

CMG Psychiatria - Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

14.07-20.07

	Śniadanie	Zupa(400ml)	Danie Drugie	Kolacja	Wartości odżywcze
Poniedziałek	Jajecznica(100g, 1), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), masło(15g, 3), herbata(250ml).	Brokułowa zabelona(3) z muszelkami(2, 3)	Duszone warzywa w lekkim sosie jogurtowym(3), makaron(2) pełnoziarnisty (350g)	Wędlina(80g), pomidor(40g), świeży ogórek, masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2203.17 kcal; Białko ogółem: 70.20 g; Tłuszcz: 79.15 g; Węglowodany ogółem: 307.18 g; Sód: 1901.48 mg; suma cukrów prostych: 50.18 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.57 g; Błonnik pokarmowy: 20.10 g; Potas: 2211.10 mg; Wapń: 200.51 mg; Fosfor: 1159.55 mg; Magnez: 207.10 mg; Żelazo: 12.19 mg;
Wtorek	Twaróg(100g, 3), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Ogórkowa(3, 4)	Filet saute (100g), ziemniaki (200g) dukane z koperkiem, bukiet warzyw (100g) gotowanych	Wędlina(80g), pomidor(40g), rukola(10g), Pasta z tuńczykiem(7)(50g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2207.44kcal; Białko ogółem: 78.10 g; Tłuszcz: 92.17 g; Węglowodany ogółem: 201.42 g; Sód: 2654.15 mg; suma cukrów prostych: 9.51 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.27 g; Błonnik pokarmowy: 17.25 g; Potas: 4145.55 mg; Wapń: 541.17 mg; Fosfor: 1252.47 mg; Magnez: 345.10 mg; Żelazo: 10.96 mg;
Środa	Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Grochówka z kielbaską	Kotlet schabowy(1, 2) (100g), ziemniaki (200g) dukane z koperkiem, mizeria(3) (100g)	Salatka chłopska(1)(100g), parówka(1szt.), musztarda(10g), masło(15g, 3), wędlina(50g), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2010.15 kcal; Białko ogółem: 80.10 g; Tłuszcz: 98.45 g; Węglowodany ogółem: 201.15 g; Sód: 2841.14 mg; suma cukrów prostych: 9.85 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.15 g; Błonnik pokarmowy: 17.85 g; Potas: 4254.25 mg; Wapń: 580.21 mg; Fosfor: 1452.47 mg; Magnez: 314.15 mg; Żelazo: 10.96 mg;
Czwartek	Owsianka na mleku(400ml, 2, 3), paprykarz warzywny(100g) masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Kartoflanka(3)	Gulasz wieprzowy (100g), kasza jęczmienna(2) (180g) surówka z kapusty białej i kukurydzy (100g)	Fasolka po bretońsku(200g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2401.10 kcal; Białko ogółem: 85.54 g; Tłuszcz: 98.10 g; Węglowodany ogółem: 284.21 g; Sód: 4701.15 mg; suma cukrów prostych: 12.01 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.10 g; Błonnik pokarmowy: 18.99 g; Potas: 5041.17 mg; Wapń: 1054.10 mg; Fosfor: 1915.85 mg; Magnez: 514.21 mg; Żelazo: 12.88 mg;
Piątek	Twaróg(100g, 3) z rzodkiewką i szczypiorkiem, masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Barszcz ukraiński(3, 4)	Makaron(2) pełnoziarnisty w sosie szpinakowo- śmietanowym(3) z serem typu greckiego(3)(350g)	Salatka z ryżem i groszkiem zielonym(1)(100g), jajko(1) gotowane, wędlina(80g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2101.15 kcal; Białko ogółem: 70.10 g; Tłuszcz: 69.15 g; Węglowodany ogółem: 280.54 g; Sód: 2510.14 mg; suma cukrów prostych: 17.25 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.10 g; Błonnik pokarmowy: 11.87 g; Potas: 3241.10 mg; Wapń: 454.55 mg; Fosfor: 151.10 mg; Magnez: 264.10 mg; Żelazo: 10.77 mg;
Sobota	Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Szczawiowa	Pieczeń polpettone(2) (100g), kasza bulgur(2) (180g), buraczki (100g)	Deliserek(3), Wędlina(80g), świeży ogórek, rzodkiewka(30g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2401.15kcal; Białko ogółem: 85.45 g; Tłuszcz: 92.11 g; Węglowodany ogółem: 207.21 g; Sód: 2807.10 mg; suma cukrów prostych: 10.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.15g; Błonnik pokarmowy: 22.15 g; Potas: 4254.10 mg; Wapń: 505.10 mg; Fosfor: 1455.51 mg; Magnez: 340.21 mg; Żelazo: 12.44 mg;
Niedziela	Owsianka(3) na mleku(3), Deliserek(3), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Rosół(4) z makaronem(2)	Potrąwka z kurczaka (100g), makaron(2) pełnoziarnisty, marchewka z groszkiem (100g)	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					