

## Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - CMG Psychiatria

### 16.12 - 22.12

	Śniadanie	Zupa(400ml)	Danie Drugie	Kolacja	Wartości odżywcze
Poniedziałek	Jajecznica(100g, 1), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), masło(15g, 3), herbata(250ml).	Krupnik z kaszą Jaglaną	Makaron(2)(350g) pełnoziarnisty(2) z twarogiem(3)	Wędlina(80g), pomidor(40g), świeży ogórek, masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2211.17 kcal; Białko ogółem: 72.11 g; Tłuszcz: 78.14 g; Węglowodany ogółem: 301.45 g; Sód: 1984.18 mg; suma cukrów prostych: 50.28 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.11 g; Błonnik pokarmowy: 22.11 g; Potas: 2344.55 mg; Wapń: 245.44 mg; Fosfor: 1155.71 mg; Magnez: 255.47 mg; Żelazo: 12.15 mg;
Wtorek	Twaróg(100g, 3), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Kalafiorowa(4) zabelona z kropeczkami	Klopsik w sosie pomidorowym(100g, 3), ziemniaki(200g) dukane z koperkiem, fasolka szparagowa(100g)	Wędlina(80g), pomidor(40g), rukola(10g), Hummus z suszonymi pomidorami(50g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 1780.11 kcal; Białko ogółem: 74.44 g; Tłuszcz: 75.44 g; Węglowodany ogółem: 202.55 g; Sód: 2512.11 mg; suma cukrów prostych: 22.15 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.41 g; Błonnik pokarmowy: 19.58 g; Potas: 2955.44 mg; Wapń: 311.75 mg; Fosfor: 1151.44 mg; Magnez: 241.15 mg; Żelazo: 9.87 mg;
Środa	Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Zupa brukselkowa(4)	Kurczak(100g) duszony w sosie śmietanowo(3) -ziołowym, ziemniaki(200g) dukane, bukiet warzyw(100g) gotowanych	Salatka szwajcarska(3)(100g), parówka(1szt.), musztarda(10g), masło(15g, 3), wędlina(50g), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 221.44 kcal; Białko ogółem: 82.44 g; Tłuszcz: 100.22 g; Węglowodany ogółem: 235.22 g; Sód: 2955.44 mg; suma cukrów prostych: 10.55 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.51 g; Błonnik pokarmowy: 23.17 g; Potas: 4351.10 mg; Wapń: 544.58 mg; Fosfor: 1470.44 mg; Magnez: 357.85 mg; Żelazo: 11.20 mg;
Czwartek	Owsianka na mleku(400ml, 2, 3), paprykarz warzywny(100g) masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Barszcz biały(3)	Wieprzowina po węgiersku(100g), kasza jęczmienna(2)(180g), surówka z kapusty kiszonej(100g)	Fasolka po bretońsku(200g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2601.50 kcal; Białko ogółem: 90.11g; Tłuszcz: 101.52 g; Węglowodany ogółem: 300.11 g; Sód: 4801.11 mg; suma cukrów prostych: 28.44 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.11 g; Błonnik pokarmowy: 31.55 g; Potas: 5011.44 mg; Wapń: 1025.47 mg; Fosfor: 1925.54 mg; Magnez: 522.11 mg; Żelazo: 13.75 mg;
Piątek	Twaróg(100g, 3) z rzodkiewką i szczypiorkiem, masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Czerwony barszcz z makaronem(2)	Naleśniki(1, 2, 3)(300g) z twarogiem(3)	Salatka z ryżem i groszkiem zielonym(1)(100g), jajko(1) gotowane, wędlina(80g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2205.10 kcal; Białko ogółem: 74.77 g; Tłuszcz: 75.10 g; Węglowodany ogółem: 301.55 g; Sód: 2600.11 mg; suma cukrów prostych: 18.25 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.15 g; Błonnik pokarmowy: 14.11 g; Potas: 3274.25 mg; Wapń: 415.71 mg; Fosfor: 1422.55 mg; Magnez: 277.55 mg; Żelazo: 11.15 mg;
Sobota	Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Pieczarkowa(3)	Roladki drobiowe(100g) z farszem z suszonych pomidorów, ziemniaki(200g) dukane, buraczki(100g)	Deliserek(3), Wędlina(80g), świeży ogórek, rzodkiewka(30g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2111.10 kcal; Białko ogółem: 98.55g; Tłuszcz: 95.44 g; Węglowodany ogółem: 184.51 g; Sód: 3021.55 mg; suma cukrów prostych: 5.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.44 g; Błonnik pokarmowy: 14.11 g; Potas: 2951.10 mg; Wapń: 455.75 mg; Fosfor: 1521.15mg; Magnez: 274.11 mg; Żelazo: 10.10 mg;
Niedziela	Owsianka(3) na mleku(3), Deliserek(3), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Kapuśniak(4)	Pieczeń wieprzowa(100g) w sosie śliwkowym, kasza bulgur(2)(180g), gotowany kalafior(100g)	Pasztet(50g, 1), pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2321.55 kcal; Białko ogółem: 85.55 g; Tłuszcz: 97.15 g; Węglowodany ogółem: 284.55 g; Sód: 2722.52 mg; suma cukrów prostych: 38.55 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.11 g; Błonnik pokarmowy: 22.11 g; Potas: 3422.77 mg; Wapń: 1001.25 mg; Fosfor: 1701.10 mg; Magnez: 325.55 mg; Żelazo: 12.77 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				