



Żywnienie w ostrej biegunce infekcyjnej

jadospisy



Spis treści

Przykładowy jednodniowy jadłospis dla dzieci z ostrą biegunką infekcyjną w 1.–3. roku życia (≈ 1150 kcal)	5
Przykładowy jednodniowy jadłospis dla dzieci z ostrą biegunką infekcyjną w 1.–3. roku życia (≈ 1250 kcal)	7
Przykładowy jednodniowy jadłospis dla dzieci z ostrą biegunką infekcyjną w 1.–3. roku życia (≈ 1300 kcal)	9
Przykładowy jednodniowy jadłospis dla dzieci z ostrą biegunką infekcyjną w 4.–6. roku życia (≈ 1450 kcal)	11
Przykładowy jednodniowy jadłospis dla dzieci z ostrą biegunką infekcyjną w 4.–6. roku życia (≈ 1500 kcal)	13
Przykładowy jednodniowy jadłospis dla dzieci z ostrą biegunką infekcyjną w 4.–6. roku życia (≈ 1580 kcal)	15

Przykładowy jednodniowy jadłospis dla dzieci z ostrą biegunką infekcyjną w 1.–3. roku życia (≈ 1150 kcal)

	Potrawa/produkty	Ilość na jedną porcję (gramy/miary domowe)	Sposób przygotowania
I śniadanie	Bananowy ryż na mleku <ul style="list-style-type: none"> ● banan ● ryż biały ● mleko bez laktozy (1,5% tłuszczu) 	<ul style="list-style-type: none"> ● 60 g (0,5 x sztučka) ● 45 g (3 x łyżka) ● 125 g (0,5 x szklanka) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ryż zalej mlekiem. 2. Dodaj pokrojonego w drobną kosteczkę banana i gotuj do miękkości
II śniadanie	Jogurt <ul style="list-style-type: none"> ● jogurt naturalny (2% tłuszczu) 	<ul style="list-style-type: none"> ● 100 g (5 x łyżka) 	
Obiad	Pulpety drobiowe <ul style="list-style-type: none"> ● jaja kurze całe ● kasza manna ● pietruszka – liście ● mielony filet z piersi kurczaka, bez skóry <p>Ziemniaki, gotowane w wodzie</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ziemniaki gotowane w wodzie <p>Marchew, gotowana w wodzie</p> <ul style="list-style-type: none"> ● marchew gotowana w wodzie 	<ul style="list-style-type: none"> ● 56 g (1 x sztučka) ● 24 g (2 x łyżka) ● 6 g (1 x łyżeczka) ● 30 g ● 95 g (1 x gałka) ● 112 g (2 x sztučka) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pokrój pietruszkę. 2. Wymieszaj wszystkie składniki razem z solą i pieprzem. 3. Uformuj mięsne kuleczki. 4. Ugotuj pulpety w lekko osolonej wodzie. 5. Podawaj z ugotowanymi ziemniakami i marchewką.
	Zupa jarzynowa <ul style="list-style-type: none"> ● jogurt naturalny (2% tłuszczu) ● marchew ● oliwa z oliwek ● pietruszka – korzeń ● pietruszka – liście ● seler korzeniowy ● sól biała ● włoszczyzna krojona w paski, mrożona ● ziemniaki ● ziele angielskie 	<ul style="list-style-type: none"> ● 100 g (3 x łyżka) ● 45 g (1 x sztučka) ● 10 g (1 x łyżka) ● 50 g (1 x sztučka) ● 12 g (2 x łyżeczka) ● 60 g (1 x plaster) ● 1 g (1 x szczypta) ● 50 g (0,5 x porcja) ● 70 g (1 x sztučka) ● 3 g (3 x sztučka) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Przygotuj bulion (ugotuj mrożoną włoszczyznę na wodzie). 2. Obierz warzywa. Ziemniaki pokrój w kostkę, a pietruszkę, marchewkę i seler zetrzyj na tarce o grubych oczkach lub pokrój w drobną kosteczkę. 3. Pokrojone warzywa dodaj do wywaru. 4. Gotuj 20 minut. 5. Zahartuj jogurt kilkoma łyżkami gorącego wywaru i dodaj go do zupy. 6. Przypraw do smaku pieprzem i solą, podaj z posiekaną natką pietruszki

	Potrawa/produkty	Ilość na jedną porcję (gramy/miary domowe)	Sposób przygotowania
Podwieczorek	Brzoskwiniowy koktajl <ul style="list-style-type: none">● brzoskwinia● kefir (1,5% tłuszczu)	<ul style="list-style-type: none">● 85 g (1 x sztuka)● 100 g (5 x łyżka)	Zmiksuj składniki w blenderze
Kolacja	Kanapka z wędliną <ul style="list-style-type: none">● chleb graham● masło ekstra● sałata● szynka z piersi kurczaka	<ul style="list-style-type: none">● 30 g (1 x kromka)● 5 g (1 x łyżeczka)● 10 g (2 x liść)● 15 g (1 x plasterek)	Chleb posmaruj masłem i obłóż wędliną i sałatą
<p>Przez cały dzień pić płyny: ok. 1,6–1,7 litra. Do picia: woda źródlana lub naturalna woda mineralna – wody niskozmineralizowane, średniozmineralizowane, niskosodowe, niskociężarowe, herbaty ziołowe.</p> <p>Wartość energetyczna: 1150 kcal Białko: 50 g Tłuszcz: 30 g Węglowodany: 180 g Wapń: 800 mg liczony bez wody</p>			