

CMG Psychiatria - Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

17.11-23.11

	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)	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).	Koperkowa(4)	Wieprzowina duszona (100g) z groszkiem zielonym, kasza bulgur(2) (180g)	Wędlina(80g), pomidor(40g), rukola(10g), Hummus z suszonymi pomidorami(50g), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2117.10 kcal; Białko ogółem: 78.10 g; Tłuszcz: 90.27 g; Węglowodany ogółem: 201.10 g; Sód: 2701.15 mg; suma cukrów prostych: 9.78g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.10 g; Błonnik pokarmowy: 19.45 g; Potas: 4184.47 mg; Wapń: 588.47 mg; Fosfor: 1274.45 mg; Magnez: 314.54 mg; Żelazo: 10.75 mg;
Środa	Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Grochówka z kielbaską	Kaszotto z warzywami(2) (350g)	Salatka z selerem(4) konserwowym(1)(100g), parówka(1szt.), musztarda(10g), masło(10g, 3), wędlina(50g), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2701.21kcal; Białko ogółem: 70.27 g; Tłuszcz: 80.17 g; Węglowodany ogółem: 185.54g; Sód: 3621.17 mg; suma cukrów prostych: 8.01 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.54 g; Błonnik pokarmowy: 15.75 g; Potas: 2485.88 mg; Wapń: 511.25 mg; Fosfor: 1184.10 mg; Magnez: 271.10 mg; Żelazo: 10.54 mg;
Czwartek	Owsianka na mleku(400ml, 2, 3), paprykarz warzywny(100g) masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Krupnik z kaszą jaglaną	Medaliony drobiowe (100g), ziemniaki (200g) dukane z koperkiem, surówka meksykańska (100g)	Fasolka po bretońsku(200g), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2301.01 kcal; Białko ogółem: 78.10 g; Tłuszcz: 85.45 g; Węglowodany ogółem: 185.21 g; Sód: 2804.17 mg; suma cukrów prostych: 9.05 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.57 g; Błonnik pokarmowy: 21.10g; Potas: 451.25 mg; Wapń: 514.10 mg; Fosfor: 1284.10 mg; Magnez: 341.10 mg; Żelazo: 11.25 mg;
Piątek	Twaróg(100g, 3) z rzodkiewką i szczypiorkiem, masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Krem z kukurydzy, grzanki(2)	Makaron(2) pełnoziarnisty w sosie szpinakowo- śmietanowym(3) z serem typu greckiego(3) (350g)	Salatka z kalafiejem i ananase(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: 10.25 mg;
Sobota	Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Kalafiorowa(4) zabelona z makaronem(2)	Pieczeń wieprzowa (100g) w sosie chrzanowym, ziemniaki (200g) dukane z koperkiem, buraczki (100g) gotowane	Wędlina(80g), świeży ogórek, rzodkiewka(30g), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2174.10 kcal; Białko ogółem: 111.1 g; Tłuszcz: 98.10 g; Węglowodany ogółem: 181.25 g; Sód: 3001.10mg; suma cukrów prostych: 6.02 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.10 g; Błonnik pokarmowy: 13.98 g; Potas: 2974.10 mg; Wapń: 451.10 mg; Fosfor: 1551.17mg; Magnez: 270.25 mg; Żelazo: 9.87 mg;
Niedziela	Owsianka(3) na mleku(3), Deliserek(3), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Jarzynowa(4)	Potrąwka z kurczaka (100g), ryż (180g) paraboliczny, marchewka tarta (100g)	Pasztet(50g, 1), pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2321.21 kcal; Białko ogółem: 82.54 g; Tłuszcz: 98.45 g; Węglowodany ogółem: 300.85g; Sód: 2801.11mg; suma cukrów prostych: 35.44 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.25 g; Błonnik pokarmowy: 24.99 g; Potas: 3454.55 mg; Wapń: 1011.55 mg; Fosfor: 1785.52 mg; Magnez: 354.11 mg; Żelazo: 11.85 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					