

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - CMG Psychiatria

20.01 - 26.01

	Śniadanie	Zupa(400ml)	Danie Drugie	Kolacja	Wartości odżywcze
Poniedziałek	<i>Jajecznica(100g, 1), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), masło(15g, 3), herbata(250ml).</i>	<i>Biały barszcz z makaronem(2)</i>	<i>Makaron(2) pełnoziarnisty w sosie paprykowym z soczewicą (3)</i>	<i>Wędlina(80g), pomidor(40g), świeży ogórek, masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).</i>	<i>Energia: 1545.51 kcal; Białko ogółem: 61.10 g; Tłuszcz: 62.55 g; Węglowodany ogółem: 155.40 g; Sód: 1900.45 mg; suma cukrów prostych: 15.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.45 g; Błonnik pokarmowy: 16.11 g; Potas: 1915.54 mg; Wapń: 225.40 mg; Fosfor: 1077.55 mg; Magnez: 195.45 mg; Żelazo: 11.11 mg;</i>
Wtorek	<i>Twaróg(100g, 3), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).</i>	<i>Kapuśniak</i>	<i>Bitki drobiowe w sosie indyjskim z marchewką i groszkiem, kasza jęczmienna(2)</i>	<i>Wędlina(80g), pomidor(40g), rukola(10g), Pasta z tuńczykiem(50g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).</i>	<i>Energia: 1801.10 kcal; Białko ogółem: 72.40 g; Tłuszcz: 70.55 g; Węglowodany ogółem: 185.25 g; Sód: 2441.77 mg; suma cukrów prostych: 20.57 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.11 g; Błonnik pokarmowy: 16.58 g; Potas: 2914.55 mg; Wapń: 355.55 mg; Fosfor: 1125.85 mg; Magnez: 255.41 mg; Żelazo: 6.22 mg;</i>
Środa	<i>Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).</i>	<i>Krem z białych warzyw z grzankami</i>	<i>Klopsik w sosie pomidorowym(3), ziemniaki dukane z koperkiem, fasolka szparagowa</i>	<i>Salatka chłopska(1)(100g), parówka(1szt.), musztarda(10g), masło(15g, 3), wędlina(50g), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).</i>	<i>Energia: 2700.52 kcal; Białko ogółem: 79.22g; Tłuszcz: 100.55 g; Węglowodany ogółem: 200.55 g; Sód: 2801.55 mg; suma cukrów prostych: 9.25 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.11 g; Błonnik pokarmowy: 18.85 g; Potas: 4255.45 mg; Wapń: 520.77 mg; Fosfor: 1355.55 mg; Magnez: 299.20 mg; Żelazo: 12.88 mg;</i>
Czwartek	<i>Owsianka na mleku(400ml, 2, 3), paprykarz warzywny(100g) masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).</i>	<i>Kartoflanka</i>	<i>Wieprzowina duszona z cukinią, kasza bulgur, surówka z kapusty białej i papryki</i>	<i>Leczo warzywne (200g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).</i>	<i>Energia: 2655.55 kcal; Białko ogółem: 82.11 g; Tłuszcz: 90.25 g; Węglowodany ogółem: 185.45 g; Sód: 2922.55 mg; suma cukrów prostych: 9.55g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.21 g; Błonnik pokarmowy: 18.10g; Potas: 4333.55 mg; Wapń: 510.10 mg; Fosfor: 1355.44mg; Magnez: 309.11 mg; Żelazo: 9.22 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>Łazanki(2) z kapustą i pieczarkami</i>	<i>Salatka z kalafiejem i ananase(100g), jajko(1) gotowane, wędlina(80g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).</i>	<i>Energia: 2201.55 kcal; Białko ogółem: 52.44g; Tłuszcz: 60.66 g; Węglowodany ogółem: 255.55 g; Sód: 2501.85 mg; suma cukrów prostych: 12.55 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 12.50 g; Błonnik pokarmowy: 12.55 g; Potas: 3155.40 mg; Wapń: 385.55 mg; Fosfor: 1385.44 mg; Magnez: 210.55 mg; Żelazo: 9.85 mg;</i>
Sobota	<i>Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).</i>	<i>Pieczarkowa</i>	<i>Żeberka wieprzowe, ziemniaki dukane z koperkiem, buraczki</i>	<i>Deliserek(3), Wędlina(80g), świeży ogórek, rzodkiewka(30g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).</i>	<i>Energia: 2301.00kcal; Białko ogółem: 85.88 g; Tłuszcz: 98.25 g; Węglowodany ogółem: 200.55 g; Sód: 2800.11 mg; suma cukrów prostych: 10.12 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.11g; Błonnik pokarmowy: 21.88 g; Potas: 4255.77 mg; Wapń: 505.11 mg; Fosfor: 1455.57 mg; Magnez: 347.42 mg; Żelazo: 12.55 mg;</i>
Niedziela	<i>Owsianka(3) na mleku(3), Deliserek(3), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).</i>	<i>Rosół z wermiszalem</i>	<i>Potrąwka z kurczaka, ryż paraboliczny, groszek zielony</i>	<i>Paszтет(50g, 1), pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).</i>	<i>Energia: 2400.85 kcal; Białko ogółem: 85.22 g; Tłuszcz: 98.55 g; Węglowodany ogółem: 300.75g; Sód: 2814.10mg; suma cukrów prostych: 30.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.77 g; Błonnik pokarmowy: 26.85 g; Potas: 3455.11 mg; Wapń: 1025.55 mg; Fosfor: 1774.71 mg; Magnez: 355.10 mg; Żelazo: 13.18 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>					