

Tabele składu

Opublikowane na Sposób żywienia, stan odżywienia i aktywność fizyczna (<https://dieta.wum.edu.pl>)

Tabele składu

	Miara domowa	Wielkość porcji (g)	Wartość kaloryczna porcji (kcal)		Aktywność fizyczna	
					Pływanie	Wspinaczka
PIECZYWO						
Chleb graham	1 kromka	35	79		14	
Chleb zwykły	1 kromka	35	86		15	2
Chleb żytni pełnoziarnisty	1 kromka	20	47		8	7
Chleb chrupki	1 kromka	15	37		7	1
Bagietka francuska	1 porcja	15	42		8	1
Kajzerka	1 sztuka	50	148		26	4
Pieczyno tostowe	1 kromka	30	80		14	2
Chałka	1 porcja	30	105		19	3
PRODUKTY ZBOŻOWE						
Otręby pszenne	1 łyżka	15	28		5	9
Płatki owsiane	2 łyżki	25	92		16	2
Ryż biały (suchy)	1 porcja	15	55		10	7
Ryż biały (gotowany)	4 łyżki	85	307		55	9
Musli z owocami suszonymi	1 porcja	30	100		18	3
Płatki kukurydziane	1 porcja	30	65		12	2
Kasza gryczana (sucha)	1 porcja	15	50		9	1
Kasza jaglana (sucha)	1 porcja	15	50		9	7
Kasza manna (sucha)	1 porcja	15	52		9	7
WARZYWA ŚWIEŻE I PRZETWORZONE						
Brokuły	mała porcja	100	27		5	9
Burak	1 sztuka	100	40		7	7
Cykoria	mała porcja	50	10		2	1

Tabele składu

Opublikowane na Sposób żywienia, stan odżywienia i aktywność fizyczna (<https://dieta.wum.edu.pl>)

Kapusta kwaszona	3 łyżki	60	7	1	
Ogórek surowy	½ średniego	50	7	1	
Papryka czerwona	½ małej	80	22	4	
Pieczarki	śred. porcja	100	17	3	
Pomidor	1 średni	130	20	4	
Ziemniaki	2 małe szt.	150	116	21	
Kukurydza konserwowa	2 łyżki	40	40	7	
Brukselka z wody	mała porcja	100	37	7	
Buraki gotowane doprawiane	1 porcja	100	74	13	
Fasolka szparagowa z bułką tartą	mała porcja	80	92	16	
Fasolka szparagowa, gotowana saute	1 porcja	200	54	10	
Kalafior z wody z bułką tartą	śred. porcja	140	123	22	
Kalafior gotowany, saute	1 porcja	200	44	8	
Marchewka baby, gotowana saute	1 porcja	130	33	6	
Mieszanka chińska, smażona	1 porcja	200	128	23	
Szpinak gotowany zasmażany	1 porcja	100	88	16	

OWOCE ŚWIEŻE

Arbuz	1 porcja	200	72	13	
Banan	1 średni	170	162	29	
Brzoskwinia	1 mała	150	69	12	
Grejpfrut	1 mały	350	126	23	
Jabłko	1 średnie	150	69	12	
Kiwi	1 średnie	100	56	10	
Mandarynka	1 średnia	100	42	8	
Nektarynka	1 mała	150	72	13	
Truskawki	10-12 sztuk	120	33	6	
Śliwki	2-3 sztuki	100	60	11	
Pomarańcza	1 średnie	230	101	18	
Wiśnie	20 sztuk	100	47	8	

Tabele składuOpublikowane na Sposób żywienia, stan odżywienia i aktywność fizyczna (<https://dieta.wum.edu.pl>)

Winogrona	1 mała kiść	150	104		19	
OWOCE SUSZONE						
Daktyle suszone	mała sztuka	13	35		6	
Figa suszona	1/2 sztuki	15	42		8	
Jabłko suszone	3-4 płatki	16	38		7	
Rodzynki suszone	10 sztuk	15	43		8	
Morela suszona	1 sztuka	14	42		8	
Śliwka suszona z pestką	1 sztuka	15	40		7	
PRZETWORY OWOCOWE						
Dżem ananasowy niskosłodzony	1 łyżka	25	41		7	
Powidła śliwkowe	1 łyżka	25	42		8	
CUKIER, MIÓD						
Cukier	1 łyżka	10	40		7	
Miód pszczeli	1 łyżka	12	40		7	
SOK, NAPOJE						
Sok jabłkowy	1/3 szklanki	100 ml	40		7	
Sok marchwiowy	1/3 szklanki	100 ml	44		8	
Napój typu cola	1/3 szklanki	100 ml	42		8	
MLEKO I PRODUKTY MLECZNE						
Mleko 2% tłuszczu	szklanka	200	102		18	
Mleko 0,5% tłuszczu	szklanka	200	80		14	
Jogurt naturalny 2% tłuszczu	małe opak.	150	90		16	
Jogurt bananowy 1,5% tłuszczu	1 porcja	100	70		13	
Kefir 2% tłuszczu	małe opak.	150	77		14	
Maślanka 0,5% tłuszczu	1 szklanka	200	75		13	
Napój mleczny jogurtowy	1 szklanka	80	60		11	
Deser twarogowy kakaowy	1 porcja	90	140		25	
Deser mleczno ryżowo-jabłkowy	1 porcja	50	65		12	
Ser żółty Gouda tłusty	1 plaster	20	63		11	

Tabele składu

Opublikowane na Sposób żywienia, stan odżywienia i aktywność fizyczna (<https://dieta.wum.edu.pl>)

Ser typu feta	1 plaster	10	22	4
Ser biały, twarogowy, chudy	1 plaster	30	30	5
Ser biały, twarogowy, tłusty	1 plaster	30	53	9
Serek twarogowy, homog. waniliowy	1 łyżka	25	40	7
Serek twarogowy, ziarnisty	1 łyżka	20	20	4
Serek typu Fromage, naturalny	1 łyżka	25	95	17

JAJA

Jajko kurze	1 sztuka	50	75	13
Jajecznica na maśle	2 sztuki	120	214	38
Kotlety z jaj, smażone	1 porcja	150	416	74
Omlet naturalny	1 jajo	50	96	17

RYBY ŚWIEŻE I PRZETWORY RYBNE

Dorsz, filet bez skóry	1 porcja	150	117	21
Karp	1 porcja	150	165	29
Pstrąg świeży	mała porcja	180	175	31
Łosoś wędzony	1 porcja	100	81	14
Makrela wędzona	1 porcja	100	221	39
Sardynka w oleju	1 porcja	50	111	20
Śledź marynowany	1 porcja	50	96	17
Tuńczyk w oleju	1 porcja	50	95	17

MIĘSO I PRODUKTY MIĘSNE

Schab środkowy	mała porcja	100	174	31
Polędwica wołowa	1 porcja	100	113	20
Pierś z indyka bez skóry	1 porcja	100	84	15
Pierś z kurczaka bez skóry	1 porcja	100	99	18
Mięso z ud kurczaka, ze skórą	1 porcja	100	158	28
Baleron gotowany	1 plaster	20	49	9
Kiełbasa śląska	1 porcja	80	168	30
Parówki z kurczaka	1 sztuka	50	130	23

Tabele składu

Opublikowane na Sposób żywienia, stan odżywienia i aktywność fizyczna (<https://dieta.wum.edu.pl>)

Paszтет z kurczaka	½ puszki	50	107		19	
Kabanos	1 sztuka	45	147		26	
Szynka wiejska	1 plaster	30	76		14	
Szynka z indyka	1 plaster	15	13		2	
Mielonka	1 plaster	20	354		63	

TŁUSZCZE

Margaryna	1 łyżeczka	5	36		6	
Masło ekstra wyborowe	1 łyżeczka	5	37		7	
Olej słonecznikowy	1 łyżka	15	133		24	
Oliwa z oliwek	1 łyżka	15	132		24	

PRZETWORY CUKIERNICZE, SŁODYCZE

Babka biszkoptowa	1 porcja	25	86		15	
Baton czekoladowy MARS	1 sztuka	57	277		49	
Ciasto drożdżowe	1 plaster	25	73		13	
Czekolada mleczna	1 kostka	4	21		4	
Herbatniki	1 porcja	6	31		6	
Lody mleczno-owocowe	1 porcja	50	80		14	
Krówki	1 sztuka	10	42		8	
Delicje	1,5 sztuki	20	50		9	
Markizy	1 sztuka	15	55		10	
Sezamki	opakowanie	30	121		22	
Paluszki	10-12 sztuk	15	52		9	

NAPOJE ZIMNE, CIEPŁE, ALKOHOLE

Lemoniada	1 szklanka	300	62		11	
Mrożona herbata	1 szklanka	300	74		13	
Kawa cappuccino	1 szklanka	240 ml	116		21	
Gorąca czekolada	1 szklanka	240 ml	209		37	
Kawa latte	1 szklanka	240 ml	113		20	
Piwo	1 szklanka	240 ml	85		15	

Tabele składu

Opublikowane na Sposób żywienia, stan odżywienia i aktywność fizyczna (<https://dieta.wum.edu.pl>)

Wino czerwone wytrawne	1 kieliszek	125 ml	95		17	
Wino białe wytrawne	1 kieliszek	125 ml	94		17	
Wino białe słodkie	1 kieliszek	125 ml	118		21	
Szampan	1 kieliszek	125 ml	95		17	

SURÓWKI, SAŁATKI

Mizeria ze śmietaną	1 porcja	100	34		6	
Salata zielona ze śmietaną	1 porcja	100	42		8	
Surówka z cykorii i jabłek	1 porcja	100	163		29	
Surówka z białej kapusty	1 porcja	100	72		13	
Surówka z kiszonej kapusty	1 porcja	100	72		13	
Surówka z marchwi i jabłek	1 porcja	100	66		12	
Surówka z pomidorów	1 porcja	100	16		3	

ZUPY

Zupa ogórkowa	1 talerz	250	108		19	
Zupa kalafiorowa	1 talerz	250	73		13	
Zupa jarzynowa	1 talerz	250	75		13	
Barszcz czerwony z uszkami	1 talerz	280	230		41	
Kapuśniak z kwaszonej kapusty	1 talerz	250	58		10	
Krupnik z kaszy jęczmiennej	1 talerz	250	105		19	
Zupa grochowa	1 talerz	250	178		32	
Zupa pomidorowa z ryżem	1 talerz	250	93		17	
Żurek	1 talerz	250	315		56	

ZUPY MLECZNE

Kasza manna na mleku 3,2% tłuszczu	1 talerz	250	168		30	
Kluski lane na mleku 3,2% tłuszczu	1 talerz	250	173		31	
Makaron na mleku 3,2% tłuszczu	1 talerz	250	165		29	
Płatki owsiane na mleku 3,2% tłuszczu	1 talerz	250	158		28	
Ryż na mleku 3,2% tłuszczu	1 talerz	250	165		29	

Tabele składuOpublikowane na Sposób żywienia, stan odżywienia i aktywność fizyczna (<https://dieta.wum.edu.pl>)**DRUGIE DANIA OBIADOWE; MIĘSNE, PÓŁMIĘSNE**

Kotlet mielony, drobiowy, smażony	1 sztuka	120	461	82
Kurczak w jarzynach, gotowany	1 porcja	150	155	28
Potrawka z kurczaka	1 porcja	150	225	40
Kotlet schabowy panierowany, smażony	1 sztuka	150	530	95
Żeberka wieprzowe, duszone	1 porcja	150	315	56
Bitki wołowe, duszone	1 porcja	125	129	23
Gulasz wołowy, duszony	1 porcja	150	224	40
Kurczak pieczony	1 porcja	250	448	80
Bigos	1 porcja	300	363	65
Fasolka po bretońsku	1 porcja	250	158	28
Kroket z mięsem	1 sztuka	110	320	57
Pyzy ziemniaczane z mięsem	1 porcja	275	402	72

DANIA Z RYB

Dorsz w jarzynach	1 porcja	200	244	44
Dorsz, filet po grecku	1 porcja	200	310	55
Łosoś saute, smażony	1 porcja	100	380	68

FAST FOOD I DANIA GOTOWE

Kebab w bułce	1 sztuka	450	880	157
Pizza z szynką	1 kawałek	150	365	65
Popcorn	1 garść	14	15	3
Hamburger	1 sztuka	100	255	46
Hot dog z ketchupem	1 sztuka	155	436	78
Bagietka z masłem czosnkowym	1 kromka	20	64	11
Frytki karbowane z piekarnika	1 porcja	200	426	76

POTRAWY Z MĄKI, KASZY, ZIEMNIAKÓW

Kluski kładzione	1 porcja	100	167	30
Kluski lane	1 porcja	100	94	17
Kluski śląskie	1 porcja	125	215	38

Tabele składu

Opublikowane na Sposób żywienia, stan odżywienia i aktywność fizyczna (<https://dieta.wum.edu.pl>)

Kopytka	1 porcja	200	300		54	
Kotlety ziemniaczane	1 porcja	300	740		132	
Leniwe pierogi z serem	1 porcja	200	490		88	
Pierogi ruskie	1 sztuka	40	68		12	
Pierogi z mięsem	1 sztuka	40	820		146	
Pierogi z serem twarogowy	1 sztuka	40	96		17	
Pierogi z truskawkami	1 sztuka	40	98		18	
Placki ziemniaczane	1 sztuka	70	165		29	
Pyzy ziemniaczane z mięsem	1 porcja	125	269		48	
Ryż z jabłkiem	1 porcja	150	234		42	
Ziemniaki puree	1 porcja	150	138		25	

Adres źródła: <https://dieta.wum.edu.pl/node/132>