

Jadłospis

DLA DZIECI W WIEKU 1-3 NA
DIECIE BEZGLUTENOWEJ

ŚNIADANIE

Kaszka ryżowa z malinami i bananem

Przygotuj kaszkę zgodnie z przepisem na opakowaniu. Rozgnieć maliny widelcem i połóż na kaszkę. Udekoruj plasterkami banana.

DRUGIE ŚNIADANIE

Koktajl orzechowy

Szklankę mleka (np. modyfikowanego) zmiksuj z kakao oraz łyżką masła orzechowego.

OBIAD

Makaron ryżowy z pomidorami i kurczakiem

Makaron ryżowy przygotuj zgodnie z instrukcją. Mieloną pierś z kurczaka podsmaż na oliwie, dodaj oregano, przecier pomidorowy i duś około 10 min. Podawaj z makaronem.

PRZEKĄSKI

Cząstki owoców wymieszane z jogurtem naturalnym

KOLACJA

Zielony krem z warzyw

Cukinię, ziemniaki, brokuły ugotuj do miękkości w bulionie. Dorzuć kilka listków szpinaku i 2 łyżki jogurtu naturalnego i zmiksuj na gładko.



Jadłospis

DLA DZIECI W WIEKU 1-3 NA
DIECIE BEZGLUTENOWEJ

ŚNIADANIE

Kanapki z twarogiem i warzywami

Dwie kromki chleba ryżowego posmaruj twarożkiem wymieszanym z jogurtem naturalnym i szczypiorkiem. Podawaj z cząstkami warzyw.

DRUGIE ŚNIADANIE

Pieczona kaszka z brzoskwinią

Kaszkę ryżową przyrządź według instrukcji, wyłóż ją do naczynia żaroodpornego i zapiecz z kawałkami brzoskwini.

OBIAD

Leczo z ziemniakami

Cukinię, cebulę, paprykę i kawałki kurczaka podsmaż na oliwie, dodaj przecier pomidorowy. Duś 15 min, dopraw ziołami i dorzuć ugotowane ziemniaki.

PRZEKĄSKI

Koktajl bananowy

Zmiksuj mleko (np. modyfikowane) z bananem i szczyptą cynamonu.

KOLACJA

Naleśniki ryżowo-kokosowe z dżemem

Przyrządź ciasto naleśnikowe z mąki kokosowej i ryżowej, mleka (np. modyfikowanego) i jaja. Usmaż na złoto i podawaj z ulubionym dżemem.



Jadłospis

DLA DZIECI W WIEKU 1-3 NA
DIECIE BEZGLUTENOWEJ

ŚNIADANIE

Kaszka ryżowa z jagodami

Przygotuj kaszkę zgodnie z przepisem na opakowaniu. Zmiksuj jagody i udekoruj kaszkę.

DRUGIE ŚNIADANIE

Placuszki warzywne

Starkuj marchewkę, cukinię i dokładnie odsącz z wody. Dodaj jajko, płatki jaglane i upiecz na złoto. Podawaj ze szklanką mleka.

OBIAD

Krupnik z indykiem

Ugotuj krupnik z warzyw i indyka. Dodaj ziemniaki i kaszę jaglaną. Podawaj z kawałkami gotowanego mięsa.

PRZEKĄSKI

Jogurt naturalny wymieszaj z ulubionymi owocami np. borówkami.

KOLACJA

Rybna sakiewka

Na papier do pieczenia wyłóż kawałek ryby (np. dorsza), skrop cytryną i dodaj fasolkę szparagową. Piecz około 20 min. Podawaj z tłuczonymi ziemniakami.

