



# Choroba oparzeniowa

*jadospisy*



## Spis treści

---

Jadłospis dla dzieci z chorobą oparzeniową w 1.–3. roku życia ( $\approx 1560$ kcal) .....	5
Jadłospis dla dzieci z chorobą oparzeniową w 1.–3. roku życia ( $\approx 1470$ kcal) .....	7
Jadłospis dla dzieci z chorobą oparzeniową w 1.–3. roku życia ( $\approx 1200$ kcal) .....	9
Jadłospis dla dzieci z chorobą oparzeniową w 4.–6. roku życia ( $\approx 1880$ kcal) .....	11
Jadłospis dla dzieci z chorobą oparzeniową w 4.–6. roku życia ( $\approx 1800$ kcal) .....	13
Jadłospis dla dzieci z chorobą oparzeniową w 4.–6. roku życia ( $\approx 1500$ kcal) .....	15

## Przykładowy jednodniowy jadłospis dla dzieci z chorobą oparzeniową w 1.-3. roku życia (≈ 1560 kcal)

Posiłek	Potrawa/produkty	Ilość na jedną porcję (gramy/miary domowe)	Sposób przygotowania
<b>Śniadanie</b>	<b>Naleśniki z jogurtem i dżemem</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>mąka pszenna</li> <li>mleko spożywcze (3,2% tłuszczu)</li> <li>jaja kurze</li> <li>olej rzepakowy</li> <li>cukier</li> <li>jogurt grecki pełnotłusty</li> <li>dżem wiśniowy</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>50 g (2 x łyżka)</li> <li>125 g (0,5 x szklanka)</li> <li>60 g (1 x sztuka)</li> <li>5 g (1 x łyżeczka)</li> <li>5 g (1 x łyżeczka)</li> <li>80 g (4 x łyżka)</li> <li>20 g (2 x łyżeczka)</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Mąkę wymieszać dokładnie z jajkiem, mlekiem, cukrem i olejem.</li> <li>Smażyć naleśniki na suchej patelni.</li> <li>Podawać posmarowane dżemem i jogurtem</li> </ol>
<b>II śniadanie</b>	<b>Koktajl jagodowo-bananowy</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>banan</li> <li>jagody mrożone</li> <li>mleko spożywcze (3,2% tłuszczu)</li> <li>cukier</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>60 g (0,5 x sztuka)</li> <li>70 g (1 x garść)</li> <li>250 g (1 x szklanka)</li> <li>5 g (1 x łyżeczka)</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Jagody rozmrozić.</li> <li>Wszystkie składniki zblendować na gładki koktajl</li> </ol>
<b>Obiad I danie</b>	<b>Zupa krem z kalafiora</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>kalafior</li> <li>cebula</li> <li>oliwa z oliwek</li> <li>bulion warzywny</li> <li>ziele angielskie</li> <li>liść laurowy</li> <li>sól, pieprz, tymianek</li> <li>mleko spożywcze (3,2% tłuszczu)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>100 g (5 x różyczka)</li> <li>15 g (0,25 x sztuka)</li> <li>5 g (1 x łyżeczka)</li> <li>125 g (0,5 x szklanka)</li> <li>kilka ziarenek</li> <li>1 liść</li> <li>szczypta</li> <li>125 g (0,5 x szklanka)</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Cebulę posiekać, podsmażyć.</li> <li>Dodać kalafiora, zalać bulionem i mlekiem. Gotować dopóki różyczki nie będą al dente.</li> <li>Przyprawić i zblendować wszystko razem na gładką masę</li> </ol>
<b>Obiad II danie</b>	<b>Kurczak z marchewką po azjatycku</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>mięso z piersi kurczaka, bez skóry</li> <li>oliwa z oliwek</li> <li>marchew</li> <li>mleczko kokosowe</li> <li>sos sojowy</li> <li>imbir mielony</li> <li>sól, pieprz</li> <li>makaron ryżowy</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>50 g</li> <li>5 g (1 x łyżeczka)</li> <li>50 g (0,5 x sztuka)</li> <li>100 g (0,25 x opakowanie)</li> <li>1 x łyżeczka</li> <li>szczypta</li> <li>szczypta</li> <li>20 g</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Piers z kurczaka pokroić w kostkę. Marchewkę obrać i pokroić w plastry.</li> <li>Na rozgrzaną oliwę wrzucić kurczaka, obsmażyć ze wszystkich stron. Następnie dodać marchewkę i chwilę podsmażyć.</li> <li>Zalać mleczkiem kokosowym i dodać sos sojowy oraz przyprawę. Dusić chwilę, aż sos się zredukuje.</li> <li>Podawać z ugotowanym makaronem ryżowym</li> </ol>



Posiłek	Potrawa/produkty	Ilość na jedną porcję (gramy/miary domowe)	Sposób przygotowania
Podwieczorek	Sok bananowy	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 250 g (1 x szklanka)</li> </ul>	
Kolacja	<b>Kanapka z serkiem i dżemem</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● chleb pszenny</li> <li>● serek śmietankowy do smarowania</li> <li>● dżem wiśniowy</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 30 g (1 x kromka)</li> <li>● 10 g (1 x łyżeczka)</li> <li>● 10 g (1 x łyżeczka)</li> </ul>	1. Chleb posmarować serkiem. 2. Na wierzch wyłożyć dżem
<p><b>Rekomendowane dzienne spożycie płynów: 1,3 l.</b>            Do picia: woda źródlana lub naturalna woda mineralna – wody niskozmineralizowane, niskosodowe, niskosiarczane, herbaty ziołowe.</p> <p><b>Wartość energetyczna diety: 1430 kcal</b>  <b>Białko: 55 g</b>  <b>Tłuszcze: 65 g</b>  <b>Węglowodany: 195 g</b>  <b>Błonnik: 12 g</b>  <b>Wapń: 810 mg (nie licząc pochodzącego z wody)</b></p>			

## Przykładowy jednodniowy jadłospis dla dzieci z chorobą oparzeniową w 1.-3. roku życia (≈ 1470 kcal)

Posiłek	Potrawa/produkty	Ilość na jedną porcję (gramy/miary domowe)	Sposób przygotowania
<b>Śniadanie</b>	<b>Budyń jaglany z czekoladą</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>kasza jaglana</li> <li>mleko spożywcze (3,2% tłuszczu)</li> <li>banan dojrzały</li> <li>cukier</li> <li>czekolada gorzka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>30 g (2 x łyżka)</li> <li>125 g (0,5 x szklanka)</li> <li>60 g (0,5 x sztuka)</li> <li>5 g (1 x łyżeczka)</li> <li>14 g (2 x kostka)</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Kaszę przepłukać wrzątkiem i zalać mlekiem. Gotować na małym ogniu pod przykryciem do momentu, aż kasza wchłonie mleko.</li> <li>Ostudzić, następnie zblendować z bananem.</li> <li>Do miseczki wkruszyć czekoladę i zalać budyniem</li> </ol>
<b>II śniadanie</b>	<b>Wafle ryżowe z serem i dżemem</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>wafle ryżowe</li> <li>serek śmietankowy do smarowania</li> <li>dżem wiśniowy</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>30 g (3 x sztuka)</li> <li>30 g (3 x łyżeczka)</li> <li>30 g (3 x łyżeczka)</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Wafle posmarować serem.</li> <li>Na wierzch wyłożyć dżem</li> </ol>
<b>Obiad</b>	<b>Burgery z łososia i brokuły z jogurtem</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>łosoś świeży, bez skóry</li> <li>ryż basmati</li> <li>szpinak</li> <li>koperek</li> <li>jaja</li> <li>sól, pieprz</li> <li>oliwa z oliwek</li> <li>brokuł</li> <li>jogurt grecki pełnotłusty</li> <li>sól, pieprz</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>50 g</li> <li>30 g (2 x łyżka)</li> <li>40 g (2 x garść)</li> <li>1 x łyżeczka</li> <li>60 g (1 x sztuka)</li> <li>szczypta</li> <li>5 g (1 x łyżeczka)</li> <li>80 g (4 x różyczka)</li> <li>80 g (4 x łyżeczka)</li> <li>szczypta</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Łososia rozdrobnić, oczyścić z ości, włożyć do miski.</li> <li>Dodać ugotowany i odcedzony ryż.</li> <li>Szpinak optukać, włożyć na patelnię i podgrzewać przez około 1 minutę, aż zwiędnie, co chwilę mieszając. Zdjąć z patelni i odcisnąć. Drobnno posiekać i dodać do miski z łososiem.</li> <li>Wszystko doprawić solą i pieprzem, dodać jajko, koperek i przyprawy.</li> <li>Wymieszać, uformować kotleciki i ułożyć je na tacy. Dłońmi smarować kotleciki oliwą i ułożyć je na patelni. Smażyć na średnim ogniu przez około 2 minuty z każdej strony.</li> <li>Brokuły ugotować al dente. Zalać jogurtem, wymieszać z przyprawami</li> </ol>
<b>Podwieczorek</b>	<b>Szaszłyk owocowy</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>ananas świeży</li> <li>banan dojrzały</li> <li>kiwi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>80 g (1 x plaster)</li> <li>60 g (0,5 x sztuka)</li> <li>40 g (0,5 x sztuka)</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Owoce pokroić w kostkę i nadziać na wykałaczkę do szaszłyków.</li> <li>Podawać schłodzone</li> </ol>