

CMG Psychiatria - Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

07.07-13.07

	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)	Kaszotto z warzywami(2) (350g)	Wędlina(80g), pomidor(40g), świeży ogórek, masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 1201.45 kcal; Białko ogółem: 55.15 g; Tłuszcz: 58.10 g; Węglowodany ogółem: 125.11 g; Sód: 1801.51 mg; suma cukrów prostych: 10.05 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.15 g; Błonnik pokarmowy: 16.87 g; Potas: 1954.10 mg; Wapń: 245.10 mg; Fosfor: 999.10mg; Magnez: 166.74 mg; Żelazo: 6.89 mg;
Wtorek	Twaróg(100g, 3), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Kapuśniak(4)	Kawałki kurczaka (100g) duszone w sosie z kukinią i groszkiem, kasza bulgur(2) (180g)	Wędlina(80g), pomidor(40g), rukola(10g), Smalczyk z fasoli z pieczonym jabłkiem(50g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2201.45kcal; Białko ogółem: 70.15 g; Tłuszcz: 69.14 g; Węglowodany ogółem: 307.10 g; Sód: 1903.10 mg; suma cukrów prostych: 45.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.47 g; Błonnik pokarmowy: 21.10 g; Potas: 2254.72 mg; Wapń: 251.47 mg; Fosfor: 1115.11 mg; Magnez: 244.70 mg; Żelazo: 11.45 mg;
Środa	Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Rosół(4) z makaronem(2)	Schab duszony (100g) w sosie pietruszkowym, ziemniaki (200g) dukane z koperkiem, surówka z kapusty kiszonej (100g)	Salatka z buraka (100g), parówka(1szt.), musztarda(10g), masło(15g, 3), wędlina(50g), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 1804.74kcal; Białko ogółem: 75.54 g; Tłuszcz: 87.14 g; Węglowodany ogółem: 200.11 g; Sód: 3651.17 mg; suma cukrów prostych: 7.05 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.14 g; Błonnik pokarmowy: 21.11 g; Potas: 2541.47 mg; Wapń: 535.74 mg; Fosfor: 1251.57 mg; Magnez: 303.45 mg; Żelazo: 11.17 mg;
Czwartek	Owsianka na mleku(400ml, 2, 3), paprykarz warzyny(100g) masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Koperkowa(4)	Klopsik pieczony(1, 2) (100g) w sosie pomidorowym(3), ziemniaki (200g) dukane z koperkiem, mizeria(3) (100g)	Caponata(200g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2411.25 kcal; Białko ogółem: 78.41 g; Tłuszcz: 88.15 g; Węglowodany ogółem:185.10 g; Sód:2700.45 mg; suma cukrów prostych: 9.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.54 g; Błonnik pokarmowy: 19.45g; Potas: 401.17 mg; Wapń: 50145 mg; Fosfor: 1215.10 mg; Magnez: 301.11 mg; Żelazo: 10.25 mg;
Piątek	Twaróg(100g, 3) z rzodkiewką i szczypiorkiem, masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Brokułowa zabelona(3) z muszelkami(2, 3)	Kopytka(1, 2, 3) z masłem (300g), surówka z marchewki (100g) i jabłka	Salatka z kaszą bulgur(2)(100g), jajko(1) gotowane, wędlina(80g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2101.85 kcal; Białko ogółem: 52.45g; Tłuszcz: 60.21 g; Węglowodany ogółem: 201.58 g; Sód: 2501.10 mg; suma cukrów prostych: 12.10 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.54 g; Błonnik pokarmowy: 11.87 g; Potas: 3154.15 mg; Wapń: 387.05 mg; Fosfor: 1351.10 mg; Magnez: 241.54 mg; Żelazo: 9.85 mg;
Sobota	Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Jarzynowa(4)	Kawałki kurczaka (100g) duszone w sosie jogurtowo-ziółowym, ryż (180g) paraboliczny, fasolka szparagowa (100g)	Deliserek(3), Wędlina(80g), świeży ogórek, rzodkiewka(30g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2101.10 kcal; Białko ogółem: 98.25 g; Tłuszcz: 98.41 g; Węglowodany ogółem: 201.45 g; Sód: 3101.14 mg; suma cukrów prostych: 5.01 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.55 g; Błonnik pokarmowy: 15.85 g; Potas: 2974.12 mg; Wapń: 474.20 mg; Fosfor: 1550.41 mg; Magnez: 274.54 mg; Żelazo: 8.85 mg;
Niedziela	Owsianka(3) na mleku(3), Deliserek(3), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Barszcz czerwony z makaronem(2) pełnoziarnistym	Zraz wieprzowy (100g), ziemniaki (200g) dukane z koperkiem, bukiet warzyw (100g) gotowanych	Pasztet(50g, 1), pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2321.15 kcal; Białko ogółem: 85.45g; Tłuszcz: 90.45 g; Węglowodany ogółem: 281.54 g; Sód: 2741.05 mg; suma cukrów prostych: 40.25 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.71 g; Błonnik pokarmowy: 25.54 g; Potas: 3498.05 mg; Wapń: 1041.10 mg; Fosfor: 1777.21 mg; Magnez: 382.45 mg; Żelazo: 14.15 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					