

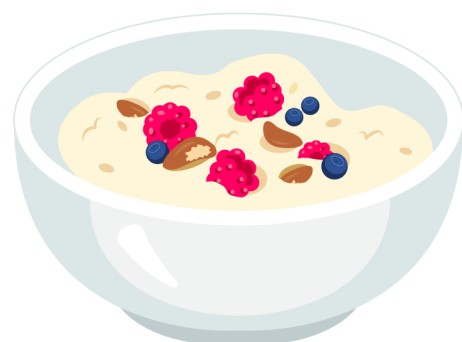
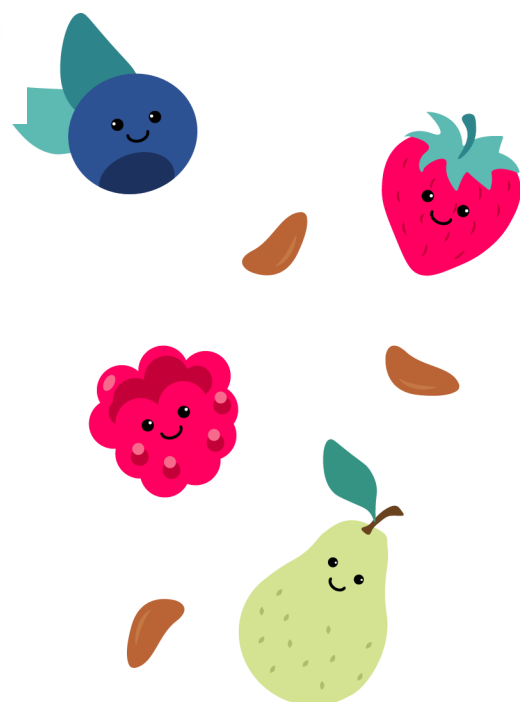
# Indywidualny Program Odżywiania

 Poradnia  
Dietetyczna  
mgr inż. Daria Marciniak

Jadłospis

dieta: mleko krowie

Dietetyk Daria Marciniak



# Podsumowanie jadłospisu

Poniedziałek	wtorek	Środa	Czwartek	Piątek
<b>ŚNIADANIE</b>	<b>ŚNIADANIE</b>	<b>ŚNIADANIE</b>	<b>ŚNIADANIE</b>	<b>ŚNIADANIE</b>
Butka owsiana z szynką drobiową i ogórkiem kiszonym Herbata ziołowa (napar)	Kanapka z pastą warzywną i jajkiem gotwanym Herbata czarna, napar z cukrem	Kanapka z tofu i kolorowymi warzywami Herbata ziołowa (napar)	Kanapka z warzywami i polędwicą wieprzową Herbata czarna, napar z cukrem	Bułeczka żytnia z powidami Herbata ziołowa (napar)
<b>DRUGIE ŚNIADANIE</b>	<b>DRUGIE ŚNIADANIE</b>	<b>DRUGIE ŚNIADANIE</b>	<b>DRUGIE ŚNIADANIE</b>	<b>DRUGIE ŚNIADANIE</b>
Jogurt bananowy	Płatki kukurydziane na mleku	Marchewkowe "paluszki" do pochrupania	Jogurt owocowy z płatkami	Kakao
<b>OBIAD</b>	<b>OBIAD</b>	<b>OBIAD</b>	<b>OBIAD</b>	<b>OBIAD</b>
Krupnik Pulpeciki w sosie koperkowym z makaronem	Zupa krem z brokuła Pełnoziarniste naleśniki na słodko	Kapuśniak Potrawka z kurczaka z ryżem	Zupa krem z kalafiora Schabik pieczony Buraczki na ciepło Pyzy	Zupa pomidorowa z ryżem Ziemniaki z koperkiem Surówka z kapusty pekińskiej Jajko sadzone
<b>PODWIECZOREK</b>	<b>PODWIECZOREK</b>	<b>PODWIECZOREK</b>	<b>PODWIECZOREK</b>	<b>PODWIECZOREK</b>
Owoc	Galaretka	Ciasto drożdżowe	Owoc	Ciasto bananowe
K: 990.1 / B: 56.1 T: 25.4 / WP: 121.7 F: 23.6 / WW: 12.3	K: 1271.6 / B: 44.2 T: 35.6 / WP: 183.5 F: 23.2 / WW: 18.6	K: 903.1 / B: 44.2 T: 20.4 / WP: 122.8 F: 24.8 / WW: 12.5	K: 994.0 / B: 53.7 T: 29.0 / WP: 97.6 F: 20.0 / WW: 9.9	K: 1239.9 / B: 44.4 T: 44.7 / WP: 156.4 F: 23.4 / WW: 15.7

# Poniedziałek

## ŚNIADANIE

K:258.9 / B:12.2 / T:7.3 / WP:34.3 / F:2.3 / WW:3.5

### BUŁKA OWSIANA Z SZYNKĄ DROBIOWĄ I OGÓRKIEM KISZONYM

Bułki owsiane - 60 g (1 x Sztuka)  
Ogórki, kiszone - 60 g (1 x Sztuka)  
Szynka z piersi kurczaka - 30 g (2 x Plasterek)  
Masło ekstra - 5 g (1 x Łyzeczka)

### HERBATA ZIOŁOWA (NAPAR)

Herbata ziołowa (napar) - 250 g (1 x Szklanka)

## DRUGIE ŚNIADANIE

K:111.0 / B:2.7 / T:1.6 / WP:20.5 / F:1.3 / WW:2.0

### JOGURT BANANOWY

Jogurt sojowy naturalny - 80 g (4 x Łyżka)  
Banan - 60 g (0.5 x Sztuka)

1. Miksujemy banana z jogurtem

## OBIAD

K:620.2 / B:41.2 / T:16.5 / WP:66.9 / F:20.0 / WW:6.8

### KRUPNIK (PRZEPIS NA 4 PORCJE)

Zjedz 1 z 4 porcji  
Kalafior, mrożony - 225 g (0.5 x Opakowanie)  
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 200 g (2 x Kawatek)  
Por - 140 g (1 x Sztuka)  
Seler korzeniowy - 120 g (2 x Plaster)  
Marchew - 90 g (2 x Sztuka)  
Kasza jęczmienna, perłowa - 90 g (6 x Łyżka)  
Pietruszka, korzeń - 50 g (1 x Sztuka)  
Olej rzepakowy - 20 g (2 x Łyżka)  
Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypta)  
Sól himalajska - 1 g (1 x Szczypta)



1. Wszystkie warzywa obierz i zetrzyj na grubych oczkach.
2. Mięso zalej wodą, dodaj przyprawy. Gotuj około 20 minut.
3. Dodaj starte warzywa i kaszę. Gotuj jeszcze 20 minut.
4. Zupę dopraw.
5. Na koniec dodaj olej.

### PULPECIKI W SOSIE KOPERKOWYM Z MAKARONEM (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji  
Bulion warzywny (domowy) - 125 g (0.5 x Szklanka)  
Mielony filet z piersi kurczaka (bez skóry) - 100 g (1 x Porcja)  
Makaron pełnoziarnisty - 100 g (1.4 x Szklanka)  
Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)  
Włoszczyzna krojona w paski, mrożona - 50 g (0.5 x Garść)  
Pieprz czarny mielony - 20 g (20 x Szczypta)  
Koper ogrodowy - 16 g (2 x Łyżka)  
Mielona słodka papryka - 15 g (3 x Łyzeczka)  
Kasza manna - 15 g (1.2 x Łyżka)  
Majeranek - 10 g (2.5 x Łyzeczka)  
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x Łyżka)



## PODWIECZOREK

K:0.0 / B:0.0 / T:0.0 / WP:0.0 / F:0.0 / WW:0.0

## OWOC

SUMA K: 990.1 B: 56.1 T: 25.4 WP: 121.7 F: 23.6 WW: 12.3

# wtorek

## ŚNIADANIE

K:347.1 / B:12.8 / T:12.5 / WP:39.8 / F:5.7 / WW:4.1

### KANAPKA Z PASTĄ WARZYWNĄ I JAJKIEM GOTWANYM

Chleb pełnoziarnisty z żyta - 60 g (2 x Kromka)  
Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)  
Pasta Warzywna Wawrzyniec - 30 g (0.2 x Opakowanie)  
Sałata - 15 g (3 x Liść)

### HERBATA CZARNA, NAPAR Z CUKREM

Herbata czarna, napar z cukrem - 250 g (1 x Szklanka)

## DRUGIE ŚNIADANIE

K:167.4 / B:7.0 / T:3.5 / WP:28.5 / F:2.7 / WW:2.8

### PŁATKI KUKURYDZIANE NA MLEKU

Napój sojowy oryginalny - 170 g (0.7 x Szklanka)  
Płatki kukurydziane - 30 g (10 x Łyżka)

## OBIAD

K:614.2 / B:21.5 / T:19.6 / WP:81.3 / F:14.8 / WW:8.3

### ZUPA KREM Z BROKUŁĄ

Brokuły - 250 g (0.5 x Sztuka)  
Bulion warzywny (domowy) - 250 g (1 x Szklanka)  
Ziemniaki - 140 g (2 x Sztuka)  
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)  
Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)  
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)  
Sól himalajska - 1 g (1 x Szczypta)

po wcześniejszym wyciągnięciu mięsa.  
7. Zupę wymieszaj z mięsem i oliwą.

### PEŁNOZIARNISTE NALEŚNIKI NA SŁODKO

Kiwi - 75 g (1 x Sztuka)  
Jogurt sojowy naturalny - 40 g (2 x Łyżka)  
Napój sojowy oryginalny - 30 g (0.1 x Szklanka)  
Jaja kurze całe - 28 g (0.5 x Sztuka)  
Mąka pszenna, typ 750 - 22.5 g (1.5 x Łyżka)  
Mąka żytnia, typ 1400 - 22.5 g (1.5 x Łyżka)  
Miód pszczeli - 5 g (0.2 x Łyżka)  
Olej rzepakowy - 3 g (0.3 x Łyżka)

#### Ciasto naleśnikowe:

1. Dodatkowo przygotuj ok 1/4-1/3 szklanki wody mineralnej.
2. Dokładnie wymieszaj: mąki, jajko, jogurt (5 łyżek) i wodę wlewając stopniowo. Ilość wody dodaj do właściwej lejącej konsystencji.
3. Usmaż naleśniki na minimalnej ilości tłuszczu.

#### Farsz:

1. Rozgnieć widelcem twaróg z pozostałym jogurtem i miodem. Dokładnie wymieszaj.

#### Naleśniki:

1. Placki posmaruj farszem twarogowym. Zawień w rulony/ złóż w trójkąty wg uznania.
2. Pokrój kiwi i nałóż na naleśniki.

## PODWIECZOREK

K:142.9 / B:2.9 / T:0.0 / WP:33.9 / F:0.0 / WW:3.4

### GALARETKA (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji  
Galaretka owocowa (w proszku) - 75 g (1 x Opakowanie)



SUMA K: 1271.6 B: 44.2 T: 35.6 WP: 183.5 F: 23.2 WW: 18.6

# Środa

## ŚNIADANIE

K:185.9 / B:7.9 / T:3.0 / WP:28.8 / F:6.4 / WW:2.9

### KANAPKA Z TOFU I KOLOROWYMI WARZYWAMI

Chleb pełnoziarnisty z żyta - 60 g (2 x Kromka)  
Tofu naturalne - 40 g (0.2 x Opakowanie)  
Ogórek - 30 g (0.8 x Sztuka)  
Rzodkiewka - 15 g (1 x Sztuka)  
Roszponka - 10 g (0.5 x Garść)

### HERBATA ZIOŁOWA (NAPAR)

Herbata ziołowa (napar) - 250 g (1 x Szklanka)

## DRUGIE ŚNIADANIE

K:44.6 / B:1.4 / T:0.3 / WP:6.9 / F:4.9 / WW:0.7

### MARCHEWKOWE "PALUSZKI" DO POCHRUPANIA

Marchew - 135 g (3 x Sztuka)

## OBIAD

K:556.2 / B:31.8 / T:13.9 / WP:68.6 / F:12.9 / WW:7.1

### KAPUŚNIAK (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji  
Bulion warzywny (domowy) - 500 g (2 x Szklanka)  
Kapusta, kiszona - 300 g (2.7 x Szklanka)  
Ziemniaki - 250 g (3.6 x Sztuka)  
Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)  
Olej rzepakowy - 10 g (1 x Łyżka)



Podawaj z prażonymi płatkami migdałów .

### POTRAWKA Z KURCZAKA Z RYŻEM

Bulion drobiowy (domowy) - 100 g (0.4 x Szklanka)  
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 80 g (0.8 x Kawatek)  
Groszek zielony - 50 g (3.3 x Łyżka)  
Ryż biały - 40 g (2.7 x Łyżka)  
Marchew - 30 g (0.7 x Sztuka)  
Cebula - 20 g (0.2 x Sztuka)  
Napój sojowy oryginalny - 20 g (0.1 x Szklanka)  
Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x Łyżka)  
Ziele angielskie - 0 g (0 x Sztuka)  
Sól biała - 0 g (0 x Szczypta)  
Liść laurowy - 0 g (0 x Listek)  
Pieprz czarny mielony - 0 g (0 x Szczypta)

1. Mięso pokrój w kostkę i posyp solą i pieprzem.
2. Cebulę i marchew posiekaj w drobną kostkę.
3. Rozgrzej olej na patelni i dodaj cebulę. Chwilę smaż aż się zeszkli.
4. Na patelnię dodaj ryż, bulion, liście laurowe i ziele angielskie.
5. Po 15 minutach gotowania dodaj mięso, marchew i groszek.
6. Całość dopraw solą i pieprzem i gotuj jeszcze przez 10 minut.

## PODWIECZOREK

K:116.4 / B:3.1 / T:3.2 / WP:18.5 / F:0.6 / WW:1.8

### CIASTO DROŻDŻOWE

Ciasto drożdżowe - 40 g (1 x Porcja)

SUMA K: 903.1 B: 44.2 T: 20.4 WP: 122.8 F: 24.8 WW: 12.5

# Czwartek

## ŚNIADANIE

K:219.0 / B:11.6 / T:2.3 / WP:36.3 / F:4.1 / WW:3.6

### KANAPKA Z WARZYWAMI I POŁĘDWICĄ WIEPRZOWĄ

Chleb graham - 50 g (1.7 x Kromka)  
Papryka czerwona - 40 g (0.3 x Sztuka)  
Połędwica sopocka - 30 g (2 x Plasterek)  
Ogórek - 20 g (0.5 x Sztuka)  
Szcypiorek - 1 g (0.2 x Łyżeczka)

### HERBATA CZARNA, NAPAR Z CUKREM

Herbata czarna, napar z cukrem - 250 g (1 x Szklanka)

## DRUGIE ŚNIADANIE

K:221.8 / B:7.4 / T:4.3 / WP:33.8 / F:6.4 / WW:3.4

### JOGURT OWOCOWY Z PŁATKAMI

Jogurt sojowy naturalny - 150 g (7.5 x Łyżka)  
Mieszanka owocowa, mrożona - 100 g (1 x Szklanka)  
Płatki owsiane (błyskawiczne) - 20 g (2 x Łyżka)  
Erytrol / Erytrytol - 5 g (1 x Łyżeczka)

## OBIAD

K:553.2 / B:34.7 / T:22.4 / WP:27.5 / F:9.5 / WW:2.9

### ZUPA KREM Z KALAFIORA (PRZEPIS NA 3 PORCJE)

Zjedz 1 z 3 porcji  
Bulion warzywny (domowy) - 750 g (3 x Szklanka)  
Kalafior - 500 g (1 x Sztuka)  
Ziemniaki - 210 g (3 x Sztuka)  
Cebula - 100 g (1 x Sztuka)  
Olej rzepakowy - 15 g (1.5 x Łyżka)  
Czosnek - 10 g (2 x Ząbek)  
Pietruszka, liście - 6 g (1 x Łyżeczka)  
Sól himalajska - 1 g (1 x Szczypta)  
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)



1. Cebulę pokrój w kostkę.
2. Kalafior podziel na różyczki.
3. Ziemniaki obierz i pokrój w kostkę.
4. Cebulę zeszklij na rozgrzanym oleju.
5. Dodaj przeciśnięty przez praskę czosnek oraz ziemniaki.
6. Podsmażaj ok. 3-4 minuty.
7. Dodaj różyczki kalafiora i zalej gorącym bulionem.
8. Gotuj wszystko do miękkości warzyw.
9. Zupę zmiksuj na krem.

### SCHABIK PIECZONY

Wieprzowina, schab surowy bez kości - 100 g (1 x Kawatek)  
Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x Łyżka)

1. Schab dopraw i utóż w naczyniu żaroodpornym. Skrop olejem. oprószyć ulubionymi ziołami i piec aż mięso będzie miękkie.

### BURACZKI NA CIEPŁO

Burak - 50 g (0.5 x Sztuka)  
Cebula - 20 g (0.2 x Sztuka)  
Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)  
Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x Łyżka)  
Mielona słodka papryka - 2 g (0.4 x Łyżeczka)  
Mielona papryka chili - 1 g (1 x Szczypta)

1. Zetrzyj buraka na tarce.
2. Na oleju podsmaż posiekaną cebulę i przeciśnięty czosnek. Dodaj buraki.
3. Dopraw solą, ostrą papryczką i słodką papryką.

### PYZY

Pyzy - 45 g (1 x Sztuka)

## PODWIECZOREK

K:0.0 / B:0.0 / T:0.0 / WP:0.0 / F:0.0 / WW:0.0

### OWOC

1. Zjedz jako przekąskę.

**SUMA K: 994.0 B: 53.7 T: 29.0 WP: 97.6 F: 20.0 WW: 9.9**

# Piątek

## ŚNIADANIE

K:290.0 / B:7.0 / T:6.4 / WP:46.7 / F:3.7 / WW:4.6

### BUŁECZKA ŻYTNIA Z POWIDAMI

Butka żytnia - 65 g (1 x Sztuka)  
Powidła śliwkowe - 30 g (2 x Łyżka)  
Masło ekstra - 5 g (1 x Łyżeczka)

### HERBATA ZIOŁOWA (NAPAR)

Herbata ziołowa (napar) - 250 g (1 x Szklanka)

## DRUGIE ŚNIADANIE

K:128.4 / B:9.1 / T:6.2 / WP:12.5 / F:1.6 / WW:1.3

### KAKAO

Napój sojowy oryginalny - 250 g (1 x Szklanka)  
Kakao 16%, proszek - 10 g (1 x Łyżka)  
Erytrol / Erytrytol - 5 g (1 x Łyżeczka)

Gdy mleko będzie podgrzane dodajemy do niego łyżkę kakao i mieszamy aż się rozpuści. Następnie dodajemy łyżeczkę cynamonu jeśli lubisz :) i wszystko mieszamy na koniec dodajemy erytrytol (ilość obojętna)

Jeśli nie będzie tego słodzika :) dodaj pół łyżeczki miodu :)  
Napój zdejmujemy z ognia i odstawiamy na chwilę aby ostygł.  
Do ciepłego kakao dodajemy łyżeczkę miodu i mieszamy.

Kakao ma 173 kcal :) wypij je kiedy chcesz i pomiń mały positek (przekąska lub 2 śniadanie)

## OBIAD

K:541.2 / B:22.8 / T:21.5 / WP:58.4 / F:13.5 / WW:6.0

### ZUPA POMIDOROWA Z RYZEM (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji  
Pomidory z puszki (krojone) - 200 g (2 x Porcja)  
Seler korzeniowy - 60 g (1 x Plaster)  
Pietruszka, korzeń - 50 g (1 x Sztuka)  
Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)  
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 50 g (0.5 x Kawałek)  
Ryż biały - 50 g (3.3 x Łyżka)  
Marchew - 45 g (1 x Sztuka)  
Liść laurowy - 3 g (3 x Listek)  
Ziele angielskie - 2 g (2 x Sztuka)  
Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypta)



1. Mięso wrzuc na gorącą wodę (250 ml).
2. Warzywa umyj, obierz oraz pokrój wzdłuż. Dodaj je do mięsa wraz z przyprawami.
3. Cebulę opal i dodaj do wywaru. Gotuj na wolnym ogniu około 40 minut
4. Do całości dodaj pokrojone pomidory i gotuj jeszcze przez około 20 minut, aż zupa zgęstnieje.
5. Podaj z ugotowanym ryżem.

### ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM

Ziemniaki, wczesne - 150 g (2.1 x Sztuka)  
Koper ogrodowy - 8 g (1 x Łyżka)

1. Ugotuj ziemniaki.
2. Posiekaj drobno koperek i posyp nim ziemniaki.

### SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji  
Kapusta pekińska - 200 g (4 x Liść)  
Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)  
Ogórek - 80 g (2 x Sztuka)  
Papryka czerwona - 75 g (0.5 x Sztuka)  
Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)  
Oliwa z oliwek - 20 g (2 x Łyżka)



1. Pokrój warzywa.
2. Wymieszaj z oliwą i przyprawami do smaku.

### JAJKO SADZONE

Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)  
Masło ekstra - 5 g (1 x Łyżeczka)

## CIASTO BANANOWE (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Banan - 120 g (1 x Sztuka)

Płatki owsiane - 80 g (8 x łyżka)

Olej rzepakowy - 15 g (1.5 x łyżka)

Cynamon - 3 g (0.6 x łyżeczka)

Soda oczyszczona - 3 g (0.6 x łyżeczka)

Proszek do pieczenia - 2 g (0.7 x łyżeczka)

Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)



1. Piekarnik rozgrzej do 200 stopni.
2. Banana rozgnieć widelcem na gładką masę, następnie połącz z olejem.
3. Suche składniki wymieszaj w misce i dodaj do mokrych.
4. Odczekaj kilka minut, żeby płatki owsiane napęczniały.
5. Małą keksówkę wyłoż papierem do pieczenia i umieść w niej ciasto.
6. Chlebek piecz 25 minut, poczekaj aż wystygnie.

SUMA K: 1239.9 B: 44.4 T: 44.7 WP: 156.4 F: 23.4 WW: 15.7



# Lista zakupów

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
<b>NABIAŁ</b>		
Jaja kurze całe	196 g	3.5 x Sztuka
<b>ORZECHY I ZIARNA</b>		
Kakao 16%, proszek	10 g	1 x łyżka
<b>TŁUSZCZE</b>		
Olej rzepakowy	78 g	7.8 x łyżka
Oliwa z oliwek	35 g	3.5 x łyżka
Masło ekstra	15 g	3 x łyżeczka
<b>NAPOJE</b>		
Herbata ziołowa (napar)	750 g	3 x Szklanka
Herbata czarna, napar z cukrem	500 g	2 x Szklanka
Napój sojowy oryginalny	470 g	1.9 x Szklanka
<b>MIĘSO I WYROBY MIĘSNE</b>		
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	330 g	3.3 x Kawalek
Mielony filet z piersi kurczaka (bez skóry)	100 g	1 x Porcja
Wieprzowina, schab surowy bez kości	100 g	1 x Kawalek
Polędwica sopocka	30 g	2 x Plasterek
Szynka z piersi kurczaka	30 g	2 x Plasterek
<b>PIECZYWO</b>		
Chleb pełnoziarnisty z żyta	120 g	4 x Kromka
Bułka żytnia	65 g	1 x Sztuka
Bułki owsiane	60 g	1 x Sztuka
Chleb graham	50 g	1.7 x Kromka
Pyzy	45 g	1 x Sztuka
<b>ZBOŻOWE</b>		
Makaron pełnoziarnisty	100 g	1.4 x Szklanka
Kasza jęczmienna, perłowa	90 g	6 x łyżka
Ryż biały	90 g	6 x łyżka
Płatki owsiane	80 g	8 x łyżka
Płatki kukurydziane	30 g	10 x łyżka
Mąka pszenna, typ 750	22.5 g	1.5 x łyżka
Mąka żytnia, typ 1400	22.5 g	1.5 x łyżka
Płatki owsiane (błyskawiczne)	20 g	2 x łyżka
Kasza manna	15 g	1.2 x łyżka
<b>PRZYPRAWY I ZIOŁA</b>		
Pieprz czarny mielony	26 g	26 x Szczypta
Mielona słodka papryka	17 g	3.4 x łyżeczka
Majeranek	10 g	2.5 x łyżeczka
Cynamon	3 g	0.6 x łyżeczka
Liść laurowy	3 g	3 x Listek
Sól himalajska	3 g	3 x Szczypta
Ziele angielskie	2 g	2 x Sztuka
Mielona papryka chili	1 g	1 x Szczypta
Sól biała	1 g	1 x Szczypta

## 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
<b>INNE</b>		
Bulion warzywny (domowy)	1625 g	6.5 x Szklanka
Jogurt sojowy naturalny	270 g	13.5 x łyżka
Bulion drobiowy (domowy)	100 g	0.4 x Szklanka
Galaretka owocowa (w proszku)	75 g	1 x Opakowanie
Ciasto drożdżowe	40 g	1 x Porcja
Tofu naturalne	40 g	0.2 x Opakowanie
Pasta Warzywna Wawrzyniec	30 g	0.2 x Opakowanie
Powidła śliwkowe	30 g	2 x łyżka
Erytrol / Erytrytol	10 g	2 x łyżeczka
Miód pszczeli	5 g	0.2 x łyżka
Soda oczyszczona	3 g	0.6 x łyżeczka
Proszek do pieczenia	2 g	0.7 x łyżeczka
<b>OWOCE I WARZYWA</b>		
Ziemniaki	600 g	8.6 x Sztuka
Kalafior	500 g	1 x Sztuka
Kapusta, kiszona	300 g	2.7 x Szklanka
Marchew	300 g	6.7 x Sztuka
Cebula	290 g	2.9 x Sztuka
Brokuły	250 g	0.5 x Sztuka
Kalafior, mrożony	225 g	0.5 x Opakowanie
Kapusta pekińska	200 g	4 x Liść
Pomidory z puszki (krojone)	200 g	2 x Porcja
Banan	180 g	1.5 x Sztuka
Seler korzeniowy	180 g	3 x Plaster
Ziemniaki, wczesne	150 g	2.1 x Sztuka
Por	140 g	1 x Sztuka
Ogórek	130 g	3.2 x Sztuka
Pomidor	120 g	1 x Sztuka
Papryka czerwona	115 g	0.8 x Sztuka
Mieszanka owocowa, mrożona	100 g	1 x Szklanka
Pietruszka, korzeń	100 g	2 x Sztuka
Kiwi	75 g	1 x Sztuka
Ogórki, kiszzone	60 g	1 x Sztuka
Burak	50 g	0.5 x Sztuka
Groszek zielony	50 g	3.3 x łyżka
Włoszczyzna krojona w paski, mrożona	50 g	0.5 x Garść
Koper ogrodowy	24 g	3 x łyżka
Czosnek	20 g	4 x Ząbek
Rzodkiewka	15 g	1 x Sztuka
Sałata	15 g	3 x Liść
Roszonka	10 g	0.5 x Garść
Pietruszka, liście	6 g	1 x łyżeczka
Szcypiorek	1 g	0.2 x łyżeczka

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

Instytutu Żywności i Żywności

