

JADŁOSPISY

Alergia

na białka
mleka krowiego



FORUM

Spis treści

Jadłospis dla dzieci z alergią na białka mleka krowiego w 1.–3. roku życia (≈ 1300 kcal)	5
Jadłospis dla dzieci z alergią na białka mleka krowiego w 1.–3. roku życia (≈ 1300 kcal)	7
Jadłospis dla dzieci z alergią na białka mleka krowiego w 1.–3. roku życia (≈ 1200 kcal)	9
Jadłospis dla dzieci z alergią na białka mleka krowiego w 1.–3. roku życia (≈ 1300 kcal)	11
Jadłospis dla dzieci z alergią na białka mleka krowiego w 1.–3. roku życia (≈ 1200 kcal)	13

Przykładowy jednodniowy jadłospis dla dzieci z ABMK w 1.-3. roku życia (≈ 1300 kcal)

Posiłek	Potrawa/produkty	Ilość na jedną porcję (gramy/miary domowe)	Sposób przygotowania
I śniadanie	Płatki kukurydziane z bananem <ul style="list-style-type: none"> ● preparat mlekozastępczy ● orzechy włoskie ● banan ● płatki kukurydziane 	<ul style="list-style-type: none"> ● 220 g (1 szklanka) ● 15 g (1 łyżka) ● 60 g (0,5 sztuki) ● 12 g (4 łyżki) 	Przygotuj preparat mlekozastępczy, dodaj pokrojonego banana. Podgrzej. Płatki wsyp do miseczki, zalej ciepłym preparatem mlekozastępczym z bananem. Posyp orzechami
II śniadanie	Smoothie owocowe z mlekiem migdałowym <ul style="list-style-type: none"> ● siemię lniane (świeżo mielone) ● mleko migdałowe naturalne bio ● maliny mrożone ● banan ● mango 	<ul style="list-style-type: none"> ● 10 g (2 łyżeczki) ● 150 g (0,5 szklanki) ● 50 g (0,1 opakowania) ● 60 g (0,5 sztuki) ● 140 g (0,5 sztuki) 	Zmiel siemię lniane. Zmiksuj wszystkie składniki
Obiad	Zupa krem (przepis na 2 porcje) Zjedz 1 z 2 porcji <ul style="list-style-type: none"> ● szpinak ● mąka pszenna typ 750 ● pieprz czarny mielony ● oliwa z oliwek ● mielona gałka muszkatołowa ● cebula ● bulion warzywny (domowy) ● pietruszka, korzeń ● czosnek 	<ul style="list-style-type: none"> ● 75 g (3 garści) ● 15 g (1 łyżka) ● 2 g (2 szczypty) ● 10 g (1 łyżka) ● 5 g (1 łyżeczka) ● 100 g (1 sztuka) ● 250 g (1 szklanka) ● 50 g (1 sztuka) ● 5 g (1 ząbek) 	Przygotuj szklankę bulionu warzywnego (wywar warzywny z 2 marchewek, jednej pietruszki i połowy selera oraz opalonej nad ogniem cebuli; dodaj 2 liście laurowe i 4 ziarenka ziela angielskiego oraz soli i pieprz do smaku). Cebulę i czosnek drobno posiekaj i usmaż na oliwie. Zасып mąką i krótko podsmaż. Zalej gorącym bulionem i doprowadź do wrzenia. Dodaj szpinak i gotuj pod przykryciem około 20 minut. Zupę zblenduj na krem. Dopraw do smaku.
	Duszone polędwiczki cielęce <ul style="list-style-type: none"> ● oliwa z oliwek ● kasza gryczana niepalona (biała) ● rosmaryn ● cebula ● polędwica cielęca 	<ul style="list-style-type: none"> ● 10 g (1 łyżka) ● 26 g (2 łyżki) ● 1 g (0,25 łyżeczki) ● 30 g (0,3 sztuki) ● 30 g (0,3 porcji) 	Polędwicę pokrój na 0,5 cm plasterki, skrop oliwą. Przelóż mięso do żaroodpornego naczynia z przykrywką. Podsmaż pokrojoną cebulę z rosmarynem, przelóż je do naczynia z polędwicą cielęcą. Przed podaniem włóż naczynie z mięsem do pieca i zapiecz przez około 10 minut w temperaturze 200°C. Podawaj z ugotowaną kaszą gryczaną