

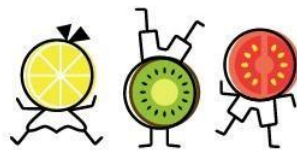
# Zbiorowy Plan Żywniowy

przygotowany dla:

**SEZON**

okres: listopad 2023

JADŁOSPIS DLA 1 OSOBY



diet4kids

dietetyk dziecięcy-Monika Zaremba-Dragan

Dietetyk

**DIET4KIDS**

dietetyk dziecięcy Monika Zaremba-Dragan

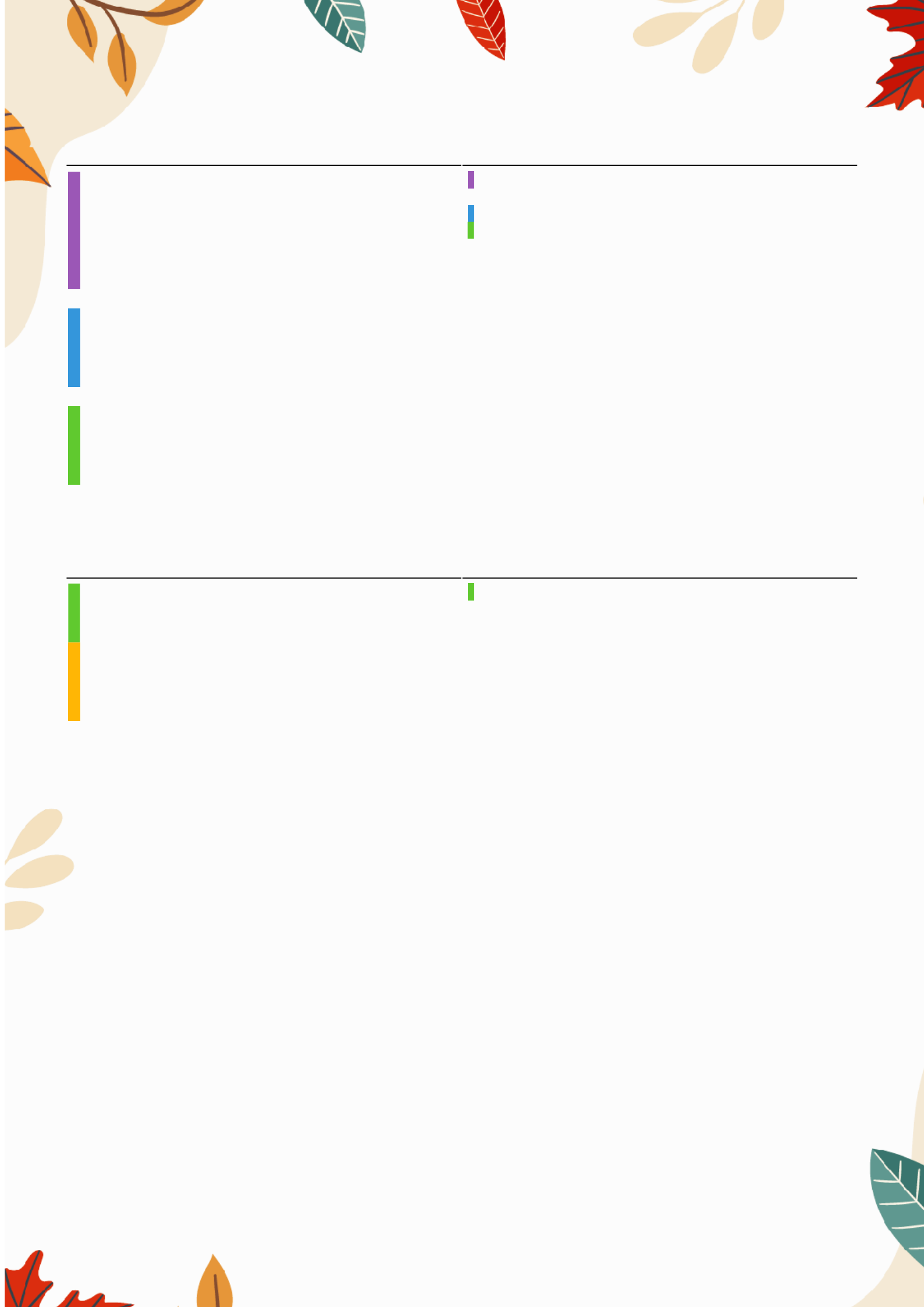
[www.diet4kids.pl](http://www.diet4kids.pl)

## 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)  .Woda niegazowana / herbata bez cukru - 200g .Warzywka do chrupania - 30g .Tortilla z serem łaciate i szynką - 60g	Jajecznica na masetku - 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>		<b>Podwieczorek</b>		<b>Podwieczorek</b>
.Bagietka pszenno-żytnia z masłem .Sok warzywno-owocowy - 150g		.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	.Domowe pizzerinki z mozzarellą i sosem pomidorowym - 60g warzywa do chrupania (rzodkiewka, ogórek, marchewka) - 30g .Woda niegazowana / herbata bez cukru - 200g
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



---

purple	purple
blue	blue
green	green

---

green	green
orange	

# 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 pszczeli - 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 przełóż 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 żółtka, 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 serem łaciata i szynką - 60g

Tortilla (wrap) pełnoziarnista - 31g (1/2 sztuki)  
Serek śmietankowy naturalny (łaciata) - 13g (1/2 łyżki)  
Szynka z piersi kurczaka - 16g (1 i 0.04 plastra)

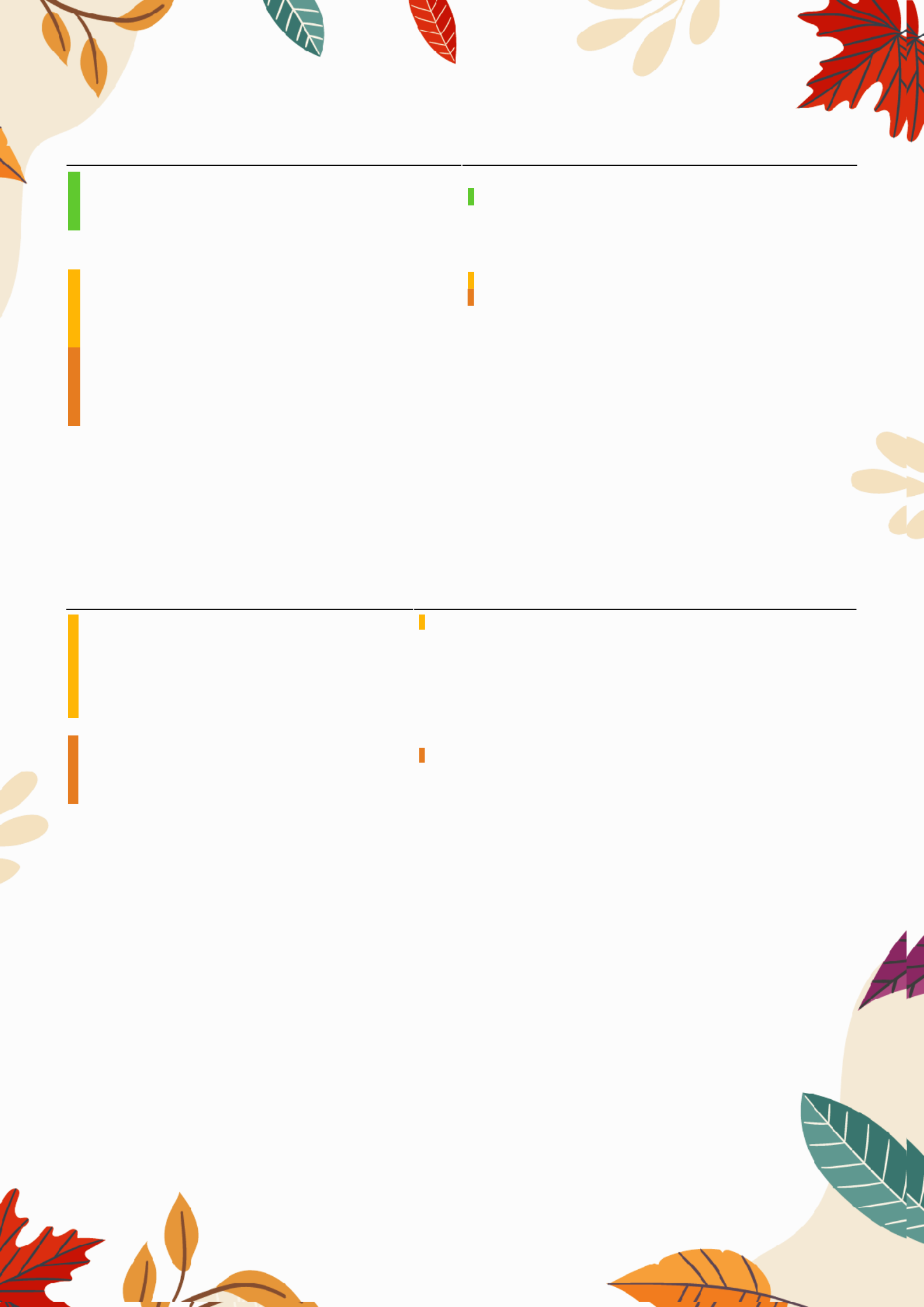
### .Woda niegazowana / herbata bez cukru:

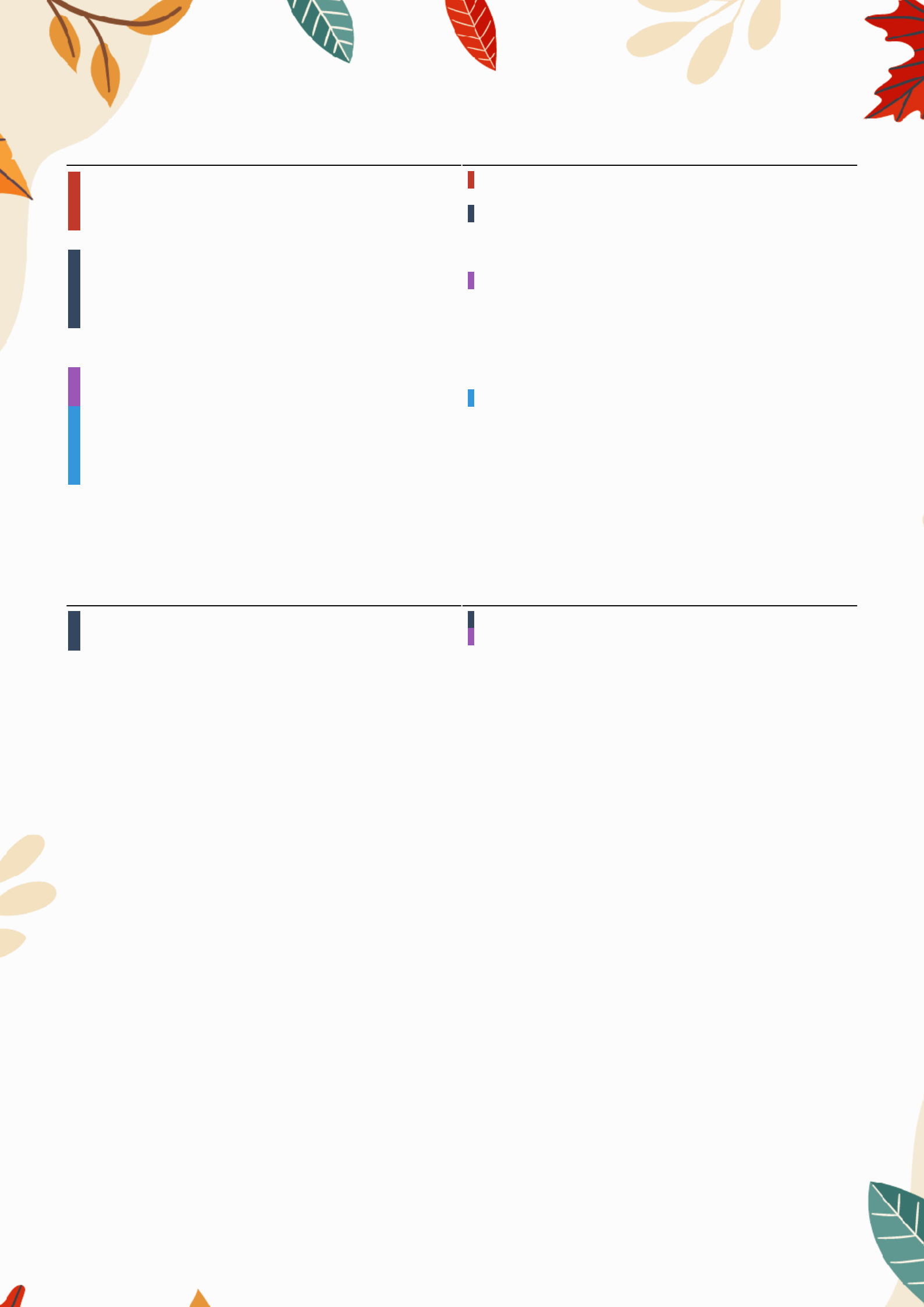
### .Warzywka do chrupania:

użyj dowolnych warzyw sezonowych. Dbaj o urozmaicenie.









### .Tortilla z serem łaciata i szynką:

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








---

---







# 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
Masło 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 pszczeli	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
Kielbasa 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
			Ziemiaki, 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