

Dieta **MALUCHA**

1 rok

Przykładowy Jadłospis



DIETY **NFZ**

Jadłospis dla rocznego dziecka

energia 838 kcal białko 31,8 g tłuszcze 33,6 g węglowodany 108,8 g

Śniadanie (174 kcal)

białko 5,5 g tłuszcze 7,3 g węglowodany 23,1 g

🕒 25 min



Kanapka z pastą jajeczną i szczypiorkiem

chleb żytni jasny	1 kromka, 35 g
jajko	½ sztuki, 25 g
masło lub margaryna miękka	1 łyżeczka, 5 g
rzodkiewki	3 sztuki, 45 g
szczypiorek	1 łyżeczka, 5 g
bazylija suszona	1 szczypta, 1 g
jogurt naturalny 2% tłuszczu	1 łyżeczka, 5 g
sałata	2 liście, 10 g

Ugotuj jajko na twardo. Od momentu zagotowania wody, gotuj około 10-15 minut. Odstaw jajko do ostudzenia. Umyj i osusz szczypiorek, sałatę i rzodkiewki. Posiekaj drobno szczypiorek. Pokrój rzodkiewki w cienkie plasterki lub zetrzyj na tarce o grubych oczkach. Możesz pokroić kromkę chleba na mniejsze części. Posmaruj chleb masłem lub margaryną. Jajko zgnieć widelcem, dodaj jogurt, szczypiorek i bazylię. Wymieszaj. Posmaruj chleb pastą, ułóż plasterki rzodkiewki lub startą rzodkiewkę. Liście sałaty porwij na mniejsze części. Na kanapce ułóż sałatę. Kanapkę możesz pokroić na mniejsze kawałeczki.

Drugie śniadanie (132 kcal)

białko 4,9 g tłuszcze 3,9 g węglowodany 20,8 g

🕒 10 min



Smoothie z bananem i borówkami

banan	¼ sztuki, 30 g
borówki amerykańskie	¼ szklanki, 35 g
mleko 2% tłuszczu	⅓ szklanki, 90 ml
płatki owsiane błyskawiczne	½ łyżki, 5 g
pasta orzechowa gładka	½ łyżeczki, 3 g

Umyj i osusz borówki. Obierz i pokrój w plasterki banan. Zblenduj wszystkie składniki.

Jadłospis dla rocznego dziecka

energia 838 kcal białko 31,8 g tłuszcze 33,6 g węglowodany 108,8 g

Obiad z dwóch dań (290 kcal)

białko 11,1 g tłuszcze 11,6 g węglowodany 37,5 g

⌚ 60 min



Krupnik

marchew	½ sztuki, 24 g
pietruska	¼ małej sztuki, 12 g
ziemniak	⅓ sztuki, 30 g
kasza jęczmienna drobna	1 łyżka, 10 g
świeży koperek	1 łyżeczka, 5 g
oliwa z oliwek	½ łyżki, 5 ml
bulion warzywny	1 szklanka, 250 ml

Umyj warzywa i koperek. Obierz i pokrój warzywa w drobną kostkę. Koperek posiekaj drobno. Podgrzej oliwę w garnku, dodaj wszystkie warzywa, oprócz ziemniaków. Podsmażaj warzywa przez około 3 minuty. Wlej gorący bulion, dodaj kaszę. Przykryj pokrywką i gotuj około 5 minut. Po tym czasie dodaj ziemniaki. Przykryj i gotuj do miękkości warzyw i kaszy, przez około 10–15 minut. Podawaj z posiekanym koperkiem.

energia 140 kcal białko 3,3 g tłuszcze 5,9 g węglowodany 19,3 g

⌚ 30 min



Kurczak gotowany z brokułem

pierś z kurczaka	1 mały kawałek, 15 g
brokuł	kilka różyczek, 70 g
kasza bulgur	2 łyżki, 20 g
oliwa z oliwek	½ łyżki, 5 ml
tymianek	1 szczypta, 1 g

Ugotuj kaszę według instrukcji na opakowaniu. Pokrój mięso na małe kawałki i gotuj je na wodzie lub parze przez 15 minut. Mięso możesz bardzo drobno posiekać lub rozdrobnić blenderem. Jeśli dziecko ma problemy z gryzieniem, możesz posiekać mięso lub rozdrobnić je blenderem. Podziel brokuł na mniejsze części. Wykrój twardą łodygę z brokułu. Umyj, gotuj na wodzie lub na parze do miękkości, około 5–6 minut. Skrop oliwą. Brokuł po ugotowaniu możesz zblendować, dobierz formę podania do możliwości dziecka, aby dostosować do możliwości dziecka.

Wskazówka: Zamiast kurczaka gotowanego na parze możesz przygotować dziecku pulpeciki drobiowe z kurczaka lub indyka.

energia 150 kcal białko 7,8 g tłuszcze 5,7 g węglowodany 18,8 g

⌚ 30 min

Jadłospis dla rocznego dziecka

energia 838 kcal białko 31,8 g tłuszcze 33,6 g węglowodany 108,8 g

Podwieczorek (91 kcal)

białko 4,6 g tłuszcze 3,2 g węglowodany 11,6 g

🕒 5 min



Jogurt z morelą

jogurt naturalny 2% tłuszczu	4 łyżki, 80 g
morela	1 sztuka, 50 g
pasta orzechowa gładka	½ łyżeczki, 3 g

Umyj i pokrój morelę w cienkie, małe plasterki lub zblenduj. Wymieszaj jogurt z pastą orzechową. Na wierzch wyłóż morelę.

Kolacja (1 sztuka: 151 kcal)

białko 5,8 g tłuszcze 7,6 g węglowodany 15,1 g

🕒 30 min



Naleśniki ze szpinakiem (4 sztuki)

jajko	1 sztuka, 50 g
mąka orkiszowa biała	4 ¼ łyżki, 50 g
mleko 2% tłuszczu	¾ szklanki, 200 ml
szpinak świeży	8 garści, 200 g
czosnek	1 ząbek, 5 g
zioła prowansalskie	1 szczypta, 1 g
oliwa z oliwek	2 łyżki, 20 ml
pomidorki koktajlowe	12 sztuk, 240 g

Umyj i osusz warzywa. Porwij liście szpinaku na mniejsze części. Czosnek i szpinak podsmaż na połowie porcji oliwy podanej w przepisie. Podsmażaj, aż liście szpinaku zmiękną. Dodaj przyprawy. Zmiksuj jajko, mąkę, mleko. Tak przygotowaną masę wylej na rozgrzaną oliwę. Smaż z dwóch stron. Po usmażeniu napełniaj naleśniki farszem ze szpinaku i zwijaj, np. w rulony. Pokrój pomidorki koktajlowe w drobną kostkę. Podawaj naleśniki na talerzu z pomidorkami koktajlowymi.

Pamiętaj! Zapewnij dziecku stały dostęp do wody – do każdego posiłku i pomiędzy nimi. Dostosuj postać poszczególnych produktów do umiejętności dziecka np. gryzienia pokarmu. Może być konieczne rozdrabnianie na małe części lub blendowanie produktów.