

# Indywidualny Program Odżywiania



Jadłospis

Dieta lekkostrawna

Dietetyk SP ZOZ Hrubieszów mgr Magdalena Gis

# Podsumowanie jadłospisu

Poniedziałek	Wtorek	Środa
ŚNIADANIE 07:00 Owsianka z jabłkiem	ŚNIADANIE 07:00 Pudding jaglany z musem jabłkowym	ŚNIADANIE 07:00 Jajecznica z 2 jaj z pomidorami i pieczywem
DRUGIE ŚNIADANIE 10:00 Koktajl bananowy	DRUGIE ŚNIADANIE 10:00 Kanapka z twarogiem, miodem	DRUGIE ŚNIADANIE 10:00 Beta-karotenowe smoothie
OBIAD 13:00 Kasza jęczmienna, perłowa Pulpety rybne Surówka z tartej marchewki	OBIAD 13:00 Ziemniaki ugotowane tłuczone Duszona pierś z kurczaka w warzywach Sałata	OBIAD 13:00 Schab gotowany na parze Ziemniaki ugotowane tłuczone Warzywa na parze
PODWIECZOREK 16:00 Kisiel z owoców mrożonych	PODWIECZOREK 16:00 Biszkopty Banan	PODWIECZOREK 16:00 Zupa krem z marchewki
KOLACJA 19:00 Jajko na miękko z warzywną kanapką	KOLACJA 19:00 Sałatka z brokuła	KOLACJA 19:00 Kasza manna z truskawkami
K: 1974.6 / B: 82.5 T: 55.8 / WP: 267.1 F: 31.5 / WW: 26.5	K: 1995.5 / B: 86.4 T: 60.2 / WP: 260.3 F: 32.1 / WW: 26.0	K: 2034.3 / B: 95.4 T: 76.0 / WP: 227.2 F: 32.5 / WW: 22.9



## KOMENTARZ

Zalecenia w diecie łatwostrawnej:

1. Spożywaj od 4 do 5 niewielkich objętościowo posiłków dziennie, o stałych porach.
2. Przygotowuj różnorodne, smaczne i atrakcyjne wizualnie posiłki, zachęcające do ich spożycia.
3. Spożywaj posiłki w spokojnej atmosferze i bez pośpiechu.
4. Spożywaj posiłki o umiarkowanej temperaturze, aby nie podrażniać przewodu pokarmowego. Unikaj spożywania potraw gorących i zimnych.
5. Wyklucz z diety produkty długo zalegające w żołądku, wzmagające wydzielanie soku żołądkowego, powodujące wzdęcia oraz bogate w błonnik pokarmowy, np. tłuste produkty, potrawy smażone na tłuszczu, suche nasiona roślin strączkowych, alkohol, ostre przyprawy.
6. Stosuj techniki kulinarne, dzięki którym błonnik pokarmowy będzie lepiej tolerowany:
  - usuwaj skórki i pestki z warzyw i owoców,
  - oddzielaj i usuwaj twarde i zwłókniałe części roślin (np. z fasolki, szparagów czy kalarepy),
  - wydłużaj czas gotowania,
  - rozdrabniaj, np. przez miksowanie, przecieranie przez sito. Produkty zalecane:

Tłuszcze: oliwa z oliwek, olej rzepakowy, olej lniany, masło

Mięso, jaja ryby: drób: kurczak indyk bez skóry, mięso z królika, cielęcina, w małych ilościach chude części wołowiny i wieprzowiny (schab, polędwiczka)

Wędliny: szynka, schab, polędwica, filet

Ryby: dorsz, sola, mintaj, pstrąg

Jaja: na miękko i na twardo jajecznica na dozwolonych tłuszczach, omelety

Mleko i przetwory mleczne: jogurt naturalny, kefir, zsiadłe mleko, maślanka, ser twarogowy chudy lub półtłusty, mleko <2% tłuszczu, ser żółty o obniżonej zawartości tłuszczu:

Produkty zbożowe: pieczywo jasne i czerstwe, pszenne, bułki pszenne, kasza jęczmienna, kasza manna, drobne makarony jasne, ryż biały, naturalne płatki błyskawiczne: jaglane, owsiane, ryżowe

Warzywa i owoce: pieczone, duszone, gotowane, bez skórki i pestek

Zupy: zupy krem w postaci kleików, bądź postaci czystych stałych wywarów np. barszcz, pomidorowa,

Napoje: woda niegazowana, lekkie napary z herbaty i kawy

Przyprawy: łagodne przyprawy ziołowe: tymianek, bazylija, rozmaryn, cynamon, koperek

Sosy: delikatne o łagodnym smaku zagęszczane zawiesiną z mąki i mleka np. koperkowy

Deser: kompoty, kisiel, musy galaretki, biszkopty

Produkty zalecane w ograniczonych ilościach ( w zależności od indywidualnej tolerancji):

orzechy, nasiona roślin strączkowych, młoda fasolka, groszek; tłuste ryby: łosoś, makrela;

pieczywo pszenno-żytnie, żytnie, graham, orkiszowe; kalafior, brokuły, kalarepa

Produkty przeciwwskazane: smalec, utwardzony olej palmowy, kokosowy, twarde margaryny do pieczenia; tłusta wieprzowina: boczek, karkówka, stonina, golonka wołowina, baranina, gęś, kaczka; tłuste wędliny: mielonka, salami, parówki, drobno mielone kiełbasy, pasztetowa; surowe jaja mięso, lub ryby; ryby wędzone, konserwy rybne; nasiona roślin strączkowych: soja, soczewica, bób, cieciorka; tłuste mleko i śmietana, sery topione i pleśniowy, mleko w proszku serki typu fromage; płatki zbożowe z dodatkiem czekolady, karmelu, miodu, crunchy; pieczywo cukiernicze: słodkie bułki ciastka, pączki, faworki; ryż brązowy, ciemne makarony, kasza gryczana, kasza pęczak, mąka pełnoziarnista;

Owoce niedojrzałe, gruszki, śliwki, papryka, rzodkiewka, rzepa, szczypior, wszystkie odmiany kapusty, kukurydza, warzywa konserwowane octem, cebula, czosnek, smażone ziemniaki, frytki, owoce w syropie lub w czekoladzie, dżemy wysokosłodzone, owoce suszone

Zupy: fasolowa, kapuśniak, zabielenie śmietaną, zasmażkami, zupy w proszku, zupy z kostek rosółowych

Napoje: mocna kawa i herbata, płynna czekolada, napoje gazowane, napoje alkoholowe

Przyprawy: ostra papryka, chili, musztarda, majonez, ocet winny, wegeta, gorczyca

Sosy: ostre na zasmażkach, sosy na tłustych wywarach mięsnych

Desery: torty, ciasta z kremem, pączki, ciasto francuskie, faworki, batony

## Poniedziałek

ŚNIADANIE 07:00

K:470.6 / B:17.2 / T:8.4 / WP:73.1 / F:11.8 / WW:7.3

OWSIANKA Z JABŁKIEM

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

Jabłko - 150 g (1 x Sztuka)

Płatki owsiane (błyskawiczne) - 60 g (6 x łyżka)

Miód pszczeli - 12 g (0.5 x łyżka)

Cynamon - 5 g (1 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Ugotuj płatki owsiane, dodaj starte jabłko, cynamon.



**DRUGIE ŚNIADANIE 10:00**

K:266.9 / B:10.4 / T:4.6 / WP:44.5 / F:3.8 / WW:4.4

**KOKTAJL BANANOWY**

Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu - 250 g (1 x Szklanka)  
Banan - 120 g (1 x Sztuka)  
Truskawki, mrożone - 100 g (1 x Szklanka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Zmiksuj razem wszystkie składniki.

**OBIAD 13:00**

K:650.5 / B:33.3 / T:26.5 / WP:65.4 / F:8.4 / WW:6.5

**KASZA JĘCZMIENNA, PERŁOWA**

Kasza jęczmienna, perłowa - 60 g (4 x Łyżka)

**PULPETY RYBNE (PRZEPIS NA 3 PORCJE)**

Zjedz 1 z 3 porcji

Dorsz, świeży - 400 g (4 x Kawalek)  
Cebula - 100 g (1 x Sztuka)  
Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)  
Mąka pszenna, typ 500 - 48 g (4 x Łyżka)  
Koper ogrodowy - 40 g (5 x Łyżka)  
Cytryna - 40 g (0.5 x Sztuka)  
Olej rzepakowy - 20 g (2 x Łyżka)  
Kostka rosółowa warzywna - 10 g (1 x Kostka)



Czas przygotowania: 30 minut

1. Przygotuj bulion zgodni z instrukcją.
2. Zmiel rybę, posiekany koperek i jajko w malakserze/ blenderze lub przepuść przez maszynkę.
3. Do masy rybnej dodaj sok z cytryny, dopraw solą i pieprzem.
4. Uformuj rybne pulpety i obtocz w mące.
5. Zalej delikatnie bulionem. Duś ok. 10 minut.

**SURÓWKA Z TARTEJ MARCHEWKI**

Jabłko - 70 g (0.5 x Sztuka)  
Marchew - 45 g (1 x Sztuka)  
Olej rzepakowy - 15 g (1.5 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 (dostładzamy 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:374.6 / B:20.5 / T:16.0 / WP:34.9 / F:3.6 / WW:3.4

**JAJKO NA MIĘKKO Z WARZYWNĄ KANAPKĄ**

Jaja kurze całe - 112 g (2 x Sztuka)  
Pomidor (bez skórki) - 110 g (1 x Sztuka)  
Chleb pszenny - 60 g (2 x Kromka)  
Sałata - 20 g (4 x Liść)  
Masło ekstra - 5 g (1 x Łyzeczka)  
Oregano (suszone) - 1 g (0.3 x Łyzeczka)

Czas przygotowania: 10 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. Chleb posmaruj masłem. Ułóż na nim sałatę i pomidor oraz posyp oregano. Podaj z jajkiem.

**SUMA K:1974.6 B:82.5 T:55.8 WP:267.1 F:31.5 WW:26.5**

# Wtorek

## ŚNIADANIE 07:00

K:461.4 / B:12.8 / T:6.9 / WP:83.7 / F:6.6 / WW:8.3

### PUDDING JAGLANY Z MUSEM JABŁKOWYM

Jogurt naturalny - 160 g (8 x łyżka)  
Jabłko - 150 g (1 x Sztuka)  
Banan - 120 g (1 x Sztuka)  
Kasza jaglana - 50 g (3.8 x łyżka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Kaszę ugotuj i zmiksuj z bananem i jogurtem do pożądanej konsystencji.
2. Jabłko obierz, pokrój w kawałki, ugotuj i zmiksuj na puree.
3. Pudding wyłóż do miski, na górę mus.

## DRUGIE ŚNIADANIE 10:00

K:269.6 / B:16.6 / T:1.7 / WP:44.6 / F:4.4 / WW:4.5

### KANAPKA Z TWAROŻKIEM, MIODEM

Butki grahamki - 65 g (1 x Sztuka)  
Ser twarogowy chudy - 50 g (0.2 x Opakowanie)  
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 20 g (1 x łyżka)  
Miód pszczeli - 12 g (0.5 x łyżka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Twaróg wymieszaj z jogurtem, miodem.
2. Posmaruj serkiem grahamkę.

## OBIAD 13:00

K:676.3 / B:40.3 / T:32.8 / WP:50.0 / F:9.6 / WW:5.0

### ZIEMNIANKI UGOTOWANE TŁUCZONE

Ziemniaki, późne - 210 g (3 x Sztuka)

Czas przygotowania: 20 minut

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

### DUSZONA PIERSIĆ Z KURCZAKA W WARZYWACH (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 300 g (3 x Kawatek)  
Cukinia - 150 g (0.5 x Sztuka)  
Marchew - 90 g (2 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. Duś warzywa wodzie z dodatkiem przypraw i oleju.
3. Dodaj mięso i gotuj przez około 15 - 20 minut.

### SAŁATA

Pomidor (bez skórki) - 110 g (1 x Sztuka)  
Sałata - 100 g (20 x Liść)  
Oliwa z oliwek - 15 g (1.5 x łyżka)  
Cytryna - 10 g (0.1 x Sztuka)

Czas przygotowania: 10 minut

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

## PODWIECZOREK 16:00

K:214.4 / B:3.9 / T:1.5 / WP:45.0 / F:2.3 / WW:4.5

### BISZKOPTY

Biszkopty - 25 g (5 x Sztuka)

### BANAN

Banan - 120 g (1 x Sztuka)

## KOLACJA 19:00

K:373.8 / B:12.8 / T:17.3 / WP:37.0 / F:9.2 / WW:3.7

### SAŁATKA Z BROKUŁA

Brokuły - 250 g (0.5 x Sztuka)  
Pomidor (bez skórki) - 110 g (1 x Sztuka)  
Kasza jaglana - 39 g (3 x łyżka)  
Oliwa z oliwek - 15 g (1.5 x łyżka)  
Kurkuma - 2 g (0.4 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 15 minut

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



# Środa

## ŚNIADANIE 07:00

K:451.2 / B:20.2 / T:25.1 / WP:34.4 / F:2.9 / WW:3.4

### JAJECZNICA Z 2 JAJ Z POMIDORAMI I PIECZYWEM

Jaja kurze całe - 112 g (2 x Sztuka)  
Pomidor (bez skórki) - 110 g (1 x Sztuka)  
Chleb pszenny - 60 g (2 x Kromka)  
Masło ekstra - 10 g (2 x Łyżeczka)  
Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x Łyżka)

Czas przygotowania: 10 minut

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

## DRUGIE ŚNIADANIE 10:00

K:289.9 / B:10.2 / T:4.0 / WP:50.2 / F:6.8 / WW:5.0

### BETA-KAROTENOWE SMOOTHIE

Kefir (1.5% tł.) - 200 g (10 x Łyżka)  
Sok marchwiowy - 125 g (0.5 x Szklanka)  
Pomarańcza - 100 g (0.5 x Sztuka)  
Truskawki, mrożone - 100 g (1 x Szklanka)  
Banan - 60 g (0.5 x Sztuka)  
Szpinak - 25 g (1 x Garść)

Czas przygotowania: 5 minut

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

## OBIAD 13:00

K:673.8 / B:45.0 / T:25.7 / WP:61.2 / F:9.6 / WW:6.1

### SCHAB GOTOWANY NA PARZE

Wieprzowina, schab surowy bez kości - 150 g (1.5 x Kawatek)  
Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu - 20 g (0.1 x Szklanka)  
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Rozbij tłuczkiem mięso. Dopraw wg. uznania.
2. Mięso namocz w mleku - odstaw na przynajmniej godzinę.
3. Ugotuj na parze, polej mięso oliwą z oliwek.

### ZIEMNIANKI UGOTOWANE TŁUCZONE

Ziemniaki, późne - 280 g (4 x Sztuka)

Czas przygotowania: 20 minut

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

### WARZYWA NA PARZE

Cukinia - 100 g (0.3 x Sztuka)  
Brokuły - 100 g (0.2 x Sztuka)  
Marchew - 45 g (1 x Sztuka)  
Masło ekstra - 10 g (2 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Umyj warzywa i dopraw do smaku kurkumą i ostrą papryką w proszku.
2. Na talerzu dodaj masło.

## PODWIECZOREK 16:00

K:246.3 / B:5.6 / T:11.3 / WP:26.0 / F:9.5 / WW:2.8

### ZUPA KREM Z MARCHEWKI (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji  
Bulion warzywny (domowy) - 500 g (2 x Szklanka)  
Marchew - 270 g (6 x Sztuka)  
Ziemniaki - 140 g (2 x Sztuka)  
Cebula - 100 g (1 x Sztuka)  
Por - 70 g (0.5 x Sztuka)  
Oliwa z oliwek - 20 g (2 x Łyżka)  
Sok cytrynowy - 12 g (2 x Łyżka)  
Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)  
Mielona słodka papryka - 5 g (1 x Łyżeczka)  
Pieprz czarny mielony - 3 g (3 x Szczypta)  
Sól himalajska - 1 g (1 x Szczypta)



Czas przygotowania: 30 minut

1. Warzywa obierz i umyj. Marchewkę pokrój w talarki a ziemniaki i cebulę w kostkę, pora i czosnek pokrój w cienkie plasterki.
2. Przełóż warzywa do garnka, dodaj oliwę i duś ok. 10 minut pod przykryciem mieszając od czasu do czasu.
3. Wlej gorący bulion i gotuj wszystko jeszcze 20 minut.
4. Całość zmiksuj na krem, przypraw i wymieszaj dodając trochę soku z cytryny, soli, pieprzu i mielonej słodkiej papryki.

KASZA MANNA Z TRUSKAWKAMI

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

Truskawki, mrożone - 100 g (1 x Szklanka)

Kasza manna - 36 g (3 x łyżka)

Miód pszczeleli - 12 g (0.5 x łyżka)

Migdały w płatkach - 10 g (1 x łyżka)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Zagotuj mleko, dodaj kaszę i gotuj aż zgęstnieje.

2. Wylej kaszę na talerz, zmiksuj truskawki posyp posiekanymi płatkami migdałowymi.


SUMA K:2034.3 B:95.4 T:76.0 WP:227.2 F:32.5 WW:22.9



# Lista zakupów

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
<b>RYBY I OWOCE MORZA</b>		
Dorsz, świeży	400 g	4 x Kawatek
<b>ORZECHY I ZIARNA</b>		
Migdały w płatkach	10 g	1 x Łyżka
<b>PIECZYWO</b>		
Chleb pszenny	120 g	4 x Kromka
Butki grahamki	65 g	1 x Sztuka
<b>MIĘSO I WYROBY MIĘSNE</b>		
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	300 g	3 x Kawatek
Wieprzowina, schab surowy bez kości	150 g	1.5 x Kawatek
<b>INNE</b>		
Bulion warzywny (domowy)	500 g	2 x Szklanka
Miód pszczeli	36 g	1.5 x Łyżka
Cukier	10 g	1 x Łyżka
<b>TŁUSZCZE</b>		
Olej rzepakowy	70 g	7 x Łyżka
Oliwa z oliwek	60 g	6 x Łyżka
Masło ekstra	25 g	5 x Łyżeczka
<b>NAPOJE</b>		
Woda	250 g	1 x Szklanka
Sok marchwiowy	125 g	0.5 x Szklanka
Sok cytrynowy	12 g	2 x Łyżka
<b>NABIAŁ</b>		
Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu	770 g	3.1 x Szklanka
Jaja kurze całe	280 g	5 x Sztuka
Kefir (1.5% tł.)	200 g	10 x Łyżka
Jogurt naturalny	160 g	8 x Łyżka
Ser twarogowy chudy	50 g	0.2 x Opakowanie
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	20 g	1 x Łyżka
<b>ZBOŻOWE</b>		
Kasza jagłana	89 g	6.8 x Łyżka
Kasza jęczmienna, perłowa	60 g	4 x Łyżka
Płatki owsiane (btyskawiczne)	60 g	6 x Łyżka
Mąka pszenna, typ 500	48 g	4 x Łyżka
Skrobia ziemniaczana	37 g	1.5 x Łyżka
Kasza manna	36 g	3 x Łyżka
Biszkopty	25 g	5 x Sztuka
<b>PRZYPRAWY I ZIOŁA</b>		
Kostka rosółowa warzywna	10 g	1 x Kostka
Cynamon	5 g	1 x Łyżeczka
Mielona słodka papryka	5 g	1 x Łyżeczka
Pieprz czarny mielony	4 g	4 x Szczypta
Ziele angielskie	3 g	3 x Sztuka
Kurkuma	2 g	0.4 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
Liść laurowy	1 g	1 x Listek
Majeranek	1 g	0.2 x Łyżeczka
Oregano (suszone)	1 g	0.3 x Łyżeczka
Sól biała	1 g	1 x Szczypta
Sól himalajska	1 g	1 x Szczypta
Tymianek	1 g	0.2 x Łyżeczka
<b>OWOCE I WARZYWA</b>		
Ziemniaki, późne	490 g	7 x Sztuka
Marchew	450 g	10 x Sztuka
Pomidor (bez skórki)	440 g	4 x Sztuka
Banan	420 g	3.5 x Sztuka
Jabłko	370 g	2.5 x Sztuka
Brokuły	350 g	0.7 x Sztuka
Truskawki, mrożone	300 g	3 x Szklanka
Cukinia	250 g	0.8 x Sztuka
Cebula	200 g	2 x Sztuka
Ziemniaki	140 g	2 x Sztuka
Salata	120 g	24 x Liść
Mieszanka owocowa, mrożona	100 g	1 x Szklanka
Pomarańcza	100 g	0.5 x Sztuka
Por	70 g	0.5 x Sztuka
Cytryna	50 g	0.6 x Sztuka
Koper ogrodowy	40 g	5 x Łyżka
Szpinak	25 g	1 x Garść
Czosnek	5 g	1 x Ząbek

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](http://www.kcalmar.com)

