

Indywidualny Program Odżywiania



Jadłospis

Dieta wysokobiałkowa

Dietetyk SP ZOZ Hrubieszów mgr Magdalena Gis

Podsumowanie jadłospisu

Poniedziałek	Wtorek	Środa
ŚNIADANIE 07:00 Owsianka z musem owocowym	ŚNIADANIE 07:00 Kasza manna na mleku z duszonym jabłkiem	ŚNIADANIE 07:00 Kanapki z serkiem śmietankowym
DRUGIE ŚNIADANIE 10:00 Serek wiejski z pomidorem i chlebem	DRUGIE ŚNIADANIE 10:00 Bułeczki pszenne z twarogiem i dżemem	DRUGIE ŚNIADANIE 10:00 Koktajl bananowy
OBIAD 13:00 Polędwiczki z kurczaka na parze Ziemniaki ugotowane tłuczone Surówka z tartej marchewki	OBIAD 13:00 Ryż biały gotowany Pieczone udko z kurczaka Surówka z tartej marchewki	OBIAD 13:00 Pierogi ruskie Jogurt typu islandzkiego Skyr Surówka z tartej marchewki
PODWIECZOREK 16:00 Zupa krem z brokuła	PODWIECZOREK 16:00 Krupnik	PODWIECZOREK 16:00 Kisiel z owoców mrożonych
KOLACJA 19:00 Jajko na miękko z sałatką pomidorową i chlebem chrupkim	KOLACJA 19:00 Kanapki z wędliną z kurczaka	KOLACJA 19:00 Leczo z indykiem i bakłażanem Chleb pszenny
K: 2057.5 / B: 120.1 T: 62.7 / WP: 233.2 F: 27.7 / WW: 23.3	K: 2036.7 / B: 108.8 T: 46.3 / WP: 286.3 F: 20.5 / WW: 28.5	K: 2025.0 / B: 111.8 T: 42.4 / WP: 288.6 F: 30.2 / WW: 28.2



KOMENTARZ

Dieta lekkostrawna wysokobiałkowa:

- stosowana w chorobach nowotworowych
- po rozległych oparzeniach
- po resekcji żołądka
- w chorobach nowotworowych
- w chorobach przebiegających z gorączkami
- w niedożywieniu białkowym

Dieta lekkostrawna wysokobiałkowa jest modyfikacją diety lekkostrawnej. Modyfikacja ta polega na zwiększeniu ilości białka. Dietę można wzbogacić w preparaty wysokobiałkowe odżywcze dostępne w aptece- konsultacja z lekarzem i dietetykiem.

Produkty polecane:

produkty zbożowe: pieczywo jasne, wafle ryżowe, bułki pszenne, mąka pszenna, skrobia ziemniaczana, drobne kasze: manna, kukurydziana, jęczmienna; ryż biały/basmati/jasminowy, drobne makarony pszenne, drobne płatki jęczmienne, owsiane błyskawiczne, płatki ryżowe, płatki kukurydziane

Mięso:

chuda wołowina, cielęcina, kurczak, indyk, (drób bez skóry), królik; ryby chude: sola, leszcz, pstrąg, dorsz, sandacz, mintaj, szczupak chude wędliny: polędwica, szynka wieprzowa, wołowa, schab, wędliny drobiowe

Mleko i produkty mleczne:

mleko do 2% tł.- jeżeli jest dobrze tolerowane, mleko zsiadłe, jogurt naturalny, kefir, biały ser, twarożki, koktajle mleczno-owocowe, jogurtowo-owocowe

Jaja

gotowane na miękko, w koszulkach, ścięte na parze w formie jajecznicy, omletów, żółtko do zaprawiania zup

Tłuszcze:

masto, śmietanka słodka (w niewielkich ilościach), oliwa z oliwek, oleje (słonecznikowy, rzepakowy, sezamowy, lniany), margaryny wysoko gatunkowe miękkie,

Warzywa:

marchew, pietruszka, seler, buraki, dynia, szpinak, cukinia, kalafior, młoda fasolka szparagowa, warzywa z wody oprószone mąką z dodatkiem świeżego masła na surowo: zielona sałata, cykorja, zielona pietruszka, koperek, pomidory bez skórki i pestek (w niewielkich ilościach), utarta marchewka, ziemniaki gotowane, tłuczone, w postaci puree (z dodatkiem mleka/śmietanki)

Owoce:

dojrzałe bez skórki i pestek: jabłka gotowane i pieczone, morele, brzoskwinie, banany itp. podawane w formie przecierów, drobne owoce tj: truskawki, maliny, porzeczki podawane w formie przecieru, kisielu lub soku (bez pestek)

Desery:

Dozwolone w niewielkich ilościach jeśli nie występuje cukrzyca: miód, dżemy bez pestek, przeciery owocowe, kompoty, kisiele (kompot + mąka ziemniaczana), musy, galaretki z dozwolonych owoców (kompot + żelatyna), biszkopty, budynie, ciasta drożdżowe czerstwe

Przyprawy: łagodne: sok z cytryny, koperek, cynamon, wanilia, majeranek, zielona pietruszka, lubczyk

Napoje:woda (1,5-2 l dziennie), słabe napary herbaty czarnej, zielonej, owocowej, kawa zbożowa na wodzie i mleku (jeśli jest dobrze tolerowane), lekkie kakao na mleku (jeśli jest dobrze tolerowane), soki warzywne i owocowe rozcieńczone wodą

Zupy:

zupy mleczne, kleiki, chudy rosół, krupniki z dodatkiem drobnych kasz, zupy owocowe (bez pestek), jarzynowe, ziemniaczane, na łagodnych nie tłustych wywarach mięsnych i warzywnych, zagęszczane zawiesiną mąki w wodzie lub mleku/słodkiej śmietance

Sosy:

o smaku łagodnym zaprawiane śmietanką słodką, masłem lub żółtkiem, podprawiane zawiesiną z mąki i mleka (jeśli jest dobrze tolerowane), sos potrawkowy, koperkowy, majerankowy

Techniki kulinarne: gotowane, duszone, pieczone w folii lub pergaminie, potrawki, pulpety, galarety z chudym mięsem, rybami

Produkty niezalecane:

Produkty zbożowe:

pieczywo żytnie, pieczywo razowe, pumpernikiel, pieczywo bardzo świeże, pieczywo z dodatkiem ziaren, pestek, pieczywo cukiernicze, mąka żytnia, razowa, otręby pszenne, grube kasze: pęczak, gryczana, makarony razowe, ryż brązowy, dziki, płatki słodzone, płatki żytnie, owsiane górskie

Mięso:

mięsa tłuste: baranina, tłusta wieprzowina, gęsi, kaczki, dzicyzna ryby tłuste: węgorz, halibut, śledź, makrela, łosoś, sardynki wędliny tłuste: pasztetowa, mortadela, mięsa i wędliny

wędzone, peklowane, konserwy mięsne i rybne, drobno mielone kielbasy, podroby

Mleko i produkty mleczne

sery pleśniowe, sery topione, sery żółte, ser typu feta, serki typu fromage, słodkie desery mleczne, kwaśna śmietana

Jaja:

gotowane na twardo, z dodatkiem majonezu, smażone w tradycyjny sposób (na smalcu, boczku, maśle itp.)

Tłuszcze:

smalec, słonina, boczek, łój wołowy i barani, margaryny twarde

Warzywa:

warzywa zasmażane, konserwowane octem, z majonezem, wszystkie odmiany kapusty, papryka, ogórek, szczypior, cebula, czosnek, rzodkiewka, por, kalarepa, groszek konserwowy, kukurydza konserwowa, grzyby, ziemniaki pieczone, frytki

Owoce:

owoce niedojrzałe, owoce suszone, owoce marynowane, orzechy, nasiona, pestki

Desery:

chałwa, słodczyce zawierające tłuszcze, orzechy, faworki, torty, pączki, ciastka z kremem, czekolady, batony, lody

Przyprawy:

ostre przyprawy: ocet, pieprz, musztarda, ostra papryka, majonez, chrzan, curry, itp.

Płyny:

napoje alkoholowe, czekolada płynna, mocne kakao, mocne napary herbaty i kawy, napoje słodzone np. Cola, wody smakowe, napoje gazowane

Zupy:

kapuśniak, grochowa, zupy podprawiane zasmażkami/kwaśną śmietaną, zupy w proszku, zupki chińskie, zupy z kapustą, nasionami roślin strączkowych, zupy gotowane na tłustych wywarach kostnych i mięsnych, zupy z dodatkiem kostek rosołowych

Sosy:

ostre, na zasmażkach, na tłustych wywarach mięsnych i kostnych

Techniki kulinarne zabronione: smażone i duszone, pieczone w tradycyjny sposób z dodatkiem tłuszczu

Poniedziałek

ŚNIADANIE 07:00

K:491.6 / B:16.5 / T:8.0 / WP:81.3 / F:9.8 / WW:8.1

OWSIANKA Z MUSEM OWOCOWYM

Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu - 250 g (1 x Szklanka)

Jabłko - 150 g (1 x Sztuka)

Truskawki, mrożone - 100 g (1 x Szklanka)

Płatki owsiane (błyskawiczne) - 50 g (5 x Łyżka)

Miód pszczeli - 24 g (1 x Łyżka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Płatki ugotuj na mleku.

2. Zmikusz owoce na mus wraz z miodem.

3. Polej owsiankę, musem.

DRUGIE ŚNIADANIE 10:00

K:370.6 / B:28.3 / T:9.6 / WP:37.6 / F:2.9 / WW:3.7

SEREK WIEJSKI Z POMIDOREM I CHLEBEM

Serek wiejski (naturalny) - 200 g (1 x Opakowanie)

Pomidor (bez skórki) - 110 g (1 x Sztuka)

Chleb pszenny - 60 g (2 x Kromka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Pokrój pomidora, wymieszaj z serkiem.



OBIAD 13:00

K:563.9 / B:37.0 / T:22.6 / WP:49.8 / F:6.8 / WW:4.9

POLĘDWICZKI Z KURCZAKA NA PARZE

Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 150 g (1.5 x Kawatek)
Olej rzepakowy - 10 g (1 x łyżka)
Sok cytrynowy - 6 g (1 x łyżka)
Oregano (suszone) - 1 g (0.3 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 25 minut

1. Zamarynuj mięso.
2. Gotuj mięso na parze przez około 20 minut.

ZIEMNIANKI UGOTOWANE TŁUCZONE

Ziemniaki, późne - 210 g (3 x Sztuka)

Czas przygotowania: 20 minut

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

SURÓWKA Z TARTEJ MARCHEWKI

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

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:281.3 / B:20.3 / T:4.8 / WP:36.1 / F:4.8 / WW:3.8

ZUPA KREM Z BROKUŁA (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji
Bulion warzywny (domowy) - 500 g (2 x Szklanka)
Brokuły - 250 g (0.5 x Sztuka)
Chleb pszenny - 120 g (4 x Kromka)
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 100 g (1 x Kawatek)
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x łyżka)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)
Sól himalajska - 1 g (1 x Szczypta)



Czas przygotowania: 25 minut

1. Przygotuj bulion zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
2. Pokrój mięso i gotuj w bulionie.
3. Dodaj brokuła.
4. Gotuj do momentu dogotowania mięsa i aż brokuł będzie miękki.
5. Dopraw do smaku.
6. Zmiksuj zupę na krem, po wcześniejszym wyciągnięciu mięsa.
7. Zupę wymieszaj z mięsem i oliwą.
8. Podaj z chlebem.

KOLACJA 19:00

K:350.1 / B:18.0 / T:17.7 / WP:28.4 / F:3.4 / WW:2.8

JAJKO NA MIĘKKO Z SAŁATKĄ POMIDOROWĄ I CHLEBEM CHRUPKIM

Jaja kurze całe - 112 g (2 x Sztuka)
Pomidor (bez skórki) - 110 g (1 x Sztuka)
Sałata - 30 g (6 x Liść)
Wafle ryżowe musli - 30 g (3 x Sztuka)
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x łyżka)
Oregano (suszone) - 1 g (0.3 x łyżeczka)
Sól himalajska - 1 g (1 x Szczypta)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

Czas przygotowania: 8 minut

1. Jajko umieść w garnku z zimną wodą i gotuj przez 2 minuty od momentu kiedy woda zacznie wrzeć.
2. Gdy miną 2 minuty umieść jajko w zimnej wodzie na około 1 minutę.
3. Sałatę porwij na kawałki, pomidora pokr
4. Zjedz jajka z sałatką i chlebkiem chrupkim.

SUMA K:2057.5 B:120.1 T:62.7 WP:233.2 F:27.7 WW:23.3

Wtorek

ŚNIADANIE 07:00

K:436.1 / B:13.4 / T:5.0 / WP:82.3 / F:4.2 / WW:8.2

KASZA MANNA NA MLEKU Z DUSZONYM JABŁKIEM

Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu - 250 g (1 x Szklanka)
Jabłko - 150 g (1 x Sztuka)
Kasza manna - 48 g (4 x łyżka)
Miód pszczeli - 24 g (1 x łyżka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Jabłko pokrój w kostkę i duś na wodzie do miękkości.
2. Kaszę ugotuj na mleku i zjedz z ciepłym jabłkiem.

DRUGIE ŚNIADANIE 10:00

K:385.2 / B:26.4 / T:1.8 / WP:64.8 / F:1.8 / WW:6.6

BUŁECZKI PSZENNE Z TWAROŻKIEM I DŻEMEM

Ser twarogowy chudy - 100 g (0.5 x Opakowanie)
Bułki pszenne zwykłe - 80 g (1 x Sztuka)
Dżem truskawkowy, niskosłodzony - 45 g (3 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Bułeczkę przekrój na pół.
2. Posmaruj dżemem a na górze połóż plastry twarogu.

OBIAD 13:00

K:582.8 / B:31.5 / T:24.8 / WP:56.0 / F:4.8 / WW:5.5

RYŻ BIAŁY GOTOWANY

Ryż biały - 60 g (4 x łyżka)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Ryż ugotuj na sypko, według zaleceń producenta, umieszczonych na opakowaniu.

PIECZONE UDKO Z KURCZAKA

Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 150 g (1.5 x Kawatek)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x łyżka)
Sok cytrynowy - 6 g (1 x łyżka)
Oregano (suszone) - 1 g (0.3 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 40 minut

1. Udko zamarynuj w oliwie, soku z cytryny, oregano, soli i pieprzu.
2. Piecz około 30 minut w temperaturze 180 stopni w nagrzanym piecu.

SURÓWKA Z TARTEJ MARCHEWKI

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

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:292.3 / B:16.4 / T:8.5 / WP:35.1 / F:6.3 / WW:3.4

KRUPNIK

Skrzydło kurczaka - 60 g (1 x Sztuka)
Ziemniaki - 50 g (0.7 x Sztuka)
Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)
Marchew - 30 g (0.7 x Sztuka)
Kasza jęczmienna, perłowa - 30 g (2 x łyżka)
Pietruszka, korzeń - 25 g (0.5 x Sztuka)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)

Czas przygotowania: 0 minut

1. Mięso opłukać i włożyć do dużego garnka. Wlać 2 litry bulionu lub wody, zagotować, a następnie zszumować.
2. Dodać obraną cebulę, ziele angielskie i listek laurowy, doprawić solą.
3. Gotować na umiarkowanym ogniu pod przykryciem przez ok. 30 minut.
4. Dodać kaszę gotować przez ok. 10 minut.
5. Dodać obrane i pokrojone w kostkę ziemniaki oraz marchewkę i pietruszkę - starte na większych oczkach tarki.
6. Doprawić zmielonym pieprzem, solą Gotować przez ok. 30 minut.
7. Pod koniec dodać posiekany świeży koperek.

KOLACJA 19:00

K:340.3 / B:21.1 / T:6.2 / WP:48.1 / F:3.4 / WW:4.8

KANAPKI Z WĘDLINĄ Z KURCZAKA

Chleb pszenny - 90 g (3 x Kromka)
Szyńka z piersi kurczaka - 60 g (4 x Plasterek)
Pomidor (bez skórki) - 55 g (0.5 x Sztuka)
Sałata - 20 g (4 x Liść)
Masto ekstra - 5 g (1 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Pieczywo posmaruj masłem.
2. Nałóż po kolei: sałatę, szynkę, pomidora.

SUMA K:2036.7 B:108.8 T:46.3 WP:286.3 F:20.5 WW:28.5



Środa

ŚNIADANIE 07:00

K:420.4 / B:16.1 / T:13.2 / WP:58.2 / F:3.1 / WW:5.9

KANAPKI Z SERKIEM ŚMIETANKOWYM

Kefir, 2% tłuszczu - 200 g (10 x Łyżka)
Chleb pszenny - 90 g (3 x Kromka)
Pomidor (bez skórki) - 55 g (0.5 x Sztuka)
Serek śmietankowy - 41 g (0.3 x Opakowanie)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Na chleb nałóż składniki.
2. Wypij kefir.

DRUGIE ŚNIADANIE 10:00

K:382.6 / B:13.2 / T:7.4 / WP:62.7 / F:7.7 / WW:6.2

KOKTAJL BANANOWY

Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu - 250 g (1 x Szklanka)
Kiwi - 150 g (2 x Sztuka)
Banan - 120 g (1 x Sztuka)
Płatki orkiszowe (błyskawiczne) - 10 g (1 x Łyżka)
Siemię lniane (świeżo mielone) - 5 g (1 x Łyzeczka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Zmiksuj razem wszystkie składniki.

OBIAD 13:00

K:604.0 / B:34.6 / T:13.4 / WP:83.9 / F:6.3 / WW:7.7

PIEROGI RUSKIE (PRZEPIS NA 3 PORCJE)

Zjedz 1 z 3 porcji
Mąka pszenna, typ 500 - 240 g (20 x Łyżka)
Ziemniaki - 140 g (2 x Sztuka)
Ser twarogowy chudy - 100 g (0.5 x Opakowanie)
Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)
Olej rzepakowy - 20 g (2 x Łyżka)
Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypta)
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)



Czas przygotowania: 50 minut

1. Z mąki usyp kopczyk i zrób w nim dołek do którego należy dodawać partiami gorącą wodę (około 150 ml). Ciasto powinno mieć elastyczną konsystencję.
2. Twaróg i ugotowane ziemniaki przetrzyj przez praskę. Dopraw do smaku solą i pieprzem.
4. Ciasto pierogowe rozwałkuj na grubość około 2 - 3 mm i wycinaj szklaną krążki.
5. Pamiętaj, żeby dokładnie zlepiać brzozy pierogów podczas lepienia.
6. Pierogi wrzucaj na osolony wrzątek z dodatkiem oleju.
7. Gotuj przez około 1 minutę od momentu wypłynięcia na powierzchnię.

JOGURT TYPU ISLANDZKIEGO SKYR

Jogurt typu islandzkiego Skyr - 150 g (1 x Opakowanie)

SURÓWKA Z TARTEJ MARCHEWKI

Jabłko - 70 g (0.5 x Sztuka)
Marchew - 45 g (1 x Sztuka)
Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x Łyżka)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Marchew i jabłko zetrzyj na grubych oczkach.
2. Dodaj 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 (dostażemy łyżką stopniowo) i gotujemy na małym ogniu, aż owoce się rozmrożą.
2. 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.

LECZO Z INDYKIEM I BAKŁAŻANEM (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Pomidory z puszki (krojone) - 400 g (4 x Porcja)

Mięso z piersi indyka, bez skóry - 400 g (4 x Kawatek)

Cukinia - 300 g (1 x Sztuka)

Papryka czerwona - 140 g (1 x Sztuka)

Papryka żółta - 140 g (1 x Sztuka)

Cebula - 100 g (1 x Sztuka)

Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)

Zioła prowansalskie - 3 g (1 x Łyżeczka)

Sól biała - 2 g (2 x Szczypta)

Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypta)



Czas przygotowania: 45 minut

* Sól i pieprz dodaj do smaku.

1. Papryki pokrój w ćwiartki i upiecz w piekarniku nagrzanym do 200 stopni przez 35 minut. Obierz i pokrój w kostkę.

2. Filet z indyka pokrój w paski, przypraw solą i pieprzem. Cukinię, pomidory i cebulę pokrój w kostkę, a czosnek w paski.- wszystko duś.

CHLEB PSZENNY

Chleb pszenny - 30 g (1 x Kromka)

SUMA K:2025.0 B:111.8 T:42.4 WP:288.6 F:30.2 WW:28.2

Lista zakupów

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
ORZECHY I ZIARNA		
Siemię lniane (świeżo mielone)	5 g	1 x łyżeczka
PIECZYWO		
Chleb pszenny	390 g	13 x Kromka
Butki pszenne zwykłe	80 g	1 x Sztuka
NAPOJE		
Woda	250 g	1 x Szklanka
Sok cytrynowy	12 g	2 x łyżka
TŁUSZCZE		
Olej rzepakowy	50 g	5 x łyżka
Oliwa z oliwek	30 g	3 x łyżka
Masło ekstra	5 g	1 x łyżeczka
INNE		
Bulion warzywny (domowy)	500 g	2 x Szklanka
Miód pszczeli	48 g	2 x łyżka
Dżem truskawkowy, niskosłodzony	45 g	3 x łyżeczka
Cukier	10 g	1 x łyżka
MIĘSO I WYROBY MIĘSNE		
Mięso z piersi indyka, bez skóry	400 g	4 x Kawatek
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	250 g	2.5 x Kawatek
Mięso z ud kurczaka, bez skóry	150 g	1.5 x Kawatek
Skrzydło kurczaka	60 g	1 x Sztuka
Szynka z piersi kurczaka	60 g	4 x Plasterek
PRZYPRAWY I ZIOŁA		
Pieprz czarny mielony	7 g	7 x Szczypta
Sól biała	4 g	4 x Szczypta
Oregano (suszone)	3 g	1 x łyżeczka
Zioła prowansalskie	3 g	1 x łyżeczka
Sól himalajska	2 g	2 x Szczypta
NABIAŁ		
Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu	750 g	3 x Szklanka
Kefir, 2% tłuszczu	200 g	10 x łyżka
Ser twarogowy chudy	200 g	1 x Opakowanie
Serek wiejski (naturalny)	200 g	1 x Opakowanie
Jogurt typu islandzkiego Skyr	150 g	1 x Opakowanie
Jaja kurze całe	112 g	2 x Sztuka
Serek śmietankowy	41 g	0.3 x Opakowanie
ZBOŻOWE		
Mąka pszenna, typ 500	240 g	20 x łyżka
Ryż biały	60 g	4 x łyżka
Płatki owsiane (błyskawiczne)	50 g	5 x łyżka
Kasza manna	48 g	4 x łyżka
Skrobia ziemniaczana	37 g	1.5 x łyżka
Kasza jęczmienna, perłowa	30 g	2 x łyżka
Wafle ryżowe musli	30 g	3 x Sztuka

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
Płatki orkiszowe (błyskawiczne)	10 g	1 x łyżka
OWOCY I WARZYWA		
Jabłko	510 g	3.4 x Sztuka
Pomidory z puszki (krojone)	400 g	4 x Porcja
Pomidor (bez skórki)	330 g	3 x Sztuka
Cukinia	300 g	1 x Sztuka
Brokuły	250 g	0.5 x Sztuka
Ziemniaki, późne	210 g	3 x Sztuka
Cebula	200 g	2 x Sztuka
Ziemniaki	190 g	2.7 x Sztuka
Marchew	165 g	3.7 x Sztuka
Kiwi	150 g	2 x Sztuka
Papryka czerwona	140 g	1 x Sztuka
Papryka żółta	140 g	1 x Sztuka
Banan	120 g	1 x Sztuka
Mieszanka owocowa, mrożona	100 g	1 x Szklanka
Truskawki, mrożone	100 g	1 x Szklanka
Salata	50 g	10 x Liść
Pietruszka, korzeń	25 g	0.5 x Sztuka

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 wykorzystano 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

