

## Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - CMG Psychiatria

### 21.10 - 27.10

	Śniadanie	Zupa(400ml)	Danie Drugie	Kolacja	Wartości odżywcze
Poniedziałek	<i>Jajecznica(100g, 1), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), masło(15g, 3), herbata(250ml).</i>	<i>Żurek(3, 4)</i>	<i>Makaron(2)(350g) pełnoziarnisty z sosem bolognese., kompot</i>	<i>Wędlina(80g), pomidor(40g), świeży ogórek, masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).</i>	<i>Energia: 1722.45 kcal; Białko ogółem: 60.45 g; Tłuszcz: 62.25 g; Węglowodany ogółem: 215.44 g; Sód: 1911.45mg; suma cukrów prostych: 17.20 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.44 g; Błonnik pokarmowy: 13.20 g; Potas: 1948.11 mg; Wapń: 238.40 mg; Fosfor: 1085.25 mg; Magnez: 225.70 mg; Żelazo: 10.99 mg;</i>
Wtorek	<i>Twaróg(100g, 3), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).</i>	<i>Krupnik z kaszą jaglaną</i>	<i>Bitki drobiowe(100g) w sosie indyjskim z marchewką i groszkiem, kasza jęczmienna(2)(180g), kompot</i>	<i>Wędlina(80g), pomidor(40g), rukola(10g), Pasta z tuńczykiem(7)(50g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).</i>	<i>Energia: 1884.44 kcal; Białko ogółem: 75.44 g; Tłuszcz: 75.44 g; Węglowodany ogółem: 174.40 g; Sód: 2487.25 mg; suma cukrów prostych: 15.44 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.44 g; Błonnik pokarmowy: 18.25g; Potas: 2875.47 mg; Wapń: 255.77 mg; Fosfor: 1035.47 mg; Magnez: 255.75 mg; Żelazo: 9.55 mg;</i>
Środa	<i>Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).</i>	<i>Krem z dyni z grzankami(2)</i>	<i>Makaron(2)(350g) pełnoziarnisty w sosie szpinakowo śmietanowym(3) z serem typu śródziemnomorskiego(3)</i>	<i>Salatka szwajcarska(3)(100g), parówka(1szt.), musztarda(10g), masło(15g, 3), wędlina(50g), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).</i>	<i>Energia: 2384.45 kcal; Białko ogółem: 82.40 g; Tłuszcz: 98.77 g; Węglowodany ogółem: 221.75 g; Sód: 2900.50 mg; suma cukrów prostych: 10.44 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.45 g; Błonnik pokarmowy: 22.11 g; Potas: 4235.40 mg; Wapń: 531.44 mg; Fosfor: 1488.75 mg; Magnez: 317.45 mg; Żelazo: 12.11 mg;</i>
Czwartek	<i>Owsianka na mleku(400ml, 2, 3), paprykarz warzywny(100g) masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).</i>	<i>Rosół(4) z makaronem(2)</i>	<i>Gulasz wieprzowy(100g), ziemniaki(200g) z koperkiem, surówka z kapusty kiszonej</i>	<i>Fasolka po bretońsku(200g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).</i>	<i>Energia: 2585.77 kcal; Białko ogółem: 82.44 g; Tłuszcz: 93.40 g; Węglowodany ogółem: 202.45 g; Sód: 2485.22 mg; suma cukrów prostych: 9.44 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.24 g; Błonnik pokarmowy: 21.02g; Potas: 418.25 mg; Wapń: 541.20 mg; Fosfor: 1325.74 mg; Magnez: 311.45 mg; Żelazo: 11.22 mg;</i>
Piątek	<i>Twaróg(100g, 3) z rzodkiewką i szczypiorkiem, masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).</i>	<i>Barszcz ukraiński(3, 4)</i>	<i>Naleśniki(1, 2, 3)(300g) z twarogiem(3)</i>	<i>Salatka z kaszą bulgur(2)(100g), jajko(1) gotowane, wędlina(80g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).</i>	<i>Energia: 2141.11 kcal; Białko ogółem: 72.15 g; Tłuszcz: 72.22 g; Węglowodany ogółem: 311.45 g; Sód: 2600.22 mg; suma cukrów prostych: 18.44 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.44 g; Błonnik pokarmowy: 12.98 g; Potas: 3233.75 mg; Wapń: 425.44 mg; Fosfor: 1425.75 mg; Magnez: 227.11 mg; Żelazo: 12.25 mg;</i>
Sobota	<i>Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).</i>	<i>Pieczarkowa(3)</i>	<i>Pieczone udko z kurczaka(140g), ziemniaki(200g) dukane z koperkiem, fasolka szparagowa(100g)</i>	<i>Deliserek(3), Wędlina(80g), świeży ogórek, rzodkiewka(30g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).</i>	<i>Energia: 2185.44 kcal; Białko ogółem: 107.25 g; Tłuszcz: 100.45 g; Węglowodany ogółem: 200.11 g; Sód: 3125.47 mg; suma cukrów prostych: 5.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.11 g; Błonnik pokarmowy: 16.11g; Potas: 2985.11 mg; Wapń: 475.11 mg; Fosfor: 1574.25 mg; Magnez: 265.42 mg; Żelazo: 10.11 mg;</i>
Niedziela	<i>Owsianka(3) na mleku(3), Deliserek(3), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).</i>	<i>Jarzynowa(4) z brukselką</i>	<i>Zraz wieprzowy(100g), kasza jęczmienna(2)(180g), buraczki(100g)</i>	<i>Paszтет(50g, 1), pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).</i>	<i>Energia: 2401.55 kcal; Białko ogółem: 90.40 g; Tłuszcz: 111.47 g; Węglowodany ogółem: 325.45 g; Sód: 2811.10 mg; suma cukrów prostych: 18.44 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 45.13 g; Błonnik pokarmowy: 23.41 g; Potas: 3488.45 mg; Wapń: 1047.20 mg; Fosfor: 1711.45 mg; Magnez: 395.44 mg; Żelazo: 17.11 mg;</i>
<p>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</p>					