

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - CMG Psychiatria

24.02 - 02.03

	Śniadanie	Zupa(400ml)	Danie Drugie	Kolacja	Wartości odżywcze
Poniedziałek	Jajecznica(100g, 1), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), masło(15g, 3), herbata(250ml).	Biały barszcz z makaronem(2)	Makaron(2)(350g) pełnoziarnisty w sosie szpinakowo-śmietanowym z serem typu greckiego(3)	Wędlina(80g), pomidor(40g), świeży ogórek, masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 1700.25 kcal; Białko ogółem: 55.44 g; Tłuszcz: 58.41 g; Węglowodany ogółem: 170.45 g; Sód: 1951.54 mg; suma cukrów prostych: 20.10 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.11g; Błonnik pokarmowy: 21.55 g; Potas: 1951.40 mg; Wapń: 255.10 mg; Fosfor: 1084.55 mg; Magnez: 255.44 mg; Żelazo: 11.25 mg;
Wtorek	Twaróg(100g, 3), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Ogórkowa(3, 4)	Gołąbek(2, 100g) bez zawijania w sosie pomidorowym(3), ziemniaki(200g) dukane z koperkiem, fasolka szparagowa(100g)	Wędlina(80g), pomidor(40g), rukola(10g), Smalczyk z fasoli z pieczonym jabłkiem(50g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 1701.25 kcal; Białko ogółem: 80.41 g; Tłuszcz: 70.25 g; Węglowodany ogółem: 188.11 g; Sód: 2442.51 mg; suma cukrów prostych: 20.10 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.17 g; Błonnik pokarmowy: 18.11 g; Potas: 2981.55 mg; Wapń: 299.25 mg; Fosfor: 1125.47 mg; Magnez: 255.45 mg; Żelazo: 10.11mg;
Środa	Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Grochówka z kielbaską	Makaron(2)(350g) pełnoziarnisty z kurczakiem w sosie śmietanowo-brokułowym(3)	Salatka szwajcarska(3)(100g), parówka(1szt.), musztarda(10g), masło(15g, 3), wędlina(50g), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2501.25 kcal; Białko ogółem: 80.52 g; Tłuszcz: 98.25 g; Węglowodany ogółem: 222.44 g; Sód: 2520.41 mg; suma cukrów prostych: 10.09 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.11 g; Błonnik pokarmowy: 15.80 g; Potas: 4225.44 mg; Wapń: 555.25 mg; Fosfor: 1466.11 mg; Magnez: 299.66 mg; Żelazo: 11.47 mg;
Czwartek	Owsianka na mleku(400ml, 2, 3), paprykarz warzywny(100g) masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Kalafiorowa(4)	Kotlet schabowy(100g, 1, 2), ziemniaki(200g) dukane z koperkiem, surówka z kapusty pekińskiej(100g)	Fasolka po bretońsku(200g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2400.10 kcal; Białko ogółem: 87.11g; Tłuszcz: 98.45 g; Węglowodany ogółem: 288.17 g; Sód: 4655.10 mg; suma cukrów prostych: 25.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.10 g; Błonnik pokarmowy: 28.85 g; Potas: 5077.12 mg; Wapń: 1021.55 mg; Fosfor: 1985.11 mg; Magnez: 555.14 mg; Żelazo: 12.47 mg;
Piątek	Twaróg(100g, 3) z rzodkiewką i szczypiorkiem, masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Krem z białych warzyw(3) z grzankami(2)	Kluski ziemniaczane(350g, 1, 2) z okrasą, surówka z kiszonej kapusty(100g)	Salatka z ryżem i groszkiem zielonym(1)(100g), jajko(1) gotowane, wędlina(80g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2141.11 kcal; Białko ogółem: 68.57 g; Tłuszcz: 62.11 g; Węglowodany ogółem: 284.25 g; Sód: 2510.15 mg; suma cukrów prostych: 15.47 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.55 g; Błonnik pokarmowy: 12.11 g; Potas: 3255.41 mg; Wapń: 454.44 mg; Fosfor: 151.25 mg; Magnez: 275.11 mg; Żelazo: 10.85 mg;
Sobota	Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Pieczarkowa(3)	Zraz wieprzowy(100g), kasza jęczmienna(2)(180g), kalafior gotowany(100g)	Deliserek(3), Wędlina(80g), świeży ogórek, rzodkiewka(30g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2106.55 kcal; Białko ogółem: 100.11 g; Tłuszcz: 100.41 g; Węglowodany ogółem: 201.47 g; Sód: 3101.25 mg; suma cukrów prostych: 5.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.11 g; Błonnik pokarmowy: 18.41 g; Potas: 2984.11 mg; Wapń: 474.34 mg; Fosfor: 1511.01 mg; Magnez: 289.11 mg; Żelazo: 10.11 mg;
Niedziela	Owsianka(3) na mleku(3), Deliserek(3), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Rosół(4) z makaronem(2)	Potrąka z kurczaka(100g), ryż(180g) paraboliczny, marchewka z groszkiem(100g)	Pasztet(50g, 1), pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2401.11 kcal; Białko ogółem: 85.10 g; Tłuszcz: 98.11 g; Węglowodany ogółem: 301.21g; Sód: 2804.10mg; suma cukrów prostych: 38.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.85 g; Błonnik pokarmowy: 21.55 g; Potas: 3451.85 mg; Wapń: 1044.44 mg; Fosfor: 1751.25 mg; Magnez: 355.10 mg; Żelazo: 13.05 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					