

CMG Psychiatria - Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów  
10.11-16.11

	Śniadanie	Zupa(400ml)	Danie Drugie	Kolacja	Wartości odżywcze
Poniedziałek	Jajecznica(100g, 1), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), masło(10g, 3), herbata(250ml).	Brokułowa zabiłona(3) z muszelmami(2, 3)	Duszone warzywa w lekkim sosie jogurtowym(3), makaron(2) pełnoziarnisty (180g) (350g)	Wędlina(80g), pomidor(40g), świeży ogórek, masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 1514.77 kcal; Białko ogółem: 60.40 g; Tłuszcz: 60.22 g; Węglowodany ogółem: 121.45 g; Sód: 1901.44 mg; suma cukrów prostych: 10.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.10 g; Błonnik pokarmowy: 15.70 g; Potas: 1999.45 mg; Wapń: 241.70 mg; Fosfor: 1080.25 mg; Magnez: 199.41 mg; Żelazo: 11.85 mg;
Wtorek	Twaróg(100g, 3), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Jarzynowa(4)	Kawałki kurczaka (100g) duszone w sosie prowansalskim, ziemniaki (200g) dukane z koperkiem, buraczki (100g) gotowane	Wędlina(80g), pomidor(40g), rukola(10g), Pasta z zielonego groszku z czarnuszką(50g), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 1701.11 kcal; Białko ogółem: 78.15 g; Tłuszcz: 74.85 g; Węglowodany ogółem: 203.15 g; Sód: 2501.11 mg; suma cukrów prostych: 20.45 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.15 g; Błonnik pokarmowy: 15.45 g; Potas: 2985.45 mg; Wapń: 311.10 mg; Fosfor: 1152.57 mg; Magnez: 245.11 mg; Żelazo: 9.85mg;
Środa	Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Rosół(4) z makaronem(2)	Wieprzowina po węgiersku (100g), kasza bulgur(2) (180g), surówka z kapusty kiszonej (100g)	Salatka szwajcarska(3)(100g), parówka(1szt.), musztarda(10g), masło(10g, 3), wędlina(50g), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2501.42 kcal; Białko ogółem: 84.54 g; Tłuszcz: 100.05 g; Węglowodany ogółem: 221.45 g; Sód: 2504.11 mg; suma cukrów prostych: 10.17 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.10 g; Błonnik pokarmowy: 15.10 g; Potas: 4201.45 mg; Wapń: 505.10 mg; Fosfor: 1488.15 mg; Magnez: 344.25 mg; Żelazo: 11.90 mg;
Czwartek	Owsianka na mleku(400ml, 2, 3), paprykarz warzywny(100g) masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Żurek(3, 4)	Gotąbek(1) bez zawijania (100g) w sosie pomidorowym(3) ziemniaki (200g) dukane z koperkiem, groszek zielony (100g)	Leczo warzywne(200g), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2488.75 kcal; Białko ogółem: 93.11 g; Tłuszcz: 107.41 g; Węglowodany ogółem: 312.55 g; Sód: 4757.85 mg; suma cukrów prostych: 28.45 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.77 g; Błonnik pokarmowy: 28.45 g; Potas: 5044.14 mg; Wapń: 1015.75 mg; Fosfor: 1933.47 mg; Magnez: 515.25 mg; Żelazo: 11.75 mg;
Piątek	Twaróg(100g, 3) z rzodkiewką i szczypiorkiem, masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Krem z dyni z grzankami(2)	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)	Pieczone udko z kurczaka (140g), ryż (180g) paraboliczny, bukiet warzyw (100g) gotowanych	Wędlina(80g), świeży ogórek, rzodkiewka(30g), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2122.45 kcal; Białko ogółem: 101.47 g; Tłuszcz: 100.25 g; Węglowodany ogółem: 201.44 g; Sód: 3109.11 mg; suma cukrów prostych: 6.20 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.11 g; Błonnik pokarmowy: 18.13 g; Potas: 2901.22 mg; Wapń: 499.11 mg; Fosfor: 1565.15 mg; Magnez: 264.11 mg; Żelazo: 10.55 mg;
Niedziela	Owsianka(3) na mleku(3), Deliserek(3), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Paprykowa(4)	Pieczeń wieprzowa (100g) w sosie śliwkowym, kasza gryczana (180g), fasolka szparagowa (100g)	Pasztet(50g, 1), pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2400.45 kcal; Białko ogółem: 82.11 g; Tłuszcz: 90.41 g; Węglowodany ogółem: 300.22g; Sód: 2801.10mg; suma cukrów prostych: 38.25 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.01 g; Błonnik pokarmowy: 25.81 g; Potas: 3454.10 mg; Wapń: 1054.11 mg; Fosfor: 1755.21 mg; Magnez: 355.45 mg; Żelazo: 13.45 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				