

## CMG Psychiatria - Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

### 06.10-12.10

|                                                                                                                                                                                                                        | Śniadanie                                                                                                                 | Zupa(400ml)                                     | Danie Drugie                                                                                                   | Kolacja                                                                                                                                                | Wartości odżywcze                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Poniedziałek                                                                                                                                                                                                           | Jajecznica(100g, 1), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), masło(10g, 3), herbata(250ml).                                     | Kalafiorowa(4) z kropeczkami makaronowymi(2)    | Makaron(2) pełnoziarnisty (2) z sosem bolognese (350g)                                                         | Wędlina(80g), pomidor(40g), świeży ogórek, masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).                                            | Energia: 1751.10 kcal; Białko ogółem: 60.10 g; Tłuszcz: 60.25 g; Węglowodany ogółem: 180.10 g; Sód: 1900.10 mg; suma cukrów prostych: 15.10 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.11 g; Błonnik pokarmowy: 20.85 g; Potas: 1951.10 mg; Wapń: 251.25 mg; Fosfor: 1084.10 mg; Magnez: 208.10 mg; Żelazo: 10.99 mg; |
| Wtorek                                                                                                                                                                                                                 | Twaróg(100g, 3), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).                                         | Barszcz czerwony z makaronem(2) pełnoziarnistym | Kotlet schabowy(1, 2) (100g), ziemniaki (200g) dukane z koperkiem, surówka z kapusty białej i kukurydzy (100g) | Wędlina(80g), pomidor(40g), rukola(10g), Pasta z zielonego groszku z czarnuszką(50g), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml). | Energia: 2107.00 kcal; Białko ogółem: 78.10 g; Tłuszcz: 92.11 g; Węglowodany ogółem: 201.02 g; Sód: 2624.15 mg; suma cukrów prostych: 9.70 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.07 g; Błonnik pokarmowy: 19.11 g; Potas: 4151.11 mg; Wapń: 534.47 mg; Fosfor: 1242.05 mg; Magnez: 341.04 mg; Żelazo: 10.77 mg;  |
| Środa                                                                                                                                                                                                                  | Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).         | Krem z dyni z grzankami(2)                      | Kaszotto jaglane z warzywami(350g)                                                                             | Salatka chłopska(1)(100g), parówka(1szt.), musztarda(10g), masło(10g, 3), wędlina(50g), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).              | Energia: 2701.45kcal; Białko ogółem: 70.11 g; Tłuszcz: 82.07 g; Węglowodany ogółem: 174.07g; Sód: 3666.07 mg; suma cukrów prostych: 8.01 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.07 g; Błonnik pokarmowy: 15.98 g; Potas: 2471.01 mg; Wapń: 514.01 mg; Fosfor: 1174.07 mg; Magnez: 274.55 mg; Żelazo: 10.47 mg;    |
| Czwartek                                                                                                                                                                                                               | Owsianka na mleku(400ml, 2, 3), paprykarz warzywny(100g) masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml). | Pomidorowa z lanymi kluseczkami(2, 4)           | Kawałki kurczaka (100g) w sosie pietruszkowym, kasza gryczana (180g), fasolka szparagowa (100g)                | Fasolka po bretońsku(200g), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).                                                           | Energia: 2301.01 kcal; Białko ogółem: 78.21 g; Tłuszcz: 85.25 g; Węglowodany ogółem: 187.87 g; Sód: 2051.4 mg; suma cukrów prostych: 8.22 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.44 g; Błonnik pokarmowy: 21.44g; Potas: 441.11 mg; Wapń: 541.05 mg; Fosfor: 1271.11 mg; Magnez: 341.47 mg; Żelazo: 11.11 mg;     |
| Piątek                                                                                                                                                                                                                 | Twaróg(100g, 3) z rzodkiewką i szczypiorkiem, masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).            | Kartoflanka(3)                                  | Makaron(2) pełnoziarnisty w sosie szpinakowo- śmietanowym(3) z serem typu greckiego(3) (350g)                  | Salatka jarzynowa(3)(100g), jajko(1) gotowane, wędlina(80g), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).                          | Energia: 2111.25kcal; Białko ogółem: 68.25 g; Tłuszcz: 68.25 g; Węglowodany ogółem: 221.45 g; Sód: 2411.25 mg; suma cukrów prostych: 16.05 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.80 g; Błonnik pokarmowy: 11.22 g; Potas: 3201.22 mg; Wapń: 401.10 mg; Fosfor: 124.45 mg; Magnez: 221.40 mg; Żelazo: 10.25mg;    |
| Sobota                                                                                                                                                                                                                 | Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).          | Kapuśniak(4)                                    | Pieczeń wieprzowa (100g) w sosie własnym, ziemniaki (200g) dukane z koperkiem, bukiet warzyw (100g) gotowanych | Deliserek(3), Wędlina(80g), świeży ogórek, rzodkiewka(30g), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).                           | Energia: 2325.54kcal; Białko ogółem: 82.04 g; Tłuszcz: 95.22 g; Węglowodany ogółem: 203.44 g; Sód: 27145.05 mg; suma cukrów prostych: 9.25 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.05g; Błonnik pokarmowy: 20.87 g; Potas: 4251.05 mg; Wapń: 477.11 mg; Fosfor: 1451.10 mg; Magnez: 341.05 mg; Żelazo: 11.78 mg;   |
| Niedziela                                                                                                                                                                                                              | Owsianka(3) na mleku(3), Deliserek(3), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).                   | Rosół(4) z wermiszlem(2)                        | Potrąwka z kurczaka (100g), ryż (180g) paraboliczny, marchewka z groszkiem (100g)                              | Pasztet(50g, 1), pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).                                   | Energia: 2321.01 kcal; Białko ogółem: 81.40 g; Tłuszcz: 94.11 g; Węglowodany ogółem: 307.25g; Sód: 2801.10mg; suma cukrów prostych: 38.22 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.41 g; Błonnik pokarmowy: 25.01g; Potas: 3451.01 mg; Wapń: 1057.44 mg; Fosfor: 1784.47 mg; Magnez: 351.00 mg; Żelazo: 12.99 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 |                                                                                                                           |                                                 |                                                                                                                |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |