

Indywidualny Program Odżywiania



Jadłospis

Dieta normalna

Dietetyk SP ZOZ Hrubieszów mgr Magdalena Gis

Podsumowanie jadłospisu

Poniedziałek	Wtorek	Środa
ŚNIADANIE 07:00 Owsianka z jabłkiem	ŚNIADANIE 07:00 Jajecznica z pomidorami i chlebem żytnim	ŚNIADANIE 07:00 Kanapki z warzywnym twarogiem żytnim
DRUGIE ŚNIADANIE 10:00 Kanapki warzywne	DRUGIE ŚNIADANIE 10:00 Koktajl maślanka z pomarańczą	DRUGIE ŚNIADANIE 10:00 Wafle ryżowe z miodem i gruszką
OBIAD 13:00 Duszona pierś z kurczaka w warzywach Ryż brązowy gotowany Surówka z tartej marchewki	OBIAD 13:00 Ziemniaki ugotowane tłuczone Kotleciki mielone Sałata	OBIAD 13:00 Gulasz z kaszą gryczaną Surówka z selera i jabłka
PODWIECZOREK 16:00 Kisiel z owoców mrożonych	PODWIECZOREK 16:00 Sałatka owocowa	PODWIECZOREK 16:00 Zupa kalafiorowa
KOLACJA 19:00 Bruschetta	KOLACJA 19:00 Kasza manna na mleku z duszoną gruszką	KOLACJA 19:00 Sałatka z kaszy jaglanej i warzyw
K: 2024.7 / B: 81.3 T: 73.8 / WP: 238.4 F: 41.6 / WW: 23.8	K: 1991.7 / B: 88.9 T: 66.5 / WP: 239.6 F: 35.8 / WW: 24.1	K: 1999.3 / B: 84.8 T: 60.3 / WP: 256.6 F: 40.8 / WW: 25.6



KOMENTARZ

ZASADY ZDROWEGO ŻYWIENIA związane z Piramidą Zdrowego Żywienia Aktywności Fizycznej dla osób dorosłych

1. Spożywaj posiłki regularnie (4-5 posiłków co 3-4 godziny).
1. Warzywa i owoce spożywaj jak najczęściej i w jak największej ilości, co najmniej połowę, tego co jesz. Pamiętaj o właściwych proporcjach: 3/4 – warzywa i 1/4 – owoce.
3. Spożywaj produkty zbożowe, zwłaszcza pełnoziarniste.
4. Codziennie spożywaj co najmniej 2 duże szklanki mleka. Możesz je zastąpić jogurtem, kefirem i – częściowo – serem.
5. Ograniczaj spożycie mięsa (zwłaszcza czerwonego i przetworzonych produktów mięsnych do 0,5 kg/tyg.). Jedz ryby, nasiona roślin strączkowych i jaja.
6. Ograniczaj spożycie tłuszczów zwierzęcych. Zastępuj je olejami roślinnymi.
7. Unikaj spożycia cukru i słodczy (zastępuj je owocami i orzechami).
8. Nie dosalaj potraw i kupuj produkty z niską zawartością soli. Używaj ziół – mają cenne składniki i poprawiają smak.
9. Pamiętaj o piciu wody, co najmniej 1,5 l dziennie.
10. Nie spożywaj alkoholu. *źródło Piramida Zdrowego Żywienia- Instytut Żywności i Żywienia Człowieka

Poniedziałek

ŚNIADANIE 07:00

K:509.6 / B:15.0 / T:17.8 / WP:67.1 / F:10.2 / WW:6.7

OWSIANKA Z JABŁKIEM

Jogurt naturalny - 160 g (8 x łyżka)
Jabłko - 150 g (1 x Sztuka)
Płatki owsiane - 50 g (5 x łyżka)
Orzechy włoskie - 15 g (1 x łyżka)
Miód pszczeli - 12 g (0.5 x łyżka)
Cynamon - 5 g (1 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Płatki owsiane zalej wrzątkiem odczekaj 5 min aż spęcznieją. Odlej pozostałą wodę.
2. Pokrój jabłko i dodaj do owsianki.
3. Całość posyp cynamonem, polej miodem i dodaj posiekane orzechy.

DRUGIE ŚNIADANIE 10:00

K:284.1 / B:7.5 / T:11.0 / WP:34.5 / F:10.3 / WW:3.5

KANAPKI WARZYWNE

Pomidor - 240 g (2 x Sztuka)
Chleb żytni razowy - 60 g (2 x Kromka)
Sałata - 30 g (6 x Liść)
Szcypiorek - 10 g (2 x łyżeczka)
Masto ekstra - 5 g (1 x łyżeczka)
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x łyżka)
Bazylija (suszona) - 4 g (1 x łyżeczka)
Sól himalajska - 1 g (1 x Szczypta)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Chleb posmaruj masłem i nałóż sałatę.
2. Pomidory pokrój w ósemki, skrop oliwą i posyp szczypiorkiem.
3. Przypraw do smaku bazylią, solą himalajską i pieprzem.

OBIAD 13:00

K:654.3 / B:38.1 / T:29.0 / WP:54.9 / F:10.5 / WW:5.4

DUSZONA PIERŚ Z KURCZAKA W WARZYWACH (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 300 g (3 x Kawatek)
Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)
Marchew - 45 g (1 x Sztuka)
Olej rzepakowy - 30 g (3 x łyżka)
Ziele angielskie - 3 g (3 x Sztuka)
Liść laurowy - 1 g (1 x Listek)
Majeranek - 1 g (0.2 x łyżeczka)
Tymianek - 1 g (0.2 x łyżeczka)
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)



Czas przygotowania: 25 minut

1. Mięso pokrój w kostkę a warzywa w słupki.
2. Na oleju zeszklij cebulę i obsmaż marchewkę. Dodaj przyprawy i pół szklanki wody.
3. Dodaj mięso i gotuj przez około 15 - 20 minut.

RYŻ BRĄZOWY GOTOWANY

Ryż brązowy - 60 g (4 x łyżka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Ryż ugotuj na sypko, według instrukcji 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:212.0 / B:1.1 / T:0.3 / WP:49.2 / F:3.9 / WW:4.9

KISIEL Z OWOCÓW MROŻONYCH

Woda - 250 g (1 x Szklanka)
Mieszanka owocowa, mrożona - 100 g (1 x Szklanka)
Skrobia ziemniaczana - 37 g (1.5 x łyżka)
Cukier - 10 g (1 x łyżka)

Czas przygotowania: 0 minut

1. Mrożone owoce wkładamy do garnka zalewamy odrobiną wody, słodzimy do smaku (dostadzamy łyżką stopniowo) i gotujemy na małym ogniu, aż owoce się rozmrożą.
- W miseczce mieszamy mąkę z 1/2 szklanki wody i wlewamy do truskawek. Wszystko zagotowujemy ciągle mieszając.

Jeśli chcemy mieć kisiel bardziej rozdrobiony to traktujemy owoce blenderem i dopiero dodajemy mąkę.

KOLACJA 19:00

K:364.7 / B:19.6 / T:15.7 / WP:32.7 / F:6.7 / WW:3.3

BRUSCHETTA

Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)
Chleb żytni razowy - 60 g (2 x Kromka)
Ser, mozzarella - 60 g (4 x Kawałek)
Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x łyżka)
Bazylija (świeża) - 4 g (4 x Listek)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Chleb natrzyj przecięniętym przez praskę czosnkiem, skrop tłuszczem.
2. Nałóż plasterki pomidora, pokrojony ser mozzarella.
3. Zapiecz kanapki w piekarniku.
4. Gotowe kanapki posyp listkami bazylii.

SUMA K:2024.7 B:81.3 T:73.8 WP:238.4 F:41.6 WW:23.8

Wtorek

ŚNIADANIE 07:00

K:503.7 / B:20.5 / T:25.8 / WP:42.8 / F:9.0 / WW:4.4

JAJECZNICA Z POMIDORAMI I CHLEBEM ŻYTNIM

Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)
Jaja kurze całe - 112 g (2 x Sztuka)
Chleb żytni razowy - 90 g (3 x Kromka)
Masło ekstra - 10 g (2 x Łyzeczka)
Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x Łyżka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Posmaruj chleb masłem.
2. Usmaż jajecznicę na rozgrzanym tłuszczu.
3. Pokrój pomidor.
4. Podaj jajecznicę z chlebem i pomidorem.

DRUGIE ŚNIADANIE 10:00

K:234.2 / B:9.0 / T:2.8 / WP:40.3 / F:5.5 / WW:4.0

KOKTAJL MAŚLANKA Z POMARAŃCZĄ

Pomarańcza - 200 g (1 x Sztuka)
Maślanka spożywcza, 0,5 % tłuszczu - 125 g (0.5 x Szklanka)
Płatki owsiane - 25 g (2.5 x Łyżka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Wszystkie składniki zmiksuj blenderem.

OBIAD 13:00

K:654.0 / B:42.5 / T:25.7 / WP:56.7 / F:9.7 / WW:5.7

ZIEMNIAKI UGOTOWANE TŁUCZONE

Ziemniaki, późne - 210 g (3 x Sztuka)

Czas przygotowania: 20 minut

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

KOTLECICKI MIELONE (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji
Mielony filet z piersi indyka (bez skóry) - 250 g (2.5 x Porcja)
Cebula - 100 g (1 x Sztuka)
Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)
Marchew - 45 g (1 x Sztuka)
Pietruszka, liście - 24 g (4 x Łyzeczka)
Bułka tarta - 24 g (3 x Łyżka)
Olej rzepakowy - 20 g (2 x Łyżka)
Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypta)
Sól himalajska - 1 g (1 x Szczypta)



Czas przygotowania: 20 minut

1. Marchew zetrzyj na średnich oczkach a cebulę pokrój drobno.
2. Mięso mielone z indyka połącz z jajkiem, połową oleju, bułką tartą, warzywami i natką pietruszki.
3. Dopraw solą i pieprzem i wyrób na gładką masę.
4. Formuj kotleciki i smaż na patelni na niewielkiej ilości oleju.

SAŁATA

Salata - 100 g (20 x Liść)
Rzodkiewka - 45 g (3 x Sztuka)
Szcypiorek - 20 g (4 x Łyzeczka)
Cytryna - 10 g (0.1 x Sztuka)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Umyj sałatę i porwij ją na kawałki.
2. Pokrój rzodkiewkę i szcypior.
3. Wymieszaj sałatę z rzodkiewką, szcypiosem, oliwą, sokiem z cytryny i przyprawami do smaku.

PODWIECZOREK 16:00

K:215.0 / B:2.9 / T:1.6 / WP:43.4 / F:7.4 / WW:4.4

SAŁATKA OWOCOWA

Jabłko - 150 g (1 x Sztuka)
Kiwi - 150 g (2 x Sztuka)
Nektarynka - 100 g (1 x Sztuka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Pokrój owoce.
2. Wymieszaj wszystkie składniki.

KOLACJA 19:00

K:384.8 / B:14.0 / T:10.6 / WP:56.4 / F:4.2 / WW:5.6

KASZA MANNA NA MLEKU Z DUSZONĄ GRUSZKĄ

Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu - 250 g (1 x Szklanka)
Gruszka - 130 g (1 x Sztuka)
Kasza manna - 36 g (3 x Łyżka)
Orzechy włoskie - 10 g (0.7 x Łyżka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Gruszkę pokrój w kostkę i duś na wodzie do miękkości.
2. Kaszę ugotuj na mleku i zjedz z ciepłą gruszką.

SUMA K:1991.7 B:88.9 T:66.5 WP:239.6 F:35.8 WW:24.1



Środa

ŚNIADANIE 07:00

K:496.5 / B:30.0 / T:12.1 / WP:60.2 / F:12.6 / WW:6.1

KANAPKI Z WARZYWNYM TWAROŻKIEM

Chleb żytni razowy - 120 g (4 x Kromka)
Ser twarogowy chudy - 100 g (0.5 x Opakowanie)
Pomidor - 60 g (0.5 x Sztuka)
Rzodkiewka - 60 g (4 x Sztuka)
Jogurt naturalny - 40 g (2 x Łyżka)
Sałata - 10 g (2 x Liść)
Szcypiorek - 10 g (2 x Łyzeczka)
Masło ekstra - 10 g (2 x Łyzeczka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Pokrój drobno szcypiorek i rzodkiewkę.
2. Twaróg rozgnieć widelcem a następnie wymieszaj z posiekanymi warzywami, jogurtem.
3. Chleb posmaruj masłem, twarożkiem zjedź z pomidorem.

DRUGIE ŚNIADANIE 10:00

K:268.6 / B:2.5 / T:5.4 / WP:51.1 / F:3.4 / WW:5.1

WAFLE RYŻOWE Z MIODEM I GRUSZKĄ

Gruszka - 130 g (1 x Sztuka)
Miód pszczeli - 24 g (1 x Łyżka)
Wafle ryżowe musli - 20 g (2 x Sztuka)
Masło ekstra - 5 g (1 x Łyzeczka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Wafle ryżowe posmaruj masłem i miodem.
2. Zjedź z gruszką.

OBIAD 13:00

K:618.0 / B:34.4 / T:18.1 / WP:72.0 / F:10.2 / WW:7.1

GULASZ Z KASZĄ GRYCZANĄ (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedź 1 z 2 porcji
Polędwica wieprzowa (surowa) - 200 g (2 x Kawatek)
Kasza gryczana - 156 g (12 x Łyżka)
Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)
Marchew - 45 g (1 x Sztuka)
Jogurt naturalny - 40 g (2 x Łyżka)
Olej rzepakowy - 20 g (2 x Łyżka)
Skrobia ziemniaczana - 15 g (0.6 x Łyżka)
Kostka rosółowa warzywna - 10 g (1 x Kostka)
Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)



Czas przygotowania: 40 minut

1. Podsmaż cebulkę z wyciśniętym przez praskę czosnkiem i marchewką na oleju.
2. Dodaj pokrojone mięso i podsmaż.
3. Przygotuj bulion.
4. Zalej mięso odrobiną bulionu, cały czas dolewając małe ilości.
5. Duś razem z przyprawami takimi jak: sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie.
6. Zagęść skrobią.
7. Gotuj aż mięso zmięknie, zabil jogurtem.
8. Ugotuj kaszę i polej sosem.

SURÓWKA Z SELERA I JABŁKA

Jabłko - 75 g (0.5 x Sztuka)
Seler korzeniowy - 50 g (0.8 x Plaster)
Jogurt naturalny - 40 g (2 x Łyżka)
Cytryna - 15 g (0.2 x Sztuka)
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)

Czas przygotowania: 10 minut

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

PODWIECZOREK 16:00

K:260.1 / B:10.8 / T:7.7 / WP:31.9 / F:9.6 / WW:3.2

ZUPA KALAFIOROWA (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedź 1 z 2 porcji
Bulion warzywny (domowy) - 750 g (3 x Szklanka)
Kalafior, mrożony - 450 g (1 x Opakowanie)
Ziemniaki - 210 g (3 x Sztuka)
Jogurt naturalny - 100 g (5 x Łyżka)
Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)
Marchew - 45 g (1 x Sztuka)
Pietruszka, liście - 12 g (2 x Łyzeczka)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)
Ziele angielskie - 3 g (3 x Sztuka)
Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypta)
Sól himalajska - 2 g (2 x Szczypta)
Liść laurowy - 2 g (2 x Listek)



Czas przygotowania: 40 minut

1. Na oliwie podsmaż pokrojoną w kostkę cebulę, dodaj obraną i pokrojoną na cienkie plasterki marchewkę - smaź je razem chwilę.
2. Obierz i pokrój w kostkę ziemniaki.
3. Do bulionu dodaj warzywa z patelni, kalafiora i ziemniaki oraz ziele angielskie i liście laurowe.
4. Gotuj pod przykryciem około 0,5h.
3. Jogurt naturalny dodaj po zahartowaniu z gorącym bulionem. Dopraw do smaku.
4. Zupę podawaj z posiekaną natką pietruszki.

SAŁATKA Z KASZY JAGLANEJ I WARZYW

Papryka czerwona - 70 g (0.5 x Sztuka)

Kasza jaglana - 52 g (4 x łyżka)

Marchew - 45 g (1 x Sztuka)

Olej rzepakowy - 15 g (1.5 x łyżka)

Pietruszka, liście - 6 g (1 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Marchew i paprykę pokrój w paski i podsmaż krótko na patelni na 1 łyżce oleju.

2. Kaszę ugotuj na sypko. Natkę pietruszki pokrój drobno.


3. Wymieszaj wszystkie składniki z dodatkiem oleju. Dopraw do smaku solą, pieprzem i kurkumą.

SUMA K:1999.3 B:84.8 T:60.3 WP:256.6 F:40.8 WW:25.6

Lista zakupów

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
ORZECHY I ZIARNA		
Orzechy włoskie	25 g	1.7 x Łyżka
PIECZYWO		
Chleb żytni razowy	330 g	11 x Kromka
NAPOJE		
Woda	250 g	1 x Szklanka
INNE		
Bulion warzywny (domowy)	750 g	3 x Szklanka
Miód pszczeli	36 g	1.5 x Łyżka
Cukier	10 g	1 x Łyżka
TŁUSZCZE		
Olej rzepakowy	100 g	10 x Łyżka
Masło ekstra	30 g	6 x Łyżeczka
Oliwa z oliwek	30 g	3 x Łyżka
MIĘSO I WYROBY MIĘSNE		
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	300 g	3 x Kawalek
Mielony filet z piersi indyka (bez skóry)	250 g	2.5 x Porcja
Polędwica wieprzowa (surowa)	200 g	2 x Kawalek
NABIAŁ		
Jogurt naturalny	380 g	19 x Łyżka
Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu	250 g	1 x Szklanka
Jaja kurze całe	168 g	3 x Sztuka
Masłanka spożywcza, 0,5 % tłuszczu	125 g	0.5 x Szklanka
Ser twarogowy chudy	100 g	0.5 x Opakowanie
Ser, mozzarella	60 g	4 x Kawalek
ZBOŻOWE		
Kasza gryczana	156 g	12 x Łyżka
Płatki owsiane	75 g	7.5 x Łyżka
Ryż brązowy	60 g	4 x Łyżka
Kasza jagłana	52 g	4 x Łyżka
Skrobia ziemniaczana	52 g	2.1 x Łyżka
Kasza manna	36 g	3 x Łyżka
Bułka tarta	24 g	3 x Łyżka
Wafle ryżowe musli	20 g	2 x Sztuka
PRZYPRAWY I ZIOŁA		
Kostka rosółowa warzywna	10 g	1 x Kostka
Pieprz czarny mielony	6 g	6 x Szczypta
Ziele angielskie	6 g	6 x Sztuka
Cynamon	5 g	1 x Łyżeczka
Bazylija (suszona)	4 g	1 x Łyżeczka
Sól himalajska	4 g	4 x Szczypta
Liść laurowy	3 g	3 x Listek
Sól biała	2 g	2 x Szczypta
Majeranek	1 g	0.2 x Łyżeczka

LEGENDA

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

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
Tymianek	1 g	0.2 x Łyżeczka
OWOCE I WARZYWA		
Pomidor	540 g	4.5 x Sztuka
Kalafior, mrożony	450 g	1 x Opakowanie
Jabłko	445 g	3 x Sztuka
Marchew	270 g	6 x Sztuka
Gruszka	260 g	2 x Sztuka
Cebula	250 g	2.5 x Sztuka
Ziemniaki	210 g	3 x Sztuka
Ziemniaki, późne	210 g	3 x Sztuka
Pomarańcza	200 g	1 x Sztuka
Kiwi	150 g	2 x Sztuka
Sałata	140 g	28 x Liść
Rzodkiewka	105 g	7 x Sztuka
Mieszanka owocowa, mrożona	100 g	1 x Szklanka
Nektarynka	100 g	1 x Sztuka
Papryka czerwona	70 g	0.5 x Sztuka
Seler korzeniowy	50 g	0.8 x Plaster
Pietruszka, liście	42 g	7 x Łyżeczka
Szczypiorek	40 g	8 x Łyżeczka
Cytryna	25 g	0.3 x Sztuka
Czosnek	10 g	2 x Ząbek
Chrzan tarty	5 g	1 x Łyżeczka
Bazylija (świeża)	4 g	4 x Listek

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

Instytutu Żywności i Żywności



SP ZOZ Hrubieszów mgr Magdalena Gis

