

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - CMG Psychiatria

14.10 - 20.10

	Śniadanie	Zupa(400ml)	Danie Drugie	Kolacja	Wartości odżywcze
Poniedziałek	<i>Jajecznica(100g, 1), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), masło(15g, 3), herbata(250ml).</i>	<i>Pomidorowa z lanymi kluseczkami(2, 4)</i>	<i>Kawałki kurczaka(100g) w sosie brokułowym, ryż(180g) paraboliczny</i>	<i>Wędlina(80g), pomidor(40g), świeży ogórek, masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).</i>	<i>Energia: 1702.30 kcal; Białko ogółem: 65.21 g; Tłuszcz: 67.51 g; Węglowodany ogółem: 198.90 g; Sód: 1971.80 mg; suma cukrów prostych: 16.46 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.85 g; Błonnik pokarmowy: 20.41 g; Potas: 1901.51 mg; Wapń: 241.20 mg; Fosfor: 1060.21 mg; Magnez: 201.84 mg; Żelazo: 10.57 mg;</i>
Wtorek	<i>Twaróg(100g, 3), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).</i>	<i>Kartoflanka(3) z koperkiem</i>	<i>Makaron(2)(350g) pełnoziarnisty w sosie dyniowym z suszonymi pomidorami</i>	<i>Wędlina(80g), pomidor(40g), rukola(10g), Pasta z pieczarek i ciecierzycy(50g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).</i>	<i>Energia: 1807.48 kcal; Białko ogółem: 75.20 g; Tłuszcz: 81.47 g; Węglowodany ogółem: 185.20 g; Sód: 2512.22 mg; suma cukrów prostych: 17.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.15 g; Błonnik pokarmowy: 15.47g; Potas: 2845.75 mg; Wapń: 271.24 mg; Fosfor: 1001.50 mg; Magnez: 211.50 mg; Żelazo: 9.11 mg;</i>
Środa	<i>Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).</i>	<i>Warzywna z brukselką(4)</i>	<i>Kotlet schabowy(1, 2)(100g), ziemniaki(200g) dukane z koperkiem, surówka z kapusty kiszonej(3) (100g)</i>	<i>Salatka z selerem konserwowym(1)(100g), parówka(1szt.), musztarda(10g), masło(15g, 3), wędlina(50g), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).</i>	<i>Energia: 2579.45 kcal; Białko ogółem: 85.44 g; Tłuszcz: 100.11 g; Węglowodany ogółem: 245.75 g; Sód: 2504.21 mg; suma cukrów prostych: 10.85 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.25 g; Błonnik pokarmowy: 16.50 g; Potas: 4211.55 mg; Wapń: 530.20 mg; Fosfor: 1470.40 mg; Magnez: 301.48 mg; Żelazo: 10.45 mg;</i>
Czwartek	<i>Owsianka na mleku(400ml, 2, 3), paprykarz warzywny(100g) masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).</i>	<i>Krem z białych warzyw(3) z grzankami(2)</i>	<i>Wieprzowina duszone w sosie paprykowym(100g), kasza jęczmienna(2)(180g), buraczki(100g)</i>	<i>Leczo warzywne(200g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).</i>	<i>Energia: 2610.11 kcal; Białko ogółem: 90.11g; Tłuszcz: 101.45 g; Węglowodany ogółem: 305.70 g; Sód: 4800.45 mg; suma cukrów prostych: 28.15 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.10 g; Błonnik pokarmowy: 28.55 g; Potas: 4995.75 mg; Wapń: 1001.45 mg; Fosfor: 1901.75 mg; Magnez: 500.01 mg; Żelazo: 11.45 mg;</i>
Piątek	<i>Twaróg(100g, 3) z rzodkiewką i szczypiorkiem, masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).</i>	<i>Kalafiorowa(4) z kropeczkami</i>	<i>Łazanki(2) z kapustą i pieczarkami(350g)</i>	<i>Salatka jarzynowa(3)(100g), jajko(1) gotowane, wędlina(80g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).</i>	<i>Energia: 2210.45 kcal; Białko ogółem: 58.22g; Tłuszcz: 65.11 g; Węglowodany ogółem: 270.45 g; Sód: 2541.15 mg; suma cukrów prostych: 15.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.55 g; Błonnik pokarmowy: 9.45 g; Potas: 3111.15 mg; Wapń: 351.45 mg; Fosfor: 1310.11 mg; Magnez: 201.11 mg; Żelazo: 9.45 mg;</i>
Sobota	<i>Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).</i>	<i>Paprykowa(4)</i>	<i>Roladki drobiowe(100g) z farszem z suszonych pomidorów, ziemniaki(200g) dukane, bukiet warzyw gotowanych(100g)</i>	<i>Deliserek(3), Wędlina(80g), świeży ogórek, rzodkiewka(30g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).</i>	<i>Energia: 2348.55kcal; Białko ogółem: 85.11 g; Tłuszcz: 98.55 g; Węglowodany ogółem: 220.45 g; Sód: 2850.10 mg; suma cukrów prostych: 10.85 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.21g; Błonnik pokarmowy: 20.11 g; Potas: 4201.75 mg; Wapń: 490.25 mg; Fosfor: 1420.41 mg; Magnez: 301.50 mg; Żelazo: 10.45 mg;</i>
Niedziela	<i>Owsianka(3) na mleku(3), Deliserek(3), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).</i>	<i>Szczawiowa(3)</i>	<i>Pieczeń wieprzowa(100g) w sosie śliwkowym, kasza bulgur(2)(180g), gotowany kalafior(100g)</i>	<i>Pasztet(50g, 1), pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).</i>	<i>Energia: 2400.75 kcal; Białko ogółem: 90.41 g; Tłuszcz: 98.75 g; Węglowodany ogółem: 300.11 g; Sód: 2758.44 mg; suma cukrów prostych: 40.75 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.55 g; Błonnik pokarmowy: 22.11 g; Potas: 3411.75 mg; Wapń: 1000.85 mg; Fosfor: 1685.75 mg; Magnez: 355.11 mg; Żelazo: 12.75 mg;</i>
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				