

Dieta bezglutenowa dla dzieci powyżej 1. r.ż.

ŚNIADANIE

Płatki jaglane na wodzie/mleku krowim/mleku modyfikowanym typu Junior
oraz

Kanapka z chleba bezglutenowego (np. gryczanego, kukurydzianego, jaglanego)
posmarowaną masłem, z ugotowaną pierśią indyka pokrojona w plasterki ze świeżymi
warzywami

DRUGIE ŚNIADANIE

Dowolny owoc lub súpki warzyw

OBIAD

Krem buraczkowy z grzankami
(ugotowane do miękkości warzywa zalej bulionem, zmiksuj i dopraw) posyp grzankami z
chleba bezglutenowego
oraz

Ziemniaczana zapiekanka z sosem mięsno-pomidorowym
(ugotuj ziemniaki i rozgnieć je z masłem do konsystencji puree. Do podsmażonego mięsa
mielonego z indyka dodaj czosnek, pomidory i duś 20 min. Do naczynia wyłóż sos, przykryj
ziemniakami i zapiecz w piekarniku)

PODWIECZOREK

Kisiel z jabłkiem i cynamonem

KOLACJA

Placki z cukinii

(do startowanej i odsączonej z wody cukinii, dodaj
jajko, kilka łyżeczek mąki jaglanej i wymieszaj. Smaż na
oleju na złoto i podaj z sosem ziołowym na bazie
jogurtu naturalnego i szczypiorku)



Dieta bezglutenowa dla dzieci powyżej 1. r.ż.

ŚNIADANIE

Kaszka kukurydziana na wodzie/mleku krowim/mleku modyfikowanym podana z
gniecionymi malinami

oraz

Kanapka z chleba bezglutenowego z masłem, twarożkiem (ser twarogowy półtłusty,
jogurt naturalny, tarkowana rzodkiewka)

DRUGIE ŚNIADANIE

Pudding czekoladowy na bazie zmiksowanego banana, kaszki ryżowej, mleka
krowiego lub mleka modyfikowanego i kakao

OBIAD

Zupa pomidorowa z ryżem

(do drobiowego wywaru dodaj przecier pomidorowy, śmietankę i ugotowany do miękkości
pełnoziarnisty ryż)

oraz

Krokiety ziemniaczane z sosem pieczarkowym i surówką

(ugotowane i rozgniecione ziemniaki wymieszaj z jajkiem i mąką bezglutenową. Gotową
masę uformuj w krokiety, obtocz je w płatkach jaglanych i upiecz w piekarniku. Z cebuli,
pieczarek i śmietanki 18% przygotuj sos i podaj go z krokietami. Podawaj z surowką z
marchewki i jabłka.

PODWIECZOREK

Zdrowe frytki

(pokrojone i doprawione słupki marchewki upiecz w piekarniku)

KOLACJA

Makaron kukurydziany z serekiem i truskawkami
(ugotuj makaron i przelej go zimną wodą. Serek
homogenizowany naturalny wymieszaj z niewielką ilością
miodu. Truskawki zmiksuj lub rozgnieć widelcem)



Dieta bezglutenowa dla dzieci powyżej 1. r.ż.

ŚNIADANIE

Kanapki z chleba bezglutenowego (np. jaglanego) z pastą na bazie ugotowanych jajek, ugotowanych brokułów, majonezu i koperku

oraz

Koktajl na bazie jogurtu naturalnego lub mleka modyfikowanego typu Junior i owoców (np. truskawki, brzoskwinie)

DRUGIE ŚNIADANIE

Bananowe placuszki

(przyrządzoną kaszkę kukurydzianą wymieszaj z jajkiem i bananem i cynamonem.

Usmaż na złoto na patelni i podaj z naturalnym serkiem homogenizowanym

OBIAD

Żółty krem

(seler, ziemniaki, pietruszkę i marchewkę ugotuj w bulionie do miękkości. Dodaj ugotowaną kukurydzę, kurkumę i dokładnie zmiksuj i dopraw - w razie potrzeby przecedź)

oraz

Pulpety drobiowe z niepaloną kaszą gryczaną i mizerią

(mięso mielone wymieszaj z jajkiem, mąką jaglaną. Wrzuć pulpety do warzywnego wywaru i gotuj około 7 min, a następnie dodaj tarkowaną marchewkę i dopraw. Podawaj z ugotowaną kaszą i mizerią)

PODWIECZOREK

Koktajl bananowy na bazie mleka krowiego lub mleka modyfikowanego typu Junior

KOLACJA

Kolorowe kanapki

(chleb bezglutenowy posmaruj pastą z ugotowanego fileta z dorsza, jajka, jogurtu naturalnego i koperku. Udekoruj kanapki warzywami)

