

INDYWIDUALNY PROGRAM ODŻYWIANIA



**Kcal
mar**

Jadłospis

Choroba wrzodowa

Dietetyk kliniczny Hubert Wojarski

Poniedziałek

ŚNIADANIE 08:00

K:317.5 / B:19.6 / T:11.7 / WP:32.3 / F:2.1 / WW:3.3

ŁATWOSTRAWNA PASTA JAJECZNA Z CHLEBEM PSZENNYM

Jaja kurze całe - 112 g (2 x Sztuka)
Chleb pszenny - 60 g (2 x Kromka)
Pietruszka, liście - 12 g (2 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Jajka ugotuj na półtwardo. Obierz ze skorupki.
2. Jajka rozgnieć widelcem w misce. Dodaj szczyptę soli i drobno posiekaną pietruszkę.
3. Pastę jajeczną wyłóż na pieczywo.

DRUGIE ŚNIADANIE 11:00

K:251.7 / B:6.7 / T:2.4 / WP:47.7 / F:5.7 / WW:4.8

SAŁATKA OWOCOWA NA CIEPŁO Z JOGURTEM NATURALNYM

Jabłko - 150 g (1 x Sztuka)
Gruszka - 130 g (1 x Sztuka)
Jogurt naturalny (1,5% tł.) bez laktozy - 100 g (5 x Łyżka)
Miód pszczeli - 12 g (0.5 x Łyżka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Owoce obierz z niejadalnych części, umyj i pokrój w dużą kostkę.
2. Przygotowane owoce przełóż do garnka z odrobiną wody. Gotuj owoce przez kilka minut - najlepiej do miękkości. Owoce mogą się rozpadać.
3. Ugotowane owoce przełóż do miseczki i pozwól im odrobinę ostygnąć.
4. Dodaj jogurt i miód. Wymieszaj

OBIAD 14:00

K:647.6 / B:46.5 / T:19.8 / WP:67.4 / F:7.3 / WW:6.8

ŁATWOSTRAWNE PULPETY Z KURCZAKA Z SOSEM KOPERKOWYM I ZIEMNIAKAMI

Ziemniaki - 300 g (4.3 x Sztuka)
Mielony filet z piersi kurczaka (bez skóry) - 150 g (1.5 x Porcja)
Jaja kurze całe - 28 g (0.5 x Sztuka)
Śmietana, 12% tłuszczu - 18 g (1 x Łyżka)
Koper ogrodowy - 16 g (2 x Łyżka)
Kajzerki - 12.5 g (0.2 x Sztuka)
Mąka pszenna, typ 500 - 12 g (1 x Łyżka)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)

Czas przygotowania: 40 minut

Na początku ugotuj ziemniaki w osolonej wodzie - ziemniaki ugotują się szybciej jeśli będą pokrojone na mniejsze kawałki.

PULPETY:

1. Bułkę namocz i wyciśnij z nadmiaru wody pod zlewem.
2. Mięso przełóż do miski i przepraw solą oraz ziołami. Do miski wbij jajko, dodaj namoczoną i rozgniecioną bułkę. Wszystko bardzo dokładnie wymieszaj.
3. Uformuj kulki i obtocz je delikatnie w mące (3/4 mąki z przepisu - pozostałość maki jest przeznaczona do sosu).
4. Zagotuj wodę, dodaj do niej soli. Gotuj kulki mięsne przez 25 minut na małym ogniu.

SOS:

1. W kubku wymieszaj pozostałość mąki (1/4 ilości z przepisu), śmietanę, 150 ml wody (ok. 3/4 szklanki) i przyprawy własnego wyboru.
2. Przełóż mieszanekę do garnka, następnie włącz ogień i powoli doprowadź sos do wrzenia. Gotuj przez 3-5 min na małym ogniu.
3. Po tym czasie wkrój koperek, wlej oliwę, wymieszaj, przełóż kulki mięsne do sosu i odstaw na 5 min.

Całość podawaj z ugotowanymi ziemniakami.

PODWIECZOREK 17:00

K:313.2 / B:6.8 / T:10.9 / WP:44.9 / F:7.7 / WW:4.6

ŁATWOSTRAWNA ZUPA KREM Z MARCHEWKI I ZIEMNIAKÓW

Woda - 250 g (1 x Szklanka)
Ziemniaki - 140 g (2 x Sztuka)
Marchew - 90 g (2 x Sztuka)
Chleb pszenny - 30 g (1 x Kromka)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)
Pietruszka, liście - 6 g (1 x Łyżeczka)
Ziele angielskie - 1 g (1 x Sztuka)
Liść laurowy - 1 g (1 x Listek)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Do garnka wlej wodę (ilość z przepisu), dodaj ziele angielskie i liście laurowe. Zagotuj pod przykryciem.
2. Przygotuj składniki: pokrój marchew, ziemniaki w kostkę. Dodaj do wody kiedy ta będzie się gotować. Dopraw przyprawami własnego wyboru i gotuj pod przykryciem przez 15 min.
3. Jeśli po zalecanym czasie warzywa nie są miękkie, to daj zupie jeszcze chwilę na palniku. Spróbuj wywar, w razie potrzeby dodaj więcej przypraw.
4. Zmiksuj zupę blenderem na krem.
5. Wyłożoną potrawę posiekaną natką pietruszki i skrop oliwą.
6. Podawaj z pieczywem.

ŁATWOSTRAWNE KANAPKI Z TWAROŻKIEM I PIECZONYMI POMIDORAMI

Pomidory koktajlowe - 100 g (5 x Sztuka)

Chleb pszenny - 60 g (2 x Kromka)

Ser twarogowy chudy - 50 g (0.2 x Opakowanie)

Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x Łyżka)

Czas przygotowania: 20 minut


1. Pomidorki przekrój na pół. Naczynie żaroodporne polej oliwą, włóż pomidorki, dodaj szczyptę soli i przyprawy ziołowe. Piecz pomidorki w naczyniu żaroodpornym przykrytym folią do pieczenia w 180 st. C przez 15 min.
2. Po upieczeniu pomidorków wymieszaj je z oliwą w naczyniu. Przełóż całość do innego naczynia do ostygnięcia.
3. Do osobnego naczynia przełóż twarożek. Rozgnieć go widelcem, dodaj przyprawy ziołowe i wymieszaj.
3. Po ostygnięciu pomidorków przełóż je do naczynia z twarogiem i wymieszaj.
4. Nałóż pomidorowy twarożek na pieczywo.

SUMA K: 1796.7 B: 95.5 T: 51.1 WP: 227.8 F: 25.6 WW: 23.1

Lista zakupów

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
INNE		
Miód pszczeli	12 g	0.5 x łyżka
MIEŚO I WYROBY MIĘSNE		
Mielony filet z piersi kurczaka (bez skóry)	150 g	1.5 x Porcja
ZBOŻOWE		
Mąka pszenna, typ 500	12 g	1 x łyżka
TŁUSZCZE		
Oliwa z oliwek	25 g	2.5 x łyżka
NAPOJE		
Woda	250 g	1 x Szklanka
PIECZYWO		
Chleb pszenny	150 g	5 x Kromka
Kajzerki	12.5 g	0.2 x Sztuka
PRZYPRAWY I ZIOŁA		
Liść laurowy	1 g	1 x Listek
Ziele angielskie	1 g	1 x Sztuka
NABIAŁ		
Jaja kurze całe	140 g	2.5 x Sztuka
Jogurt naturalny (1,5% tł.) bez laktozy	100 g	5 x łyżka
Ser twarogowy chudy	50 g	0.2 x Opakowanie
Śmietana, 12% tłuszczu	18 g	1 x łyżka
OWOCE I WARZYWA		
Ziemniaki	440 g	6.3 x Sztuka
Jabłko	150 g	1 x Sztuka
Gruszka	130 g	1 x Sztuka
Pomidory koktajlowe	100 g	5 x Sztuka
Marchew	90 g	2 x Sztuka
Pietruszka, liście	18 g	3 x Łyżeczka
Koper ogrodowy	16 g	2 x łyżka

LEGENDA

K: kalorie B: białko T: tłuszcze W: węglowodany F: białnik WW: wymienniki węglowodanowe
Wartości odżywcze oraz waga produktów dotyczy części jadalnych.  potrawa porcjowana

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