

Indywidualny Program Odżywiania



Jadłospis

Dieta miazdźcowa

Dietetyk SP ZOZ Hrubieszów mgr Magdalena Gis

Podsumowanie jadłospisu

Poniedziałek	Wtorek	Środa
ŚNIADANIE 07:00 Grahamka z pomidorem Kefir w butelce Krasnystaw	ŚNIADANIE 07:00 Czekoladowa owsianka	ŚNIADANIE 07:00 Jajecznicza z brokułem i szpinakiem
DRUGIE ŚNIADANIE 10:00 Sałatka owocowa pomarańcza-kiwi	DRUGIE ŚNIADANIE 10:00 Kanapki z awokado	DRUGIE ŚNIADANIE 10:00 Koktajl owsiany
OBIAD 13:30 Indyk duszony w sosie pomidorowym Kasza gryczana gotowana Surówka z tartej marchewki	OBIAD 13:30 Duszona cielęcina z warzywami Ziemniaki, gotowane w wodzie Surówka z selera i jabłka	OBIAD 13:30 Dorsz w jarzynach z ryżem
PODWIECZOREK 16:00 Pudding jaglany z musem truskawkowym	PODWIECZOREK 16:00 Pudding jaglany z musem truskawkowym	PODWIECZOREK 16:00 Kanapka z twarogiem, miodem i orzechami
KOLACJA 19:00 Zupa jarzynowa Chleb żytni razowy	KOLACJA 19:00 Sałatka z łososem i fetą	KOLACJA 19:00 Pancakes z kiwi
K: 2076.3 / B: 104.9 T: 59.0 / WP: 266.0 F: 48.9 / WW: 24.3	K: 2086.2 / B: 96.1 T: 70.9 / WP: 242.7 F: 46.4 / WW: 24.0	K: 2083.2 / B: 91.7 T: 70.0 / WP: 250.8 F: 44.1 / WW: 24.9



KOMENTARZ

1. Pij jak najczęściej (ok. 2 l/dzień) napojów niesłodzonych. Możesz pić wodę mineralną, dowolne herbaty jak również kawę. Nie pij soków owocowych, słodzonych napojów gazowanych oraz alkoholu.
 2. Wyeliminuj z diety słodczyce, produkty zawierające cukry proste, fast foody, produkty konserwowane
 3. Zamiast wędlin dostępnych w sklepach (parówki, pasztety, kiełbasy, szynki konserwowej) samodzielnie piecz mięso na kanapki
 4. Nie jedz produktów i potraw które zawierają sól rafinowaną i wzmacniacze smaku, sosy sojowe, maggi, mieszanki przyprawowe i kostki rosółowe. Ogranicz spożycie soli kuchennej (max. 5g dziennie = 1 płaska łyżeczka, należy uwzględnić sól dodawaną do potraw oraz tę występującą w produktach spożywczych)
 5. Zwracaj uwagę na jakość kupowanego chleba- nie powinien zawierać cukru, karmelu, słodu, miodu, płatków ziemniaczanych, sztucznych konserwantów i innych emulgatorów. Idealny chleb żytni 100%, chleb gryczany, owsiany upieczony z mąki wody soli i zakwasu. (Możesz stosować chleb upieczony przez siebie)
 6. Jedz regularnie mniej więcej o tych samych porach, w odstępach około czterech godzin.
 7. Nie podjadaj między posiłkami
 8. Unikaj używek tj. Papierosy i alkoholowe
 9. Zmniejsz spożycie tłuszczu, a w szczególności tłuszczu nasyconych (produkty zwierzęce- słonina, smalec, masło) tłuszcze trans- utwardzona margaryna i wyrobu z niej (wyroby cukiernicze), Zwiększ spożycie jedno i wielonienasyconych kwasów tłuszczowych- oliwa z oliwek, olej lniany, olej z wiesiołka (, margaryna miękka z fitosterolami - Fitosterole (sterole i stanole, ograniczają wchłanianie cholesterolu w jelitach). Na polskim rynku dostępne są margaryny (np. Benecol, Flora) i jogurty wzbogacane w fitosterole)
 10. Zwiększ ilość błonnika pokarmowego w diecie. Wspomaga on redukcję masy ciała, wchłanianie cholesterolu oraz trójglicerydów, ciśnienie tętnicze krwi, spowalnia rozkład węglowodanów, zapobiega zaparciom, uczucie głodu oraz wspomaga usuwanie szkodliwych substancji z organizmu.
- Produkty bogate w błonnik: otręby, płatki owsiane, kasze (gryczana, jęczmienna, jaglana), ryż brązowy, pieczywo pełnoziarniste, pełnoziarniste makarony, warzywa (szczególnie surowe), owoce o Pieczywo pszenne zastąp pełnoziarnistym, żytnim, razowym, graham. Błonnik rozpuszczany (obecny m.in. w owsie: płatki owsiane, otręby) szczególnie wspomaga obniżenie niekorzystnych frakcji cholesterolu. Pamiętaj - aby błonnik spełniał swoje funkcje, należy pić odpowiednie ilości wody (duża ilość błonnika i zbyt mała ilość wody może powodować zaparcia/wzdęcia)

Produkty szczególnie zalecane przy wysokim cholesterolu:

- Otręby owsiane / pszenne, płatki owsiane, siemię lniane, migdały, orzechy włoskie
- Awokado, czarna porzeczka, owoce cytrusowe
- Benecol/ Flora, oliwa z oliwek, olej rzepakowy, olej lniany, olej rydzowy
- Karczochy, soja, soczewica, zielone warzywa o Ryby morskie
- Zielona herbata, nasiona pszenika, ostropest plamisty

Mięso: zalecane: kurczak, indyk, królik, cielęcina, jagnięcina, chude wędliny drobiowe, 1 x tyg. chuda wieprzowina

Przeciwwskazane: tłusta wieprzowina np. karkówka, baranina, kaczka, gęś, podroby, pasztety boczek, salceson, konserwy mięsne tłuste wędliny

Mleko, produkty mleczne i jaja: zalecane: mleko 1,5-2% naturalne: jogurt, kefir, maślanka ser twarogowy chudy, serek wiejski, jajka na miękko, jajecznicza na parze- 1 x tyg.

Przeciwwskazane: mleko 3,2%, śmietana, ser topiony, pleśniowy, żółty, ser twarogowy tłusty, jajecznicza smażona na maśle / z boczkiem

Zalecane sposoby przygotowywania posiłków:

- Gotowanie w małej ilości wody/na parze/w szybkozwarach
- Duszenie bez dodatku tłuszczu
- Pieczenie w folii/naczyniu żaroodpornym
- Unikaj smażenia

Poniedziałek

ŚNIADANIE 07:00

K:567.4 / B:31.5 / T:20.4 / WP:62.0 / F:7.4 / WW:3.9

GRAHAMKA Z POMIDOREM

Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)

Butka pełnoziarnista - 80 g (1 x Sztuka)

Szynka z piersi kurczaka - 30 g (2 x Plasterek)

Benecol - 10 g (2 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Butkę posmaruj masłem i obtóż plasterami pomidora, szynki.

KEFIR W BUTELCE KRASNYSTAW

Kefir w butelce Krasnystaw - 500 g (1 x Opakowanie)



DRUGIE ŚNIADANIE 10:00

K:173.4 / B:4.9 / T:1.8 / WP:35.5 / F:7.6 / WW:3.5

SAŁATKA OWOCOWA POMARAŃCZA-KIWI

Pomarańcza - 200 g (1 x Sztuka)
Kiwi - 75 g (1 x Sztuka)
Otręby owsiane - 14 g (2 x łyżka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Owoce pokrój w kostkę i wymieszaj z otrębami.

OBIAD 13:30

K:639.5 / B:39.7 / T:27.4 / WP:54.9 / F:12.5 / WW:5.4

INDYK DUSZONY W SOSIE POMIDOROWYM

Pomidory z puszki (krojone) - 200 g (2 x Porcja)
Mięso z udźca indyka, bez skóry - 150 g (1.5 x Kawatek)
Cebula - 100 g (1 x Sztuka)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x łyżka)
Tymianek - 1 g (0.2 x łyżeczka)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)
Sól himalajska - 1 g (1 x Szczypta)

Czas przygotowania: 30 minut

1. Cebulę pokrój drobno i podsmaż na oliwie z tymiankiem. Dodaj pomidory z puszki.
2. Mięso pokrój w kostkę, dopraw solą i pieprzem i włóż do sosu pomidorowego.
3. Gotuj około 20 - 25 minut.

KASZA GRYCZANA GOTOWANA

Kasza gryczana - 52 g (4 x łyżka)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Kaszę ugotuj na sypko, według opisu na opakowaniu.

SURÓWKA Z TARTEJ MARCHEWKI

Jabłko - 70 g (0.5 x Sztuka)
Marchew - 45 g (1 x Sztuka)
Olej rzepakowy - 10 g (1 x łyżka)
Chrzan tarty - 5 g (1 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Marchew i jabłko zetrzyj na grubych oczkach.
2. Dodaj tarty chrzan, olej, sól i pieprz. Na koniec składniki starannie wymieszaj.

PODWIECZOREK 16:00

K:274.9 / B:8.3 / T:3.4 / WP:51.7 / F:2.4 / WW:5.2

PUDDING JAGLANY Z MUSEM TRUSKAWKOWYM (PRZEPIS NA 3 PORCJE)

Zjedz 1 z 3 porcji
Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu - 500 g (2 x Szklanka)
Truskawki, mrożone - 300 g (3 x Szklanka)
Miód pszczeleli - 96 g (4 x łyżka)
Kasza jaglana - 52 g (4 x łyżka)
Sok cytrynowy - 12 g (2 x łyżka)



Czas przygotowania: 50 minut

1. Kaszę jaglaną ołucz na sitku. Najlepiej przelej ją wrzątkiem. Wsyp do garnka, dolej mleko. Doprowadź do wrzenia a następnie gotuj na małym ogniu przez ok. 40 minut (aż mleko będzie wchłonięte).
2. Do kaszy dodaj 2 łyżki miodu, sok z cytryny i miksuj blenderem na najwyższych obrotach, aż masa będzie gładka. W tym czasie przygotuj mus truskawkowy.
3. Do garnka przełóż truskawki. Doprowadź do wrzenia i mieszaj z pozostałym miodem. Zmiksuj dokładnie.
4. Masę jaglaną przełóż do stoików lub szklanek. Na nią dodaj mus truskawkowy.
5. Możesz dodatkowo udekorować deser np. owocami, miętą czy płatkami migdałów.

KOLACJA 19:00

K:421.1 / B:20.5 / T:6.0 / WP:61.9 / F:19.0 / WW:6.3

ZUPA JARZYNOWA (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji
Bulion drobiowy (domowy) - 500 g (2.1 x Szklanka)
Bukiet z jarzyn wiosennych, mrożony - 450 g (1 x Opakowanie)
Ziemniaki - 140 g (2 x Sztuka)
Seler korzeniowy - 60 g (1 x Plaster)
Jogurt naturalny - 60 g (3 x łyżka)
Pietruszka, korzeń - 50 g (1 x Sztuka)
Marchew - 45 g (1 x Sztuka)
Pietruszka, liście - 12 g (2 x łyżeczka)
Ziele angielskie - 3 g (3 x Sztuka)
Liść laurowy - 2 g (2 x Listek)
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)



Czas przygotowania: 40 minut

1. Mięso z kurczaka przełóż do garnka z zimną wodą.
2. Doprowadź powoli do wrzenia i po zebraniu szumowin dodaj ziele angielskie i liście laurowe. Gotuj ok. 1,5h.
3. Obierz warzywa. Ziemniaki pokrój w kostkę a pietruszkę, marchewkę i selera zetrzyj na tarce o grubych oczkach lub pokrój w drobną kosteczkę.
4. Dodaj warzywa (zarówno te świeże jak i mrożoną mieszanekę) do wywaru.
5. Gotuj 20 minut.
6. Zahartuj jogurt z kilkoma łyżkami gorącego wywaru i dodaj go do zupy.
7. Przypraw do smaku pieprzem i solą, podaj z posiekaną natką pietruszki.
8. Z nogi kurczaka zdejmij mięso i dodaj je do zupy. (Na porcję zupy przypada połowa mięsa.)

CHLEB ŻYJNI RAZOWY

Chleb żytni razowy - 60 g (2 x Kromka)

SUMA K:2076.3 B:104.9 T:59.0 WP:266.0 F:48.9 WW:24.3



Wtorek

ŚNIADANIE 07:00

K:569.0 / B:18.2 / T:22.7 / WP:68.5 / F:8.5 / WW:6.8

CZEKOLADOWA OWSIANKA

Pomarańcza - 200 g (1 x Sztuka)
Jogurt naturalny - 200 g (10 x Łyżka)
Płatki owsiane - 50 g (5 x Łyżka)
Orzechy włoskie - 15 g (1 x Łyżka)
Czekolada gorzka - 12 g (2 x Kostka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Podgrzej płatki owsiane z małą ilością wody i czekoladą.
2. Pokrój pomarańczę w drobne cząstki.
3. Wymieszaj składniki z jogurtem.

DRUGIE ŚNIADANIE 10:00

K:201.1 / B:4.5 / T:6.5 / WP:28.0 / F:6.6 / WW:2.8

KANAPKI Z AWOKADO

Chleb żytni razowy - 60 g (2 x Kromka)
Awokado - 35 g (0.2 x Sztuka)
Pomidor - 30 g (0.2 x Sztuka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Na chleb nałóż składniki.

OBIAD 13:30

K:624.5 / B:43.8 / T:17.3 / WP:63.6 / F:19.8 / WW:6.2

DUSZONA CIEŁĘCINA Z WARZYWAMI

Warzywa na patelnię z brokułami - 200 g (2 x Porcja)
Cielęcina, łopatka - 150 g (1.5 x Kawalek)
Cebula - 100 g (1 x Sztuka)
Koncentrat pomidorowy, 30% - 25 g (1 x Łyżka)
Olej rzepakowy - 10 g (1 x Łyżka)
Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)
Bazylija (suszona) - 4 g (1 x Łyżeczka)
Sól biała - 2 g (2 x Szczypta)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Pokrój mięso na kawałki.
2. Na oleju podsmaż pokrojoną cebulkę i czosnek przeciśnięty przez praskę.
3. Dodaj mięso. Podsmaż chwilę. Zalej odrobiną wody i dołóż koncentrat.
4. Dodaj warzywa i przyprawy. Duś do momentu aż mięso nie będzie surowe.

ZIEMNIAKI, GOTOWANE W WODZIE

Ziemniaki, gotowane w wodzie - 190 g (2 x Gałka)

SURÓWKA Z SELERA I JABŁKA

Jabłko - 150 g (1 x Sztuka)
Seler korzeniowy - 50 g (0.8 x Plaster)
Jogurt naturalny - 20 g (1 x Łyżka)
Cytryna - 15 g (0.2 x Sztuka)
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Obierz seler i jabłko, a następnie zetrzyj na tarce.
2. Skrop sokiem z cytryny i dodaj jogurt.
3. Przypraw solą i dokładnie wymieszaj.

PODWIECZOREK 16:00

K:274.9 / B:8.3 / T:3.4 / WP:51.7 / F:2.4 / WW:5.2

PUDDING JAGLANY Z MUSEM TRUSKAWKOWYM (PRZEPIS NA 3 PORCJE)

Zjedz 1 z 3 porcji

Potrawa powinna być już gotowa.

Przepis znajdziesz powyżej.



KOLACJA 19:00

K:416.7 / B:21.3 / T:21.0 / WP:30.9 / F:9.1 / WW:3.0

SAŁATKA Z ŁOSOSIEM I FETA

Salata lodowa - 120 g (6 x Liść)
Łosoś, wędzony - 60 g (2 x Kawalek)
Rzodkiewka - 60 g (4 x Sztuka)
Chleb żytni razowy - 60 g (2 x Kromka)
Koper ogrodowy - 16 g (2 x Łyżka)
Szcypiorek - 10 g (2 x Łyżeczka)
Dyńa, pestki, łuskane - 10 g (1 x Łyżka)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Umyj sałatę i porwij na części.
2. Wędzonego łososa, rzodkiewki, szczypiorek pokrój i przelóż do sałaty.
3. Wymieszaj wszystkie składniki i polej oliwą.
4. Posyp całość pestkami dyni.

SUMA K:2086.2 B:96.1 T:70.9 WP:242.7 F:46.4 WW:24.0

Środa

ŚNIADANIE 07:00

K:553.2 / B:25.1 / T:28.1 / WP:43.8 / F:12.5 / WW:4.5

JAJECZNICA Z BROKUŁEM I SZPINAKIEM

Brokuły - 150 g (0.3 x Sztuka)
Jaja kurze całe - 112 g (2 x Sztuka)
Chleb żytni razowy - 90 g (3 x Kromka)
Szpinak - 50 g (2 x Garść)
Oliwa z oliwek - 15 g (1.5 x łyżka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Ugotuj brokuła na parze.
2. Rozgrzej oliwę i podduś szpinak. Smaż z jajkami.
3. Dopraw do smaku.
4. Podaj z ugotowanym brokułem i chlebem.

DRUGIE ŚNIADANIE 10:00

K:250.4 / B:7.8 / T:3.7 / WP:44.9 / F:3.4 / WW:4.4

KOKTAJL OWSIANY

Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu - 125 g (0.5 x Szklanka)
Banan - 120 g (1 x Sztuka)
Płatki owsiane - 20 g (2 x łyżka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Zmiksuj składniki w blenderze.

OBIAD 13:30

K:617.8 / B:35.2 / T:17.7 / WP:72.0 / F:15.1 / WW:7.0

DORSZ W JARZYNACH Z RYŻEM (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji
Dorsz, świeży, filety bez skóry - 300 g (3 x Kawalek)
Ryż brązowy - 180 g (12 x łyżka)
Por - 140 g (1 x Sztuka)
Passata pomidorowa (przecier) - 100 g (1 x Porcja)
Marchew - 90 g (2 x Sztuka)
Seler korzeniowy - 60 g (1 x Plaster)
Pietruszka, korzeń - 50 g (1 x Sztuka)
Olej rzepakowy - 30 g (3 x łyżka)
Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypta)
Sól himalajska - 1 g (1 x Szczypta)



Czas przygotowania: 30 minut

1. Rybę dopraw według uznania.
2. Jarzyny umyj, obierz i zetrzyj na grubych oczkach. Dodaj olej, passatę i dopraw.
3. Plastry ryby ułóż w naczyniu żaroodpornym warstwami na zmianę z warzywami.
4. Piecz w piekarniku, przykryte folią około 40 minut.
5. Ugotuj ryż i zjedz z rybą w warzywach.

PODWIECZOREK 16:00

K:271.2 / B:11.0 / T:7.5 / WP:37.0 / F:5.6 / WW:3.7

KANAPKA Z TWAROŻKIEM, MIODEM I ORZECHAMI

Chleb żytni razowy - 60 g (2 x Kromka)
Ser twarogowy chudy - 25 g (0.1 x Opakowanie)
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 20 g (1 x łyżka)
Orzechy włoskie - 10 g (0.7 x łyżka)
Miód pszczeli - 10 g (0.4 x łyżka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Twaróg wymieszaj z jogurtem, miodem i posiekanymi drobno orzechami.
2. Posmaruj serkiem grahamkę.

Aby - uzyskać mąkę owsianą wystarczy że zmielisz płatki owsiane

KOLACJA 19:00

K:390.6 / B:12.6 / T:13.0 / WP:53.1 / F:7.5 / WW:5.3

PANCAKES Z KIWII (PRZEPIS NA 3 PORCJE)

Zjedz 1 z 3 porcji
Kiwi - 450 g (6 x Sztuka)
Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu - 375 g (1.5 x Szklanka)
Mąka owsiana (pełnoziarnista) - 135 g (9 x łyżka)
Len, nasiona - 20 g (4 x łyżeczka)
Olej rzepakowy - 15 g (1.5 x łyżka)



Czas przygotowania: 20 minut

1. Wymieszaj siemię lniane z 6 łyżkami wody.
2. Zmiksuj w blenderze mleko, mąkę, siemię.
3. Smaż naleśniki-placuszki na małej ilości tłuszczu.
4. Zmiksuj kiwi.
5. Naleśniki polej sosem z kiwi.

SUMA K:2083.2 B:91.7 T:70.0 WP:250.8 F:44.1 WW:24.9

Lista zakupów

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
NAPOJE		
Sok cytrynowy	12 g	2 x łyżka
PIECZYWO		
Chleb żytni razowy	330 g	11 x Kromka
Butka pełnoziarnista	80 g	1 x Sztuka
RYBY I OWOCE MORZA		
Dorsz, świeży, filety bez skóry	300 g	3 x Kawatek
Łosoś, wędzony	60 g	2 x Kawatek
MIEŚO I WYROBY MIĘSNE		
Cielęcina, łopatka	150 g	1.5 x Kawatek
Mięso z udźca indyka, bez skóry	150 g	1.5 x Kawatek
Szynka z piersi kurczaka	30 g	2 x Plasterek
TŁUSZCZE		
Olej rzepakowy	65 g	6.5 x łyżka
Oliwa z oliwek	35 g	3.5 x łyżka
Benecol	10 g	2 x łyżeczka
ORZECHY I ZIARNA		
Orzechy włoskie	25 g	1.7 x łyżka
Len, nasiona	20 g	4 x łyżeczka
Dynia, pestki, tuskane	10 g	1 x łyżka
INNE		
Bulion drobiowy (domowy)	500 g	2.1 x Szklanka
Miód pszczeli	106 g	4.4 x łyżka
Passata pomidorowa (przecier)	100 g	1 x Porcja
Koncentrat pomidorowy, 30%	25 g	1 x łyżka
Czekolada gorzka	12 g	2 x Kostka
NABIAŁ		
Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu	1000 g	4 x Szklanka
Kefir w butelce Krasnystaw	500 g	1 x Opakowanie
Jogurt naturalny	280 g	14 x łyżka
Jaja kurze całe	112 g	2 x Sztuka
Ser twarogowy chudy	25 g	0.1 x Opakowanie
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	20 g	1 x łyżka
ZBOŻOWE		
Ryż brązowy	180 g	12 x łyżka
Mąka owsiana (pełnoziarnista)	135 g	9 x łyżka
Płatki owsiane	70 g	7 x łyżka
Kasza gryczana	52 g	4 x łyżka
Kasza jaglana	52 g	4 x łyżka
Otręby owsiane	14 g	2 x łyżka
PRZYPRAWY I ZIOŁA		
Bazylija (suszona)	4 g	1 x łyżeczka
Pieprz czarny mielony	4 g	4 x Szczypta
Sól biała	4 g	4 x Szczypta
Ziele angielskie	3 g	3 x Sztuka

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
Liść laurowy	2 g	2 x Listek
Sól himalajska	2 g	2 x Szczypta
Tymianek	1 g	0.2 x łyżeczka
OWOCE I WARZYWA		
Kiwi	525 g	7 x Sztuka
Bukiet z jarzyn wiosennych, mrożony	450 g	1 x Opakowanie
Pomarańcza	400 g	2 x Sztuka
Truskawki, mrożone	300 g	3 x Szklanka
Jabłko	220 g	1.5 x Sztuka
Cebula	200 g	2 x Sztuka
Pomidory z puszki (krojone)	200 g	2 x Porcja
Warzywa na patelnię z brokułami	200 g	2 x Porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie	190 g	2 x Gałka
Marchew	180 g	4 x Sztuka
Seler korzeniowy	170 g	2.8 x Plaster
Brokuły	150 g	0.3 x Sztuka
Pomidor	150 g	1.2 x Sztuka
Por	140 g	1 x Sztuka
Ziemniaki	140 g	2 x Sztuka
Banan	120 g	1 x Sztuka
Sałata lodowa	120 g	6 x Liść
Pietruszka, korzeń	100 g	2 x Sztuka
Rzodkiewka	60 g	4 x Sztuka
Szpinak	50 g	2 x Garść
Awokado	35 g	0.2 x Sztuka
Koper ogrodowy	16 g	2 x łyżka
Cytryna	15 g	0.2 x Sztuka
Pietruszka, liście	12 g	2 x łyżeczka
Szczypiorek	10 g	2 x łyżeczka
Chrzan tarty	5 g	1 x łyżeczka
Czosnek	5 g	1 x Ząbek

LEGENDA

K: kalorie B: białko T: tłuszcz W: węglowodany F: błonnik WW: wymienniki węglowodanowe
Wartości odżywcze oraz waga produktów dotyczy części jadalnych. 🕒 potrawa porcjowana

Przy opracowaniu jadłospisu wykorzystano m.in. z Bazy Danych Produktów i Potraw

Instytutu Żywności i Żywności



SP ZOZ Hrubieszów mgr Magdalena Gis

Strona 7 z 7

Dięte odbierzesz także przez swoje konto na www.kcalmar.com

