

CMG Psychiatria - Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

15.12-21.12

	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 muszelmami(2, 3)	Makaron(2) pełnoziarnisty w sosie dyniowym z suszonymi pomidorami (350g)	Wędlina(80g), pomidor(40g), świeży ogórek, masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2241.42 kcal; Białko ogółem: 76.24 g; Tłuszcz: 72.4 g; Węglowodany ogółem: 306.51 g; Sód: 1987.41 mg; suma cukrów prostych: 53.41 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.41 g; Błonnik pokarmowy: 20.74 g; Potas: 2321.40 mg; Wapń: 225.20 mg; Fosfor: 1121.41 mg; Magnez: 220.40 mg; Żelazo: 10.80 mg;
Wtorek	Twaróg(100g, 3), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Kapuśniak(4)	Gulasz wieprzowy (100g), kasza jęczmienna(2) (180g), buraczki (100g) tarte	Wędlina(80g), pomidor(40g), rukola(10g), Smalczyk z fasoli z pieczonym jabłkiem(50g), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 1801.10 kcal; Białko ogółem: 78.01 g; Tłuszcz: 72.10 g; Węglowodany ogółem: 201.10 g; Sód: 2411.01 mg; suma cukrów prostych: 14.10 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.25 g; Błonnik pokarmowy: 18.25 g; Potas: 2974.10 mg; Wapń: 311.20 mg; Fosfor: 1180.25 mg; Magnez: 250.47 mg; Żelazo: 7.77 mg;
Środa	Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Ogórkowa(3, 4)	Filet saute (100g), ziemniaki (200g) dukane z koperkiem, gotowany kalafior (100g)	Salatka z selerem(4) konserwowym(1)(100g), parówka(1szt.), musztarda(10g), masło(10g, 3), wędlina(50g), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2210.10 kcal; Białko ogółem: 84.21 g; Tłuszcz: 100.45 g; Węglowodany ogółem: 201.10 g; Sód: 2811.25 mg; suma cukrów prostych: 10.10 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.01 g; Błonnik pokarmowy: 22.87 g; Potas: 4341.40 mg; Wapń: 514.01 mg; Fosfor: 1470.27 mg; Magnez: 374.10 mg; Żelazo: 11.40 mg;
Czwartek	Owsianka na mleku(400ml, 2, 3), paprykarz warzywny(100g) masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Kalafiorowa(4)	Gołąbek(1) bez zawijania (100g) w sosie pomidorowym(3) ziemniaki (200g) dukane z koperkiem, fasolka szparagowa (100g)	Caponata(200g), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2328.10 kcal; Białko ogółem: 90.21 g; Tłuszcz: 102.55 g; Węglowodany ogółem: 302.15 g; Sód: 4707.10 mg; suma cukrów prostych: 25.10 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.44 g; Błonnik pokarmowy: 28.85 g; Potas: 5077.87 mg; Wapń: 1087.10 mg; Fosfor: 1954.10 mg; Magnez: 544.10 mg; Żelazo: 12.14 mg;
Piątek	Twaróg(100g, 3) z rzodkiewką i szczypiorkiem, masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Barszcz ukraiński(3, 4)	Duszone warzywa w lekkim sosie jogurtowym(3), makaron(2) pełnoziarnisty (180g) (350g)	Salatka z czerwoną fasolą(100g), jajko(1) gotowane, wędlina(80g), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2201.22 kcal; Białko ogółem: 52.45g; Tłuszcz: 60.07 g; Węglowodany ogółem: 221.11 g; Sód: 2505.47 mg; suma cukrów prostych: 12.07 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.11 g; Błonnik pokarmowy: 10.22 g; Potas: 3010.25 mg; Wapń: 302.05mg; Fosfor: 1320.07 mg; Magnez: 187.45 mg; Żelazo: 8.10 mg;
Sobota	Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Koperkowa(4)	Pieczeń wieprzowa (100g) w sosie własnym, ziemniaki (200g) dukane z koperkiem, bukiet warzyw (100g) gotowanych	Wędlina(80g), świeży ogórek, rzodkiewka(30g), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2333.41kcal; Białko ogółem: 85.21 g; Tłuszcz: 95.40 g; Węglowodany ogółem: 201.51 g; Sód: 2805.45 mg; suma cukrów prostych: 9.51 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.11g; Błonnik pokarmowy: 20.88 g; Potas: 4251.45 mg; Wapń: 477.57 mg; Fosfor: 1454.74 mg; Magnez: 341.11 mg; Żelazo: 11.88 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 tarta (100g)	Pasztet(50g, 1), pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2401.21 kcal; Białko ogółem: 85.10 g; Tłuszcz: 98.45 g; Węglowodany ogółem: 307.21g; Sód: 2804.10mg; suma cukrów prostych: 38.27 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.51 g; Błonnik pokarmowy: 25.87 g; Potas: 3477.10 mg; Wapń: 1054.87 mg; Fosfor: 1759.81 mg; Magnez: 344.40 mg; Żelazo: 13.21 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					