

CMG Psychiatria - Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

20.07 - 26.07

	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 muszelkami(2, 3)	Makaron(2) pełnoziarnisty z duszonymi warzywami w sosie pietruszkowym(3)	Wędlina(80g), pomidor(40g), świeży ogórek, masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 1207.45 kcal; Białko ogółem: 55.11 g; Tłuszcz: 58.10 g; Węglowodany ogółem: 121.15 g; Sód: 1804.15 mg; suma cukrów prostych: 10.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.11g; Błonnik pokarmowy:16.85 g; Potas: 1921.10 mg; Wapń: 215.10 mg; Fosfor: 999.10mg; Magnez: 164.11 mg; Żelazo: 6.87 mg;
Wtorek	Twaróg(100g, 3), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Duńska zupa krem z pora(3, 4) z groszkiem ptysowym(1, 2)	Klopsik pieczony(1, 2) (100g) w sosie koperkowym(3) kasza jęczmienna(2) (180g), buraczki (100g)	Wędlina(80g), pomidor(40g), rukola(10g), Hummus z burakiem (50g), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2117.10 kcal; Białko ogółem: 78.10 g; Tłuszcz: 90.27 g; Węglowodany ogółem: 201.10 g; Sód: 2701.15 mg; suma cukrów prostych: 9.78g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.10 g; Błonnik pokarmowy:19.45 g; Potas: 4184.47 mg; Wapń: 588.47 mg; Fosfor: 1274.45 mg; Magnez: 314.54 mg; Żelazo: 10.75 mg;
Środa	Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Barszcz czerwony z ziemniakami	Leczo warzywne z kielbasą (100g), makaron(2) pełnoziarnisty (180g)	Salatka z selerem(4) konserwowym(1)(100g), parówka(1szt.), musztarda(10g), masło(10g, 3), wędlina(50g), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2101.02 kcal; Białko ogółem: 85.11 g; Tłuszcz: 105.45 g; Węglowodany ogółem: 201.17 g; Sód: 2801.45 mg; suma cukrów prostych: 10.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.10 g; Błonnik pokarmowy: 23.85 g; Potas: 4351.58 mg; Wapń: 554.25 mg; Fosfor: 14.11 mg; Magnez: 354.20 mg; Żelazo: 10.11 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)	Kawałki kurczaka (100g) duszone w sosie własnym, ziemniaki (200g) dukane z koperkiem, surówka z marchewki (100g) tartej	Fasolka po bretońsku(200g), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2654.25 kcal; Białko ogółem: 97.54 g; Tłuszcz: 101.11 g; Węglowodany ogółem: 300.85 g; Sód: 4821.77 mg; suma cukrów prostych: 34.21 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.10 g; Błonnik pokarmowy: 36.85 g; Potas: 5051.79 mg; Wapń: 1051.14 mg; Fosfor: 1988.45 mg; Magnez: 551.11 mg; Żelazo: 14.87 mg;
Piątek	Twaróg(100g, 3) z rzodkiewką i szczypiorkiem, masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Zupa owocowa	Makaron(2) pełnoziarnisty w sosie szpinakowo- śmietanowym(3) z serem typu greckiego(3) (350g)	Salatka z ryżem i groszkiem zielonym(1)(100g), jajko(1) gotowane, wędlina(80g), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2111.15 kcal; Białko ogółem: 50.25g; Tłuszcz: 60.17 g; Węglowodany ogółem: 205.45 g; Sód: 2501.17 mg; suma cukrów prostych: 10.17 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 16.01 g; Błonnik pokarmowy: 12.45 g; Potas: 3141.41 mg; Wapń: 371.44mg; Fosfor: 1341.10 mg; Magnez: 244.25 mg; Żelazo: 10.10 mg;
Sobota	Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Krupnik z kaszą jaglaną	Pieczone udko z kurczaka (140g), ziemniaki (200g) dukane z koperkiem, groszek z marchewką (100g)	Wędlina(80g), świeży ogórek, rzodkiewka(30g), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2186.18 kcal; Białko ogółem: 110.92 g; Tłuszcz: 105.11 g; Węglowodany ogółem: 218.02 g; Sód: 3149.43 mg; suma cukrów prostych: 6.80 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.59 g; Błonnik pokarmowy: 19.33 g; Potas: 2954.72 mg; Wapń: 463.32 mg; Fosfor: 1547.43 mg; Magnez: 259.46 mg; Żelazo: 9.90 mg;
Niedziela	Owsianka(3) na mleku(3), Deliserek(3), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Kartoflanka(3)	Pieczeń wieprzowa (100g) w sosie śliwkowym, kasza gryczana (180g), bukiet warzyw (100g) gotowanych	Pasztet(50g, 1), pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2213.24 kcal; Białko ogółem: 75.40 g; Tłuszcz: 80.64 g; Węglowodany ogółem: 327.58 g; Sód: 1997.54mg; suma cukrów prostych: 42.40g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.27 g; Błonnik pokarmowy: 20.91g; Potas: 2234.25 mg; Wapń: 244.20 mg; Fosfor: 110.05 mg; Magnez: 217.50 mg; Żelazo: 12.97 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					