

# Dieta bezmleczna dla dzieci powyżej 1. r.ż.

## ŚNIADANIE

Płatki owsiane na wodzie/preparacie mlekozastępczym, które pomógł wybrać lekarz  
(np. hydrolizaty o znacznym stopniu hydrolizy białka) lub napoju roślinnym

oraz

Kanapka z chleba pszenno-żytniego posmarowana pastą z ciecierzycy ze świeżymi  
warzywami

## DRUGIE ŚNIADANIE

Dowolny owoc lub słupki warzyw

## OBIAD

Krem z dynii i marchewki  
(ugotowane do miękkości warzywa zalej bulionem, zmiksuj i dopraw)

oraz

Makaron z sosem pomidorowym i mielonym mięsem z indyka  
(do podsmażonego na oleju mięsa dodaj czosnek i pomidory z puszki i duś około 20  
min. Podawaj z makaronem, bez sera)

## PODWIECZOREK

Kisiel z owocami np. jagodami

## KOLACJA

Placki z cukinii

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

FUNDACJA  
NUTRICIA



# Dieta bezmleczna dla dzieci powyżej 1. r.ż.

## ŚNIADANIE

Kaszka pszenna bezmleczna na wodzie/preparacie mlekozastępczym, które pomógł wybrać lekarz (np. hydrolizaty o znacznym stopniu hydrolizy białka) podana z jabłkiem i cynamonem

oraz

Kanapka z chleba pszenno-żytniego posmarowana miękką margaryną z wędliną drobiową i pomidorem

## DRUGIE ŚNIADANIE

Pudding czekoladowy na bazie zmiksowanego banana, wielozbożowej kaszki, jogurtu roślinnego i kakao

## OBIAD

Krupnik jaglany na wywarze drobiowym  
(do drobiowego wywaru dodaj tarkowane warzywa korzeniowe, ziemniaki i kasze jaglaną)

oraz

Pieczona biała ryba z ziemniakami z surowką  
(upiecz w folii filet ryby z cytryną i koperkiem, podaj z ziemniakami z wody i z surówką z kapusty kiszonej, marchewki i łyżeczki oleju)

## PODWIECZOREK

Dowolne owoce

## KOLACJA

Naleśniki na słono  
(z mąki pszennej razowej, jajek i wody zrób ciasto i usmaż na patelni z olejem. Na farsz przygotuj wcześniej podsmażone mięso mielone z indyka, z pieczarkami, kukurydzą i pomidorami)



# Dieta bezmleczna dla dzieci powyżej 1. r.ż.

## ŚNIADANIE

Kanapki z chleba pszenno-żytniego z pastą jajeczną na bazie ugotowanych jajek, majonezu, szczypiorku z wędliną drobiową i pomidorem

oraz

Koktajl na bazie owoców, napoju roślinnego lub preparatu mlekozastępczego, który pomógł dobrać lekarz np. o znacznym stopniu hydrolizy

## DRUGIE ŚNIADANIE

Placki z dżemem

(przyrządzoną wielozbożową kaszkę wymieszaj z jajkiem i bananem. Usmaż na złoto na patelni i podaj z dżemem niesłodzonym)

## OBIAD

Biały krem

(białe warzywa jak seler, ziemniaki, pietruszka ugotuj w bulionie do miękkości i dokładnie zmiksuj i dopraw)

oraz

Potrąwka z kurczaka z marchewką z ryżem i surówką

(paski piersi z kurczaka uduś z warzywami w bulionie. Dopraw wedle uznania i podaj z ryżem i surówką z kapusty pekińskiej i ogórka)

## PODWIECZOREK

Kisiel owocowy

## KOLACJA

Kolorowa zapiekanka

(podsmażone dowolne warzywa wymieszaj z ugotowanym makaronem. Wyłóż do naczynia do zapiekania. Dodaj przecier pomidorowy, dopraw wedle uznania, wymieszaj wstaw do piekarnika na 25 min)

