

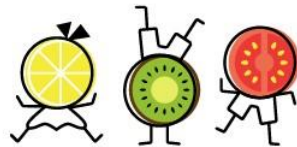
# Zbiorowy Plan Żywniowy

przygotowany dla:

**SEZON**

okres: 04 września 2023 - 08 września 2023

JADŁOSPIS DLA 1 OSOBY



diet4kids

dietetyk dziecięcy-Monika Zaremba-Dragan

Dietetyk

**DIET4KIDS**

dietetyk dziecięcy Monika Zaremba-Dragan

[www.diet4kids.pl](http://www.diet4kids.pl)

## PODSUMOWANIE JADŁOSPISU

Dzień 1	Dzień 2	Dzień 3	Dzień 4	Dzień 5
<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>
.Kawa INKA z czekoladową nutką - 250g Ser żółty Ementaler pełnotłusty Kolorowa papryka - 30g Szynka krucha Pieczywo mieszane z masłem (40g/6g)	.Pudding jaglany z płatków - 170g Winogrona Pomidory koktajlowe .Paszтет drobiowo-jarzynowy - 25g .Herbata bez cukru - 200g Pieczywo mieszane z masłem (30g/4g)	Jajecznica na masełku - 40g Ogórek świeży Szcypiorek .Kakao na mleku słodzone miodem - 250g Pieczywo mieszane z masłem (40g/6g)	.Płatki kukurydziane na mleku - 170g Serek śmietankowy naturalny (łaciate) .Owoc sezonowy (jesień-zima) - 30g Kalarepa Pomidor .Herbata bez cukru - 200g Pieczywo mieszane z masłem (30g/4g)	.Mleko waniliowe - wyr.wł. - 250g Papryka czerwona .serek grani - 20g Szynka wiejska Pieczywo mieszane z masłem (40g/6g)
<b>Podwieczorek</b>	.Woda niegazowana / herbata bez cukru - 200g .Warzywka do chrupania - 30g .Tortilla z serkiem łaciate i szynką - 60g	<b>Podwieczorek</b> .Placuszki dyniowo-marchewkowe - 70g Migdały, płatki .Jogurt pitny owocowy - własnego wyrobu - 150g	<b>Podwieczorek</b> .Woda niegazowana / herbata bez cukru - 200g Masło orzechowe .Dżem 100% owoców - 10g Jabłko .Chałki zdobne	<b>Podwieczorek</b> .Domowe pizzerinki z mozzarellą i sosem pomidorowym - 60g warzywa do chrupania (rzodkiewka, ogórek, marchewka) - 30g .Woda niegazowana / herbata bez cukru - 200g
.Bagietka pszenno-żytnia z masłem .Sok warzywno-owocowy - 150g				
E [kcal]: 1098.04 , B [g]: 45.94 , T [g]: 37.44 , W [g]: 154.04	E [kcal]: 1029.9 , B [g]: 41.35 , T [g]: 27.98 , W [g]: 158.4	E [kcal]: 1012.63 , B [g]: 43.6 , T [g]: 43.55 , W [g]: 118.89	E [kcal]: 998.8 , B [g]: 38.06 , T [g]: 35.86 , W [g]: 138.17	E [kcal]: 992.25 , B [g]: 46.1 , T [g]: 31.89 , W [g]: 137.35

ID: 107693

DIET4KIDS  
dietetyk dziecięcy Monika Zaremba-Dragan  
www.diet4kids.pl

# DZIEŃ 1

## Śniadanie

Waga [g]: 361g | E [kcal]: 405.7kcal | B [g]: 19.98g | T [g]: 17.81g |  
W [g]: 42.95g

### .Kawa INKA z czekoladową nutką - 250g

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 218g

Cukier - 4g (gramy)

Kawa INKA zbożowa - 4g (gramy)

Woda - 21g

Czekolada gorzka - 3g

Ser żółty Ementaler pełnotłusty - 20g

### Kolorowa papryka - 30g

Papryka czerwona - 10g

Papryka zielona - 10g

Papryka żółta - 10g

Szynka krucha - 15g

### Pieczywo mieszane z masłem (40g/6g)

Chleb pszenny - 20g

Chleb żytni razowy - 20g

Masło ekstra - 6g

### .Kawa INKA z czekoladową nutką:

### Kolorowa papryka :

### Pieczywo mieszane z masłem (40g/6g):

## Podwieczorek

Waga [g]: 172g | E [kcal]: 156.5kcal | B [g]: 2.7g | T [g]: 3.25g | W  
[g]: 31.72g

### .Bagietka pszenno-żytnia z masłem

Masło ekstra - 3g (gramy)

.Bagietka pszenno-żytnia - 20g

### .Sok warzywno-owocowy - 150g

Marchew - 55g (1/3 sztuki dużej)

Jabłko - 52g (1/3 sztuki)

Banan - 42g (1/3 sztuki)

### .Bagietka pszenno-żytnia z masłem:

### .Sok wielowarzywny – wyrób własny:

<https://agataberry.pl/swiezo-wyciskane-soki-przepisy/>  
Wycisnąć sok przy użyciu sokowirówki lub wyciskarki.

## DZIEŃ 2

### Śniadanie

Waga [g]: 490g | E [kcal]: 355.4kcal | B [g]: 12.7g | T [g]: 8.81g | W [g]: 58.78g

#### .Pudding jaglany z płatków - 170g

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 137g (1/2 szklanki)

Miód pszczeni - 4g (1/3 łyżeczki)

Płatki jaglane - 30g (2 i 3/4 łyżki)

Winogrona - 30g

Pomidory koktajlowe - 30g

#### .Paszтет drobiowo-jarzynowy - 25g

Noga (udo) kurczaka - 3g

Wątróbka kurczaka - 7g

Marchew - 3g

Pietruszka, korzeń - 2g

Seler korzeniowy - 3g

Bułka pszenna zwykła - 2g

Jaja kurze całe - 5g

#### .Herbata bez cukru - 200g

.Herbata, napar bez cukru - 200g

#### Pieczycwo mieszane z masłem (30g/4g)

Chleb pszenny - 15g

Chleb żytni razowy - 15g

Masto ekstra - 4g (gramy)

#### .Pudding jaglany z płatków:

Płatki jaglane zalej mlekiem i gotuj na niedużym ogniu pod przykryciem, aż do momentu gdy cały płyn wsiąknie a płatki zmiękną. Ugotowane płatki przelóż do kielicha blendera, dodaj miód. Zblenduj na pudding.

#### .Paszтет drobiowo-jarzynowy :

Przykładowy przepis:

<https://smaker.pl/przepisy-wedliny/przepis-paszтет-drobiowo-warzynny,122828,docherro.html>  
Umytą nóżkę ugotować z dodatkiem warzyw. Pod koniec wrzucić oczyszczoną i umytą wątróbkę i pogotować 10 min. Wszystkie warzywa jak i mięso wyjąć, wystudzić i zmielić. Bułkę namoczyć w rosole, odcisnąć i również zmielić. Dodać żółtko, a z białek ubić pianę. Delikatnie wymieszać. Foremkę posmarować i posypać tartą bułką. Masę wyłożyć do foremki, wyrównać i piec około 60min w 190st.

#### .Herbata bez cukru :

Sugerowane herbaty: owocowe (np. truskawka, malina, jabłko, dzika róża, jeżyna, owoce lasu), rooibos, pokrzywa, melisa, czystek, lipa.

Rzadziej: herbata czarna, zielona, biała, rumianek, mięta.

Pamiętaj o urozmaiceniu. Nie wybieraj codziennie tej samej herbaty.

#### .Pieczycwo mieszane z masłem (30g/4g):

### Podwieczorek

#### .Woda niegazowana / herbata bez cukru - 200g

Woda - 200g

#### .Warzywka do chrupania - 30g

Ogórek świeży - 8g

Marchew - 7g

Rzodkiewka - 6g

Papryka czerwona - 9g

#### .Tortilla z serkiem łaciate i szynką - 60g

Tortilla (wrap) pełnoziarnista - 31g (1/2 sztuki)

Serek śmietankowy naturalny (łaciate) - 13g (1/2 łyżki)

Szynka z piersi kurczaka - 16g (1 i 0.04 plastra)

#### .Woda niegazowana / herbata bez cukru:

#### .Warzywka do chrupania:

użyj dowolnych warzyw sezonowych. Dbaj o urozmaicenie.

#### .Tortilla z serkiem łaciate i szynką:

Przykładowy przepis: <https://alledobre.pl/roladki-z-tortilli/>  
Tortille posmarować grubą warstwą serka. Ułożyć plastry szynki. Zawinąć ciasto w rulonik, owinąć folią aluminiową i wstawić do lodówki na 2 godziny. Przed podaniem pokroić na kawałki o grubości 3 cm.

## Śniadanie

Waga [g]: 366g | E [kcal]: 381.8kcal | B [g]: 16.97g | T [g]: 16.97g |  
W [g]: 41.99g

### Jajecznica na maselku - 40g

Jaja kurze całe - 38g (2/3 sztuki)

Masło ekstra - 2g

Ogórek świeży - 27g

Szczypiorek - 3g (gramy)

### .Kakao na mleku słodzone miodem - 250g

Kakao 16%, proszek - 5g

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 238g (gramy)

Miód pszczeli - 7g

### Pieczywo mieszane z masłem (40g/6g)

Chleb pszenny - 20g

Chleb żytni razowy - 20g

Masło ekstra - 6g

### Jajecznica na maselku :

Przykładowy przepis:

<https://www.przyslijprzepis.pl/przepis/jajecznica-na-masle-4>

Na patelni topimy masło. Wbijamy jajka i energicznym ruchem mieszamy. Mieszymy aż jajka się zetną.

### .Kakao na mleku słodzone miodem:

### Pieczywo mieszane z masłem (40g/6g):

## Podwieczorek

Waga [g]: 223g | E [kcal]: 170.2kcal | B [g]: 7.18g | T [g]: 7.43g | W [g]: 20.5g

### .Placuszki dyniowo-marchewkowe - 70g

Marchew - 28g (gramy)

Jaja kurze całe - 8g (1/10 sztuki)

Mąka pszenna, typ 500 - 4g (1/4 łyżki)

Olej rzepakowy - 3g (1/4 łyżki)

Dynia - 28g (gramy)

Migdały, płatki - 3g (gramy)

### .Jogurt pitny owocowy - własnego wyrobu - 150g

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 98g (gramy)

Truskawki, mrożone - 49g

Cukier - 2g (1/5 łyżki)

### .Placuszki dyniowo-marchewkowe:

Przykładowy przepis:

<https://posmakuj-to.blogspot.com/2019/08/placki-z-cukinii-i-marchewki-z-sosem.html>

Dynię obrać. Marchew i dynię zetrzeć na tarce na dużych oczkach. Dokładnie odsączyć, najlepiej brać trochę warzyw w dłoń i mocno ścisnąć. Dodać jajko, wymieszać, dodać mąkę, ponownie wymieszać. Na rozgrzanym oleju smażyć małe placki (1 łyżka warzyw na 1 placek), po 2-3 minuty z każdej strony. Odsączyć z nadmiaru tłuszczu na papierowym ręczniku.

### .Jogurt pitny owocowy - własnego wyrobu:

Przykładowy przepis: <https://aniagotuje.pl/przepis/domowy-jogurt-truskawkowy>

Składniki zmiksuj ze sobą przy pomocy blendera.

Uwaga: podane owoce są przykładowe. Możesz użyć dowolnych owoców sezonowych, świeżych lub mrożonych. Pamiętaj o urozmaiceniu.

## DZIEŃ 4

### Śniadanie

Waga [g]: 484g | E [kcal]: 304.4kcal | B [g]: 10.44g | T [g]: 12.04g | W [g]: 40.96g

#### .Płatki kukurydziane na mleku - 170g

Płatki kukurydziane - 12g (1/3 szklanki)

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 158g

Serek śmietankowy naturalny (łaciąte) - 20g

#### .Owoc sezonowy (jesień-zima) - 30g

Jabłko - 11g

Gruszka - 10g

Banan - 9g

Kalarepa - 10g

Pomidor - 20g

#### .Herbata bez cukru - 200g

.Herbata, napar bez cukru - 200g

#### Pieczycwo mieszane z masłem (30g/4g)

Chleb pszenny - 15g

Chleb żytni razowy - 15g

Masło ekstra - 4g (gramy)

#### .Płatki kukurydziane na mleku :

#### .Owoc sezonowy (jesień-zima):

Użyj dowolnego pojedynczego owocu sezonowego. Podane są przykładowe. Pamiętaj by stosować owoce zamiennie - uważać na powtarzalność.

#### .Herbata bez cukru :

Sugerowane herbaty: owocowe (np. truskawka, malina, jabłko, dzika róża, jeżyna, owoce lasu), rooibos, pokrzywa, melisa, czystek, lipa.

Rzadziej: herbata czarna, zielona, biała, rumianek, mięta.

Pamiętaj o urozmaiceniu. Nie wybieraj codziennie tej samej herbaty.

#### Pieczycwo mieszane z masłem (30g/4g)

### Podwieczorek

Waga [g]: 305g | E [kcal]: 216.2kcal | B [g]: 5.33g | T [g]: 7.72g | W [g]: 33.4g

#### .Woda niegazowana / herbata bez cukru - 200g

Woda - 200g

Masło orzechowe - 10g

#### .Dżem 100% owoców - 10g

Dżem truskawkowy, niskosłodzony - 10g (1/3 łyżki)

Jabłko - 50g

.Chałki zdobne - 35g

#### .Woda niegazowana / herbata bez cukru:

#### .Dżem 100% owoców:

# DZIEŃ 5

## Śniadanie

Waga [g]: 366g | E [kcal]: 330.9kcal | B [g]: 18.33g | T [g]: 12.53g |  
W [g]: 38.18g

### **.Mleko waniliowe - wyr.wł. - 250g**

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 248g

Cukier waniliowy - 2g (gramy)

Papryka czerwona - 30g

### **.serek grani - 20g**

Serek twarogowy, ziarnisty - 20g (1/10 opakowania)

Szynka wiejska - 20g

### **Pieczywo mieszane z masłem (40g/6g)**

Chleb pszenny - 20g

Chleb żytni razowy - 20g

Masło ekstra - 6g

### **.Mleko waniliowe - wyr.wł.:**

### **.serek grani:**

### **Pieczywo mieszane z masłem (40g/6g):**

## Podwieczorek

Waga [g]: 290g | E [kcal]: 149.11kcal | B [g]: 5.47g | T [g]: 3.99g | W [g]: 23.52g

### .Domowe pizzerinki z mozzarellą i sosem pomidorowym - 60g

Drożdże piekarskie, prasowane - 2g

Cukier - 1g (1/10 łyżki)

Woda - 12g

Mąka pszenna, typ 500 - 26g

Oliwa z oliwek - 2g

Koncentrat pomidorowy, 30% - 5g

Czosnek

Ser żółty Gouda tłusty - 7g

Pomidory krojone w soku pomidorowym - 5g

**warzywa do chrupania (rzodkiewka, ogórek, marchewka) - 30g**

Ogórek świeży - 11g

Marchew - 10g

Rzodkiewka - 9g

**.Woda niegazowana / herbata bez cukru - 200g**

Woda - 200g

### .Domowe pizzerinki z mozzarellą i sosem pomidorowym:

Przykładowy przepis:

<https://beszamel.se.pl/przepisy/pizza-i-ciasta-wytrawne/przepis-na-pizzerinki-puszyste-i-pyszne-mini-pizze-re-XsUX-eESx-NUky.html>  
Drożdże rozpuścić w szklance ciepłej wody, dodać cukier i 3 łyżki mąki. Wymieszać i odstawić na kilka minut, by drożdże zaczęły pracować (spienią się i rozczyń zacznie rosnąć). Rosnący rozczyń dodać do pozostałych składników i wyrobić ciasto. Wyrobić ciasto, odstawić na około 30 minut do wyrośnięcia. W tym czasie wymieszać składniki sosu pomidorowego, dodać czosnek przepuszczamy przez praskę. Gdy ciasto urośnie, odrywać od niego kawałki, wałkować dość cienko, następnie wycinać kółka. Układać krążki ciasta na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia. Każdy posmarować sosem pomidorowym, utożyć ser i piec około 15 minut w temperaturze 180 stopni.

Sugerowane przyprawy: oregano, bazylia

**warzywa do chrupania (rzodkiewka, ogórek, marchewka) :**

**.Woda niegazowana / herbata bez cukru:**



# LISTA ZAKUPÓW

Produkt	Ilość	Dzień	Produkt	Ilość	Dzień
<b>Nabiał i produkty jajeczne</b>			<b>Słodycze i desery</b>		
Jaja kurze całe	64g (1 i 1/10 sztuki)	2, 3, 5	.Chałki zdobne	35g	4
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	170g (2 łyżki + 120g)	2, 3, 5	Cukier	18g (3/4 łyżki + 6g)	1, 2, 3, 4, 5
Masto ekstra	37g	1, 2, 3, 4, 5	Cukier waniliowy	2g	5
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	1073g (1/2 szklanki + 936g)	1, 2, 3, 4, 5	Czekolada gorzka	3g	1
Ser żółty Ementaler pełnotłusty	20g	1	Dżem truskawkowy, niskosłodzony	10g (1/3 łyżki)	4
Ser żółty Gouda tłusty	7g	5	Groszek ptysiowy	5g	3
Serek twarogowy, ziarnisty	20g (1/10 opakowania)	5	Kakao 16%, proszek	5g	3
Serek śmietankowy naturalny (łaciate)	33g (1/2 łyżki + 20g)	2, 4	Miód pszczele	10g (1/3 łyżeczki + 7g)	2, 3
Śmietana, 18% tłuszczu	42g	2, 4	<b>Na oje</b>		
<b>Wędliny i kielbasy</b>			.Herbata, napar bez cukru	400g	2, 4
Kiełbasa szynkowa z indyka	23g	2	Kawa INKA zbożowa	4g	1
Szynka krucha	16g	1	Woda	2359g (gram + 2348g)	1, 2, 3, 4, 5
Szynka wiejska	21g	5	Zakwas z mąki pszennej na barszcz biały	22g	2
Szynka z piersi kurczaka	16g (1 i 0.04 plastra)	2	<b>Warzywa</b>		
			Brokuły	64g (gram + 42g)	3, 4
			Buraki	77g	1
			Cebula	52g (1/3 sztuki małej + gram + 26g)	1, 2, 3, 4, 5
			Cebula dymka	9g	1
			Czosnek	7g (3/4 ząbka + 1g)	1, 2, 3, 4, 5
			Dynia	46g	3
			Fasola szparagowa	23g	3
			Groszek zielony, mrożony	62g	1
			Imbir korzeń	0g (1/10 plasterek)	3
			Kalafior	86g	3
			Kalarepa	15g	4
			Kapusta biała	12g	3
			Kapusta włoska	51g	4
			Koncentrat pomidorowy, 30%	5g	5
			Marchew	242g (3/4 sztuki dużej + 59g)	1, 2, 3, 4, 5
			Ogórek kiszony	36g	4
			Ogórek świeży	135g (1/10 sztuki + 115g)	2, 3, 5
			Papryka czerwona	96g (1/5 sztuki + 47g)	1, 2, 4, 5
			Papryka zielona	12g	1
			Papryka żółta	12g	1
			Passata - przetarte pomidory	21g	3
			Pietruszka, korzeń	49g (1/3 sztuki + 9g)	1, 2, 3, 4, 5
			Pietruszka, liście (natka pietruszki)	8g (1/5 pęczka)	3, 4, 5
			Pomidor	21g	4
			Pomidory koktajlowe	30g	2
			Pomidory krojone w puszcze lub kartoniku	65g	5
			Pomidory krojone w soku pomidorowym	5g	5
			Por	33g (1/10 sztuki + 1/10 porcji)	3, 4, 5
			Rzodkiewka	24g	2, 5
			Seler korzeniowy	48g (1/3 plastra + gram + 10g)	1, 2, 3, 4, 5
			Szcypiorek	3g	3
			Ziemniaki, średnio	425g	2, 3, 5

Produkt	Ilość	Dzień
<b>Pieczyno</b>		
.Bagietka pszenno-żytnia	20g	1
Bułka pszenna zwykła	2g (gram)	2
Chleb graham	9g	1
Chleb pszenny	90g	1, 2, 3, 4, 5
Chleb żytni razowy	90g	1, 2, 3, 4, 5
Drożdże piekarskie, prasowane	2g	5
Tortilla (wrap) pełnoziarnista	31g (1/2 sztuki)	2

<b>Produkty drobiowe</b>		
Kurczak, tuszka	22g	2
Mięso z piersi indyka, bez skóry	64g	1
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	53g	4
Mięso z ud kurczaka, bez skóry	51g	3
Noga (udo) kurczaka	5g (gram)	2
Wątróbka kurczaka	7g	2

<b>Makarony, ryże i ziarna zbóż</b>		
Makaron dwujajeczny	76g	4, 5
Mąka pszenna, typ 500	101g (1/3 łyżki + 95g)	1, 2, 3, 5
Płatki jaglane	30g (2 i 3/4 łyżki)	2
Ryż biały	32g	3, 4
Ryż parboiled	50g	1

<b>Produkty specjalistyczne</b>		
Drożdże odżywcze	5g	2

<b>Orzechy i nasiona</b>		
Migdały, płatki	3g	3
		4, 5

<b>Płatki śniadaniowe</b>		
Płatki kukurydziane	14g (1/3 szklanki + 3g)	
Fasola biała z puszki	6g	3
Masło orzechowe	10g	4

<b>Ryby i owoce morza</b>		
.Miruna, świeża, filet bez skóry	66g	5

Produkt	Ilość	Dzień
<b>Przyprawy i zioła</b>		
Koper ogrodowy	4g (1 i 0.02 łyżeczki)	5
Mięta świeża	2g	1
Musztarda	1g (gram)	5
<b>Tłuszcze i oleje</b>		
Olej rzepakowy	40g (1 i 2/3 łyżki + 24g)	1, 2, 3, 4, 5
Oliwa z oliwek	13g (1/2 łyżki + 6g)	1, 3, 5

<b>Owoce i soki owocowe</b>		
Agrest, mrożony	30g	1, 5
Aronia, mrożona	15g	1, 5
Banan	111g (1/3 sztuki + 32g)	1, 2, 4
Cytryna	2g (gram)	1
Gruszka	27g (1/10 sztuki)	3, 4
Jabłko	187g (1/10 sztuki małej + 1/3 sztuki + 96g)	1, 2, 4
Porzeczki, mrożone	15g	1, 5
Sok z cytryny	5g (1/3 łyżki + 1/10 łyżeczki + 1g)	1, 3, 5
Truskawki	20g (1/4 garście)	2
Truskawki, mrożone	93g	1, 3, 5
Winogrona	51g (1/4 garście + 31g)	2
Śliwki bez pestek, mrożone	29g	1, 5

<b>Inne</b>		
CUKIER WANILIOWY	1g	2

#### Warzywa strączkowe