

Indywidualny Program Odżywiania



Jadłospis

III trymestr

Dietetyk SP ZOZ Hrubieszów mgr Magdalena Gis

Podsumowanie jadłospisu

Poniedziałek	Wtorek	Środa
ŚNIADANIE 07:00 Czekoladowa owsianka z malinami	ŚNIADANIE 07:00 Jajecznica z brokułem i szpinakiem	ŚNIADANIE 07:00 Owsiane placuszki bananowe
DRUGIE ŚNIADANIE 10:00 Kanapki z hummusem Jabłko	DRUGIE ŚNIADANIE 10:00 Koktajl bananowo - orzechowy Otręby owsiane	DRUGIE ŚNIADANIE 10:00 Kanapka z wędliną i pomidory z jogurtem
OBIAD 13:00 Kasza gryczana gotowana Kurczak duszony w warzywach Surówka z tartej marchewki	OBIAD 13:00 Ziemniaki ugotowane tłuczone Pulpety jaglane Papryka czerwona	OBIAD 13:00 Schab w sosie własnym Ryż basmati Sałata z pomidorami w cytrynowym dressingu
PODWIECZOREK 16:00 Sałatka owocowa z jogurtem	PODWIECZOREK 16:00 Lekka sałatka z twarogiem i rzodkiewką Chleb chrupki Sok marchwiowy	PODWIECZOREK 16:00 Beta-karotenowe smoothie
KOLACJA 19:00 Sałatka z brokuła	KOLACJA 19:00 Lekka sałatka z twarogiem i rzodkiewką Bułki grahamki	KOLACJA 19:00 Pasta jajeczna Chleb żytni razowy
K: 2474.4 / B: 102.4 T: 82.8 / WP: 303.3 F: 60.1 / WW: 30.2	K: 2469.9 / B: 102.8 T: 79.1 / WP: 318.0 F: 48.2 / WW: 31.8	K: 2468.2 / B: 112.6 T: 81.3 / WP: 298.9 F: 42.3 / WW: 30.0



KOMENTARZ

1. Zapotrzebowanie kaloryczne:

- I trymestr- ilość kalorii taka jak przed ciążą.
- II- zapotrzebowanie zwiększa się o 360 kcal
- III- zapotrzebowanie zwiększa się o 470 kcal
- IV- zapotrzebowanie zwiększa się o 540 kcal

2. Białko- powinno stanowić 15-20 % zapotrzebowania energetycznego ok. 1,2 g/kg/m.c.

Białko powinno być pełnowartościowe głównie pochodzące z produktów odzwierzęcych- produkty mleczne, mięso drobiowe, chociaż raz w tyg mięso czerwone ryby. Kobiety ciężarne nie mogą spożywać surowego mięsa, ryb, niepasteryzowanych produktów mlecznych ze względu na możliwość zarażenia się chorobotwórczymi bakteriami. Oprócz białka zwierzęcego w diecie powinno znaleźć się białko roślinne- zawarte w strączkach np. fasoli, grochu, ciecierzycy. W związku z wysokim zapotrzebowaniem na pełnowartościowe białko, żelazo, wapń, kobietom ciężarnym nie jest polecana dieta wegetariańska.

2. Tłuszcze- powinny stanowić ok. 30 % zapotrzebowania energetycznego.

W okresie ciąży wzrasta zapotrzebowanie na niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe z grupy omega 3. Kwas alfa-linolenowy znajdziemy w tłuszczach roślinnych czyli olejach tłoczonych na zimno, orzechach, siemieniu lnianym, natomiast kwasy DHA, EPA pochodzą głównie z produktów morskich- ryby morskie- śledź, makrela, łosoś.

Kobiety ciężarne powinny ograniczać spożycie tłuszczów nasyconych i tłuszczów trans, które znajdują się min. w tłuszczach roślinnych utwardzanych w związku z tym i w słodyczach, chipsach, ciastkach.

3. Węglowodany powinny stanowić 45-50 % zapotrzebowania energetycznego.

W głównej mierze powinny być spożywane węglowodany złożone- pełnoziarniste produkty zbożowe tj. kasza gryczana, kasza jęczmienna pęczak, kasza jagłana, makarony pełnoziarniste, ryż brązowy, ryż dziki, pieczywo pełnoziarniste, warzywa i owoce. Zdecydowanie kobieta ciężarna powinny unikać cukru dodanego, słodczy, słodkich napojów,

4. Zwiększ spożycie produktów które zawierają:

- kwas foliowy; źródła: nasiona roślin strączkowych, buraki, zielone warzywa szpinak, brokuł, natka pietruszki, jajka
- jod- źródła: ryby morskie
- żelazo- produkty pochodzenia zwierzęcego- mięso, ryby
- cynk- kasza gryczana, pestki z dyni, nasiona słonecznika, ryż pełnoziarnisty, jaja,

5. Zadbaj o nawodnienie- pij wodę 30 ml/ kg/ masy ciała.

6. Całkowicie zrezygnuj z picia alkoholu w ciąży, palenia papierosów.

7. Nie spożywaj: serów pleśniowych, surowego mięsa, surowych jaj, surowych ryb, niepasteryzowanych produktów mlecznych- możliwość zarażenia się bakteriami chorobotwórczymi.

Poniedziałek

ŚNIADANIE 07:00

K:593.5 / B:20.7 / T:19.2 / WP:79.3 / F:11.1 / WW:7.8

CZEKOLADOWA OWSIANKA Z MALINAMI

Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu - 250 g (1 x Szklanka)
Banan - 120 g (1 x Sztuka)
Maliny - 60 g (1 x Garść)
Płatki owsiane - 50 g (5 x Łyżka)
Orzechy włoskie - 15 g (1 x Łyżka)
Kakao 16%, proszek - 10 g (1 x Łyżka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Ugotuj płatki na mleku z dodatkiem kakao.
2. Wyłóż do miseczki polej syropem klonowym.
3. Dołóż owoce i orzechy.

DRUGIE ŚNIADANIE 10:00

K:387.7 / B:8.6 / T:11.1 / WP:57.0 / F:12.7 / WW:5.7

KANAPKI Z HUMMUSEM

Chleb żytni razowy - 90 g (3 x Kromka)
Hummus klasyczny - 30 g (3 x Łyżeczka)
Kiełki rzodkiewki - 24 g (3 x Łyżka)

Czas przygotowania: 2 minut

1. Chleb posmaruj hummusem.
2. Nałóż kiełki.

JABŁKO

Jabłko - 150 g (1 x Sztuka)

OBIAD 13:00

K:715.6 / B:48.2 / T:26.4 / WP:64.6 / F:18.9 / WW:6.4

KASZA GRYCZANA GOTOWANA

Kasza gryczana - 60 g (4.6 x Łyżka)

Czas przygotowania: 15 minut

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



KURCZAK DUSZONY W WARZYWACH

Pomidory z puszki (krojone) - 200 g (2 x Porcja)
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 150 g (1.5 x Kawatek)
Pieczarka uprawna, świeża - 100 g (5 x Sztuka)
Cukinia - 100 g (0.3 x Sztuka)
Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)
Marchew - 45 g (1 x Sztuka)
Olej rzepakowy - 10 g (1 x łyżka)
Oregano (suszone) - 3 g (1 x łyżeczka)
Mielona słodka papryka - 2 g (0.4 x łyżeczka)
Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypta)
Kurkuma - 2 g (0.4 x łyżeczka)
Sól himalajska - 1 g (1 x Szczypta)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Cebulę pokrój drobno i podsmaż na oleju. Dodaj pokrojoną marchew, cukinię, pieczarki.
2. Dopraw słodką papryką, oregano, pieprzem i solą.
3. Dodaj filet pokrojony w paski. Dopraw kurkumą.
4. Na koniec dodaj pomidory z puszki i gotuj aż zgęstnieje.

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:371.4 / B:10.1 / T:13.0 / WP:49.3 / F:8.3 / WW:5.0

SAŁATKA OWOCOWA Z JOGURTEM

Jabłko - 150 g (1 x Sztuka)
Kiwi - 150 g (2 x Sztuka)
Ananas - 80 g (1 x Plaster)
Jogurt naturalny - 80 g (4 x łyżka)
Dyńa, pestki, łuskane - 20 g (2 x łyżka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Pokrój owoce.
2. Wymieszaj wszystkie składniki.

KOLACJA 19:00

K:406.2 / B:14.8 / T:13.1 / WP:53.1 / F:9.1 / WW:5.3

SAŁATKA Z BROKUŁĄ

Brokuły - 250 g (0.5 x Sztuka)
Kasza jaglana - 65 g (5 x łyżka)
Papryka czerwona - 40 g (0.3 x Sztuka)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x łyżka)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Ugotuj kaszę jaglaną na sypko.
2. Paprykę pokrój w kostkę i dodaj do kaszy, razem z gotowanym na parze brokułem i oliwą.

SUMA K:2474.4 B:102.4 T:82.8 WP:303.3 F:60.1 WW:30.2

Wtorek

ŚNIADANIE 07:00

K:583.4 / B:25.5 / T:25.9 / WP:55.4 / F:13.7 / WW:5.7

JAJECZNICA Z BROKUŁEM I SZPINAKIEM

Chleb żytni razowy - 120 g (4 x Kromka)
Jaja kurze całe - 112 g (2 x Sztuka)
Brokuły - 100 g (0.2 x Sztuka)
Szpinak - 50 g (2 x Garść)
Masło ekstra - 15 g (3 x Łyzeczka)

Czas przygotowania: 10 minut

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

DRUGIE ŚNIADANIE 10:00

K:368.2 / B:14.5 / T:14.2 / WP:48.2 / F:5.2 / WW:4.8

KOKTAJL BANANOWO - ORZECHOWY

Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu - 250 g (1 x Szklanka)
Banan - 120 g (1 x Sztuka)
Orzechy włoskie - 15 g (1 x Łyżka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Zmiksuj razem wszystkie składniki.

OTRĘBY OWSIANE

Otręby owsiane - 14 g (2 x Łyżka)

OBIAD 13:00

K:704.1 / B:26.0 / T:14.2 / WP:111.6 / F:13.7 / WW:11.1

ZIEMNIAKI UGOTOWANE TŁUCZONE

Ziemniaki, późne - 210 g (3 x Sztuka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Ugotuj ziemniaki.
2. Pognieć ziemniaki tłuszczem na gładką masę.

PULPETY JAGLANE (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Kasza jaglana - 117 g (9 x Łyżka)
Soczewica czerwona, nasiona suche - 108 g (9 x Łyżka)
Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)
Olej rzepakowy - 20 g (2 x Łyżka)
Pietruszka, liście - 18 g (3 x Łyzeczka)
Bazylija (suszona) - 4 g (1 x Łyzeczka)
Oregano (suszone) - 3 g (1 x Łyzeczka)
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)



Czas przygotowania: 20 minut

1. Ugotuj kaszę i soczewicę. Zmiksuj je lub pognieć.
2. Posiekaj cebulkę i podsmaż na oleju.
3. Wymieszaj składniki.
4. Uformuj pulpety i smaż na niewielkiej ilości tłuszczu.

PAPRYKA CZERWONA

Papryka czerwona - 70 g (0.5 x Sztuka)

PODWIECZOREK 16:00

K:374.8 / B:15.6 / T:12.0 / WP:47.5 / F:6.7 / WW:4.7

LEKKA SAŁATKA Z TWAROŻKIEM I RZODKIEWKĄ (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Sałata lodowa - 120 g (6 x Liść)
Ser twarogowy chudy - 100 g (0.5 x Opakowanie)
Ogórek - 80 g (2 x Sztuka)
Rzodkiewka - 60 g (4 x Sztuka)
Cebula czerwona - 50 g (0.5 x Sztuka)
Jogurt naturalny - 40 g (2 x Łyżka)
Oliwa z oliwek - 20 g (2 x Łyżka)
Szcypiorek - 15 g (3 x Łyzeczka)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)



Czas przygotowania: 25 minut

Przygotowanie:

1. Umytą sałatę porwij na części i utóż w miseczce.
2. Pokrój warzywa w plastry.
3. Dodaj pokruszony twaróg i skrop oliwą.
4. Wymieszaj wszystkie składniki i dopraw pieprzem.

CHLEB CHRUPKI

Chleb chrupki - 28 g (4 x Kromka)

SOK MARCHWIOWY

Sok marchwiowy - 200 g (0.8 x Szklanka)

LEKKA SAŁATKA Z TWAROŻKIEM I RZODKIEWKĄ (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Potrawa powinna być już gotowa.

Przepis znajdziesz powyżej.



BUŁKI GRAHAMKI

Bułki grahamki - 97.5 g (1.5 x Sztuka)

SUMA K: 2469.9 B: 102.8 T: 79.1 WP: 318.0 F: 48.2 WW: 31.8

Środa

ŚNIADANIE 07:00

K:566.6 / B:13.8 / T:17.5 / WP:86.1 / F:7.1 / WW:8.6

OWSIANE PLACUSZKI BANANOWE (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Borówki amerykańskie - 150 g (3 x Garść)

Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu - 125 g (0.5 x Szklanka)

Banan - 120 g (1 x Sztuka)

Mąka ryżowa - 80 g (8 x Łyżka)

Jogurt naturalny - 80 g (4 x Łyżka)

Dżem truskawkowy, niskosłodzony - 60 g (4 x Łyzeczka)

Płatki owsiane - 50 g (5 x Łyżka)

Migdały w płatkach - 30 g (3 x Łyżka)

Olej rzepakowy - 10 g (1 x Łyżka)



Czas przygotowania: 15 minut

1. Zmiel płatki i ryż na mąkę.

2. Rozgnieć widelcem banana na gładką masę.

3. Wymieszaj dokładnie składniki bez oleju.

4. Smaż małe placuszki na małej ilości tłuszczu.

5. Połowę usmażonych placuszków połóż jeden na drugim, układając torcik.

6. Posyp torcik 1/2 ilości wymienionych w przepisie borówek (pozostałe na drugą porcję), polej jogurtem.

7. Posyp migdałami (1/2 ilości, tak by pozostałą część zostawić na drugą porcję).

DRUGIE ŚNIADANIE 10:00

K:390.5 / B:19.0 / T:11.9 / WP:47.4 / F:10.0 / WW:4.8

KANAPKA Z WĘDLINĄ I POMIDORY Z JOGURTEM

Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)

Chleb żytni razowy - 90 g (3 x Kromka)

Jogurt naturalny - 60 g (3 x Łyżka)

Polędwica sopocka - 45 g (3 x Plasterek)

Cebula dymka - 20 g (1 x Sztuka)

Masło ekstra - 8 g (1.6 x Łyzeczka)

Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypta)

Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Chleb posmaruj masłem i obtóż wędliną.

2. Pomidory pokrój w kosteczkę, dodaj posiekaną cebulę i wymieszaj z jogurtem. Dopraw.

3. Zjedz kanapki z pomidorami.

OBIAD 13:00

K:749.8 / B:54.0 / T:30.0 / WP:60.0 / F:5.0 / WW:5.9

SCHAB W SOSIE WŁASNYM (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Wieprzowina, schab surowy bez kości - 400 g (4 x Kawatek)

Cebula - 100 g (1 x Sztuka)

Marchew - 45 g (1 x Sztuka)

Jogurt naturalny - 40 g (2 x Łyżka)

Mąka pszenna, typ 500 - 12 g (1 x Łyżka)

Pietruszka, liście - 6 g (1 x Łyzeczka)



Czas przygotowania: 0 minut

1. Schab pokroić w plastry o grubości 1-2 cm;

2. Kawalki mięsa położyć na suchej dobrze nagrzejanej patelni; Mięso powinno prawie, że się przypalić, nabrać koloru mocno brązowego z obydwu stron, to właśnie te przypalone soki nadadzą wyjątkowego smaku sosowi; Proszę się nie martwić suchością i przypalenizną, podczas duszenia mięso nabierze konsystencji takiej, że będzie się rozptywać w buzi;

3. Gdy mięso jest dość dobrze przyrumienione, dodać posiekaną cebulkę, marchewkę i zalać wodą tak by przykrywało mięso, doprawić solą i pieprzem do smaku; Przykryć pokrywką i dusić na małym ogniu ok 40-60 minut. W razie potrzeby dolać wody (gdymy się wygotowała);

4. Gdy mięso jest mięciutkie, zagęścić sos łyżką mąki wymieszaną z 50 ml zimnej wody; Następnie dodać jogurt, posiekaną natkę pietruszki, zamieszać i wyłączyć źródło ciepła;

RYŻ BASMATI

Ryż basmati - 60 g (4 x Łyżka)

SAŁATA Z POMIDORAMI W CYTRYNOWYM DRESSINGU

Pomidory koktajlowe - 80 g (4 x Sztuka)

Sałata - 25 g (5 x Liść)

Oliwa z oliwek - 20 g (2 x Łyżka)

Sok cytrynowy - 6 g (1 x Łyżka)

Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)

Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypta)

Oregano (suszone) - 1 g (0.3 x Łyzeczka)

Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Sałatę i pomidory dokładnie umyj i osusz.

2. Porwij liście sałaty i przekrój wzdłuż pomidorki.

3. Wymieszaj oliwę, sok z cytryny i jedną łyżkę wody z oregano i czosnkiem.

4. Do smaku możesz dodać ewentualnie sól i pieprz.

5. Wymieszaj warzywa z dressingiem.

PODWIECZOREK 16:00

K:335.0 / B:11.0 / T:4.2 / WP:59.0 / F:9.4 / WW:5.9

BETA-KAROTENOWE SMOOTHIE

Sok marchwiowy - 250 g (1 x Szklanka)
Pomarańcza - 200 g (1 x Sztuka)
Kefir (1.5% tł.) - 200 g (10 x Łyżka)
Truskawki, mrożone - 100 g (1 x Szklanka)
Szpinak - 25 g (1 x Garść)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Wszystkie składniki wrzucić do blendera/ malaksery.
2. Smoothie wypij od razu po przygotowaniu.

KOLACJA 19:00

K:426.3 / B:14.8 / T:17.7 / WP:46.4 / F:10.8 / WW:4.8

PASTA JAJECZNA

Papryka czerwona - 140 g (1 x Sztuka)
Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)
Ogórek - 40 g (1 x Sztuka)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)
Szcypiorek - 10 g (2 x Łyzeczka)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Ugotuj jajka.
2. Zetrzyj na tarce paprykę, ogórka.
3. Posiekaj szcypiorek.
4. Zmiksuj na pastę składniki z dodatkiem ulubionych przypraw.

CHLEB ŻYJNI RAZOWY

Chleb żytni razowy - 90 g (3 x Kromka)

SUMA K:2468.2 B:112.6 T:81.3 WP:298.9 F:42.3 WW:30.0

Lista zakupów

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
INNE		
Dżem truskawkowy, niskosłodzony	60 g	4 x łyżeczka
Hummus klasyczny	30 g	3 x łyżeczka
NAPOJE		
Sok marchwiowy	450 g	1.8 x Szklanka
Sok cytrynowy	6 g	1 x łyżka
PIECZYWO		
Chleb żytni razowy	390 g	13 x Kromka
Bułki grahamki	97.5 g	1.5 x Sztuka
Chleb chrupki	28 g	4 x Kromka
TŁUSZCZE		
Oliwa z oliwek	60 g	6 x łyżka
Olej rzepakowy	50 g	5 x łyżka
Masło ekstra	23 g	4.6 x łyżeczka
MIEŚSO I WYROBY MIĘSNE		
Wieprzowina, schab surowy bez kości	400 g	4 x Kawałek
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	150 g	1.5 x Kawałek
Polędwica sopocka	45 g	3 x Plasterek
ORZECHY I ZIARNA		
Migdały w płatkach	30 g	3 x łyżka
Orzechy włoskie	30 g	2 x łyżka
Dynia, pestki, tuskane	20 g	2 x łyżka
Kakao 16%, proszek	10 g	1 x łyżka
NABIAŁ		
Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu	625 g	2.5 x Szklanka
Jogurt naturalny	300 g	15 x łyżka
Kefir (1.5% tł.)	200 g	10 x łyżka
Jaja kurcze całe	168 g	3 x Sztuka
Ser twarogowy chudy	100 g	0.5 x Opakowanie
ZBOŻOWE		
Kasza jagłana	182 g	14 x łyżka
Płatki owsiane	100 g	10 x łyżka
Mąka ryżowa	80 g	8 x łyżka
Kasza gryczana	60 g	4.6 x łyżka
Ryż basmati	60 g	4 x łyżka
Otręby owsiane	14 g	2 x łyżka
Mąka pszenna, typ 500	12 g	1 x łyżka
PRZYPRAWY I ZIOŁA		
Oregano (suszone)	7 g	2.3 x łyżeczka
Pieprz czarny mielony	7 g	7 x Szczypta
Bazylija (suszona)	4 g	1 x łyżeczka
Sól biała	3 g	3 x Szczypta
Kurkuma	2 g	0.4 x łyżeczka
Mielona słodka papryka	2 g	0.4 x łyżeczka

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
Sól himalajska	1 g	1 x Szczypta
OWOCE I WARZYWA		
Jabłko	370 g	2.5 x Sztuka
Banan	360 g	3 x Sztuka
Brokuły	350 g	0.7 x Sztuka
Papryka czerwona	250 g	1.8 x Sztuka
Ziemniaki, późne	210 g	3 x Sztuka
Cebula	200 g	2 x Sztuka
Pomarańcza	200 g	1 x Sztuka
Pomidory z puszki (krojone)	200 g	2 x Porcja
Borówki amerykańskie	150 g	3 x Garść
Kiwi	150 g	2 x Sztuka
Marchew	135 g	3 x Sztuka
Ogórek	120 g	3 x Sztuka
Pomidor	120 g	1 x Sztuka
Salata lodowa	120 g	6 x Liść
Soczewica czerwona, nasiona suche	108 g	9 x łyżka
Cukinia	100 g	0.3 x Sztuka
Pieczarka uprawna, świeża	100 g	5 x Sztuka
Truskawki, mrożone	100 g	1 x Szklanka
Ananas	80 g	1 x Plaster
Pomidory koktajlowe	80 g	4 x Sztuka
Szpinak	75 g	3 x Garść
Maliny	60 g	1 x Garść
Rzodkiewka	60 g	4 x Sztuka
Cebula czerwona	50 g	0.5 x Sztuka
Salata	25 g	5 x Liść
Szcypiorek	25 g	5 x łyżeczka
Kietki rzodkiewki	24 g	3 x łyżka
Pietruszka, liście	24 g	4 x łyżeczka
Cebula dymka	20 g	1 x Sztuka
Chrzan tarty	5 g	1 x łyżeczka
Czosnek	5 g	1 x Żąbek

LEGENDA

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

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

Instytutu Żywności i Żywności



SP ZOZ Hrubieszów mgr Magdalena Gis

Strona 9 z 9

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

