



# Celiakia

*jadospisy*



## Spis treści

---

Jadłospis dla dzieci w 1.–3. roku życia na diecie bezglutenowej ( $\approx 1100$ kcal) .....	5
Jadłospis dla dzieci w 1.–3. roku życia na diecie bezglutenowej ( $\approx 1200$ kcal) .....	7
Jadłospis dla dzieci w 1.–3. roku życia na diecie bezglutenowej ( $\approx 1200$ kcal) .....	9
Jadłospis dla dzieci w 1.–3. roku życia na diecie bezglutenowej ( $\approx 1250$ kcal) .....	11
Jadłospis dla dzieci w 1.–3. roku życia na diecie bezglutenowej ( $\approx 1300$ kcal) .....	13
Jadłospis dla dzieci w 4.–6. roku życia na diecie bezglutenowej ( $\approx 1400$ kcal) .....	15
Jadłospis dla dzieci w 4.–6. roku życia na diecie bezglutenowej ( $\approx 1350$ kcal) .....	18
Jadłospis dla dzieci w 4.–6. roku życia na diecie bezglutenowej ( $\approx 1450$ kcal) .....	20
Jadłospis dla dzieci w 4.–6. roku życia na diecie bezglutenowej ( $\approx 1500$ kcal) .....	22
Jadłospis dla dzieci w 4.–6. roku życia na diecie bezglutenowej ( $\approx 1600$ kcal) .....	24

## Przykładowy jednodniowy jadłospis dla dzieci w 1.-3. roku życia na diecie bezglutenowej (≈1100 kcal)

Posiłek	Potrawa/produkty	Ilość na jedną porcję (gramy/miary domowe)	Sposób przygotowania
<b>I śniadanie</b>	<b>Jajecznicza z chlebem bezglutenowym</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● chleb (bezglutenowy)</li> <li>● oliwa z oliwek</li> <li>● jaja kurze całe</li> <li>● brokuły</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 14 g (2 x kromka)</li> <li>● 5 g (0,5 x łyżka)</li> <li>● 56 g (1 x sztuka)</li> <li>● 100 g (0,2 x sztuka)</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Brokuł ugotuj na parze.</li> <li>2. Posmaruj patelnię oliwą, wbij jajka i usmaż</li> </ol>
<b>II śniadanie</b>	<b>Bezglutenowy mazurek czekoladowy</b> (przepis na 12 porcji, zjedz 1 z 12 porcji) <ul style="list-style-type: none"> <li>● oliwa z oliwek</li> <li>● kakao 16% – proszek</li> <li>● powidła śliwkowe</li> <li>● wiórki kokosowe</li> <li>● daktyle suszone</li> <li>● awokado</li> <li>● banan</li> <li>● mąka migdałowa</li> <li>● mąka jaglana</li> <li>● kasza jaglana gotowana</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 20 g (2 x łyżka)</li> <li>● 15 g (1,5 x łyżka)</li> <li>● 52 g (3,5 x łyżka)</li> <li>● 12 g (2 x łyżka)</li> <li>● 90 g (18 x sztuka)</li> <li>● 140 g (1 x sztuka)</li> <li>● 120 g (1 x sztuka)</li> <li>● 100 g (10 x łyżka)</li> <li>● 100 g (10 x łyżka)</li> <li>● 60 g (2 x łyżka)</li> </ul>	<p>Ciasto:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Banana rozgnieć widelcem na gładką masę.</li> <li>2. Wymieszaj mąki razem z olejem. Dodaj banana i zagnieć ciasto.</li> <li>3. Owiń w folię aluminiową i schowaj na ok. 40 minut do lodówki.</li> <li>4. Wyłóż foremkę ciastem, zostawiając wyższe brzegi.</li> <li>5. Piecz ok. 25 minut w temp. 180°C.</li> </ol> <p>Krem:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Namocz wcześniej daktyle.</li> <li>2. Zmiksuj daktyle, kaszę, wiórki, powidła, kakao i awokado.</li> <li>3. Wyłóż krem na upieczone, wystudzone ciasto</li> </ol>
<b>Obiad</b>	<b>Zupa krem z brokuła</b> (przepis na 2 porcje, zjedz 1 z 2 porcji) <ul style="list-style-type: none"> <li>● jogurt grecki</li> <li>● włoszczyzna krojona w paski, mrożona</li> <li>● czosnek</li> <li>● oliwa z oliwek</li> <li>● brokuły</li> <li>● chleb bezglutenowy</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 40 g (2 x łyżka)</li> <li>● 50 g (0,5 x porcja)</li> <li>● 5 g (1 x ząbek)</li> <li>● 10 g (1 x łyżka)</li> <li>● 150 g (0,3 x sztuka)</li> <li>● 20 g (1 x kromka)</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Przygotuj bulion (ugotuj włoszczyznę w wodzie).</li> <li>2. Dodaj brokuł i czosnek przeciśnięty przez praskę.</li> <li>3. Gotuj, aż brokuł będzie miękki.</li> <li>4. Dopraw do smaku.</li> <li>5. Zmiksuj zupę na krem.</li> <li>6. Zupę wymieszaj z oliwą.</li> <li>7. Podaj z chlebem bezglutenowym</li> </ol>

Posiłek	Potrawa/produkty	Ilość na jedną porcję (gramy/miary domowe)	Sposób przygotowania
	<b>Pulpeciki rybne z zieloną kaszą jaglaną</b> (przepis na 2 porcje, zjedz 1 z 2 porcji) <ul style="list-style-type: none"> <li>● pomidory z puszki (krojone)</li> <li>● kasza jaglana</li> <li>● szpinak</li> <li>● marchew</li> <li>● koper ogrodowy</li> <li>● dorsz świeży, filety bez skóry</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 100 g (1 x porcja)</li> <li>● 26 g (2 x łyżka)</li> <li>● 25 g (1 x garść)</li> <li>● 45 g (1 x sztuka)</li> <li>● 16 g (2 x łyżka)</li> <li>● 30 g (0,3 x porcja)</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Rybę zmiel, dodaj startą marchewkę i koper.</li> <li>2. Dopraw i uformuj pulpeciki.</li> <li>3. Zalej pomidorami i duś pod przykryciem.</li> <li>4. Szpinak drobno posiekaj. Ugotuj z kaszą. Dopraw do smaku</li> </ol>
<b>Podwieczorek</b>	<b>Serek wiejski z malinami i płatkami migdałów</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● migdały w płatkach</li> <li>● maliny</li> <li>● serek wiejski (light)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 10 g (1 x łyżka)</li> <li>● 30 g (0,5 x garść)</li> <li>● 75 g (0,5 x opakowanie)</li> </ul>	Serek wiejski wymieszaj z owocami i migdałami
<b>Kolacja</b>	<b>Gofry bezglutenowe i bez jajek z dżemem</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● cukier</li> <li>● dżem jagodowy niskosłodzony</li> <li>● soda oczyszczona</li> <li>● olej rzepakowy</li> <li>● skrobia ziemniaczana</li> <li>● mleko spożywcze (1,5%)</li> <li>● mąka kukurydziana</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 10 g (1 x łyżka)</li> <li>● 30 g (2 x łyżeczka)</li> <li>● 5 g (1 x łyżeczka)</li> <li>● 10 g (1 x łyżka)</li> <li>● 25 g (1 x łyżka)</li> <li>● 125 g (0,5 x szklanka)</li> <li>● 30 g (3 x łyżka)</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zmiksuj składniki (zostaw połowę oleju).</li> <li>2. Gofrownicę posmaruj pozostałym olejem. Wlej ciasto i piecz ok. 8 minut każdego gofra.</li> <li>3. Rozsmaruj równomiernie dżem na gofrach</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, niskosiarczanowe, herbaty ziołowe.</p> <p><b>Wartość energetyczna: 1 100 kcal</b>  <b>Białko: 40 g</b>  <b>Tłuszcz: 45 g</b>  <b>Węglowodany: 135 g</b>  <b>Wapń: 550 mg liczony bez wody</b></p>			