

Przykładowy jednodniowy jadłospis dla dzieci w 1.–3. roku życia na diecie bez sześciu alergenów pokarmowych (≈ 1000 kcal)

Posiłek	Potrawa/produkty	Ilość na 1 porcję (gramy/miary domowe)	Sposób przygotowania
I śniadanie	Kaszka jaglana z ryżem i kukurydzą, bezglutenowa, bezmleczna <ul style="list-style-type: none"> • kaszka bezmleczna • preparat mlekozastępczy odpowiedni dla wieku dziecka – mieszanka elementarna, np. Neocate Junior • dojrzała gruszka <p>Woda niskozmineralizowana</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 3–4 płaskie łyżki stołowe (22 g) • porcja 200 ml • 1/2 małej (50 g) <p>Filiżanka</p>	Przygotować porcję preparatu mlekozastępczego zgodnie ze wskazówkami na opakowaniu. Powoli wsypywać kaszkę cały czas mieszając, do uzyskania gładkiej konsystencji. Po chwili kaszka zgęstnieje. Przed podaniem kaszki sprawdzić temperaturę posiłku. Dojrzałą, miękką gruszkę pokroić w kawałki i dodać do kaszki
II śniadanie	Koktajl bananowy <ul style="list-style-type: none"> • napój ryżowy wzbogacony w wapń • banan dojrzały <p>Wafel ryżowy ze znakiem Przekreślonego Kłosa</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 1/2 szklanki (125 ml) • 1/2 małego (60 g) <p>1 sztuka (10 g)</p>	Banana zmiksować z napojem ryżowym wzbogaconym w wapń. Podawać z waflami ryżowymi bezglutenowymi
Obiad	Rosół z makaronem bezglutenowym, marchewką i natką pietruszki <ul style="list-style-type: none"> • rosół z kurczaka (nadmiar skóry i tłuszczu usunąć) • makaron nitki bezglutenowy, bezjajeczny • marchew gotowana • natka pietruszki lub koperek 	<ul style="list-style-type: none"> • 200 ml • 2 łyżki ugotowanego (ok. 30 g) • 1/2 małej sztuki (20 g) • szczypta 	Rosół ugotować tradycyjnie. Podawać z drobnym makaronem, pokrojoną w kosteczkę marchewką gotowaną, posypany natką pietruszki lub koperkiem

Posiłek	Potrawa/produkty	Ilość na 1 porcję (gramy/miary domowe)	Sposób przygotowania
Obiad	<p>Pierś z kurczaka w ziołach pieczona w rękawie foliowym, z ziemniakami i marchewką z groszkiem</p> <ul style="list-style-type: none"> • pierś z kurczaka • tymianek, sól, pieprz biały <i>(uwaga: stosować wyłącznie przyprawy jednorodne)</i> • oliwa z oliwek • ziemniaki purée <ul style="list-style-type: none"> • natka pietruszki • marchewka z groszkiem <p>Woda niskozmineralizowana</p>	<ul style="list-style-type: none"> • kawałek upieczonej (30–40 g) • do smaku <ul style="list-style-type: none"> • 1/2 łyżeczki (ok. 3 g) • 1 średni ugotowany (75 g) + margaryna bezmleczna (1/2 łyżeczki ok. 2,5 g) • do posypania ziemniaków • 2 czubate łyżki (50 g) + margaryna bezmleczna (1/2 łyżeczki ok. 2,5 g) <p>Szklanka</p>	<p>Umytą i osuszoną pierś z kurczaka przyprawić i natrzeć oliwą z oliwek. Odstawić do lodówki na minimum pół godziny. Przełożyć do rękawa foliowego, spiąć jego boki klipsami dołączonymi do zestawu. Piec w zależności od wielkości przygotowanej porcji ok. 40 minut, pod koniec pieczenia rozciąć rękaw i piec jeszcze ok. 15 minut do lekkiego zrumienienia mięsa. Podawać z gotowanymi, tłuczonymi ziemniakami purée z margaryną bezmleczną, posypanymi posiekaną natką pietruszki oraz z marchewką z groszkiem</p>
Podwieczorek	<p>Pieczone jabłko z jaglanką</p> <ul style="list-style-type: none"> • jabłko • kasza jaglana bezglutenowa <ul style="list-style-type: none"> • napój ryżowy lub kokosowy wzbogacony w wapń • sok z cytryny do smaku 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 sztuka mała (100 g) • płaska łyżka stołowa ugotowanej (20 g) • 60 ml 	<p>Piekarnik rozgrzać do 180°C. Kaszę jaglaną przepłukać dwukrotnie wrzątkiem, włożyć do małego rondelka i zalać mlekiem roślinnym. Gotować pod przykryciem na minimalnym ogniu około 12–15 minut. Kasza powinna wchłonąć cały płyn. Wydrążyć gniazdo nasienne z jabłka, wewnątrz skropić sokiem z cytryny. Ugotowaną kaszę włożyć w wydrążone jabłko i przykryć górną częścią odkrojonego jabłka. Jabłko zawinąć w folię aluminiową i zapiekać przez 20–25 minut do czasu, aż będzie miękkie i soczyste</p>
Kolacja	<p>Napój ryżowy wzbogacony w wapń i pieczywo z domowym schabem</p> <ul style="list-style-type: none"> • pieczywo bezglutenowe, bezmleczne • margaryna bezmleczna • schab pieczony w majeranku • sałata • pomidor bez skórki 	<ul style="list-style-type: none"> • niepełna szklanka (220 ml) <ul style="list-style-type: none"> • cienka kromka (20 g) • 1/2 łyżeczki (2,5 g) • cienki plaster (10 g) • liść (ok. 5 g) • 2 cząstki (30 g) 	<p>Pieczywo posmarować margaryną, położyć liść sałaty, plaster schabu i podawać z kawałkami pomidora</p>
<p>Przez cały dzień płyny 1300 ml Do picia woda źródłana lub naturalna woda mineralna – wody niskozmineralizowane, niskosodowe, niskosiarczanowe</p>			

Przykładowy jednodniowy jadłospis dla dzieci w 4.–6. roku życia na diecie bez sześciu alergenów pokarmowych (≈ 1400 kcal)

Posiłek	Potrawa/produkty	Ilość na 1 porcję (gramy/miary domowe)	Sposób przygotowania
I śniadanie	<p>Kawa zbożowa bezglutenowa, przygotowana na napoju roślinnym</p> <ul style="list-style-type: none"> • napój ryżowy wzbogacony w wapń • kawa zbożowa ze znakiem Przekreślonego Kłosa <p>Kanapki z pieczonym indykiem</p> <ul style="list-style-type: none"> • pieczywo bezglutenowe ze znakiem Przekreślonego Kłosa • margaryna bezmleczna • filet z indyka pieczony w ziołach, domowy • sałata roszponka • awokado • żurawina ze słoiczka 	<ul style="list-style-type: none"> • szklanka (250 ml) • łyżeczka (4 g) • 2 kromki (ok. 60 g) • 2 łyżeczki (10 g) • 2 plasterki (20 g) • kilka listków • kawałek (20 g) • łyżeczka (15 g) 	Kawę przygotować na napoju roślinnym. Pieczywo posmarować margaryną bezmleczną. Ułożyć liście sałaty, położyć plasterki awokado, pieczonego indyka i na wierzch odrobinę żurawiny
II śniadanie	<p>Deser kokosowy (proszę czytać skład) ze świeżymi owocami</p> <ul style="list-style-type: none"> • melon • kiwi 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 opakowanie (160 g) • kawałek (50 g) • 1/2 sztuki (50 g) 	Owoce pokroić w kostkę. Dodać do deseru kokosowego
Obiad	<p>Zupa brukselkowa</p> <ul style="list-style-type: none"> • bulion z włościzny • marchewka • ziemniaki • brukselka • cebula • margaryna bezmleczna • oliwa z oliwek • śmietana ryżowa • koperek • pieprz biały, sól (uwaga: stosować wyłącznie przyprawy jednorodne) 	<ul style="list-style-type: none"> • 200 ml • kawałek (20 g) • 1 średni (75 g) • 4–5 sztuk (ok. 80 g) • mały kawałek (5 g) • łyżeczka (5 g) • łyżeczka (5 g) • łyżeczka (5 g) • do posypania (1/2 łyżeczki) • do smaku 	Przygotować bulion z włościzny. W rondelku rozgrzać margarynę bezmleczną oraz oliwę z oliwek i zeszklić drobno posiekaną cebulkę. Po chwili dodać posiekaną w kostkę lub utartą na tarce o grubych oczkach marchewkę i smażyć ok. 3–4 minuty. Następnie do rondla wlać przygotowany wcześniej gorący bulion, dodać obrane i pokrojone w kosteczkę ziemniaki oraz brukselki przekrojone na pół. Całość gotować około 15 minut (do miękkości ziemniaków) pod przykryciem. Odstawić z ognia. Doprawić solą i białym pieprzem. Dodać koperek oraz ewentualnie śmietankę ryżową