

## Spis treści

---

Przykładowy jednodniowy jadłospis dla dzieci z zapaleniem jelit w okresie remisji w 1.–3. roku życia ( $\approx 1220$ kcal) .....	5
Przykładowy jednodniowy jadłospis dla dzieci z zapaleniem jelit w okresie remisji w 1.–3. roku życia ( $\approx 1260$ kcal) .....	7
Przykładowy jednodniowy jadłospis dla dzieci z zapaleniem jelit w okresie remisji w 4.–6. roku życia ( $\approx 1395$ kcal) .....	9
Przykładowy jednodniowy jadłospis dla dzieci z zapaleniem jelit w okresie remisji w 4.–6. roku życia ( $\approx 1420$ kcal) .....	11

## Przykładowy jednodniowy jadłospis dla dzieci z zapaleniem jelit w okresie remisji w 1.-3. roku życia (≈ 1220 kcal)

Posiłek	Potrawa/produkty	Ilość na jedną porcję (gramy/miary domowe)	Sposób przygotowania
<b>Śniadanie</b>	<b>Kanapka z twarogiem + kakao</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>chleb pszenny</li> <li>masło</li> <li>ser twarogowy półtłusty</li> <li>mleko spożywcze (2% tłuszczu)</li> <li>kakao odtłuszczone</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>30 g (1 x kromka)</li> <li>5 g (0,5 x łyżeczka)</li> <li>30 g (1 x plaster)</li> <li>250 g (1 x szklanka)</li> <li>10 g (1 x łyżka)</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Posmarować chleb masłem i twarogiem.</li> <li>Mleko podgrzać i wymieszać z kakao</li> </ol>
<b>II śniadanie</b>	<b>Mus bananowy z daktylami</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>banan</li> <li>jogurt naturalny (2% tłuszczu)</li> <li>daktyle suszone</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>60 g (0,5 x sztuka)</li> <li>80 g (4 x łyżka)</li> <li>15 g (3 x sztuka)</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Daktyle namoczyć chwilę we wrzątku i odcedzić.</li> <li>Banana zblendować z jogurtem.</li> <li>Wkroić daktyle i wymieszać</li> </ol>
<b>Obiad I danie</b>	<b>Rosół</b> (przepis na 4 porcje, do zjedzenia 1 porcja) <ul style="list-style-type: none"> <li>poledwica wołowa</li> <li>mięso z piersi kurczaka, bez skóry</li> <li>marchew</li> <li>seler</li> <li>pietruszka</li> <li>natka pietruszki</li> <li>liść laurowy</li> <li>ziele angielskie</li> <li>makaron pszenny</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>80 g (1 x porcja)</li> <li>100 g</li> <li>100 g (1 x sztuka)</li> <li>60 g (1 x sztuka)</li> <li>60 g (1 x sztuka)</li> <li>3 x łyżka</li> <li>2 liście</li> <li>2-3 ziarenka</li> <li>30 g</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Mięso optukać, włożyć do dużego garnka i zalać zimną wodą. Posolić i zagotować na średnim ogniu. Po zagotowaniu zmniejszyć ogień i zszumować wywar. Dodać przyprawy i gotować na małym ogniu przez minimum 2 godziny.</li> <li>W tym czasie przygotować warzywa: marchewkę, pietruszkę i selera obrać (lub dla większego aromatu tylko dokładnie umyć).</li> <li>Warzywa włożyć do rosółu i zagotować. Zmniejszyć ogień i gotować na małym ogniu przez około 1,5 godziny.</li> <li>Do miseczki włożyć ugotowany al dente makaron, dodać 2-3 łyżki mięsa, warzywa, zalać 2 chochlami zupy</li> </ol>
<b>Obiad II danie</b>	<b>Kurczak gotowany z surówką z buraczków i purée</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>mięso z piersi kurczaka, bez skóry</li> <li>burak ćwikłowy gotowany</li> <li>sól, pieprz</li> <li>oliwa z oliwek</li> <li>sok z cytryny</li> <li>ziemniaki</li> <li>masło extra</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>50 g</li> <li>60 g (0,5 x sztuka)</li> <li>szczypta</li> <li>5 g (1 x łyżeczka)</li> <li>kilka kroppli</li> <li>100 g (1,5 x sztuka)</li> <li>5 g (0,5 x łyżeczka)</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Pierś z kurczaka z rosółu pokroić w drobne kawałeczki.</li> <li>Buraczki zetrzeć na tarce. Dodać sok z cytryny i oliwę. Przyprawić, wymieszać.</li> <li>Ziemniaki ugotować i wymieszać z masłem</li> </ol>

Posiłek	Potrawa/produkty	Ilość na jedną porcję (gramy/miary domowe)	Sposób przygotowania
<b>Podwieczorek</b>	<b>Wafle ryżowe z dżemem truskawkowym</b> <ul style="list-style-type: none"><li>● wafle ryżowe</li><li>● dżem truskawkowy</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● 20 g (2 x sztuka)</li><li>● 20 g (2 x łyżeczka)</li></ul>	Wafle posmarować dżemem
<b>Kolacja</b>	<b>Kanapka z żółtym serem i warzywami</b> <ul style="list-style-type: none"><li>● chleb pszenny</li><li>● masło extra</li><li>● ser żółty</li><li>● sałata masłowa</li><li>● pomidor bez skóry</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● 30 g (1 x kromka)</li><li>● 5 g (0,5 x łyżeczka)</li><li>● 20 g (1 x plaster)</li><li>● liść</li><li>● 40 g (2 x plaster)</li></ul>	1. Pomidora sparzyć i obrać. 2. Chleb posmarować masłem. 3. Wyłożyć ser i warzywa
<p><b>Rekomendowane dzienne spożycie płynów: 1,3 l.</b> Do picia: woda źródlana lub naturalna woda mineralna – wody niskozmineralizowane, niskosodowe, niskosiarczane, herbaty ziołowe.</p> <p><b>Wartość energetyczna diety: 1220 kcal</b>  <b>Białko: 55 g</b>  <b>Tłuszcze: 42 g</b>  <b>Węglowodany: 160 g</b>  <b>Błonnik: 10,1 g</b>  <b>Wapń: 750 mg (nie licząc pochodzącego z wody)</b></p>			