

CMG Psychiatria - Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

22.12 - 28.12

	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 w sosie szpinakowo-śmietanowym(3) z serem typu greckiego(3)	Wędlina(80g), pomidor(40g), świeży ogórek, masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 1877.55 kcal; Białko ogółem: 59.40 g; Tłuszcz: 62.55 g; Węglowodany ogółem: 155.74 g; Sód: 1922.70 mg; suma cukrów prostych: 10.55 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.44g; Błonnik pokarmowy: 17.80 g; Potas: 1900.20 mg; Wapń: 208.20 mg; Fosfor: 999.58mg; Magnez: 158.47 mg; Żelazo: 7.88 mg;
Wtorek	Twaróg(100g, 3), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Jarzynowa(4)	Medaliony drobiowe, ziemniaki dukane z koperkiem, surówka z kapusty białej i papryki	Wędlina(80g), pomidor(40g), rukola(10g), Pasta z zielonego groszku z czarnuszką(50g), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 1806.40 kcal; Białko ogółem: 78.47 g; Tłuszcz: 75.25 g; Węglowodany ogółem: 200.11 g; Sód:2500.55 mg; suma cukrów prostych: 13.80 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.20 g; Błonnik pokarmowy:19.55 g; Potas: 2988.70 mg; Wapń: 305.21 mg; Fosfor: 1174.25 mg; Magnez: 241.70 mg; Żelazo: 8.99 mg;
Środa	Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Grzybowa świąteczna	Obiado - Kolacja Wigilijna Pierogi z kapustą i grzybami(2, 3), Filet z ryby panierowany(1, 2, 7), Śledzie(7) w sosie jogurtowo-śmietanowym(3), ryba w sosie węgierskim(1, 2, 4, 7) ziemniaki dukane, surówka z marchewki i jabłka, pieczywo mieszane, herbata		Energia: 2105.10 kcal; Białko ogółem: 80.14 g; Tłuszcz: 98.45 g; Węglowodany ogółem: 200.10 g; Sód:2854.10 mg; suma cukrów prostych: 7.00 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.01 g; Błonnik pokarmowy: 20.10 g; Potas: 4271.25 mg; Wapń: 574.10 mg; Fosfor: 1511.45 mg; Magnez: 374.74 mg; Żelazo: 13.45 mg;
Czwartek	Owsianka na mleku(400ml, 2, 3), paprykarz warzywny(100g) masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Barszcz czerwony	Żeberka wieprzowe, ziemniaki dukane, buraczki	Wędlina(80g), pomidor(40g), świeży ogórek, masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2710.47 kcal; Białko ogółem: 85.40 g; Tłuszcz: 85.44 g; Węglowodany ogółem: 190.20 g; Sód:2854.21 mg; suma cukrów prostych: 10.50g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.20 g; Błonnik pokarmowy: 19.58g; Potas: 4333.75 mg; Wapń: 525.40 mg; Fosfor: 1325.85mg; Magnez: 322.50 mg; Żelazo: 9.22 mg;
Piątek	Twaróg(100g, 3) z rzodkiewką i szczypiorkiem, masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Rosół(4) z makaronem(2)	Pieczeń wieprzowa w sosie chrzanowym, kasza bulgur(2), bukiet warzyw gotowanych	Salatka z ryżem i groszkiem zielonym(1)(100g), jajko(1) gotowane, wędlina(80g), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2255.40 kcal; Białko ogółem: 73.22 g; Tłuszcz: 72.50 g; Węglowodany ogółem: 300.41 g; Sód: 2602.41 mg; suma cukrów prostych: 18.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.25 g; Błonnik pokarmowy: 13.50 g; Potas: 3244.75 mg; Wapń: 408.75 mg; Fosfor: 145.74 mg; Magnez: 259.21 mg; Żelazo: 10.75 mg;
Sobota	Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Kartoflanka(3)	Makaron(2) pełnoziarnisty (2) z sosem bolognese	Wędlina(80g), świeży ogórek, rzodkiewka(30g), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2284.15 kcal; Białko ogółem: 87.21 g; Tłuszcz: 100.44 g; Węglowodany ogółem: 211.74g; Sód: 2754.55 mg; suma cukrów prostych: 11.80 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.25g; Błonnik pokarmowy: 22.55g; Potas: 4254.41 mg; Wapń: 489.75 mg; Fosfor: 1454.75 mg; Magnez: 308.75 mg; Żelazo: 13.11 mg;
Niedziela	Owsianka(3) na mleku(3), Deliserek(3), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Szczawiowa	Roladka drobiowa z farszem warzywnym, kasza bulgur(2), groszek z marchewką	Pasztet(50g, 1), pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2721.24 kcal; Białko ogółem: 84.25 g; Tłuszcz: 111.75 g; Węglowodany ogółem: 302.25 g; Sód: 5114.25 mg; suma cukrów prostych: 25.21 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.44 g; Błonnik pokarmowy: 25.21 g; Potas: 3602.40 mg; Wapń: 1025.77 mg; Fosfor: 1535.40 mg; Magnez: 378.10mg; Żelazo: 13.85 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					