; suma cukrów prostych: 17.51 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.10 g; Błonnik pokarmowy: 12.54 g; Potas: 3245.12 mg; Wapń: 454.21 mg; Fosfor: 154.14 mg; Magnez: 265.55 mg; Żelazo: 11.45 mg;
Sobota	Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Jarzynowa(4)	Pieczone udko z kurczaka, kasza bulgur(2), marchewka z groszkiem	Deliserek(3), Wędlina(80g), świeży ogórek, rzodkiewka(30g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2100.11 kcal; Białko ogółem: 98.54 g; Tłuszcz: 90.45 g; Węglowodany ogółem: 202.45 g; Sód: 3121.14 mg; suma cukrów prostych: 5.01 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.21 g; Błonnik pokarmowy: 15.72 g; Potas: 2981.45 mg; Wapń: 465.10 mg; Fosfor: 1554.10 mg; Magnez: 262.45 mg; Żelazo: 8.55 mg;
Niedziela	Owsianka(3) na mleku(3), Deliserek(3), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Szczawiowa	Pieczeń polpettone(2), kasza bulgur(2), buraczki	Pasztet(50g, 1), pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2321.10 kcal; Białko ogółem: 85.11 g; Tłuszcz: 98.57 g; Węglowodany ogółem: 284.55 g; Sód: 2741.25 mg; suma cukrów prostych: 40.21 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.11 g; Błonnik pokarmowy: 25.25 g; Potas: 3482.54 mg; Wapń: 1054.15 mg; Fosfor: 1785.55 mg; Magnez: 385.11 mg; Żelazo: 14.54 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					