

CMG Psychiatria - Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

24.11-30.11

	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)	Kaszotto gryczane (350g)(2) z warzywami	Wędlina(80g), pomidor(40g), świeży ogórek, masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 1207.45 kcal; Białko ogółem: 55.11 g; Tłuszcz: 58.10 g; Węglowodany ogółem: 121.15 g; Sód: 1804.15 mg; suma cukrów prostych: 10.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.11g; Błonnik pokarmowy: 16.85 g; Potas: 1921.10 mg; Wapń: 215.10 mg; Fosfor: 999.10mg; Magnez: 164.11 mg; Żelazo: 6.87 mg;
Wtorek	Twaróg(100g, 3), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Rosół(4) z makaronem(2)	Kotlet schabowy(1, 2) (100g), ziemniaki (200g) dukane z koperkiem, surówka z kapusty czerwonej (100g)	Wędlina(80g), pomidor(40g), rukola(10g), Pasta z tuńczykiem(7)(50g), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 1741.21 kcal; Białko ogółem: 78.24 g; Tłuszcz: 80.11 g; Węglowodany ogółem: 198.51 g; Sód:2411.01 mg; suma cukrów prostych: 20.55 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.11 g; Błonnik pokarmowy:19.81g; Potas: 2925.54 mg; Wapń: 311.54 mg; Fosfor: 1185.51 mg; Magnez: 244.55 mg; Żelazo: 9.11 mg;
Środa	Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Barszcz ukraiński(3, 4)	Leczo warzywne z kielbasą (100g), makaron(2) pełnoziarnisty (180g)	Salatka z buraka (100g), parówka(1szt.), musztarda(10g), masło(10g, 3), wędlina(50g), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2101.02 kcal; Białko ogółem: 85.11 g; Tłuszcz: 105.45 g; Węglowodany ogółem: 201.17 g; Sód: 2801.45 mg; suma cukrów prostych: 10.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.10 g; Błonnik pokarmowy: 23.85 g; Potas: 4351.58 mg; Wapń: 554.25 mg; Fosfor: 14.11 mg; Magnez: 354.20 mg; Żelazo: 10.11 mg;
Czwartek	Owsianka na mleku(400ml, 2, 3), paprykarz warzywny(100g) masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Jarzynowa(4)	Kawałki kurczaka (100g) w sosie pietruszkowym, kasza jęczmienna(2) (180g), fasolka szparagowa (100g)	Caponata(200g), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2301.41 kcal; Białko ogółem: 78.21 g; Tłuszcz: 87.55 g; Węglowodany ogółem: 185.45g; Sód:2804.11 mg; suma cukrów prostych: 8.52 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.54 g; Błonnik pokarmowy: 21.57g; Potas: 435.22 mg; Wapń: 511.47 mg; Fosfor: 1285.11 mg; Magnez: 341.10 mg; Żelazo: 11.47 mg;
Piątek	Twaróg(100g, 3) z rzodkiewką i szczypiorkiem, masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Ogórkowa(3, 4)	Duszone warzywa w lekkim sosie jogurtowym(3), makaron(2) pełnoziarnisty (180g) (350g)	Salatka z ryżem i groszkiem zielonym(1)(100g), jajko(1) gotowane, wędlina(80g), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2245.15 kcal; Białko ogółem: 72.55 g; Tłuszcz: 71.55 g; Węglowodany ogółem: 300.47 g; Sód: 2610.44 mg; suma cukrów prostych: 18.55 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.30 g; Błonnik pokarmowy: 11.47 g; Potas: 3211.22 mg; Wapń: 411.51 mg; Fosfor: 140.74 mg; Magnez: 255.55 mg; Żelazo: 10.11 mg;
Sobota	Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Kapuśniak(4)	Pieczeń polpettone(2) (100g), ziemniaki (200g) dukane z koperkiem, buraczki (100g) gotowane	Wędlina(80g), świeży ogórek, rzodkiewka(30g), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2205.45 kcal; Białko ogółem: 70.15 g; Tłuszcz: 68.45 g; Węglowodany ogółem: 288.17 g; Sód: 2514.14 mg; suma cukrów prostych: 15.15 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.15 g; Błonnik pokarmowy: 11.88 g; Potas: 3251.21 mg; Wapń: 454.11 mg; Fosfor: 150.11 mg; Magnez: 275.15 mg; Żelazo: 10.98 mg;
Niedziela	Owsianka(3) na mleku(3), Deliserek(3), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Szczawiowa	Roladka drobiowa (100g) z farszem warzywnym, kasza bulgur(2) (180g), groszek zielony (100g)	Pasztet(50g, 1), pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2321.15 kcal; Białko ogółem: 85.45g; Tłuszcz: 90.45 g; Węglowodany ogółem: 281.54 g; Sód: 2741.05 mg; suma cukrów prostych: 40.25 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.71 g; Błonnik pokarmowy: 25.54 g; Potas: 3498.05 mg; Wapń: 1041.10 mg; Fosfor: 1777.21 mg; Magnez: 382.45 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					