

CMG Psychiatria - Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

08.12-14.12

	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 w sosie paprykowym z soczewicą (3) (350g)	Wędlina(80g), pomidor(40g), świeży ogórek, masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 1655.10 kcal; Białko ogółem: 60.27 g; Tłuszcz: 60.11 g; Węglowodany ogółem: 188.45 g; Sód: 1850.11 mg; suma cukrów prostych: 15.10 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.11 g; Błonnik pokarmowy: 20.77 g; Potas: 1951.10 mg; Wapń: 245.77 mg; Fosfor: 1080.51 mg; Magnez: 208.15 mg; Żelazo: 10.88 mg;
Wtorek	Twaróg(100g, 3), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Krupnik z kaszą jaglaną	Kawałki kurczaka (100g) w sosie brokułowym, ziemniaki (200g) dukane z koperkiem	Wędlina(80g), pomidor(40g), rukola(10g), Pasta z tuńczykiem(7)(50g), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2112.45kcal; Białko ogółem: 70.15 g; Tłuszcz: 68.24 g; Węglowodany ogółem: 301.44 g; Sód: 1901.45 mg; suma cukrów prostych: 45.21 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.20 g; Błonnik pokarmowy: 19.85 g; Potas: 2011.11 mg; Wapń: 251.15 mg; Fosfor: 1155.45 mg; Magnez: 241.10 mg; Żelazo: 11.15 mg;
Środa	Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Krem z zielonego groszku(3, 4) z grzankami(2)	Kaszotto jęczmienne(2) z warzywami(350g)	Salatka szwajcarska(3)(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).	Rosół(4) z makaronem(2)	Kotlet schabowy(1, 2) (100g), ziemniaki (200g) dukane z koperkiem, surówka meksykańska (100g)	Fasolka po bretońsku(200g), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2655.41 kcal; Białko ogółem: 95.11 g; Tłuszcz: 111.10 g; Węglowodany ogółem: 284.51 g; Sód: 4801.25 mg; suma cukrów prostych: 32.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.45 g; Błonnik pokarmowy: 37.10 g; Potas: 5051.10 mg; Wapń: 1054.11mg; Fosfor: 1988.25 mg; Magnez: 544.10 mg; Żelazo: 15.75 mg;
Piątek	Twaróg(100g, 3) z rzodkiewką i szczypiorkiem, masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Pomidorowa z lanymi kluseczkami(2, 4)	Makaron(2) pełnoziarnisty w sosie szpinakowo- śmietanowym(3) z serem typu greckiego(3) (350g)	Salatka z kaszą bulgur(2)(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)	Roladka wieprzowa (100g), kasza bulgur(2) (180g), bukiet warzyw (100g) gotowanych	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).	Brukselkowa	Pieczeń polpettone(2) (100g), kasza gryczana (180g), buraczki (100g) gotowane	Pasztet(50g, 1), pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2401.10 kcal; Białko ogółem: 85.14 g; Tłuszcz: 98.25 g; Węglowodany ogółem: 288.10 g; Sód: 2801.15 mg; suma cukrów prostych: 40.21 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.10 g; Błonnik pokarmowy: 20.25 g; Potas: 3481.10 mg; Wapń: 1021.22 mg; Fosfor: 1777.21 mg; Magnez: 377.11 mg; Żelazo: 14.02 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					