



*Zalecenia dietetyczne
dla dzieci z niedokrwistością
wynikającą z niedoboru
żelaza*

jadospisy



Spis treści

Jadłospis dla dzieci z niedokrwistością z niedoboru żelaza w 1.–3. roku życia (≈ 1115 kcal)	5
Jadłospis dla dzieci z niedokrwistością z niedoboru żelaza w 1.–3. roku życia (≈ 1205 kcal)	7
Jadłospis dla dzieci z niedokrwistością z niedoboru żelaza w 1.–3. roku życia (≈ 1100 kcal)	9
Jadłospis dla dzieci z niedokrwistością z niedoboru żelaza w 1.–3. roku życia (≈ 1220 kcal)	11
Jadłospis dla dzieci z niedokrwistością z niedoboru żelaza w 1.–3. roku życia (≈ 1230 kcal)	13
Jadłospis dla dzieci z niedokrwistością z niedoboru żelaza w 1.–3. roku życia (≈ 1260 kcal)	15
Jadłospis dla dzieci z niedokrwistością z niedoboru żelaza w 4.–6. roku życia (≈ 1365 kcal)	17
Jadłospis dla dzieci z niedokrwistością z niedoboru żelaza w 4.–6. roku życia (≈ 1425 kcal)	19
Jadłospis dla dzieci z niedokrwistością z niedoboru żelaza w 4.–6. roku życia (≈ 1300 kcal)	21
Jadłospis dla dzieci z niedokrwistością z niedoboru żelaza w 4.–6. roku życia (≈ 1400 kcal)	23
Jadłospis dla dzieci z niedokrwistością z niedoboru żelaza w 4.–6. roku życia (≈ 1445 kcal)	25
Jadłospis dla dzieci z niedokrwistością z niedoboru żelaza w 4.–6. roku życia (≈ 1480 kcal)	27

Przykładowy jednodniowy jadłospis dla dzieci z niedokrwistością z niedoboru żelaza w 1.-3. roku życia (≈ 1115 kcal)

Posiłek	Potrawa/produkty	Ilość na jedną porcję (gramy/miary domowe)	Sposób przygotowania
Śniadanie	Jaglanka na mleku z bananem i kakao <ul style="list-style-type: none"> • płatki jaglane • mleko spożywcze (2% tłuszczu) • banan dojrzały • kakao 	<ul style="list-style-type: none"> • 30 g (3 x łyżka) • 250 g (1 x szklanka) • 60 g (0,5 x sztućka) • 5 g (1 x łyżeczka) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Podgrzać mleko z kakao, dodać płatki jaglane i chwilę zagotować. 2. Przełać do miseczki, dodać posiekanego banana
II śniadanie	Jogurt z mussem bananowo-truskawkowym <ul style="list-style-type: none"> • jogurt naturalny (2% tłuszczu) • banan • truskawki mrożone • cukier 	<ul style="list-style-type: none"> • 80 g (4 x łyżka) • 60 g (0,5 x sztućka) • 50 g (5 x sztućka) • 5 g (1 x łyżeczka) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Truskawki rozmrozić, zblendować z cukrem i bananem. 2. Jogurt przełać do miseczki, połączyć mussem owocowym
Obiad I danie	Zupa krem z cukinii <ul style="list-style-type: none"> • cukinia • oliwa z oliwek • cebula • mleko spożywcze (2% tłuszczu) • serek śmietankowy do smarowania • bulion warzywny • sól, pieprz 	<ul style="list-style-type: none"> • 100 g (0,5 x sztućka) • 5 g (1 x łyżeczka) • 15 g (0,25 x sztućka) • 60 g (0,25 x szklanka) • 20 g (1 x łyżka) • 125 g (0,5 x szklanka) • szczypta 	<ol style="list-style-type: none"> 1. W garnku rozgrzać oliwę, podsmażyć na niej pokrojoną cukinię i posiekaną cebulę. 2. Zalać bulionem i gotować wszystko ok. 15 minut. 3. Przełać do blendera, dodać mleko, serek śmietankowy i przyprawy. 4. Zblendować wszystko razem
Obiad II danie	Gulasz wołowy w sosie pomidorowym <ul style="list-style-type: none"> • polędwica wołowa • oliwa z oliwek • cebula • passata pomidorowa • papryka • ogórek kiszony • cukinia • ziemniak 	<ul style="list-style-type: none"> • 50 g • 5 g (1 x łyżeczka) • 15 g (0,25 x sztućka) • 125 g (0,5 x szklanka) • 35 g (0,25 x sztućka) • 30 g (0,5 x sztućka) • 50 g (0,25 x sztućka) • 140 g (2 x sztućka) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Cebulę posiekać i podsmażyć. 2. Dodać pokrojone w kostkę mięso i obsmażyć ze wszystkich stron. 3. Dodać posiekane warzywa, zalać passatą, przyprawić i dusić ok. 20 minut. 4. Podawać z ugotowanymi ziemniakami
Podwieczorek	Sok burak-jabłko	<ul style="list-style-type: none"> • 250 g (1 x szklanka) 	

Posiłek	Potrawa/produkty	Ilość na jedną porcję (gramy/miary domowe)	Sposób przygotowania
Kolacja	Kanapka z twarogiem i warzywami <ul style="list-style-type: none"> ● chleb pszenny ● masło extra ● ser twarogowy półtłusty ● kiełki rzodkiewki ● pomidor 	<ul style="list-style-type: none"> ● 30 g (1 x kromka) ● 5 g (0,5 x łyżeczka) ● 30 g (1 x plaster) ● 1 x łyżeczka ● 40 g (2 x plaster) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb posmarować masłem i twarogiem. 2. Pomidora sparzyć, obrać ze skórki i pokroić w plastry. 3. Wyłożyć na chleb, posypać kiełkami
<p>Rekomendowane dzienne spożycie płynów: 1,3 l. Do picia: woda źródlana lub naturalna woda mineralna – wody niskozmineralizowane, niskosodowe, niskosiarczane, herbaty ziołowe.</p> <p>Wartość energetyczna diety: 1115 kcal Białko: 50 g Tłuszcze: 35 g Węglowodany: 160 g Błonnik: 10,8 g Żelazo: 11,6 mg Wapń: 680 mg (nie licząc pochodzącego z wody)</p>			