POD LWEM
RESTAURACJA

CMG Psychiatria - Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
22.09-28.09

	Śniadanie	Zupa(400ml)	Danie Drugie	Kolacja	Wartości odżywcze
Poniedziałek	*Jajecznica(100g, 1), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), masło(10g, 3), herbata(250ml).*	*Szpinakowa z makaronem(2) pełnoziarnistym*	*Makaron(2) pełnoziarnisty w sosie paprykowym z soczewicą (3) (350g)*	*Wędlina(80g), pomidor(40g), świeży ogórek, masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).*	*Energia: 1654.05 kcal; Białko ogółem: 60.10 g; Tłuszcz: 60.47 g; Węglowodany ogółem: 185.10 g; Sód: 1854.10 mg; suma cukrów prostych: 15.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.17 g; Błonnik pokarmowy: 20.85 g; Potas: 1951.22 mg; Wapń: 241.10 mg; Fosfor: 1085.54 mg; Magnez: 202.44 mg; Żelazo: 10.85 mg;*
Wtorek	*Twaróg(100g, 3), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).*	*Kartoflanka(3)*	*Bitki drobiowe (100g) w sosie indyjskim z marchewką i groszkiem, kasza jęczmienna(2) (180g)*	*Wędlina(80g), pomidor(40g), rukola(10g), Hummus z suszonymi pomidorami(50g), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).*	*Energia: 2141.58kcal; Białko ogółem: 69.10 g; Tłuszcz: 70.14 g; Węglowodany ogółem: 304.45 g; Sód: 1901.10 mg; suma cukrów prostych: 45.44 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.15 g; Błonnik pokarmowy:21.99g; Potas: 2274.54 mg; Wapń: 251.10 mg; Fosfor: 1187.41 mg; Magnez: 241.54 mg; Żelazo: 11.85 mg;*
Środa	*Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).*	*Barszcz ukraiński(3, 4)*	*Filet saute (100g), ziemniaki (200g) dukane z koperkiem, kalafior (100g)*	*Sałatka z selerem(4) konserwowym(1)(100g), parówka(1szt.), musztarda(10g), masło(10g, 3), wędlina(50g), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).*	*Energia: 2401.25 kcal; Białko ogółem: 72.10 g; Tłuszcz: 98.25 g; Węglowodany ogółem: 185.10 g; Sód: 2801.15 mg; suma cukrów prostych: 12.07 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.10 g; Błonnik pokarmowy: 20.80 g; Potas: 4251.10 mg; Wapń: 502.21 mg; Fosfor: 1451.12 mg; Magnez: 347.85 mg; Żelazo: 10.15 mg;*
Czwartek	*Owsianka na mleku(400ml, 2, 3), paprykarz warzywny(100g) masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).*	*Kapuśniak(4)*	*Kotlet schabowy(1, 2) (100g), ziemniaki (200g) dukane z koperkiem, gotowany brokuł (100g)*	*Caponata(200g), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).*	*Energia: 2401.10 kcal; Białko ogółem: 90.45 g; Tłuszcz: 102.25 g; Węglowodany ogółem: 301.25 g; Sód: 4707.15 mg; suma cukrów prostych: 25.10 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.47 g; Błonnik pokarmowy: 29.15 g; Potas: 5074.25 mg; Wapń: 1055.15 mg; Fosfor: 1953.47 mg; Magnez: 541.10mg; Żelazo: 12.11 mg;*
Piątek	*Twaróg(100g, 3) z rzodkiewką i szczypiorkiem, masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).*	*Żurek(3, 4)*	*Makaron(2) pełnoziarnisty z twarogiem(3) (350g)*	*Sałatka z kalafiorem i ananasem(100g), jajko(1) gotowane, wędlina(80g), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).*	*Energia: 2141.10 kcal; Białko ogółem: 72.85 g; Tłuszcz: 72.21 g; Węglowodany ogółem: 300.47 g; Sód: 2514.10 mg; suma cukrów prostych: 18.51 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.41 g; Błonnik pokarmowy: 12.45 g; Potas: 3241.10 mg; Wapń: 441.25 mg; Fosfor: 151.45 mg; Magnez: 274.25 mg; Żelazo: 10.11 mg;*
Sobota	*Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).*	*Pieczarkowa(3)*	*Pieczeń polpettone(2) (100g), ziemniaki (200g) dukane, fasolka szparagowa (100g)*	*Deliserek(3), Wędlina(80g), świeży ogórek, rzodkiewka(30g), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).*	*Energia: 2214.10 kcal; Białko ogółem: 89.55 g; Tłuszcz: 100.17 g; Węglowodany ogółem: 221.40 g; Sód: 2740.25 mg; suma cukrów prostych: 10.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.21 g; Błonnik pokarmowy: 25.10g; Potas: 4185.45 mg; Wapń: 502.10 mg; Fosfor: 1451.20 mg; Magnez: 341.20mg; Żelazo: 13.10 mg;*
Niedziela	*Owsianka(3) na mleku(3), Deliserek(3), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).*	*Jarzynowa(4)*	*Roladka wieprzowa (100g), kasza bulgur(2) (180g), buraczki (100g)*	*Pasztet(50g, 1), pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).*	*Energia: 2321.15 kcal; Białko ogółem: 85.02 g; Tłuszcz: 98.44 g; Węglowodany ogółem: 281.05 g; Sód: 2741.85 mg; suma cukrów prostych: 40.21 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.10 g; Błonnik pokarmowy: 24.99 g; Potas: 3485.05 mg; Wapń: 1021.15 mg; Fosfor: 1774.45 mg; Magnez: 385.15 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*				