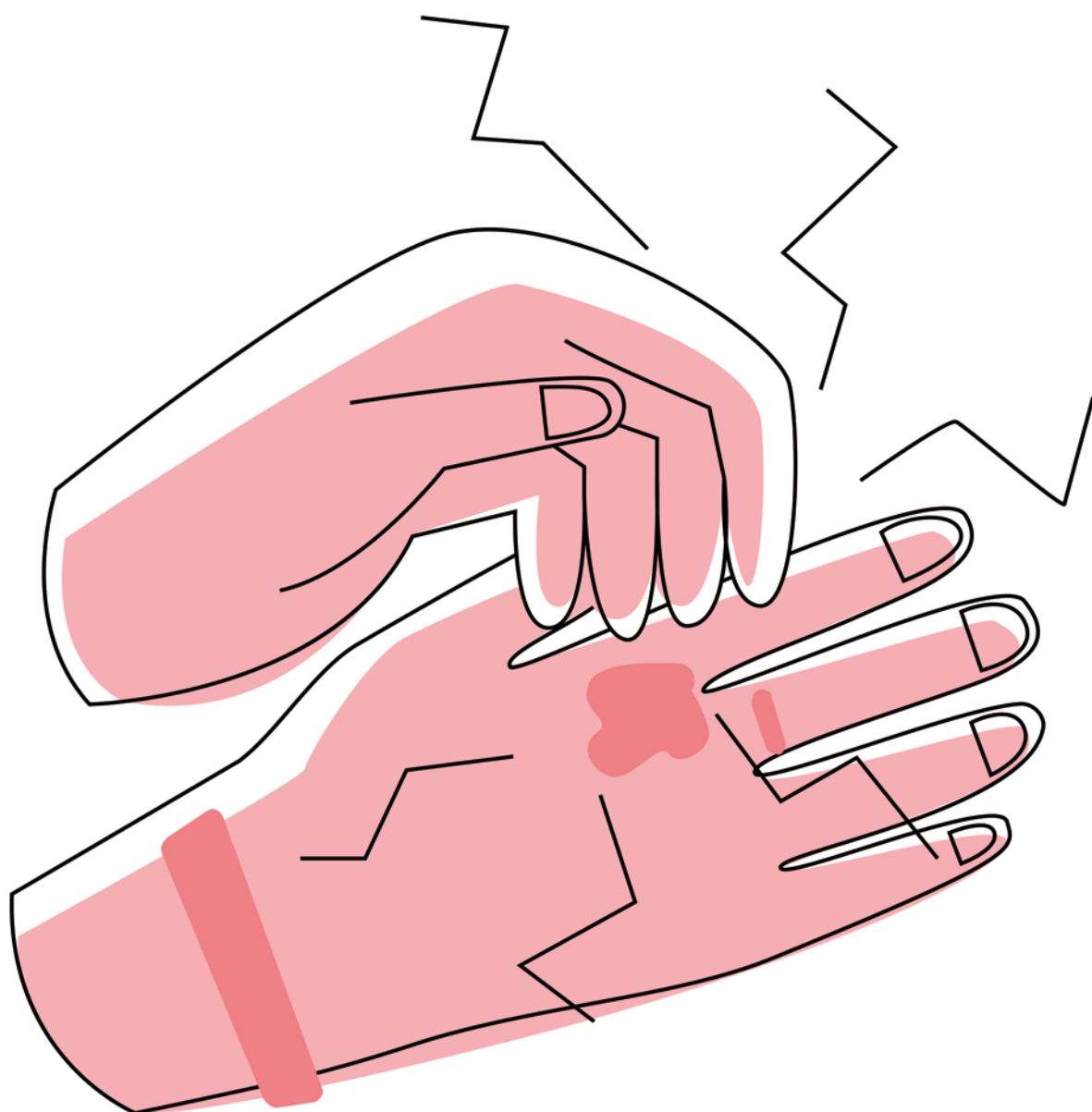


ALERGIA NA NIKIEL

JADŁOSPISY



Spis treści

Jadłospis dla dzieci. z alergią na nikiel w 1.–3. roku życia (≈ 1090 kcal)	5
Jadłospis dla dzieci. z alergią na nikiel w 1.–3. roku życia (≈ 1120 kcal)	7
Jadłospis dla dzieci. z alergią na nikiel w 4.–6. roku życia (≈ 1410 kcal)	9
Jadłospis dla dzieci z alergią na nikiel w 4.–6. roku życia (≈ 1445 kcal)	11

Przykładowy jednodniowy jadłospis dla dzieci z alergią na nikiel w 1.-3. roku życia (≈ 1090 kcal)

Posiłek	Potrawa/produkty	Ilość na jedną porcję (gramy/miary domowe)	Sposób przygotowania
Śniadanie	Ryżanka z borówkami <ul style="list-style-type: none"> płatki ryżowe mleko spożywcze (1,5% tłuszczu) borówki wiórki kokosowe 	<ul style="list-style-type: none"> 20 g (2 x łyżka) 125 g (0,5 x szklanka) 60 g (1 x garść) 3 g (1 x łyżeczka) 	<ol style="list-style-type: none"> Płatki ryżowe zalać mlekiem i zagotować. Dodać borówki i posypać wiórkami kokosowymi
II śniadanie	Tarte jabłko z jogurtem <ul style="list-style-type: none"> jabłko jogurt naturalny (2% tłuszczu) cynamon 	<ul style="list-style-type: none"> 100 g (0,5 x sztuca) 180 g (1 x sztuca) szczypta 	<ol style="list-style-type: none"> Jabłko zetrzeć na tarce o drobnych oczkach. Jogurt przelać do miseczki, na to wyłożyć mus jabłkowy i posypać cynamonem
Obiad I danie	Krem z dyni <ul style="list-style-type: none"> cebula oliwa z oliwek dynia (piżmowa lub hokkaido) czosnek sól, pieprz liść laurowy ziele angielskie sok z cytryny 	<ul style="list-style-type: none"> 35 g (0,5 x mała sztuca) 10 g (1 x łyżka) 200 g (1 x szklanka) 1 x ząbek szczypta 1 sztuca kilka ziarenek kilka kropli 	<ol style="list-style-type: none"> Cebulę posiekać w drobną kosteczkę i podsmażyć na oliwie. Dodać rozgnieciony czosnek i obraną oraz pokrojoną w kostkę dynię. Zalać wrzątkiem i dodać zioła (liść laurowy, ziele angielskie). Gotować ok. 10–15 minut, aż dynia będzie miękka. Wyciągnąć przyprawę, dodać sól oraz kilka kropli soku z cytryny. Wszystko razem zblendować
Obiad II danie	Pulpeciki drobiowe z cukinią w sosie koperkowym <ul style="list-style-type: none"> mięso mielone z indyka cukinia białko jaja kurzego koper ogrodowy sól, pieprz ziele angielskie liść laurowy ziemniak masło ogórek kiszony woda 	<ul style="list-style-type: none"> 50 g 50 g (0,5 x mała sztuca) 30 g (1 x sztuca) 1 x łyżka szczypta kilka sztuk 1 liść 140 g (2 x sztuca) 5 g (0,5 x łyżeczka) 60 g (1 x sztuca) 250 g (1 x szklanka) 	<ol style="list-style-type: none"> Cukinię zetrzeć na tarce na grubych oczkach, posolić i odstawić na kilka minut. Następnie odsączyć z nadmiaru wody. Wymieszać mięso z cukinią i białkiem jaja kurzego. Uformować kuleczki i umieścić w garnku. Zalać szklanką wrzątku, dodać przyprawę i gotować ok. 8–10 minut. Następnie wyciągnąć pulpeciki, do garnka wsypać mąkę i energicznie zamieszać, aby wytworzył się sos. Wymieszać z masłem. Podawać z gotowanymi ziemniakami i ogórkiem kiszonym, polane sosem