



# Eozynofilowe zapalenie przetyku

*jadospisy*



## Spis treści

---

Jadłospis dla dzieci w 1.–3. roku życia na diecie bez sześciu alergenów pokarmowych ( $\approx 1300$ kcal) .....	5
Jadłospis dla dzieci w 1.–3. roku życia na diecie bez sześciu alergenów pokarmowych ( $\approx 1300$ kcal) .....	7
Jadłospis dla dzieci w 1.–3. roku życia na diecie bez sześciu alergenów pokarmowych ( $\approx 1300$ kcal) .....	9
Jadłospis dla dzieci w 4.–6. roku życia na diecie bez sześciu alergenów pokarmowych ( $\approx 1600$ kcal) .....	11
Jadłospis dla dzieci w 4.–6. roku życia na diecie bez sześciu alergenów pokarmowych ( $\approx 1600$ kcal) .....	13
Jadłospis dla dzieci w 4.–6. roku życia na diecie bez sześciu alergenów pokarmowych ( $\approx 1600$ kcal) .....	15

## Przykładowy jednodniowy jadłospis dla dzieci w 1.-3. roku życia na diecie bez sześciu alergenów pokarmowych (≈ 1300 kcal)

Posiłek	Potrawa/produkty	Ilość na jedną porcję (gramy/miary domowe)	Sposób przygotowania
<b>I śniadanie</b>	<b>Płatki kukurydziane na mleku z bananem</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>mleko ryżowe naturalne</li> <li>banan</li> <li>płatki kukurydziane</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>250 g (1 x szklanka)</li> <li>60 g (0,5 x sztučka)</li> <li>9 g (3 x łyżka)</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Mleko ryżowe wlej do garnuszka, dodaj pokrojonego banana. Podgrzej.</li> <li>Płatki wsyp do miseczki, zalej ciepłym mlekiem z bananem</li> </ol>
<b>II śniadanie</b>	<b>Czekoladowo-kokosowe kuleczki owsiane</b> (przepis na 3 porcje, zjedz 1 z 3 porcji) <ul style="list-style-type: none"> <li>daktyle suszone</li> <li>płatki owsiane bio</li> <li>wiórki kokosowe</li> <li>kakao – proszek 11%</li> <li>czekolada gorzka</li> <li>woda</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>15 g (3 x sztučka)</li> <li>50 g (5 x łyżka)</li> <li>18 g (3 x łyżka)</li> <li>5 g (0,5 x łyżka)</li> <li>12 g (2 x kostka)</li> <li>20 g (0,08 x szklanka)</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Pokrój czekoladę w kawałeczki.</li> <li>Wymieszaj składniki w blenderze (odłóż połowę wiórków do obtoczenia).</li> <li>Formuj z masy kuleczki i obtocz je w wiórkach.</li> <li>Pamiętaj, że jest to przepis na 3 porcje, dlatego najlepiej, jeśli przygotowaną ilość kuleczek rozdzielisz na 3.</li> <li>Przechowuj w lodówce</li> </ol>
<b>Obiad</b>	<b>Kasza gryczana z pieczonym burakiem</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>filet z piersi kurczaka, bez skóry</li> <li>oliwa z oliwek</li> <li>kasza gryczana niepalona (biała)</li> <li>pietruszka – liście</li> <li>olej rzepakowy</li> <li>sól biała</li> <li>pieprz czarny mielony</li> <li>szczypiorek</li> <li>burak</li> </ul> <b>Zupa krem z brokuła bezglutenowa</b> (przepis na 2 porcje, zjedz 1 z 2 porcji) <ul style="list-style-type: none"> <li>włoszczyzna krojona w paski, mrożona</li> <li>czosnek</li> <li>oliwa z oliwek</li> <li>brokuły</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>30 g (0,3 x porcja)</li> <li>10 g (1 x łyżka)</li> <li>26 g (2 x łyżka)</li> <li>10 g (1 x łyżeczka)</li> <li>10 g (1 x łyżka)</li> <li>1 g (1 x szczypta)</li> <li>2 g (2 x szczypta)</li> <li>10 g (2 x łyżeczka)</li> <li>80 g (1 x sztučka)</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>60 g (0,6 x porcja)</li> <li>5 g (1 x ząbek)</li> <li>10 g (1 x łyżka)</li> <li>250 g (0,5 x sztučka)</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Kaszę ugotuj na wodzie według przepisu na opakowaniu.</li> <li>Buraki pokrój w kostkę i ugotuj na parze.</li> <li>Mięso pokrój na kawałki, dopraw i podduś na oleju.</li> <li>Wymieszaj ugotowanego i pokrojonego buraka z kaszą, mięsem, skrop oliwą, dodaj szczypiorek i pietruszkę oraz ulubione przyprawy.</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>Przygotuj bulion (ugotuj włoszczyznę w wodzie).</li> <li>Dodaj brokuł podzielony na części i czosnek przeciśnięty przez praskę.</li> <li>Gotuj, aż brokuł będzie miękki.</li> <li>Dopraw do smaku.</li> <li>Zmiksuj zupę na krem.</li> <li>Zupę wymieszaj z oliwą</li> </ol>

Posiłek	Potrawa/produkty	Ilość na jedną porcję (gramy/miary domowe)	Sposób przygotowania
<b>Podwieczorek</b>	<b>Kokosowy pudding chia</b> (przepis na 2 porcje, zjedz 1 z 2 porcji) <ul style="list-style-type: none"> <li>● mleczko kokosowe (12%)</li> <li>● nasiona chia</li> <li>● borówki amerykańskie</li> <li>● maliny</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 100 g (5 x łyżka)</li> <li>● 20 g (4 x łyżeczka)</li> <li>● 25 g (0,5 x garść)</li> <li>● 30 g (0,5 x garść)</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Do miseczki przelej mleczko kokosowe, dodaj nasiona chia, zamieszaj.</li> <li>2. Pozostaw na 15 minut i ponownie zamieszaj. Odstaw do lodówki na godzinę.</li> <li>3. Podaj kokosowy pudding w miseczkach z dodatkiem malin i borówek</li> </ol>
<b>Kolacja</b>	<b>Komosa ryżowa z brukselką</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● dynia – pestki łuskane</li> <li>● pieprz czarny mielony</li> <li>● brukselka</li> <li>● cytryna</li> <li>● komosa ryżowa (quinoa) – ziarna</li> <li>● sól biała</li> <li>● pietruszka – liście</li> <li>● czosnek</li> <li>● oliwa z oliwek</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 10 g (1 x łyżka)</li> <li>● 1 g (1 x szczypta)</li> <li>● 85 g (5 x sztuka)</li> <li>● 80 g (1 x sztuka)</li> <li>● 42 g (3 x łyżka)</li> <li>● 6 g (6 x szczypta)</li> <li>● 6 g (1 x łyżeczka)</li> <li>● 10 g (2 x ząbek)</li> <li>● 10 g (1 x łyżka)</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Komosę ryżową dokładnie oplucz na sitku i gotuj w proporcji 1:2 z wodą i łyżeczką soli przez 20 minut.</li> <li>2. Brukselki obierz, odetnij końcówki i wrzuć do osolonego wrzątku. Gotuj do miękkości, ok. 8 minut.</li> <li>3. Posiekany czosnek wrzuć na patelnię z łyżeczką oliwy. Gdy będzie zeszkłony, dodaj brukselkę i razem smaż na małym ogniu ok. 3 minuty, od czasu do czasu mieszając.</li> <li>4. Podaj z komosą ryżową. Całość skrop sokiem z cytryny, polej oliwą, posyp pietruszką. Na koniec przypraw solą i pieprzem według uznania. Posyp pestkami dyni</li> </ol>
<p><b>Przez cały dzień pić płyny: ok. 1,6-1,7 l.</b>  Do picia woda źródłana lub naturalna woda mineralna – wody niskozmineralizowane, średniozmineralizowane, niskosodowe, niskosiarczane, herbaty ziołowe.</p> <p><b>Wartość energetyczna: 1300 kcal</b>  <b>Białko: 35 g</b>  <b>Tłuszcz: 60 g</b>  <b>Węglowodany: 160 g</b>  <b>Wapń: 700 mg liczony bez wody</b></p>			