



# Zespół nerczycowy

*jadospisy*

## Spis treści

---

Jadłospis dla dzieci z zespołem nerczycowym w 1.–3. roku życia ( $\approx 1065$ kcal) .....	5
Jadłospis dla dzieci z zespołem nerczycowym w 1.–3. roku życia ( $\approx 1010$ kcal) .....	7
Jadłospis dla dzieci z zespołem nerczycowym w 1.–3. roku życia ( $\approx 1090$ kcal) .....	9
Jadłospis dla dzieci z zespołem nerczycowym w 1.–3. roku życia ( $\approx 1200$ kcal) .....	11
Jadłospis dla dzieci z zespołem nerczycowym w 1.–3. roku życia ( $\approx 1015$ kcal) .....	13
Jadłospis dla dzieci z zespołem nerczycowym w 1.–3. roku życia ( $\approx 1020$ kcal) .....	15
Jadłospis dla dzieci z zespołem nerczycowym w 1.–3. roku życia ( $\approx 1300$ kcal) .....	17
Jadłospis dla dzieci z zespołem nerczycowym w 1.–3. roku życia ( $\approx 1300$ kcal) .....	19
Jadłospis dla dzieci z zespołem nerczycowym w 1.–3. roku życia ( $\approx 1300$ kcal) .....	21
Jadłospis dla dzieci z zespołem nerczycowym w 1.–3. roku życia ( $\approx 1300$ kcal) .....	24
Jadłospis dla dzieci z zespołem nerczycowym w 4.–6. roku życia ( $\approx 1310$ kcal) .....	27
Jadłospis dla dzieci z zespołem nerczycowym w 4.–6. roku życia ( $\approx 1380$ kcal) .....	29
Jadłospis dla dzieci z zespołem nerczycowym w 4.–6. roku życia ( $\approx 1300$ kcal) .....	31
Jadłospis dla dzieci z zespołem nerczycowym w 4.–6. roku życia ( $\approx 1380$ kcal) .....	33
Jadłospis dla dzieci z zespołem nerczycowym w 4.–6. roku życia ( $\approx 1410$ kcal) .....	35
Jadłospis dla dzieci z zespołem nerczycowym w 4.–6. roku życia ( $\approx 1430$ kcal) .....	37
Jadłospis dla dzieci z zespołem nerczycowym w 4.–6. roku życia ( $\approx 1550$ kcal) .....	39
Jadłospis dla dzieci z zespołem nerczycowym w 4.–6. roku życia ( $\approx 1600$ kcal) .....	41
Jadłospis dla dzieci z zespołem nerczycowym w 4.–6. roku życia ( $\approx 1500$ kcal) .....	43
Jadłospis dla dzieci z zespołem nerczycowym w 4.–6. roku życia ( $\approx 1600$ kcal) .....	45

## Przykładowy jednodniowy jadłospis dla dzieci z zespołem nerczykowym w 1.-3. roku życia (≈ 1065 kcal)

Posiłek	Potrawa/produkty	Ilość na jedną porcję (gramy/miary domowe)	Sposób przygotowania
<b>Śniadanie</b>	<b>Kanapki z pastą z tofu</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>tofu naturalne</li> <li>cebula</li> <li>oliwa z oliwek</li> <li>pieprz</li> <li>czosnek</li> <li>natka pietruszki</li> <li>chleb pszenny bez dodatku soli</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>60 g (0,25 x kostka)</li> <li>15 g (0,25 x sztuka)</li> <li>5 g (1 x łyżeczka)</li> <li>szczypta</li> <li>0,5 x ząbek</li> <li>1 x łyżeczka</li> <li>30 g (1 x kromka)</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Cebulę i czosnek posiekać, podsmażyć na tłuszczu.</li> <li>Przełożyć do blendera, dodać tofu i dokładnie zmiksować z resztą składników.</li> <li>Podawać z grzankami</li> </ol>
<b>II śniadanie</b>	<b>Koktajl bananowo-cynamonowy</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>napój migdałowy wzbogacany wapniem</li> <li>banan</li> <li>cynamon</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>250 g (1 x szklanka)</li> <li>120 g (1 x sztuka)</li> <li>szczypta</li> </ul>	Wszystko razem zblendować
<b>Obiad I danie</b>	<b>Krem pomidorowy z groszkiem ptysiowym</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>passata pomidorowa</li> <li>czosnek</li> <li>natka pietruszki</li> <li>ziele angielskie</li> <li>liść laurowy</li> <li>sól, pieprz</li> <li>oliwa z oliwek</li> <li>groszek ptysiowy</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>250 g (1 x szklanka)</li> <li>1 x ząbek</li> <li>1 x garść</li> <li>kilka ziarenek</li> <li>1 x liść</li> <li>szczypta</li> <li>2,5 g (0,5 x łyżeczka)</li> <li>10 g (1 x garść)</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Passatę zblendować z czosnkiem i natką pietruszki.</li> <li>Przełać do garnuszka, dodać ziele angielskie i liść laurowy, gotować na małym ogniu ok. 10 minut. Wyciągnąć zioła, dodać przyprawy.</li> <li>Przełać do miseczki, dodać oliwę i posypać groszkiem ptysiowym</li> </ol>
<b>Obiad II danie</b>	<b>Placki z cukinii z sosem jogurtowo-koperkowym</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>cukinia</li> <li>cebula</li> <li>mąka pszenna</li> <li>jaja kurze</li> <li>pieprz</li> <li>oliwa z oliwek</li> <li>jogurt naturalny (2% tłuszczu)</li> <li>sól, pieprz</li> <li>koperek</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>50 g (0,25 x sztuka)</li> <li>35 g (0,25 x sztuka)</li> <li>30 g (2 x łyżka)</li> <li>60 g (1 x sztuka)</li> <li>szczypta</li> <li>10 g (1 x łyżka)</li> <li>80 g (4 x łyżka)</li> <li>szczypta</li> <li>1 łyżka</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Cukinię umyć i zetrzeć na tarce. Następnie posolić i odstawić na kilka minut, aby puściła wodę. Odcedzić.</li> <li>Cebulę obrać, zetrzeć na tarce i dodać do cukinii. Do masy warzywnej wbić jajko, dodać mąkę, przyprawy i wymieszać składniki.</li> <li>Na patelni z rozgrzanym tłuszczem układać placki i smażyć przez kilka minut po obu stronach.</li> <li>Jogurt zblendować z przyprawami. Polać placuszki</li> </ol>

Posiłek	Potrawa/produkty	Ilość na jedną porcję (gramy/miary domowe)	Sposób przygotowania
Podwieczorek	<b>Mandarynka</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 100 g (2 x sztuka)</li> </ul>	
Kolacja	<b>Kanapka z jajkiem gotowanym</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● chleb pszenny bez dodatku soli</li> <li>● masło extra</li> <li>● sałata masłowa</li> <li>● pomidor</li> <li>● jaja kurze</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 30 g (1 x kromka)</li> <li>● 5 g (0,5 x łyżeczka)</li> <li>● 1 x liść</li> <li>● 40 g (2 x plaster)</li> <li>● 30 g (0,5 x sztuka)</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Jajko ugotować na twardo, ostudzić, obrać ze skorupki i pokroić w plastry.</li> <li>2. Kanapkę posmarować masłem, wyłożyć warzywami i jajko</li> </ol>
<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: 1065 kcal</b>  <b>Białko: 40 g</b>  <b>Tłuszcze: 45 g</b>  <b>Węglowodany: 135 g</b>  <b>Błonnik: 10,1 g</b>  <b>Wapń: 680 mg (nie licząc pochodzącego z wody)</b></p>			

## Przykładowy jednodniowy jadłospis dla dzieci z zespołem nercycowym w 1.-3. roku życia (≈ 1010 kcal)

Posiłek	Potrawa/produkty	Ilość na jedną porcję (gramy/miary domowe)	Sposób przygotowania
<b>Śniadanie</b>	<b>Budyń jaglany daktylowo-bananowy</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>kasza jaglana</li> <li>napój migdałowy wzbogacany wapniem</li> <li>daktyle suszone</li> <li>banan</li> <li>cynamon</li> <li>masło orzechowe bez soli</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>30 g (2 x łyżka)</li> <li>250 g (1 x szklanka)</li> <li>15 g (3 x sztuka)</li> <li>60 g (0,5 x sztuka)</li> <li>szczypta</li> <li>15 g (1 x łyżeczka)</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Kaszę jaglaną przepłukać wrzątkiem, przesypać do garnka, zalać napojem migdałowym i zagotować.</li> <li>Dodać posiekane daktyle i gotować na małym ogniu pod przykryciem, aż kasza będzie miękka.</li> <li>Dodać resztę składników, zblendować</li> </ol>
<b>II śniadanie</b>	<b>Koktajl bananowo-truskawkowy</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>napój migdałowy wzbogacany wapniem</li> <li>banan</li> <li>truskawki mrożone</li> <li>miód pszczeli</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>250 g (1 x szklanka)</li> <li>60 g (0,5 x sztuka)</li> <li>50 g (5 x sztuka)</li> <li>15 g (1 x łyżeczka)</li> </ul>	Wszystko razem zblendować
<b>Obiad</b>	<b>Makaron z warzywami w sosie pomidorowym</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>makaron pszenny</li> <li>oliwa z oliwek</li> <li>passata pomidorowa domowa</li> <li>cebula</li> <li>czosnek</li> <li>papryka czerwona</li> <li>cukinia</li> <li>pieprz</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>30 g</li> <li>10 g (1 x łyżka)</li> <li>125 g (0,5 x szklanka)</li> <li>15 g (0,25 x sztuka)</li> <li>1 x ząbek</li> <li>35 g (0,25 x sztuka)</li> <li>50 g (0,25 x sztuka)</li> <li>szczypta</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Makaron ugotować al dente.</li> <li>Warzywa posiekać i podsmażyć na tłuszczu.</li> <li>Passatę zblendować z przyprawami i czosnkiem, zalać warzywami.</li> <li>Dusić na małym ogniu pod przykryciem przez ok. 10 minut.</li> <li>Dodać makaron, wymieszać</li> </ol>
<b>Podwieczorek</b>	<b>Sok pomarańczowy</b>	250 g (1 x szklanka)	
<b>Kolacja</b>	<b>Kanapka z twarogiem</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>chleb pszenny bez dodatku soli</li> <li>masło extra</li> <li>rzodkiewka</li> <li>ser twarogowy tłusty</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>30 g (1 x kromka)</li> <li>5 g (0,5 x łyżeczka)</li> <li>40 g (kilka sztuk)</li> <li>30 g (1 x plaster)</li> </ul>	Kanapkę posmarować masłem oraz twarogiem ze startą rzodkiewką