

# Indywidualny Program Odżywiania



Jadłospis

Okres laktacji

Dietetyk SP ZOZ Hrubieszów mgr Magdalena Gis

# Podsumowanie jadłospisu

Poniedziałek	Wtorek	Środa
<p>ŚNIADANIE 07:00</p> <p>Czekoladowa owsianka z malinami kawa zbożowa z mlekiem</p>	<p>ŚNIADANIE 07:00</p> <p>Jajecznica z brokułem i szpinakiem kawa zbożowa z mlekiem</p>	<p>ŚNIADANIE 07:00</p> <p>Owsiane placuszki bananowe kawa zbożowa z mlekiem</p>
<p>DRUGIE ŚNIADANIE 10:00</p> <p>Kanapki z hummusem Jabłko</p>	<p>DRUGIE ŚNIADANIE 10:00</p> <p>Koktajl bananowo - orzechowy Otręby owsiane</p>	<p>DRUGIE ŚNIADANIE 10:00</p> <p>Kanapka z wędliną i pomidory z jogurtem</p>
<p>OBIAD 13:00</p> <p>Kasza gryczana gotowana Kurczak duszony w warzywach Surówka z tartej marchewki</p>	<p>OBIAD 13:00</p> <p>Ziemniaki ugotowane tłuczone Pulpety jaglane Papryka czerwona</p>	<p>OBIAD 13:00</p> <p>Schab w sosie własnym Ryż basmati Sałata z pomidorami w cytrynowym dressingu</p>
<p>PODWIECZOREK 16:00</p> <p>Sałatka owocowa z jogurtem</p>	<p>PODWIECZOREK 16:00</p> <p>Lekka sałatka z twarogiem i rzodkiewką Chleb chrupki Sok marchwiowy</p>	<p>PODWIECZOREK 16:00</p> <p>Beta-karotenowe smoothie</p>
<p>KOLACJA 19:00</p> <p>Sałatka z brokuła</p>	<p>KOLACJA 19:00</p> <p>Lekka sałatka z twarogiem i rzodkiewką Bułki grahamki</p>	<p>KOLACJA 19:00</p> <p>Pasta jajeczna Chleb żytni razowy</p>
<p>K: 2579.2 / B: 109.4 T: 85.9 / WP: 315.0 F: 60.8 / WW: 31.4</p>	<p>K: 2574.7 / B: 109.8 T: 82.2 / WP: 329.7 F: 48.9 / WW: 33.0</p>	<p>K: 2573.0 / B: 119.6 T: 84.4 / WP: 310.6 F: 43.0 / WW: 31.2</p>



## KOMENTARZ

1. Mleko mamy jest najzdrowszym pokarmem dla niemowląt, przez pierwsze 6 miesięcy życia dziecka powinno spożywać tylko mleko mamy, zaleca się kontynuowanie karmienia piersią z jednoczesnym rozszerzaniem diety dziecka.
2. Sposób żywienia, nie wpływa znacząco na wartość odżywczą mleka, może nieznacznie modyfikować zawartość niektórych składników mleka tj. DHA, witaminy D, jodu, niektórych witamin z grupy B.
3. Odpowiednia dieta mamy przede wszystkim wpływa na jej samopoczucie, zdrowie, szybsze dojście do siebie po porodzie. Podczas karmienia piersią zaleca się stosowanie zbilansowanej urozmaiconej diety według Piramidy Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej opracowanej przez Instytut Żywności i Żywienia Człowieka. Nie należy stosować diety eliminacyjnej bez wskazań lekarskich, dietetycznych.
4. Spożywaj 4-5 posiłków dziennie- postaraj się, aby posiłki były spożywane regularnie. Warzywa i owoce powinny stanowić połowę wszystkich spożywanych produktów. Do diety włącz produkty pełnoziarniste tj. pieczywo razowe, kasza gryczana, kasza jaglana, makarony razowe – produkty zbożowe spożywaj kilka razy dziennie. Źródłami białka powinny być: produkty mleczne (naturalne tj. jogurt kefiry, serki wiejskie, sery twarogowe); mięso drobiowe, 1 x tyg mięso czerwone, ryby, jaja, nasiona roślin strączkowych. Należy unikać cukru dodanego, słodzicy, dosalania, słonych przekąsek fast-foodów. Warto zrezygnować ze smażenia i produktów ciężkostrawnych- ze względu na swoje samopoczucie.
5. Podczas karmienia piersią nie stosuj głodówek, kaloryczność dostosuj indywidualnie. Podczas laktacji należy zwiększyć kaloryczność o 540 kcal, po okresie 6 miesięcy należy spożywać ok. 400 kcal więcej.
6. Pamiętaj o obowiązkowej suplementacji kwasami DHA, ponadto warto włączyć do suplementacji witaminę D oraz jod. Jeżeli stosujesz diety eliminacyjne może być konieczna suplementacja innymi składnikami odżywczymi- zalecana konsultacja z lekarzem bądź dietetykiem.
7. Nie musisz eliminować produktów wzdymających tj. warzywa kapustne, nasiona roślin strączkowych, cebuli- nie będą one wywoływać kolek i wzdęć u niemowląt. Wzdęcia powstają w wyniku fermentacji niestrawionych resztek węglowodanów przez bakterie jelitowe. Wzdęcia nie przenikają do krwi- mleko matki powstaje z prekursorów składników pokarmowych, które znajdują się we krwi. W związku z powyższym- sposób żywienia matki nie powoduje powstawania kolek u niemowląt.
8. Nie eliminuj na własną rękę produktów potencjalnie alergizujących. Alergeny rzeczywiście przenikają do mleka kobiecego, jednak nie udowodniono wpływu eliminacji z diety składników potencjalnie alergizujących na ryzyko rozwoju alergii u zdrowego niemowlęcia. Stosowanie diet eliminacyjnych na własną rękę może doprowadzić do niedoborów składników odżywczych u mamy, oraz może predysponować do wystąpienia alergii u dziecka. Jeżeli występuję ryzyko alergii pokarmowej dieta powinna być poparta badaniami oraz skonsultowana z lekarzem lub dietetykiem.
7. Jedź różnorodnie, próbuj różnych smaków- substancje smakowo-zapachowe przechodzą do jej pokarmu. Jeżeli dziecko poznaje smaki już od pierwszych dni życia łatwiej potem rozszerzy dietę niemowlaka.

## Poniedziałek

### ŚNIADANIE 07:00

K:698.3 / B:27.7 / T:22.3 / WP:91.0 / F:11.8 / WW:9.0

#### 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. Wyfóž do miseczki polej syropem klonowym.
3. Dołóż owoce i orzechy.

#### KAWA ZBOŻOWA Z MLEKIEM

Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu - 200 g (0.8 x Szklanka)  
Woda - 50 g (0.2 x Szklanka)  
Kawa zbożowa instant (proszek) - 3 g (1 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 0 minut

### 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: 2579.2 B: 109.4 T: 85.9 WP: 315.0 F: 60.8 WW: 31.4

# Wtorek

## ŚNIADANIE 07:00

K:688.2 / B:32.5 / T:29.0 / WP:67.1 / F:14.4 / WW:6.9

### 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 Łyżeczka)

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.

### KAWA ZBOŻOWA Z MLEKIEM

Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu - 200 g (0.8 x Szklanka)  
Woda - 50 g (0.2 x Szklanka)  
Kawa zbożowa instant (proszek) - 3 g (1 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 0 minut

## 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

### ZIEMIANKI UGOTOWANE TŁUCZONE

Ziemniaki, późne - 210 g (3 x Sztuka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Ugotuj ziemniaki.
2. Pognieć ziemniaki tłuczkiem 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 Łyżeczka)  
Bazylija (suszona) - 4 g (1 x Łyżeczka)  
Oregano (suszone) - 3 g (1 x Łyżeczka)  
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 smaź 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 Łyżeczka)  
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)

KOLACJA 19:00

K:439.4 / B:21.2 / T:12.8 / WP:55.3 / F:8.9 / WW:5.5

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

Butki grahamki - 97.5 g (1.5 x Sztuka)

SUMA K:2574.7 B:109.8 T:82.2 WP:329.7 F:48.9 WW:33.0

# Środa

## ŚNIADANIE 07:00

K:671.4 / B:20.8 / T:20.6 / WP:97.8 / F:7.8 / WW:9.8

### 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).

### KAWA ZBOŻOWA Z MLEKIEM

Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu - 200 g (0.8 x Szklanka)

Woda - 50 g (0.2 x Szklanka)

Kawa zbożowa instant (proszek) - 3 g (1 x Łyzeczka)

Czas przygotowania: 0 minut

## 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)

Półdewka 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 Kawalek)

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 koki nadadzą wyjątkowego smaku sosowi; Proszę się nie martwić suchością i przypalenizną, podczas duszenia mięso nabierze konsystencji takiej, że będzie się rozplływać 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)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Sałatę i pomidory dokładnie umyć i osuszyć.

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.

### 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)



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 łyżeczka)

Czas przygotowania: 15 minut

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

CHLEB ŻYJNI RAZOWY

Chleb żytni razowy - 90 g (3 x Kromka)

SUMA K:2573.0 B:119.6 T:84.4 WP:310.6 F:43.0 WW:31.2



# Lista zakupów

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
<b>INNE</b>		
Dżem truskawkowy, niskosłodzony	60 g	4 x łyżeczka
Hummus klasyczny	30 g	3 x łyżeczka
<b>PIECZYWO</b>		
Chleb żytni razowy	390 g	13 x Kromka
Bułki grahamki	97.5 g	1.5 x Sztuka
Chleb chrupki	28 g	4 x Kromka
<b>TŁUSZCZE</b>		
Oliwa z oliwek	60 g	6 x łyżka
olej rzepakowy	50 g	5 x łyżka
Masło ekstra	23 g	4.6 x łyżeczka
<b>MIĘSO I WYROBY MIĘSNE</b>		
Wieprzowina, schab surowy bez kości	400 g	4 x Kawalek
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	150 g	1.5 x Kawalek
Polędwica sopocka	45 g	3 x Plasterek
<b>ORZECHY I ZIARNA</b>		
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
<b>NAPOJE</b>		
Sok marchwiowy	450 g	1.8 x Szklanka
Woda	150 g	0.6 x Szklanka
Kawa zbożowa instant (proszek)	9 g	3 x łyżeczka
Sok cytrynowy	6 g	1 x łyżka
<b>NABIAŁ</b>		
Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu	1225 g	4.9 x Szklanka
Jogurt naturalny	300 g	15 x łyżka
Kefir (1.5% tł.)	200 g	10 x łyżka
Jaja kurze całe	168 g	3 x Sztuka
Ser twarogowy chudy	100 g	0.5 x Opakowanie
<b>ZBOŻOWE</b>		
Kasza jaglana	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
<b>PRZYPRAWY I ZIOŁA</b>		
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

## 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
Mielona słodka papryka	2 g	0.4 x łyżeczka
Sól himalajska	1 g	1 x Szczypta
<b>OWOCE I WARZYWA</b>		
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
Sałata 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
Sałata	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 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)

