

PRZYKŁADOWY JADŁOSPIS

Imię i Nazwisko:.....

Data urodzenia:

Masa ciała: ok. 12 kg (75 centyl)

Wysokość ciała: ok. 92 cm (>97 centyl)

Dieta: odpowiednio do wieku

DZIEŃ 1.

POSIŁEK	NAZWA POTRAWY	SKŁADNIKI	SPOSÓB WYKONANIA
Śniadanie 8:00	Manna z malinami	<ul style="list-style-type: none"> • kasza manna: 2-3 łyżki • mleko pełnotłuste: 200 ml • masło: 1 łyżeczka • maliny mrożone (lub świeże): 1 łyżka 	Mleko zagotować, dodać kaszę, gotować do zgęstnienia. Dodać masło i rozmrożone maliny, wymieszać.
II śniadanie 10:30	Sałatka z makaronem i jajkiem Herbata malinowa	<ul style="list-style-type: none"> • makaron świderki razowy: 30 g (ok. 1/3 szklanki przed ugotowaniem) • marchewka: 1 mała (50 g) • brokuły: 3-4 małe różyczki (50 g) • jajko: 1 szt. • jogurt grecki: 1 łyżka • odrobina soli, pieprzu • szczypiorek • herbata: 200 ml 	Makaron ugotować na półtwardo, tak samo warzywa. Jajko ugotować na twardo. Marchewkę pokroić w plasterki, jajko na ćwiartki lub w kostkę. Wymieszać razem wszystkie składniki, doprawić. Posypać szczypiorkiem. Jeśli dziecko lubi, jogurt przed dodaniem do sałatki można wymieszać z połową ząbka czosnku.
Obiad 14:00	Zupa z soczewicy Kotlet mielony drobiowy z koperkiem, ziemniak i fasolka szparagowa	<p>Zupa (porcja dla rodziny):</p> <ul style="list-style-type: none"> • cebula: 3 średnie sztuki • soczewica czerwona: 3 filiżanki • 1 duża marchewka • 1 pietruszka • kawałek selera • czosnek: 1-2 ząbki • 3 średnie pomidory • zioła: majeranek, bazylija lub inne ulubione • odrobina soli • oliwa z oliwek: 3 łyżki <p>II danie: Kotlety mielone (10 porcji):</p>	<p>Zupa:</p> <p>Cebule pokroić w kostkę, zeszklić na oliwie. Marchewkę, pietruszkę i seler zetrzeć na tarce jarzynowej i włożyć do garnka razem z soczewicą, zalać wrzącą wodą (ok. 1,5 l). Dodać cebulę i gotować około 20 minut. Pomidory sparzyć wrzątkiem, obrać ze skórki, pokroić w drobną kostkę i dodać do zupy razem z przeciśniętym przez praskę czosnkiem. Gotować jeszcze chwilę. Przyprawić ziołami, odrobiną soli. Porcja dla dziecka to ok. 150 ml.</p>

		<ul style="list-style-type: none"> • pierś z kurczaka: 1 podwójna (ok. 500 g) • 1 czerstwa kajzerka • 1 jajko • 3 łyżki posiekanego koperku • 200 ml mleka • gałka muszkatołowa, sól, pieprz • ziemniak: 1 mały (70 g) • fasolka szparagowa zielona mrożona: 2/3 szklanki • masło: 1 łyżeczka 	<p>II danie: Mięso umyć i zmielić w maszynce do mięsa. Bułkę namoczyć w mleku, odcisnąć i dodać do mięsa. Dodać jajko, posiekany koperek i przyprawy. Całość dokładnie wymieszać na jednolitą masę. Uformować z niej niewielkie okrągłe kotleciki (ok. 10 sztuk) i ugotować na parze. Fasolkę i ziemniak również ugotować na parze. Kotlecik podawać z ugniecionym ziemniakiem i fasolką polaną masłem.</p>
Podwieczorek 17:00	Banan z twarogiem	<ul style="list-style-type: none"> • ser twarogowy półtłusty: 30 g • jogurt naturalny: 1 łyżka • banan: 1 średni 	Twaróg rozgnieść widelcem z jogurtem i bananem.
Kolacja 19:00	Kasza jaglana zapiekana z porami Mleko lub kakao	<ul style="list-style-type: none"> • szklanka kaszy jaglanej • 2 pory (białe części) • 250 ml śmietany 12% tł. • 2 jaja • łyżeczka oliwy z oliwek • gałka muszkatołowa, sól, pieprz, liść laurowy • mleko pełnotłuste: 200 ml • kakao: 1 łyżeczka (opcjonalnie) 	Kaszę podprażyć w garnku, dodać 1,5 szklanki wrzątku i listek laurowy. Gotować pod przykryciem około 20 min. na małym ogniu. Pory dokładnie umyć, pokroić w cienkie plasterki i delikatnie zeszklić na oliwie. Śmietaną wymieszać z jajkami, dodać przyprawy do smaku. Pory wymieszać z kaszą, wyłożyć do żaroodpornego naczynia i zalać sosem śmietanowym. Zapiekać w nagrzanym piekarniku około 20 minut. Porcja dla dziecka to około 150 - 180 g.

Do każdego jadłospisu Dietetyk dodaje swój komentarz i wskazówki. Po otrzymaniu jadłospisu zawsze odpowiadamy na ewentualne pytania Rodzica. Zapraszamy do zakupu.