

ŻYWIENIE WCZEŚNIAKÓW PO OPUSZCZENIU SZPITALA



Spis treści

Jadłospis dla wcześniaków w 1.–3. roku życia (≈ 1200 kcal)	5
Jadłospis dla wcześniaków w 1.–3. roku życia (≈ 1300 kcal)	7
Jadłospis dla wcześniaków w 1.–3. roku życia (≈ 1550 kcal)	9
Jadłospis dla wcześniaków w 1.–3. roku życia (≈ 1200 kcal)	11
Jadłospis dla wcześniaków w 1.–3. roku życia (≈ 1200 kcal)	13
Jadłospis dla wcześniaków w 1.–3. roku życia (≈ 1250 kcal)	15

Przykładowy jednodniowy jadłospis dla wcześniaków w 1.-3. roku życia (≈ 1200 kcal)

Posiłek	Potrawa/produkty	Ilość na jedną porcję (gramy/miary domowe)	Sposób przygotowania
I śniadanie	Jaglanka mleczna <ul style="list-style-type: none"> gruszka mleko spożywcze (3,2%) kasza jaglana 	<ul style="list-style-type: none"> 65 g (0,5 x sztuka) 125 g (0,5 x szklanka) 26 g (2 x łyżka) 	<ol style="list-style-type: none"> Ugotuj kaszę. Zmiksuj wszystkie składniki
II śniadanie	Kisiel <ul style="list-style-type: none"> cukier skrobia ziemniaczana maliny, mrożone <p>Woda</p>	<ul style="list-style-type: none"> 5 g (0,5 x łyżka) 20 g (0,8 x łyżka) 50 g (0,1 x opakowanie) <p>250 g (1 x szklanka)</p>	<ol style="list-style-type: none"> Skrobię rozpuść w połowie szklanki wody. Resztę wody zagotuj, wrzuć owoce i cukier. Dodaj rozpuszczoną skrobię, gotuj, aż kisiel zgęstnieje
Obiad	Drobiowe kotleciki z surówką z kapusty <ul style="list-style-type: none"> kasza gryczana koper ogrodowy marchew kapusta biała olej rzepakowy cebula szpinak mielony filet z piersi kurczaka (bez skóry) Krupnik (przepis na 2 porcje, zjedz 1 z 2 porcji) <ul style="list-style-type: none"> sól himalajska pieprz czarny mielony olej rzepakowy mięso z piersi kurczaka (bez skóry) kasza jęczmienna, perłowa por seler korzeniowy pietruszka – korzeń marchew 	<ul style="list-style-type: none"> 26 g (2 x łyżka) 16 g (2 x łyżka) 45 g (1 x sztuka) 55 g (1 x liść) 10 g (1 x łyżka) 100 g (1 x sztuka) 25 g (1 x garść) 50 g (0,5 x porcja) <ul style="list-style-type: none"> 1 g (1 x szczypta) 2 g (2 x szczypta) 10 g (1 x łyżka) 100 g (1 x porcja) 45 g (3 x łyżka) 140 g (1 x sztuka) 120 g (2 x plaster) 50 g (1 x sztuka) 90 g (2 x sztuka) 	<ol style="list-style-type: none"> Pokroj cebulę w kostkę, posiekaj szpinak. Na małej ilości oleju podduś szpinak i cebulę. Do mięsa dodaj „farszu” z patelni i dopraw ulubionymi ziołami. Wymieszaj dokładnie. Uformuj i smaż małe kotleciki na beztłuszczowej patelni. Kapustę posiekaj, dodaj startą marchew, olej i dopraw. Możesz też skropić sokiem z cytryny. Kaszę ugotuj do miękkości. Zjedz mięso z kaszą i surówką. <ol style="list-style-type: none"> Wszystkie warzywa obierz i zetrzyj na tarce o grubych oczkach. Mięso zalej wodą, dodaj przyprawy. Gotuj około 20 minut. Dodaj starte warzywa i kaszę. Gotuj jeszcze 20 minut. Zupę dopraw. Na koniec dodaj olej