

CMG Psychiatria - Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

13.10-19.10

	Śniadanie	Zupa(400ml)	Danie Drugie	Kolacja	Wartości odżywcze
Poniedziałek	Jajecznica(100g, 1), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), masło(10g, 3), herbata(250ml).	Brokułowa zabelona(3) z muszelkami(2, 3)	Duszone warzywa w lekkim sosie jogurtowym(3), makaron(2) pełnoziarnisty (180g) (350g)	Wędlina(80g), pomidor(40g), świeży ogórek, masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 1415.01 kcal; Białko ogółem: 60.74 g; Tłuszcz: 60.01 g; Węglowodany ogółem: 151.01 g; Sód:1901.77 mg; suma cukrów prostych: 10.05 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.40 g; Błonnik pokarmowy:14.10 g; Potas: 1874.10 mg; Wapń: 200.40 mg; Fosfor: 1001.20 mg; Magnez: 184.45 mg; Żelazo: 9.11 mg; ☒
Wtorek	Twaróg(100g, 3), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Jarzynowa(4)	Klopsik pieczony(1, 2) (100g) w sosie koperkowym, kasza jęczmienna(2) (180g), surówka z kapusty białej i papryki (100g)	Wędlina(80g), pomidor(40g), rukola(10g), Pasta z pieczonej dyni i suszonych pomidorów(50g), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 1701.10 kcal; Białko ogółem: 78.11 g; Tłuszcz: 75.01 g; Węglowodany ogółem: 201.80 g; Sód:2501.10 mg; suma cukrów prostych: 22.45g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.05 g; Błonnik pokarmowy:19.75 g; Potas: 2968.44 mg; Wapń: 342.57 mg; Fosfor: 1141.71 mg; Magnez: 257.44 mg; Żelazo: 9.87 mg;☒
Środa	Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Barszcz ukraiński(3, 4)	Kaszanka(2) z cebulką (100g), ziemniaki (200g), surówka z ogórka kiszonego (100g)	Salatka szwajcarska(3)(100g), parówka(1szt.), musztarda(10g), masło(10g, 3), wędlina(50g), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2521.45kcal; Białko ogółem: 85.01 g; Tłuszcz: 100.10 g; Węglowodany ogółem: 201.45 g; Sód:2014.77 mg; suma cukrów prostych: 9.07 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.01 g; Błonnik pokarmowy: 18.87 g; Potas: 4274.85 mg; Wapń: 541.42 mg; Fosfor: 1481.05 mg; Magnez: 341.05 mg; Żelazo: 12.40 mg; ☒
Czwartek	Owsianka na mleku(400ml, 2, 3), paprykarz warzywny(100g) masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Ogórkowa(3, 4)	Wieprzowina duszona (100g) w sosie z groszkiem zielonym, ziemniaki (200g) dukane z koperkiem	Caponata(200g), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2321.11 kcal; Białko ogółem: 92.45 g; Tłuszcz: 101.21 g; Węglowodany ogółem: 301.10 g; Sód: 4701.10 mg; suma cukrów prostych: 25.01 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 292.47 g; Błonnik pokarmowy: 28.87 g; Potas: 5077.45 mg; Wapń: 1074.05 mg; Fosfor: 1953.07 mg; Magnez: 541.77 mg; Żelazo: 12.15 mg; ☒
Piątek	Twaróg(100g, 3) z rzodkiewką i szczypiorkiem, masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Krem z zielonego groszku(3, 4) z grzankami(2)	Makaron(2) pełnoziarnisty z twarogiem(3) (350g)	Salatka z kaszą bulgur(2)(100g), jajko(1) gotowane, wędlina(80g), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2144.15 kcal; Białko ogółem: 70.11 g; Tłuszcz: 69.10 g; Węglowodany ogółem: 280.10 g; Sód: 2510.40mg; suma cukrów prostych: 17.50 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.10 g; Błonnik pokarmowy: 11.74 g; Potas: 3247.01 mg; Wapń: 477.01 mg; Fosfor: 151.04 mg; Magnez: 274.05 mg; Żelazo: 10.85 mg; ☒
Sobota	Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Pieczarkowa(3)	Roladka drobiowa (100g) z farszem warzywnym, ziemniaki (200g) dukane z koperkiem, fasolka szparagowa (100g)	Wędlina(80g), świeży ogórek, rzodkiewka(30g), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2321.11kcal; Białko ogółem: 85.25 g; Tłuszcz: 95.41 g; Węglowodany ogółem: 203.77 g; Sód: 2745.05 mg; suma cukrów prostych: 9.01 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.05g; Błonnik pokarmowy: 20.81 g; Potas: 4251.78 mg; Wapń: 484.07 mg; Fosfor: 1451.77 mg; Magnez: 341.15 mg; Żelazo: 11.99 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 jęczmienna(2) (180g), buraczki (100g) gotowane	Pasztet(50g, 1), pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2321.10 kcal; Białko ogółem: 82.45 g; Tłuszcz: 91.05 g; Węglowodany ogółem: 300.10g; Sód: 2811.04mg; suma cukrów prostych: 35.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.10 g; Błonnik pokarmowy: 24.88 g; Potas: 3454.14 mg; Wapń: 1047.10 mg; Fosfor: 1751.74 mg; Magnez: 374.47 mg; Żelazo: 11.87 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					