

CMG Psychiatria - Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

20.10-26.10

	Śniadanie	Zupa(400ml)	Danie Drugie	Kolacja	Wartości odżywcze
Poniedziałek	Jajecznica(100g, 1), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), masło(10g, 3), herbata(250ml).	Barszcz czerwony z makaronem(2) pełnoziarnistym	Kaszotto gryczane (350g)(2) z warzywami	Wędlina(80g), pomidor(40g), świeży ogórek, masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 1751.10 kcal; Białko ogółem: 60.10 g; Tłuszcz: 60.25 g; Węglowodany ogółem: 180.10 g; Sód:1900.10 mg; suma cukrów prostych: 15.10 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.11 g; Błonnik pokarmowy:20.85 g; Potas: 1951.10 mg; Wapń: 251.25 mg; Fosfor: 1084.10 mg; Magnez: 208.10 mg; Żelazo: 10.99 mg;
Wtorek	Twaróg(100g, 3), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Żurek(3, 4)	Medaliony drobiowe (100g), ziemniaki (200g) dukane z koperkiem, fasolka szparagowa (100g)	Wędlina(80g), pomidor(40g), rukola(10g), Smalczyk z fasoli z pieczonym jabłkiem(50g), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2211.10 kcal; Białko ogółem: 80.1 g; Tłuszcz: 93.11 g; Węglowodany ogółem: 221.42 g; Sód: 2701.21 mg; suma cukrów prostych: 10.24 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.17 g; Błonnik pokarmowy:18.25 g; Potas: 4043.45 mg; Wapń: 501.11 mg; Fosfor: 1112.54 mg; Magnez: 285.11 mg; Żelazo: 10.1 mg;
Środa	Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Duńska zupa krem z pora(3, 4) z groszkiem ptysiovym(1, 2)	Makaron(2) pełnoziarnisty w sosie szpinakowo- śmietanowym(3) z serem typu greckiego(3) (350g)	Salatka z selerem(4) konserwowym(1)(100g), parówka(1szt.), musztarda(10g), masło(10g, 3), wędlina(50g), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2711.25kcal; Białko ogółem: 72.77 g; Tłuszcz: 82.11 g; Węglowodany ogółem: 176.27g; Sód: 3654.87 mg; suma cukrów prostych: 7.01 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.11 g; Błonnik pokarmowy: 14.17 g; Potas: 2401.25 mg; Wapń: 455.77 mg; Fosfor: 1105.11 mg; Magnez: 221.11 mg; Żelazo: 9.21 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)	Wieprzowina duszona (100g) w sosie z brokułem, kasza bulgur(2) (180g)	Leczo warzywne(200g), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2211.41 kcal; Białko ogółem: 75.43g; Tłuszcz: 76.76 g; Węglowodany ogółem: 176.21 g; Sód:2811.43 mg; suma cukrów prostych: 8.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.61 g; Błonnik pokarmowy: 19.11g; Potas: 401.21 mg; Wapń: 472.11 mg; Fosfor: 1201.10 mg; Magnez: 255.10 mg; Żelazo: 10.07 mg;
Piątek	Twaróg(100g, 3) z rzodkiewką i szczypiorkiem, masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Pomidorowa z lanymi kluseczkami(2, 4)	Kopytka(1, 2, 3) z masłem (300g), surówka z marchewki (100g) i selera	Salatka z kalafiejem i ananase(100g), jajko(1) gotowane, wędlina(80g), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2118.11 kcal; Białko ogółem: 53.4`g; Tłuszcz: 60.57 g; Węglowodany ogółem: 201.15 g; Sód: 2435.11 mg; suma cukrów prostych: 12.51 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 13.10 g; Błonnik pokarmowy:10.45 g; Potas: 3065.22mg; Wapń: 322.95mg; Fosfor: 1211.67 mg; Magnez: 176.51 mg; Żelazo: 8.11 mg;
Sobota	Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Kartoflanka(3)	Pieczone udko z kurczaka (140g), ziemniaki (200g) dukane z koperkiem, buraczki (100g) gotowane	Wędlina(80g), świeży ogórek, rzodkiewka(30g), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2121.45 kcal; Białko ogółem: 100.12 g; Tłuszcz: 100.45 g; Węglowodany ogółem: 208.42 g; Sód:3101.13 mg; suma cukrów prostych: 6.25 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.19 g; Błonnik pokarmowy:18.43 g; Potas: 2901.42 mg; Wapń: 411.02 mg; Fosfor: 1507.23 mg; Magnez: 209.10 mg; Żelazo: 8.10 mg;
Niedziela	Owsianka(3) na mleku(3), Deliserek(3), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Jarzynowa(4)	Pieczeń wieprzowa (100g) w sosie chrzanowym, kasza jęczmienna(2) (180g), bukiet warzyw (100g) gotowanych	Pasztet(50g, 1), pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2321.75 kcal; Białko ogółem: 85.14 g; Tłuszcz: 98.47 g; Węglowodany ogółem: 281.15 g; Sód: 2711.10 mg; suma cukrów prostych: 40.41 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.11 g; Błonnik pokarmowy:20.41 g; Potas: 3402.15 mg; Wapń: 988.05 mg; Fosfor: 1705.45 mg; Magnez: 301.10 mg; Żelazo: 12.11 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					