



*Refluks  
żołądkowo-przetykowy  
i choroba refluksowa  
przetyku*

*jadospisy*

FORUM

## Spis treści

---

Jadłospis dla dzieci w 1.–3. roku życia ( $\approx$ 1300 kcal), dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego .....	5
Jadłospis dla dzieci w 1.–3. roku życia ( $\approx$ 1300 kcal), dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego .....	7
Jadłospis dla dzieci w 1.–3. roku życia ( $\approx$ 1200 kcal), dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego .....	9
Jadłospis dla dzieci w 1.–3. roku życia ( $\approx$ 1300 kcal), dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego .....	11
Jadłospis dla dzieci w 1.–3. roku życia ( $\approx$ 1200 kcal), dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego .....	13
Jadłospis dla dzieci w 4.–6. roku życia ( $\approx$ 1600 kcal), dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego .....	15
Jadłospis dla dzieci w 4.–6. roku życia ( $\approx$ 1600 kcal), dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego .....	17
Jadłospis dla dzieci w 4.–6. roku życia ( $\approx$ 1400 kcal), dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego .....	19

## Przykładowy jednodniowy jadłospis dla dzieci w 1.-3. roku życia (≈ 1300 kcal), dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego

Posiłek	Potrawa/produkty	Ilość na jedną porcję (gramy/miary domowe)	Sposób przygotowania
<b>I śniadanie</b>	<b>Kasza manna z jabłkiem</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>kasza manna</li> <li>mleko spożywcze (1,5%)</li> <li>jabłko</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>24 g (2 łyżki)</li> <li>125 g (0,5 szklanki)</li> <li>150 g (1 sztuka)</li> </ul>	Jabłko pokrój w kostkę i duś na wodzie do miękkości. Kaszę ugotuj na mleku i połącz z jabłkiem
<b>II śniadanie</b>	<b>Deser brzoskwiński</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>jogurt naturalny (2%)</li> <li>brzoskwinia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>150 g (7,5 łyżki)</li> <li>85 g (1 sztuka)</li> </ul>	Zmikszuj brzoskwinie z jogurtem
<b>Obiad</b>	<b>Zupa cukiniowa</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>masło ekstra</li> <li>marchew</li> <li>cukinia</li> <li>koper ogrodowy</li> <li>estragon suszony</li> </ul> <b>Duszona pierś z kurczaka w warzywach</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>pietruszka korzeń</li> <li>mięso z piersi kurczaka, bez skóry</li> <li>liść laurowy</li> <li>marchew</li> <li>oliwa z oliwek</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>7 g (1,4 łyżeczki)</li> <li>22 g (0,5 sztuki)</li> <li>300 g (1 sztuka)</li> <li>8 g (1 łyżka)</li> <li>3 g (1 łyżeczka)</li> <li>50 g (1 sztuka)</li> <li>50 g (0,5 porcji)</li> <li>1 g (1 listek)</li> <li>90 g (2 sztuki)</li> <li>10 g (1 łyżka)</li> </ul>	Do 250 ml wody dodaj startą na tarce cukinię oraz marchewkę. Gotuj, aż warzywa będą gotowe. Przypraw do smaku. Na talerzu posyp koperkiem.  Mięso pokrój w kostkę, a warzywa w słupki. Na oliwie obsmaż marchewkę. Dodaj przyprawy i pół szklanki wody. Dodaj mięso i gotuj przez około 15–20 minut.
<b>Podwieczorek</b>	<b>Jabłko pieczone (z cukrem i odrobiną masła)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>jabłko pieczone</li> <li>masło ekstra</li> <li>cukier</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>180 g (1 sztuka)</li> <li>5 g (1 łyżeczka)</li> <li>5 g (1 łyżeczka)</li> </ul>	Przećnij przez sokowirówkę marchew, buraka i jabłko. Ugotuj. Dodaj zmielone siemię lniane  Jabłko umyj, przekrój na pół, wydrąż środek. Do środka włóż odrobinę masła i trochę cukru. Jabłko piecz w piekarniku przez 15 minut w 160°C

Posiłek	Potrawa/produkty	Ilość na jedną porcję (gramy/miary domowe)	Sposób przygotowania
<b>Kolacja</b>	<b>Bułka z serkiem śmietankowym</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● pomidor (bez skórki)</li> <li>● masło ekstra</li> <li>● serek naturalny do smarowania (lekki)</li> <li>● bułki pszenne zwykłe</li> </ul> Mleko modyfikowane	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 110 g (1 sztuka)</li> <li>● 5 g (1 łyżeczka)</li> <li>● 75 g (3 łyżki)</li> <li>● 80 g (1 sztuka)</li> <li>● 250 g (1 szklanka)</li> </ul>	Przekrój bułkę. Posmaruj pieczywo masłem i serkiem. Połóż plaster pomidora bez skórki
Przez cały dzień pić płyny: ok. 1,3 l. Do picia woda źródłana lub naturalna woda mineralna – wody niskozmianeralizowane, średniozmineralizowane, niskosodowe, niskociężanowe, herbaty ziołowe			