



## 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>  |
| .Kakao na mleku słodzone miodem - 250g<br>Ogórek świeży<br>.Szynka wiejska<br>.Kostka twarogowa - 15g<br>Pieczywo mieszane z masłem (40g/6g) | .Owsianka na mleku - 170g<br>Serek topiony - 20g<br>Pomidory koktajlowe<br>.Mus wiśniowy - 30g<br>.Herbata bez cukru - 200g<br>Pieczywo mieszane z masłem (30g/4g) | .Mleko z wanilią - 250g<br>Kiełbasa śląska<br>Ketchup (ketchup)<br>Kolorowa papryka - 30g<br>Pieczywo mieszane z masłem (40g/6g) | .Płatki ryżowe na mleku - 170g<br>.Owoc sezonowy (jesień-zima) - 30g<br>.Szynka z indyka<br>Rzodkiewka<br>Sałata lodowa<br>.Herbata bez cukru - 200g<br>Pieczywo mieszane z masłem (30g/4g) | .Kawa INKA na mleku - 250g<br>Pomidor<br>.Domowy serek a la almette z koperkiem - 20g<br>.Hummus naturalny - 15g<br>Pieczywo mieszane z masłem (40g/6g) |
|  | <b>Podwieczorek</b>  |  |   |   |
|  | .Woda niegazowana / herbata bez cukru - 200g   | <b>Podwieczorek</b>  | <b>Podwieczorek</b>   | <b>Podwieczorek</b>   |
| <b>Podwieczorek</b>  | .Jajeczne talarki - 30g<br>.Bułka grahamka z masłem<br>Sałata<br>.Warzywka do chrupania - 30g  | .Budyń czekoladowy (150 g) - 150g<br>Gruszka<br>Wafle ryżowe<br>.Woda niegazowana / herbata bez cukru - 200g                     | .Mleczny shake bananowo-jagodowy - 220g<br>Chrupki kukurydziane   | .Placuszki twarogowe - 80g<br>.Woda niegazowana / herbata bez cukru - 200g<br>Miód pszczele<br>.Owoc sezonowy (jesień-zima) - 50g                       |
| E [kcal]: 1029 ,<br>B [g]: 41.51 ,<br>T [g]: 33.86 ,<br>W [g]: 146.57  | E [kcal]: 1033.7 ,<br>B [g]: 40.61 ,<br>T [g]: 34.75 ,<br>W [g]: 147.29  | E [kcal]: 1028.4 ,<br>B [g]: 46.61 ,<br>T [g]: 33.73 ,<br>W [g]: 140.44  | E [kcal]: 989.46 ,<br>B [g]: 38.84 ,<br>T [g]: 36.78 ,<br>W [g]: 132.72   | E [kcal]: 1002.66 ,<br>B [g]: 39.26 ,<br>T [g]: 38.27 ,<br>W [g]: 132.91  |

DIET4KIDS

dietetyk dziecięcy Monika Zaremba-Dragan  
www.diet4kids.pl

ID: 107617

# DZIEŃ 1

Waga [g]: 362g | E [kcal]: 357.4kcal | B [g]: 19.06g | T [g]: 13.16g |  
W [g]: 42.45g

## Śniadanie

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

Kakao 16%, proszek - 5g (gramy)

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 239g

Miód pszczeli - 7g

Ogórek świeży - 30g

.Szynka wiejska - 20g

### **.Kostka twarogowa - 15g**

Ser twarogowy (twaróg) półtłusty - 15g

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

Chleb pszenny - 20g

Chleb żytni razowy - 20g

Masło ekstra - 6g

### **.Kakao na mleku słodzone miodem:**

### **.Kostka twarogowa:**

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

# Podwieczorek

Waga [g]: 423g | E [kcal]: 195.7kcal | B [g]: 2.09g | T [g]: 3.86g | W [g]: 39.02g

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

Woda - 200g

## .Kisiel owocowy - 150g

Woda - 130g

Kisiel owocowy w proszku - 20g

## .Owoc sezonowy (jesień-zima) - 50g

Jabłko - 19g (1/10 sztuki)

Gruszka - 16g (1/10 sztuki)

Banan - 15g (1/10 sztuki)

## .rogal z masłem

Bułka lub rogal maślany - 20g

Masło ekstra - 3g (gramy)

## .Woda niegazowana / herbata bez cukru:

### .Kisiel owocowy:

Przygotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu.

### .Owoc sezonowy (jesień-zima):

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

### .rogal z masłem:

## DZIEŃ 2

### Śniadanie

Waga [g]: 484g | E [kcal]: 373.5kcal | B [g]: 13.94g | T [g]: 14.34g | W [g]: 49.77g

#### .Owsianka na mleku - 170g

Płatki owsiane - 30g (3 i 0.04 łyżki)  
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 139g (1/2 szklanki)

#### Serek topiony - 20g

Ser topiony Edamski - 20g (1 łyżka)  
Pomidory koktajlowe - 30g

#### .Mus wiśniowy - 30g

Wiśnie bez pestek, mrożone - 29g  
Cukier - 2g (1/10 łyżki)

#### .Herbata bez cukru - 200g

.Herbata, napar bez cukru - 200g

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

Chleb pszenny - 15g  
Chleb żytni razowy - 15g  
Masło ekstra - 4g (gramy)

#### .Owsianka na mleku:

Płatki ugotuj na mleku.

#### Serek topiony :

#### .Mus wiśniowy:

#### .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.

#### Pieczywo mieszane z masłem (30g/4g):

### Podwieczorek

Waga [g]: 298g | E [kcal]: 151.2kcal | B [g]: 6.89g | T [g]: 6g | W [g]: 18.88g

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

Woda - 200g

#### .Jajeczne talarki - 30g

Jaja kurze całe - 30g (1/2 sztuki)

#### .Bułka grahamka z masłem

Bułka grahamka - 30g  
Masło ekstra - 3g (gramy)

Salata - 5g (1 liść)

#### .Warzywka do chrupania - 30g

Ogórek świeży - 8g  
Marchew - 7g  
Rzodkiewka - 6g  
Papryka czerwona - 9g

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

#### .Jajeczne talarki :

#### .Bułka grahamka z masłem:

#### .Warzywka do chrupania:

użyj dowolnych warzyw sezonowych. Dbaj o urozmaicenie.

## DZIEŃ 3

### Śniadanie

Waga [g]: 366g | E [kcal]: 342.6kcal | B [g]: 18.16g | T [g]: 13.92g |  
W [g]: 37.42g

#### .Mleko z wanilią - 250g

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 249g

Wanilia ekstrakt - 1g (1/2 łyżeczki)

Kiełbasa śląska - 30g

Ketchup (ketchup) - 10g

#### Kolorowa papryka - 30g

Papryka czerwona - 10g

Papryka zielona - 10g

Papryka żółta - 10g

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

Chleb pszenny - 20g

Chleb żytni razowy - 20g

Masło ekstra - 6g

#### .Mleko z wanilią :

#### Kolorowa papryka :

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

### Podwieczorek

Waga [g]: 390g | E [kcal]: 183.3kcal | B [g]: 5.63g | T [g]: 3g | W [g]:  
34.1g

#### .Budyń czekoladowy (150 g) - 150g

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 134g (1/2 szklanki)

Cukier - 4g

Budyń w proszku np. WINIARY b/glutenowy - 12g (1/4 opakowania)

Gruszka - 30g

Wafle ryżowe - 10g (1 sztuka)

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

Woda - 200g

#### .Budyń waniliowy / czekoladowy / śmietankowy/ inny :

Budyń przygotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu.

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

## DZIEŃ 4

### Śniadanie

Waga [g]: 484g | E [kcal]: 303.8kcal | B [g]: 13.02g | T [g]: 7.25g | W [g]: 48.4g

#### .Płatki ryżowe na mleku - 170g

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 146g  
Płatki ryżowe, błyskawiczne - 24g

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

Jabłko - 11g  
Gruszka - 10g  
Banan - 9g

.Szynka z indyka - 20g

Rzodkiewka - 25g

Salata lodowa - 5g

#### .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 ryżowe na mleku:

Przykładowy

przepis: <http://przepis.nasukces.pl/bananowy-budyn-ryzowy/>  
Mleko zagotowujemy. Następnie dodajemy płatki. Gotujemy całość jeszcze kilka minut do uzyskania zadowalającej gęstości.

#### .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]: 227g | E [kcal]: 161.4kcal | B [g]: 6.01g | T [g]: 3.3g | W [g]: 28.2g

#### .Mleczny shake bananowo-jagodowy - 220g

Banan - 60g (1/3 sztuki)  
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 138g  
Jagody leśne (czarne jagody), mrożone - 23g  
Chrupki kukurydziane - 6g

#### .Mleczny shake bananowo-jagodowy :

Składniki zmiksować.

# DZIEŃ 5

## Śniadanie

Waga [g]: 363g | E [kcal]: 364.38kcal | B [g]: 16.47g | T [g]: 12.84g | W [g]: 47.68g

### .Kawa INKA na mleku - 250g

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 223g (gramy)

Cukier - 4g (gramy)

Woda - 19g

Kawa INKA zbożowa - 5g

Pomidor - 30g

### .Domowy serek a la almette z koperkiem - 20g

Ser twarogowy (twaróg) półtłusty - 17g

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 2g

Czosnek - 1g

Koper ogrodowy - 1g (1/10 łyżeczki)

### .Hummus naturalny - 15g

Cieciora surowa (ciecierzyca) - 8g

Masło (pasta) sezamowe - 3g

Sok z cytryny - 1g (1/10 łyżki)

Czosnek - 1g (1/10 ząbka)

Woda - 2g

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

Chleb pszenny - 20g

Chleb żytni razowy - 20g

Masło ekstra - 6g

### .Kawa INKA na mleku:

### .Domowy serek a la almette z koperkiem:

Przykładowy przepis:

<https://alaantkoweblw.pl/ziolowy-serek-ala-almette/>

Ser i jogurt zblendować na puszystą masę, dodać pozostałe składniki i wymieszać łyżką.

### .Hummus naturalny :

Przykładowy przepis:

<https://www.jadlonomia.com/przepisy/hummus-idealny/>

Ugotowaną cieciorę odcedzić i dokładnie opłukać. Przełożyć do naczynia blendera, dodać tahinę, sok z cytryny i czosnek i wszystko zmiksować na bardzo gładką pastę. Dolewać zimnej wody i dalej miksować, do uzyskania jedwabistej konsystencji.

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

## Podwieczorek

Waga [g]: 337g | E [kcal]: 179.5kcal | B [g]: 5.35g | T [g]: 6.77g | W [g]: 25.09g

### .Placuszki twarogowe - 80g

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 31g

Ser twarogowy (twaróg) półtłusty - 9g (1/3 łyżki)

Banan - 20g (1/10 sztuki)

Jaja kurze całe - 9g (1/10 sztuki)

Mąka pszenna, typ 500 - 7g (1/3 łyżki)

Olej rzepakowy - 5g (1/3 łyżki)

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

Woda - 200g

Miód pszczeni - 6g (1/2 łyżeczki)

### .Owoc sezonowy (jesień-zima) - 50g

Jabłko - 19g (1/10 sztuki)

Gruszka - 16g (1/10 sztuki)

Banan - 15g (1/10 sztuki)

### .Placuszki twarogowe :

<https://alaantkoweblw.pl/placuszki-z-twarogiem-i-nektarynka/>

Banana obierz i rozgnieć widelcem na papkę. Przełóż do dużej miski. Dodaj twaróg, jajko, jogurt i dokładnie wymieszaj.

Nektarynkę obierz i pokrój w kostkę, dodaj do miski i ponownie wymieszaj. Dodaj mąkę i znów wymieszaj, by powstało gęste ciasto.

Na patelni rozgrzej niewielką ilość oleju/ oliwy i nakładaj łyżką porcję ciasta, tworząc placuszek. Gdy zrumieni się od spodu,

przewróć szpatułką na drugą stronę, dociśnij, by placuszek spłaszczył się i smaż jeszcze 2-3 minuty.

### .Woda niegazowana / herbata bez cukru:

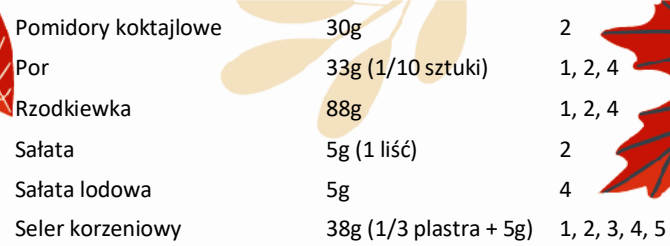

### .Owoc sezonowy (jesień-zima):

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



# LISTA ZAKUPÓW

| Produkt                                 | Ilość                     | Dzień       | Produkt                           | Ilość   | Dzień         |
|---|---------------------------|-------------|-----------------------------------|---|---------------|
| <b>Słodycze i desery</b>                |                           |             | <b>Nabiał i produkty jajeczne</b> |   |               |
| Budyń w proszku np. WINIARY b/glutenowy | 12g (1/4 opakowania)      | 3           | Jaja kurze całe                   | 52g (3/4 sztuki + 6g)                               | 2, 5          |
| Cukier                                  | 25g (1/2 łyżki + 18g)     | 1, 2, 3, 5  | Jogurt naturalny, 2% tłuszczu     | 107g (gram + 105g)                                  | 2, 5          |
| Kakao 16%, proszek                      | 5g                        | 1           | Masło ekstra                      | 52g (1 łyżeczka płaska + 47g)                       | 1, 2, 3, 4, 5 |
| Kisiel owocowy w proszku                | 20g                       | 1           | Mleko spożywcze, 2% tłuszczu      | 1288g (1 i 1/10 szklanki + 1015g)                   | 1, 2, 3, 4, 5 |
| Miód pszczeli                           | 7g                        | 1, 5        | Ser topiony Edamski               | 20g (1 łyżka)                                       | 2             |
| <b>Wędliny i kielbasy</b>               |                           |             | Ser twarogowy (twaróg półtłusty)  | 41g (1/3 łyżki + 32g)                               | 1, 5          |
| .Szynka wiejska                         | 21g                       | 1           | Ser żółty                         | 10g   | 1             |
| .Szynka z indyka                        | 21g                       | 4           | Śmietanka, 30% tłuszczu           | 30g   | 4             |
| Kiełbasa śląska                         | 32g                       | 3           | <b>Warzywa</b>                    |   |               |
| <b>Pieczyno</b>                         |                           |             | Buraki                            | 61g   | 4             |
| Bułka grahamka                          | 30g                       | 2           | Cebula                            | 47g (1/2 sztuki małej + 1/10 sztuki + 4g)           | 1, 3, 4, 5    |
| Bułka lub rogal maślany                 | 20g                       | 1, 2, 3, 4, | Czosnek                           | 4g (1/2 ząbka)                                      | 1, 4, 5       |
| Chleb pszenny                           | 90g                       | 5           | Fasola szparagowa                 | 81g   | 4             |
| Chleb żytni razowy                      | 90g                       | 1, 2, 3, 4, | Groch, nasiona suche              | 18g   | 2             |
| Drożdże piekarskie, prasowane           | 4g                        | 5           | Kapusta kiszona                   | 58g   | 5             |
| Wafle ryżowe                            | 10g (1 sztuka)            | 2           | Ketchup (ketchup)                 | 10g   | 3             |
| <b>Napoje</b>                           |                           |             | Marchew                           | 188g (1/2 sztuki dużej + 1/3 sztuki średniej + 28g) | 1, 2, 3, 4, 5 |
| .Herbata, napar bez cukru               | 400g                      | 2, 4        | Ogórek kiszony                    | 80g   | 3             |
| Kawa INKA zbożowa                       | 5g                        | 5           | Ogórek świeży                     | 82g (1/5 sztuki + 42g)                              | 1, 2          |
| Woda                                    | 2837g                     | 1, 2, 3, 4, | Papryka czerwona                  | 53g (1/10 sztuki + 12g)                             | 2, 3, 4       |
| <b>Tłuszcze i oleje</b>                 |                           |             | Papryka zielona                   | 12g   | 3             |
| Olej rzepakowy                          | 42g (1 i 1/3 łyżki + 29g) | 1, 2, 3, 4, | Papryka żółta                     | 12g   | 3             |
| Oliwa z oliwek                          | 3g                        | 5           | Pietruszka, korzeń                | 47g (1/3 sztuki + 10g)                              | 1, 2, 3, 4, 5 |
| <b>Makarony, ryże i ziarna zbóż</b>     |                           |             | Pietruszka, liście (natka)        | 19g (1/3 pęczka + 5g)                               | 1, 2, 3, 4, 5 |
| Kasza jęczmienna, perłowa               | 70g                       | 3, 5        | <b>Produkty wieprzowe</b>         |   |               |
| Kasza jęczmienna, pęczak                | 20g                       | 1           | Wieprzowina, karkówka             | 61g   | 1             |
| Makaron dwujajeczny                     | 59g                       | 1, 3        | Wieprzowina, łopatka              | 69g   | 3             |
| Mąka pszenna, typ 500                   | 55g (1/3 łyżki + 48g)     | 2, 5        |                                   |   |               |
| Mąka pszenna, typ 550                   | 1g (gram)                 | 3           |                                   |   |               |
| Płatki ryżowe, błyskawiczne             | 24g                       | 4           |                                   |   |               |
| Ryż biały                               | 36g                       | 4           |                                   |   |               |



|  |                        |               |
|--|------------------------|---------------|
| Pomidory koktajlowe                    | 30g                    | 2             |
| Por                                    | 33g (1/10 sztuki)      | 1, 2, 4       |
| Rzodkiewka                             | 88g                    | 1, 2, 4       |
| Salata                                 | 5g (1 liść)            | 2             |
| Salata lodowa                          | 5g                     | 4             |
| Seler korzeniowy                       | 38g (1/3 plastra + 5g) | 1, 2, 3, 4, 5 |
| Sos pomidorowy w puszcze lub kartoniku | 39g                    | 1             |
| Ziemniaki, średnio                     | 329g                   | 2, 4, 5       |

**DIET4KIDS**

dietetyk dziecięcy Monika Zaremba-Dragan  
[www.diet4kids.pl](http://www.diet4kids.pl)

| Produkt                               | Ilość  | Dzień      |
|---------------------------------------|--|------------|
| <b>Owoce i soki owocowe</b>           |  |            |
| Agrest, mrożony                       | 30g  | 1, 3       |
| Aronia, mrożona                       | 15g  | 1, 3       |
| Banan                                 | 184g (3/4 sztuki)  | 1, 4, 5    |
| Gruszka                               | 88g (1/3 sztuki + 40g)<br>161g (1/3 sztuki + 1/2 sztuki) | 1, 3, 4, 5 |
| Jabłko                                | sztuki)  | 1, 2, 4, 5 |
| Jagody leśne (czarne jagody), mrożone | 23g  | 4          |
| Porzeczki, mrożone                    | 15g  | 1, 3       |
| Sok z cytryny                         | 2g (1/10 łyżeczki + 1/4 łyżki)                           | 4, 5       |
| Truskawki, mrożone                    | 66g  | 1, 2, 3    |
| Wiśnie bez pestek, mrożone            | 29g (gram)   | 2          |
| Śliwki bez pestek, mrożone            | 29g  | 1, 3       |
| <b>Orzechy i nasiona</b>              |  |            |
| Masło (pasta) sezamowe                | 3g   | 5          |

| Produkt                            | Ilość                | Dzień |
|------------------------------------|----------------------|-------|
| <b>Płatki śniadaniowe</b>          |                      |       |
| Chrupki kukurydziane               | 6g                   | 4     |
| Płatki owsiane                     | 30g (3 i 0.04 łyżki) | 2     |
| <b>Produkty drobiowe</b>           |                      |       |
| Kurczak, tuszka                    | 15g                  | 2     |
| Mięso z piersi indyka, bez skóry   | 61g                  | 4     |
| Mięso z piersi kurczaka, bez skóry | 12g (gram)           | 2     |
| Mięso z ud kurczaka, bez skóry     | 20g                  | 3     |
| <b>Przyprawy i zioła</b>           |                      |       |
| Curry w proszku                    | 0g (1/3 szczypty)    | 4     |
| Koper ogrodowy                     | 1g (1/10 łyżeczki)   | 5     |
| Wanilia ekstrakt                   | 1g (1/2 łyżeczki)    | 3     |
| <b>Warzywa strączkowe</b>          |                      |       |
| Cieciora surowa (ciecierzycza)     | 8g                   | 5     |
| <b>Ryby i owoce morza</b>          |                      |       |
| Dorsz, świeży, filety bez skóry    | 60g                  | 5     |