

CMG Psychiatria - Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

11.08-17.08

	Śniadanie	Zupa(400ml)	Danie Drugie	Kolacja	Wartości odżywcze
Poniedziałek	Jajecznica(100g, 1), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), masło(10g, 3), herbata(250ml).	Biały barszcz(3) z lanymi kluseczkami(2)	Duszone warzywa w lekkim sosie jogurtowym(3), makaron(2) pełnoziarnisty (350g)	Wędlina(80g), pomidor(40g), świeży ogórek, masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2201.45 kcal; Białko ogółem: 72.14 g; Tłuszcz: 70.84 g; Węglowodany ogółem: 301.11 g; Sód: 2001.45mg; suma cukrów prostych: 50.10 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.45 g; Błonnik pokarmowy: 20.25 g; Potas: 2301.10 mg; Wapń: 205.18 mg; Fosfor: 1101.15mg; Magnez: 251.45 mg; Żelazo: 10.12 mg;
Wtorek	Twaróg(100g, 3), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Rosół(4) z makaronem(2)	Kawałki kurczaka (100g) w sosie brokułowym, ziemniaki (200g) dukane z koperkiem	Wędlina(80g), pomidor(40g), rukola(10g), Hummus curry(50g), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2103.15kcal; Białko ogółem: 70.22 g; Tłuszcz: 70.45 g; Węglowodany ogółem: 301.20 g; Sód: 1911.10 mg; suma cukrów prostych: 45.25 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.45 g; Błonnik pokarmowy: 20.21 g; Potas: 2245.12 mg; Wapń: 201.45 mg; Fosfor: 1101.55 mg; Magnez: 201.20 mg; Żelazo: 10.85 mg;
Środa	Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Zupa Fasolowa z kielbaską(4)	Kopytka(1, 2, 3) z masłem (300g), surówka z marchewki (100g) i jabłka	Salatka chłopska(1)(100g), parówka(1szt.), musztarda(10g), masło(10g, 3), wędlina(50g), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2411.00 kcal; Białko ogółem: 82.10g; Tłuszcz: 100.25 g; Węglowodany ogółem: 201.45 g; Sód: 2411.15 mg; suma cukrów prostych: 10.85 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.45 g; Błonnik pokarmowy: 15.45 g; Potas: 4201.51 mg; Wapń: 485.45 mg; Fosfor: 1401.47 mg; Magnez: 281.10 mg; Żelazo: 10.05 mg;
Czwartek	Owsianka na mleku(400ml, 2, 3), paprykarz warzywny(100g) masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Barszcz czerwony z makaronem(2) pełnoziarnistym	Gulasz wieprzowy (100g), kasza jęczmienna(2) (180g), surówka z kapusty kiszonej (100g)	Leczo warzywne(200g), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2321.14 kcal; Białko ogółem: 89.10 g; Tłuszcz: 100.17 g; Węglowodany ogółem: 301.25 g; Sód: 4701.45 mg; suma cukrów prostych: 14.17 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.45 g; Błonnik pokarmowy: 17.25g; Potas: 5002.45 mg; Wapń: 1001.20 mg; Fosfor: 1901.45 mg; Magnez: 504.15 mg; Żelazo: 11.45 mg;
Piątek	Twaróg(100g, 3) z rzodkiewką i szczypiorkiem, masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Ogórkowa(3, 4)	Kaszotto z warzywami(2) (350g)	Salatka z ryżem i groszkiem zielonym(1)(100g), jajko(1) gotowane, wędlina(80g), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2241.10 kcal; Białko ogółem: 52.45g; Tłuszcz: 60.17 g; Węglowodany ogółem: 221.45 g; Sód: 2415.10 mg; suma cukrów prostych: 12.87 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.10 g; Błonnik pokarmowy: 10.47 g; Potas: 3211.10 mg; Wapń: 321.05mg; Fosfor: 1301.17 mg; Magnez: 200.45 mg; Żelazo: 9.01 mg;
Sobota	Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Paprykowa(4)	Pieczeń polpettone(2) (100g), kasza bulgur(2) (180g), fasolka szparagowa (100g)	Deliserek(3), Wędlina(80g), świeży ogórek, rzodkiewka(30g), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2325.45kcal; Białko ogółem: 85.10 g; Tłuszcz: 95.41 g; Węglowodany ogółem: 203.11 g; Sód: 2801.45 mg; suma cukrów prostych: 9.88 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.10g; Błonnik pokarmowy: 19.45 g; Potas: 4201.05 mg; Wapń: 421.17 mg; Fosfor: 1211.45 mg; Magnez: 281.45 mg; Żelazo: 10.10 mg;
Niedziela	Owsianka(3) na mleku(3), Deliserek(3), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Krupnik z kaszą jaglaną	Pieczeń wieprzowa (100g) w sosie chrzanowym, ziemniaki (200g) dukane z koperkiem, bukiet warzyw (100g) gotowanych	Pasztet(50g, 1), pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2401.40 kcal; Białko ogółem: 90.52 g; Tłuszcz: 98.40 g; Węglowodany ogółem: 301.10 g; Sód: 2800.10 mg; suma cukrów prostych: 19.45 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 45.15 g; Błonnik pokarmowy: 20.10 g; Potas: 3210.14 mg; Wapń: 988.74 mg; Fosfor: 16510.17 mg; Magnez: 321.22 mg; Żelazo: 14.20 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					