

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - CMG Psychiatria

19.08 - 25.08

	Śniadanie	Zupa(400ml)	Danie Drugie	Kolacja	Wartości odżywcze
Poniedziałek	Jajecznica(100g, 1), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), masło(15g, 3), herbata(250ml).	Pomidorowa z ryżem(4)	Makaron(2) penne w sosie szpinakowo- śmietanowym(3) z serem typu greckiego	Wędlina(80g), pomidor(40g), świeży ogórek, masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2322.47 kcal; Białko ogółem: 65.21g; Tłuszcz: 70.41g; Węglowodany ogółem: 277.40 g; Sód: 1854.74 mg; suma cukrów prostych: 26.41 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.44 g; Błonnik pokarmowy: 19.02 g; Potas: 2214.41 mg; Wapń: 225.44 mg; Fosfor: 1102.40 mg; Magnez: 205.21 mg; Żelazo: 10.77 mg;
Wtorek	Twaróg(100g, 3), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Jarzynowa(4)	Bitki drobiowe w sosie indyjskim(3) z marchewką i groszkiem, kasza jęczmienna(2)	Wędlina(80g), pomidor(40g), rukola(10g), Smalczyk z fasoli z pieczonym jabłkiem(50g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 1825.47kcal; Białko ogółem: 76.25 g; Tłuszcz: 78.41 g; Węglowodany ogółem: 180.24 g; Sód: 2471.21 mg; suma cukrów prostych: 18.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.77 g; Błonnik pokarmowy: 18.99g; Potas: 2745.02 mg; Wapń: 274.21 mg; Fosfor: 1002.22 mg; Magnez: 218.71 mg; Żelazo: 8.58 mg;
Środa	Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Krem brokułowy z grzankami(2)	Kotlet schabowy(1, 2), ziemniaki dukane z koperkiem, mizeria(3)	Salatka szwajcarska(3)(100g), parówki(2szt.), musztarda(10g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2380.21 kcal; Białko ogółem: 83.44 g; Tłuszcz: 100.41 g; Węglowodany ogółem: 225.02 g; Sód: 2854.70 mg; suma cukrów prostych: 9.85 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.40 g; Błonnik pokarmowy: 21.40 g; Potas: 4202.44 mg; Wapń: 525.44 mg; Fosfor: 1402.77 mg; Magnez: 325.41 mg; Żelazo: 13.25 mg;
Czwartek	Owsianka na mleku(400ml, 2, 3), paprykarz warzywny(100g) masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Grochówka(4)	Gulasz wieprzowy, ziemniaki dukane z koperkiem, surówka z ogórka kiszonego	Fasolka po bretońsku(200g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2505.44 kcal; Białko ogółem: 83.40 g; Tłuszcz: 95.80g; Węglowodany ogółem: 205.41 g; Sód: 2840.70 mg; suma cukrów prostych: 11.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.47 g; Błonnik pokarmowy: 20.88g; Potas: 355.40 mg; Wapń: 502.77 mg; Fosfor: 1254.40 mg; Magnez: 300.21 mg; Żelazo: 10.40 mg;
Piątek	Twaróg(100g, 3) z rzodkiewką i szczypiorkiem, masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Ogórkowa(3, 4)	Pierogi ruskie(1, 2, 3) z okrasą, marchewka tarta	Salatka z ananasem i kalafiolem(3)(100g), jajko(1) gotowane, wędlina(80g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2102.40kcal; Białko ogółem: 75.45 g; Tłuszcz: 78.40 g; Węglowodany ogółem: 300.21 g; Sód: 2650.40 mg; suma cukrów prostych: 21.55 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.21g; Błonnik pokarmowy: 19.80g; Potas: 3202. 41 Wapń: 385.21 mg; Fosfor: 1421.20 mg; Magnez: 260.51 mg; Żelazo: 10.88 mg;
Sobota	Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Szczawiowa(4)	Pieczone udko z kurczaka, ryż paraboliczny, groszek zielony	Deliserek(3), Wędlina(80g), świeży ogórek, rzodkiewka(30g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2011.20 kcal; Białko ogółem: 98.21 g; Tłuszcz: 98.40 g; Węglowodany ogółem: 202.70 g; Sód: 3140.20 mg; suma cukrów prostych: 4.77 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.77 g; Błonnik pokarmowy: 16.77 g; Potas: 2925.21 mg; Wapń: 402.47 mg; Fosfor: 1502.70 mg; Magnez: 247.21 mg; Żelazo: 8.75 mg;
Niedziela	Owsianka(3) na mleku(3), Deliserek(3), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Paprykowa(4)	Pieczeń wieprzowa w sosie śliwkowym, kasza bulgur(2), bukiet warzyw	Paszтет(50g, 1), pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2402.41 kcal; Białko ogółem: 90.41 g; Tłuszcz: 98.58g; Węglowodany ogółem: 310.40 g; Sód: 2840.21 mg; suma cukrów prostych: 3.70 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.71 g; Błonnik pokarmowy: 25.44 g; Potas: 3470.44 mg; Wapń: 1002.70 mg; Fosfor: 1685.22 mg; Magnez: 354.42 mg; Żelazo: 17.32 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				