

CMG Psychiatria - Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

25.08-31.08

	Śniadanie	Zupa(400ml)	Danie Drugie	Kolacja	Wartości odżywcze
Poniedziałek	Jajecznica(100g, 1), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), masło(10g, 3), herbata(250ml).	Pomidorowa z lanymi kluseczkami(2, 4)	Makaron(2) pełnoziarnisty z duszonymi warzywami w sosie śmietanowym(3) (350g)	Wędlina(80g), pomidor(40g), świeży ogórek, masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2201.10 kcal; Białko ogółem: 74.14 g; Tłuszcz: 70.25 g; Węglowodany ogółem: 300.41 g; Sód: 1927.21 mg; suma cukrów prostych: 50.25 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.21 g; Błonnik pokarmowy: 21.22 g; Potas: 2351.10 mg; Wapń: 241.10 mg; Fosfor: 1150.42 mg; Magnez: 251.10 mg; Żelazo: 11.25 mg;
Wtorek	Twaróg(100g, 3), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Ogórkowa(3, 4)	Filet saute (100g), ziemniaki (200g) dukane z koperkiem, fasolka szparagowa (100g)	Wędlina(80g), pomidor(40g), rukola(10g), Smalczyk z fasoli z pieczonym jabłkiem(50g), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 1806.10 kcal; Białko ogółem: 78.21 g; Tłuszcz: 72.25 g; Węglowodany ogółem: 201.10 g; Sód: 2501.21 mg; suma cukrów prostych: 14.10 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.21 g; Błonnik pokarmowy: 18.85 g; Potas: 2954.10 mg; Wapń: 311.25 mg; Fosfor: 1192.10 mg; Magnez: 241.55 mg; Żelazo: 7.88 mg;
Środa	Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Szpinakowa z makaronem(2) pełnoziarnistym	Wieprzowina duszona (100g) w sosie z groszkiem zielonym, kasza jęczmienna(2) (180g)	Salatka z selerem(4) konserwowym(1)(100g), parówka(1szt.), musztarda(10g), masło(10g, 3), wędlina(50g), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2211.12 kcal; Białko ogółem: 85.11 g; Tłuszcz: 100.22 g; Węglowodany ogółem: 201.22 g; Sód: 2821.71mg; suma cukrów prostych: 10.10 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.42 g; Błonnik pokarmowy: 23.11 g; Potas: 4321.70 mg; Wapń: 512.45 mg; Fosfor: 1485.17 mg; Magnez: 351.75 mg; Żelazo: 11.10 mg;
Czwartek	Owsianka na mleku(400ml, 2, 3), paprykarz warzywny(100g) masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Żurek(3, 4)	Kotlet schabowy(1, 2) (100g), ziemniaki (200g) dukane z koperkiem, surówka z kapusty białej i papryki	Fasolka po bretońsku(200g), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2401.10 kcal; Białko ogółem: 90.21 g; Tłuszcz: 102.25 g; Węglowodany ogółem: 301.25 g; Sód: 4701.15 mg; suma cukrów prostych: 25.10 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.42 g; Błonnik pokarmowy: 29.10 g; Potas: 5051.25 mg; Wapń: 1022.15 mg; Fosfor: 1943.25 mg; Magnez: 551.15 mg; Żelazo: 12.10 mg;
Piątek	Twaróg(100g, 3) z rzodkiewką i szczypiorkiem, masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Krem z brokuła z grzankami(2)	Kopytka(1, 2, 3) z masłem (300g), surówka z marchewki (100g) i selera	Salatka z kalafiejem i ananase(100g), jajko(1) gotowane, wędlina(80g), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2211.00 kcal; Białko ogółem: 72.25 g; Tłuszcz: 65.10 g; Węglowodany ogółem: 284.18 g; Sód: 2250.10 mg; suma cukrów prostych: 19.25 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.27 g; Błonnik pokarmowy: 13.88 g; Potas: 3211.07 mg; Wapń: 412.21 mg; Fosfor: 1365.17 mg; Magnez: 254.25 mg; Żelazo: 11.21 mg;
Sobota	Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Barszcz czerwony z makaronem(2) pełnoziarnistym	Pieczone udko z kurczaka (140g), ziemniaki (200g) dukane, bukiet warzyw (100g) gotowanych	Deliserek(3), Wędlina(80g), świeży ogórek, rzodkiewka(30g), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2101.28 kcal; Białko ogółem: 101.12 g; Tłuszcz: 100.25 g; Węglowodany ogółem: 201.12 g; Sód: 3101.10 mg; suma cukrów prostych: 6.20 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.19 g; Błonnik pokarmowy: 19.85 g; Potas: 2977.25 mg; Wapń: 488.11 mg; Fosfor: 1551.13 mg; Magnez: 266.16 mg; Żelazo: 10.11 mg;
Niedziela	Owsianka(3) na mleku(3), Deliserek(3), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Krupnik z kaszą jaglaną	Pieczeń polpettone(2) (100g), kasza bulgur(2) (180g), fasolka szparagowa (100g)	Pasztet(50g, 1), pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2401.10 kcal; Białko ogółem: 85.14 g; Tłuszcz: 98.25 g; Węglowodany ogółem: 288.10 g; Sód: 2801.15 mg; suma cukrów prostych: 40.21 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.10 g; Błonnik pokarmowy: 20.25 g; Potas: 3481.10 mg; Wapń: 1021.22 mg; Fosfor: 1777.21 mg; Magnez: 377.11 mg; Żelazo: 14.02 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					