

Indywidualny Program Odżywiania



O! Dietetyk

Renata Pawelec-Wawron

Jadłospis

PRZYKŁADOWY JADŁOSPIS

Dietetyk kliniczny Renata Pawelec-Wawron

Podsumowanie jadłospisu

PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK
ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE
Kanapki z awokado, mozzarellą i pomidorem	Owsianka z jabłkiem i masłem orzechowym	Kanapki z pastą jajeczną	Kanapki z twarogiem na słodko
DRUGIE ŚNIADANIE	DRUGIE ŚNIADANIE	DRUGIE ŚNIADANIE	DRUGIE ŚNIADANIE
Zielone smoothie z jogurtem	Kanapki z twarogiem	Kaszka manna z musem z malin	Koktajl "bomba antyoksydantów"
OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD
Mizeria Pieczona pierś z kurczaka z brokułem i ziemniakami	Pomidory z cebulką Indyk duszony w sosie pomidorowym z kaszą gryczaną	Lekka sałatka z kukurydzą, papryką i nasionami chia Faszerowana papryka z wieprzowiną	Warzywa na parze Soczewica czerwona z wieprzowiną w sosie
PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK
Koktajl "bomba antyoksydantów"	Sałatka owocowa	Pieczone cynamonowo-miodowe jabłko z migdałami	Sałatka owocowa
KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA
Kanapki z zielonym pesto	Kanapki z wędliną z kurczaka bezglutenowe	Kanapki z serkiem ziarnistym	Kanapka z twarożkiem, miodem i orzechami
K: 1732.6 / B: 76.8 T: 57.6 / WP: 204.5 F: 45.4 / WW: 20.8	K: 1935.9 / B: 65.8 T: 59.0 / WP: 263.9 F: 50.1 / WW: 26.3	K: 1834.7 / B: 76.4 T: 69.2 / WP: 204.3 F: 42.9 / WW: 20.8	K: 1848.6 / B: 87.2 T: 47.2 / WP: 244.5 F: 49.3 / WW: 24.6

Poniedziałek

ŚNIADANIE

KANAPKI Z AWOKADO, MOZZARELLĄ I POMIDOREM
Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)
Chleb żytni razowy - 60 g (2 x Kromka)
Ser mozzarella, light - 60 g (0.5 x Opakowanie)
Awokado - 42 g (0.3 x Sztuka)
Cytryna - 16 g (0.2 x Sztuka)
Pietruszka, liście - 12 g (2 x Łyżeczka)
Bazylija (świeża) - 10 g (10 x Listek)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)

K:346.1 / B:17.8 / T:13.1 / WP:34.4 / F:9.1 / WW:3.5

Czas przygotowania: 15 minut

1. Zrób pastę z awokado: rozgnieć awokado razem z sokiem z cytryny, solą, pieprzem i posiekaną bazylią.
2. Połóż na pieczywo pastę, plastry mozzarelli i pomidora.
3. Zapiecz w piekarniku przez 5 minut w 180 stopniach lub podgrzej na suchej patelni i podaj posypane natką pietruszki.

DRUGIE ŚNIADANIE

ZIELONE SMOOTHIE Z JOGURTEM
Jabłko - 150 g (1 x Sztuka)
Gruszka - 130 g (1 x Sztuka)
Jogurt naturalny - 100 g (5 x Łyżka)
Szpinak - 75 g (3 x Garść)
Seler naciowy - 45 g (1 x Łodyga)
Jarmuż - 25 g (1.2 x Garść)

K:243.6 / B:8.3 / T:4.3 / WP:38.4 / F:9.1 / WW:3.9

Czas przygotowania: 10 minut

1. Umyj dokładnie owoce i warzywa.
2. Pokrój jabłko, gruszkę i selera na mniejsze kawałki.
3. Zmiksuj wszystko z dodatkiem 100 ml wody.

OBIAD

MIZERIA
Ogórek - 160 g (4 x Sztuka)
Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)
Śmietana 10% - 20 g (1 x Łyżka)

PIECZONA PIERŚ Z KURCZAKA Z BROKUŁEM I ZIEMNIAKAMI
Brokuły - 250 g (0.5 x Sztuka)
Ziemniaki - 210 g (3 x Sztuka)
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 100 g (1 x Kawałek)
Olej rzepakowy - 10 g (1 x Łyżka)

K:493.3 / B:35.7 / T:15.0 / WP:49.3 / F:12.4 / WW:5.1

Czas przygotowania: 10 minut

1. Pokrój ogórki w plasterki.
2. Pokrój drobno cebulę.
3. Wymieszaj wszystkie składniki i dopraw do smaku.

Czas przygotowania: 25 minut

1. Pierś z kurczaka dopraw ulubionymi ziołami i upiecz (najlepiej z folii, aby nie była wysuszona) razem z ziemniakami pokrojonymi na talarki.
2. Brokuł ugotuj na parze. Zjedz z kurczakiem.

PODWIECZOREK

KOKTAJL "BOMBA ANTYOKSYDANTÓW"
Borówki amerykańskie - 100 g (2 x Garść)
Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu - 100 g (0.4 x Szklanka)
Banan - 60 g (0.5 x Sztuka)
Otręby gryczane - 16 g (2 x Łyżka)

K:224.9 / B:6.6 / T:2.4 / WP:40.3 / F:5.3 / WW:4.0

Czas przygotowania: 5 minut

1. Owoce dokładnie umyj.
2. Wszystkie składniki zmiksuj w blenderze.

Wskazówka - Podbij smak kanapek posypując je ziołowym pieprzem.



KOLACJA

KANAPKI Z ZIELONYM PESTO

Chleb żytni razowy - 90 g (3 x Kromka)

Pesto zielone (wegańskie) - 40 g (2 x Łyżka)

Papryka czerwona - 35 g (0.2 x Sztuka)

Sałata - 15 g (3 x Liść)

K:424.7 / B:8.4 / T:22.8 / WP:42.1 / F:9.5 / WW:4.3

Czas przygotowania: 5 minut

1. Posmaruj chleb pesto.

2. Nałóż sałatę i pokrojoną paprykę.

SUMA K:1732.6 B:76.8 T:57.6 WP:204.5 F:45.4 WW:20.8



Wtorek

ŚNIADANIE

OWSIANKA Z JABŁKIEM I MASŁEM ORZECHOWYM

Jogurt naturalny - 160 g (8 x Łyżka)
Jabłko - 75 g (0.5 x Sztuka)
Płatki owsiane - 40 g (4 x Łyżka)
Masło orzechowe - 22 g (1.5 x Łyżeczka)
Cynamon - 5 g (1 x Łyżeczka)

K:427.9 / B:16.0 / T:19.1 / WP:44.6 / F:8.1 / WW:4.4

Czas przygotowania: 5 minut

1. Płatki owsiane wymieszaj z jogurtem i masłem orzechowym.
2. Pokrój jabłko i dodaj do owsianki.
3. Całość posyp cynamonem.

DRUGIE ŚNIADANIE

KANAPKI Z TWAROGIEM

Chleb żytni razowy - 90 g (3 x Kromka)
Serek twarogowy, ziarnisty - 50 g (0.2 x Opakowanie)
Szcypiorek - 10 g (2 x Łyżeczka)
Masło ekstra - 5 g (1 x Łyżeczka)

K:295.7 / B:11.9 / T:7.9 / WP:40.4 / F:7.9 / WW:4.1

Czas przygotowania: 5 minut

1. Posmaruj chleb masłem.
2. Wymieszaj serek z pokrojonym szczypiorkiem i przyprawami do smaku.
3. Nałóż serek na pieczywo.

OBIAD

POMIDORY Z CEBULĄ

Pomidor - 240 g (2 x Sztuka)
Cebula dymka - 40 g (2 x Sztuka)
Sól himalajska - 1 g (1 x Szczypta)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

K:534.2 / B:14.4 / T:23.4 / WP:62.4 / F:14.2 / WW:6.1

Czas przygotowania: 5 minut

1. Pomidory umyj i pokrój na ósemki.
2. Cebulkę pokrój w drobną kosteczkę i posyp nią pomidory.
3. Dopraw pieprzem i solą.

INDYK DUSZONY W SOSIE POMIDOROWYM Z KASZĄ GRYCZANĄ

Pomidory z puszki (krojone) - 200 g (2 x Porcja)
Cebula - 100 g (1 x Sztuka)
Kasza gryczana - 65 g (5 x Łyżka)
Oliwa z oliwek - 20 g (2 x Łyżka)
Sól himalajska - 1 g (1 x Szczypta)
Tymianek - 1 g (0.2 x Łyżeczka)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

Czas przygotowania: 30 minut

1. Cebulę pokrój drobno i podsmaż na oliwie z tymiankiem. Dodaj pomidory pokrojone z puszki.
2. Mięso pokrój w kostkę, dopraw solą i pieprzem i włóż do sosu pomidorowego.
3. Gotuj około 20 - 25 minut.
4. Zjedz z ugotowaną kaszą gryczaną.

PODWIECZOREK

SAŁATKA OWOCOWA

Kiwi - 150 g (2 x Sztuka)
Jabłko - 150 g (1 x Sztuka)
Pomarańcza - 100 g (0.5 x Sztuka)
Nektarynka - 100 g (1 x Sztuka)
Ananas - 80 g (1 x Plaster)
Banan - 60 g (0.5 x Sztuka)

K:364.2 / B:4.7 / T:2.2 / WP:75.9 / F:11.3 / WW:7.6

Czas przygotowania: 5 minut

1. Pokrój owoce.
2. Wymieszaj wszystkie składniki.

KOLACJA

KANAPKI Z WĘDLINĄ Z KURCZAKA BEZGLUTENOWE

Chleb żytni razowy - 90 g (3 x Kromka)
Pomidor - 60 g (0.5 x Sztuka)
Szynka z piersi kurczaka - 60 g (4 x Plasterek)
Sałata - 20 g (4 x Liść)
Masło ekstra - 5 g (1 x Łyżeczka)

K:313.9 / B:18.8 / T:6.4 / WP:40.6 / F:8.6 / WW:4.1

Czas przygotowania: 5 minut

1. Pieczywo posmaruj masłem.
2. Nałóż po kolei: sałatę, szynkę, pomidora.

SUMA K:1935.9 B:65.8 T:59.0 WP:263.9 F:50.1 WW:26.3



Środa

ŚNIADANIE

KANAPKI Z PASTĄ JAJECZNĄ
Chleb żytni razowy - 60 g (2 x Kromka)
Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)
Papryka czerwona - 56 g (0.4 x Sztuka)
Ogórek - 40 g (1 x Sztuka)
Szcypiorek - 20 g (4 x Łyzeczka)
Pietruszka, liście - 12 g (2 x Łyzeczka)
Olej rzepakowy - 10 g (1 x Łyżka)

K:341.0 / B:12.8 / T:16.9 / WP:30.5 / F:7.3 / WW:3.2

Czas przygotowania: 20 minut
1. Pokrój ugotowane jajko i rozdrobnij widelcem na pastę.
2. Dodaj startą paprykę, ogórkę, pokrojoną na drobno pietruszkę i szczypiorek.
3. Dopraw solą, kurkumą, pieprzem, opcjonalnie papryczką chili.
4. Dodaj olej i wymieszaj.
5. Posmaruj chleb pastą.

DRUGIE ŚNIADANIE

KASZKA MANNA Z MUSEM Z MALIN
Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu - 225 g (0.9 x Szklanka)
Maliny, mrożone - 100 g (0.2 x Opakowanie)
Kasza manna - 48 g (4 x Łyżka)
Migdały w płatkach - 10 g (1 x Łyżka)

K:374.8 / B:15.3 / T:9.6 / WP:53.1 / F:8.9 / WW:5.3

Czas przygotowania: 20 minut
1. Ugotuj kaszę na mleku.
2. Maliny (rozrożone) zmiksuj na mus, wylej na kaszę.
3. Całość posyp migdałami.

OBIAD

LEKKA SAŁATKA Z KUKURYDZĄ, PAPRYKĄ I NASIONAMI CHIA

Sałata - 100 g (20 x Liść)
Pomidor - 60 g (0.5 x Sztuka)
Papryka czerwona - 50 g (0.4 x Sztuka)
Kukurydza, konserwowa - 45 g (3 x Łyżka)
Nasiona chia - 10 g (2 x Łyzeczka)
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x Łyżka)
Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypta)
Sól himalajska - 1 g (1 x Szczypta)

K:655.6 / B:30.2 / T:25.8 / WP:65.6 / F:17.1 / WW:6.9

Czas przygotowania: 10 minut
1. Pokrój warzywa.
2. Zmiel nasiona chia.
3. Wymieszaj z oliwą i dopraw do smaku.

FASZEROWANA PAPRYKA Z WIEPRZOWINĄ

Papryka zielona - 140 g (1 x Sztuka)
Cebula - 100 g (1 x Sztuka)
Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)
Łopátka wieprzowa (świeżo mielona) - 50 g (0.5 x Porcja)
Kasza jęczmienna, pęczak - 45 g (3 x Łyżka)
Koncentrat pomidorowy, 30% - 13 g (0.5 x Łyżka)
Bułka tarta - 8 g (1 x Łyżka)
Pietruszka, liście - 6 g (1 x Łyzeczka)
Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)

Czas przygotowania: 30 minut
1. Obsmaż zmielone mięso z pokrojoną cebulką.
2. Mięso wymieszaj z ugotowaną kaszą, jajkiem, koncentratem, bułką tartą, czosnkiem, pietruszką i ulubionymi przyprawami.
3. Wypełnij paprykę farszem i piecz ok 20 minut w temperaturze 160 stopni na termoobiegu.

Wskazówka - Oprócz cynamonu możesz oddać do jabłka też szczyptę kardamonu. Nada to smaku potrawy dodatkowego wymiaru.

PODWIECZOREK

PIECZONE CYNAMONOWO-MIODOWE JABŁKO Z MIGDAŁAMI

Jabłko - 150 g (1 x Sztuka)
Miód pszczoły - 12 g (0.5 x Łyżka)
Migdały w płatkach - 5 g (0.5 x Łyżka)
Cynamon - 1 g (0.2 x Łyzeczka)

K:145.3 / B:1.7 / T:3.2 / WP:25.4 / F:4.0 / WW:2.5

Czas przygotowania: 15 minut
1. Odkrój górną część jabłka.
2. Wydrąż gniazdo nasienne.
3. Dodaj wydrążonego w środku jabłka miód, cynamon i płatki migdałowe. Przykryj odkrojoną górną częścią.
4. Owiń folią aluminiową i upiecz- 15 minut w 160 stopniach C.



KOLACJA

KANAPKI Z SERKIEM ZIARNISTYM

Serek twarogowy, ziarnisty - 100 g (0.5 x Opakowanie)
Chleb żytni razowy - 60 g (2 x Kromka)
Masło ekstra - 10 g (2 x Łyżeczka)
Szcypiorek - 10 g (2 x Łyżeczka)
Sól himalajska - 1 g (1 x Szczypta)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

K:318.0 / B:16.4 / T:13.7 / WP:29.7 / F:5.6 / WW:2.9

Czas przygotowania: 5 minut

1. Posmaruj chleb masłem.
2. Wymieszaj serek z pokrojonym szcypiorkiem i przyprawami do smaku.
3. Nałóż serek na pieczywo.

SUMA K:1834.7 B:76.4 T:69.2 WP:204.3 F:42.9 WW:20.8



Czwartek

ŚNIADANIE

K:396.2 / B:15.9 / T:10.3 / WP:57.6 / F:5.0 / WW:5.8

KANAPKI Z TWAROGIEM NA SŁODKO
Serek twarogowy, ziarnisty - 100 g (0.5 x Opakowanie)
Chleb żytni razowy - 60 g (2 x Kromka)
Miód pszczeleli - 36 g (1.5 x Łyżka)
Olej lniany tłoczony na zimno - 5 g (0.5 x Łyżka)

Czas przygotowania: 5 minut
1. Na umoczony w oleju lnianym chleb nałóż ziarenka twarogu.
2. Kanapki polej miodem.

DRUGIE ŚNIADANIE

K:155.7 / B:5.9 / T:1.4 / WP:24.5 / F:8.1 / WW:2.4

KOKTAJL "BOMBA ANTYOKSYDANTÓW"
Woda - 250 g (1 x Szklanka)
Jarmuż - 100 g (5 x Garść)
Borówki amerykańskie - 100 g (2 x Garść)
Otręby gryczane - 16 g (2 x Łyżka)

Czas przygotowania: 5 minut
1. Zmiksuj wszystkie składniki w blenderze.

OBIAD

K:616.2 / B:40.9 / T:18.7 / WP:61.4 / F:22.4 / WW:6.2

WARZYWA NA PARZE
Brokuły - 250 g (0.5 x Sztuka)
Kalafior, mrożony - 225 g (0.5 x Opakowanie)
Marchew - 45 g (1 x Sztuka)
Kurkuma - 1 g (0.2 x Łyżeczka)
Mielona papryka chili - 1 g (1 x Szczypta)

Czas przygotowania: 15 minut
1. Umyj warzywa i dopraw do smaku.
2. Ugotuj na parze.

SOCZEWICA CZERWONA Z WIEPRZOWINĄ W SOSIE (PRZEPIS NA 2 PORCJE)
Zjedz 1 z 2 porcji
Pomidory z puszki (krojone) - 200 g (2 x Porcja)
Cebula - 150 g (1.5 x Sztuka)
Wieprzowina, łopatka - 100 g (1 x Kawalek)
Soczewica czerwona, nasiona suche - 96 g (8 x Łyżka)
Kasza gryczana - 52 g (4 x Łyżka)
Olej rzepakowy - 20 g (2 x Łyżka)



Czas przygotowania: 25 minut
1. Soczewicę ugotuj z przyprawami.
2. Cebulę pokrój w kosteczkę i podduś na patelni, dodaj pokrojone w kostkę mięso, dopraw, zalej pomidorami.
3. Kaszę ugotuj na sypko.
3. Na talerz wyłóż kaszę, soczewicę i polej sosem.

Woda! - Zawsze staraj się mieć przy sobie butelkę wody. Możesz wrzucić do niej listki mięty, plasterki cytryny czy kilka malin- przygotujesz w ten sposób własną, zdrową wodę smakową!

PODWIECZOREK

K:259.0 / B:3.2 / T:1.8 / WP:53.4 / F:8.4 / WW:5.4

SAŁATKA OWOCOWA
Kiwi - 150 g (2 x Sztuka)
Jabłko - 150 g (1 x Sztuka)
Nektarynka - 100 g (1 x Sztuka)
Ananas - 80 g (1 x Plaster)

Czas przygotowania: 5 minut
1. Pokrój owoce.
2. Wymieszaj wszystkie składniki.



KOLACJA

KANAPKA Z TWAROŻKIEM, MIODEM I ORZECHAMI

Serek twarogowy, ziarnisty - 100 g (0.5 x Opakowanie)

Bułki grahamki - 65 g (1 x Sztuka)

Jogurt naturalny - 20 g (1 x Łyżka)

Orzechy włoskie - 15 g (1 x Łyżka)

Miód pszczeli - 12 g (0.5 x Łyżka)

K:421.5 / B:21.3 / T:15.0 / WP:47.6 / F:5.4 / WW:4.8

Czas przygotowania: 10 minut

1. Twaróg wymieszaj z jogurtem, miodem i posiekanymi bardzo drobno orzechami.

2. Posmaruj serkiem grahamkę.

SUMA K:1848.6 B:87.2 T:47.2 WP:244.5 F:49.3 WW:24.6



Lista zakupów

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
---------	-----------	------------------

NAPOJE

Woda	250 g	1 x Szklanka
------	-------	--------------

PIECZYWO

Chleb żytni razowy	510 g	17 x Kromka
Bułki grahamki	65 g	1 x Sztuka

INNE

Miód pszczeli	60 g	2.5 x Łyżka
Pesto zielone (wegańskie)	40 g	2 x Łyżka
Koncentrat pomidorowy, 30%	13 g	0.5 x Łyżka

ORZECHY I ZIARNA

Masło orzechowe	22 g	1.5 x Łyżeczka
Migdały w płatkach	15 g	1.5 x Łyżka
Orzechy włoskie	15 g	1 x Łyżka
Nasiona chia	10 g	2 x Łyżeczka

TŁUSZCZE

Olej rzepakowy	40 g	4 x Łyżka
Oliwa z oliwek	25 g	2.5 x Łyżka
Masło ekstra	20 g	4 x Łyżeczka
Olej lniany tłoczony na zimno	5 g	0.5 x Łyżka

MIĘSO I WYROBY

MIĘSNE

Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	100 g	1 x Kawałek
Wieprzowina, łopatka	100 g	1 x Kawałek
Szynka z piersi kurczaka	60 g	4 x Plasterek
Łopatka wieprzowa (świeżo mielona)	50 g	0.5 x Porcja


NABIAŁ

Serek twarogowy, ziarnisty	350 g	1.8 x Opakowanie
Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu	325 g	1.3 x Szklanka
Jogurt naturalny	280 g	14 x Łyżka
Jaja kurze całe	112 g	2 x Sztuka
Ser mozzarella, light	60 g	0.5 x Opakowanie
Śmietana 10%	20 g	1 x Łyżka

ZBOŻOWE

Kasza gryczana	117 g	9 x Łyżka
Kasza manna	48 g	4 x Łyżka

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
---------	-----------	------------------

Kasza jęczmienna, pęczak	45 g	3 x Łyżka
Płatki owsiane	40 g	4 x Łyżka
Otręby gryczane	32 g	4 x Łyżka
Bułka tarta	8 g	1 x Łyżka

PRZYPRAWY I ZIOŁA

Cynamon	6 g	1.2 x Łyżeczka
Pieprz czarny mielony	6 g	6 x Szczypta
Sól himalajska	4 g	4 x Szczypta
Kurkuma	1 g	0.2 x Łyżeczka
Mielona papryka chili	1 g	1 x Szczypta
Sól biała	1 g	1 x Szczypta
Tymianek	1 g	0.2 x Łyżeczka

OWOCE I WARZYWA

Jabłko	675 g	4.5 x Sztuka
Brokuły	500 g	1 x Sztuka
Pomidor	480 g	4 x Sztuka
Cebula	400 g	4 x Sztuka
Pomidory z puszki (krojone)	400 g	4 x Porcja
Kiwi	300 g	4 x Sztuka
Kalafior, mrożony	225 g	0.5 x Opakowanie
Ziemniaki	210 g	3 x Sztuka
Borówki amerykańskie	200 g	4 x Garść
Nektarynka	200 g	2 x Sztuka
Ogórek	200 g	5 x Sztuka
Ananas	160 g	2 x Plaster
Papryka czerwona	141 g	1 x Sztuka
Papryka zielona	140 g	1 x Sztuka
Salata	135 g	27 x Liść
Gruszka	130 g	1 x Sztuka
Jarmuż	125 g	6.2 x Garść
Banan	120 g	1 x Sztuka
Maliny, mrożone	100 g	0.2 x Opakowanie
Pomarańcza	100 g	0.5 x Sztuka
Soczewica czerwona, nasiona suche	96 g	8 x Łyżka
Szpinak	75 g	3 x Garść
Kukurydza, konserwowa	45 g	3 x Łyżka
Marchew	45 g	1 x Łyżka
Seler naciowy	45 g	1 x Łodyga
Awokado	42 g	0.3 x Sztuka
Cebula dymka	40 g	2 x Sztuka
Szczypiorek	40 g	8 x Łyżeczka
Pietruszka, liście	30 g	5 x Łyżeczka
Cytryna	16 g	0.2 x Sztuka
Bazylija (świeża)	10 g	10 x Listek
Czosnek	5 g	1 x Ząbek

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



Renata Pawelec-Wawron

