

Przepisy na lekkostrawne kleiki i papki

Warzywno:

(dodając do każdej potrawy 15ml oleju rzepakowego/oliwy można zwiększyć energetykę potrawy o 130kcal; do wybranych potraw można dodać gotowane żółtko jajka – źródło alergenu nr 3)

Nazwa potrawy	Nazwa produktu	Ilość	Kcal	Alergeny	Receptura
<i>Krem wielowarzywny</i> 410 kcal	Ziemniaki, [g]	150	92,43		Ugotować włoszczyznę na wywarze z mięsem, kaszą, ziemniakiem, doprawić solą, koperkiem, na koniec zabielić i zblendować.
	Włoszczyzna krojona , świeża/mrożona [g]	150	49,5	5	
	Kości, wywar [g]	250	12,5		
	Śmietana 12% tłuszczu [g]	40	53,6	2	
	Koper ogrodowy [g]	1	0,31		
	Mięso z piersi kurczaka bez skóry [g]	100	98		
	Kasza jaglana [g]	30	104,4		
<i>Krem pomidorowy</i> 410 kcal	Włoszczyzna krojona świeża/mrożona [g]	150	49,5	5	Ugotować włoszczyznę na wywarze z mięsem, ryżem, doprawić solą, cukrem, połączyć z koncentratem przecierem, mięso oddzielić od kości, zblendować.
	Koncentrat pomidorowy 30% [g]	20	19,4		
	Ryż biały [g]	40	137,6		
	Przecier pomidorowy [ml]	100	20,88		
	Cukier [g]	5	19,95		
	Mięso z ud kurczaka bez skóry [g]	100	125		
	Masło extra [g]	5	37,4	2	
<i>Marchwianka</i> 393 kcal	Śmietana 12% tłuszczu [g]	20	26,8	2	Startą marchew gotować z mięsem, ziemniakiem, na koniec dodać kleik, sól, cukier, śmietanę, zblendować.
	Marchew [g]	200	48,84		
	Masło extra [g]	10	74,8	2	
	Mięso z piersi indyka bez skóry [g]	100	83		
	Kleik ryżowy [g]	20	77,6		
	Cukier [g]	5	19,95		
	Ziemniaki [g]	100	61,62		
<i>Koperkowa na rosole z kaszką</i> 416 kcal	Kości, wywar [g]	300	15		Ugotować rosół na kościach drobiowych z udkiem, oddzielić mięso od kości, gotować z kaszką, koperkiem ok. 10minut, zblendować z warzywami, masłem.
	Włoszczyzna krojona świeża/ mrożona [g]	200	66	5	
	Koper ogrodowy [g]	3	0,92		
	Kasza kukurydziana* [g]	50	171,45		
	Mięso z ud kurczaka bez skóry [g]	100	125		
Masło extra [g]	5	37,4	2		
<i>Krem cukiniowy</i> 408 kcal	Cukinia [g]	200	29,58		Cukinię obrać, pokroić. Wrzucić do wody z gotującym się mięsem, ziemniakiem, kaszą, gotować 15minut, dodać koperek, śmietanę, masło, szpinak. Zblendować.
	Kasza jaglana* [g]	40	139,2		
	Koper ogrodowy [g]	2	0,61		
	Szpinak (mrożony) [g]	30	8,05		
	Śmietana 12% tłuszczu [g]	40	53,6	2	
	Mięso z piersi kurczaka bez skóry [g]	80	78,4		
	Ziemniaki[g]	100	61,62		
	Masło extra [g]	5	37,4	2	
<i>Krem z białych warzyw</i> 426 kcal	Seler korzeniowy [g]	80	14,88	5	Zagotować seler, pietruszkę z ziemniakiem w mleku z odrobiną soli, zagaęścić kleikiem ryżowym.
	Pietruszka, korzeń [g]	120	41,75		
	Ziemniaki, średnie [g]	100	61,62		
	Kleik ryżowy* [g]	30	116,4		
	Mleko spożywcze, 2% tłuszczu [ml]	200	105,06	2	

*zamiast tych produktów można wprowadzić kaszkę manę – jednak wtedy dostarczy alergenu jakim jest gluten

OWOCOWE:

Nazwa potrawy	Nazwa produktu	Ilość	Kcal	Alergeny	Receptura
<i>Kleik jabłkowy</i>	Jabłko [g]	150	54,75		Jabłko obrać, pokroić, ugotować w 200ml wody, dodać cukier, masło, kleik, zblendować.
	Kleik ryżowy [g]	40	155,2		
	Masło extra [g]	10	74,8	2	
	Cukier [g]	5	19,95		
<i>Pudding truskawkowy</i>	Truskawki mrożone [g]	100	33		Ugotować truskawki z kaszą (ok. 15 minut), odstawić pod przykryciem na 10 minut, dodać cukier, mleczko, zblendować.
	Kasza jaglana [g]	40	139,2		
	Cukier [g]	5	19,95		
	Mleczko kokosowe z puszki *[ml]	40	99,5		
<i>Ryżanka bananowa</i>	Płatki ryżowe błyskawiczne [g]	40	141,6		Ugotować płatki na mleku, zblendować z bananem.
	Mleko spożywcze, 2% tłuszczu [ml]	200	105,06	2	
	Banan [g]	80	48,89		
<i>Manna na mleku</i>	Kasza manna [g]	30	104,4	1	Ugotować kaszkę na mleku. Wymieszać z masłem, posypać jagodami lub zblendować całość.
	Mleko spożywcze, 2% tłuszczu [ml]	200	105,06	2	
	Masło extra [g]	10	74,8	2	
	Czarne jagody [g]	50	24,99		
<i>Ryż z owocami</i>	Jabłko [g]	150	54,75		Ugotować ryż, pod koniec dodać starte jabłko i banana, odcedzić, połączyć śmietaną.
	Banan [g]	80	48,89		
	Ryż biały [g]	30	103,2		
	Śmietana 12% tłuszczu [g]	40	53,6	2	
<i>Kisiel owocowy</i>	Truskawki mrożone [g]	100	33		Ugotować truskawki ze startym jabłkiem na wodzie, dodać cukier, zagęścić skrobią rozpuszczoną w wodzie, połączyć z siemieniem.
	Skrobia ziemniaczana [g]	15	50,7		
	Siemię lniane [g]	20	102,7		
	Cukier [g]	5	19,95		
	Jabłko [g]	120	43,8		

*mleczko kokosowe można zastąpić mlekiem krowim 2% w ilości 200ml (źródło alergenu nr 2)

WYKAZ SUBSTANCJI LUB PRODUKTÓW POWODUJĄCYCH ALERGIE LUB REAKCJE NIETOLERANCJI POKARMOWEJ

- [1] **Zboża zawierające gluten**, tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz, kamut lub ich odmiany hybrydowe, a także produkty pochodne, z wyjątkiem:
- a) syropów glukozy na bazie pszenicy zawierających dekstrozę (1);
 - b) maltodekstryn na bazie pszenicy (1);
 - c) syropów glukozy na bazie jęczmienia;
 - d) zbóż wykorzystywanych do produkcji destylatów alkoholowych, w tym alkoholu etylowego pochodzenia rolniczego;
- [2] **Mleko i produkty pochodne** (łącznie z laktozą), z wyjątkiem:
- a) serwatki wykorzystywanej do produkcji destylatów alkoholowych, w tym alkoholu etylowego pochodzenia rolniczego,
 - b) laktitolu;
- [3] **Jaja i produkty pochodne;**
- [4] **Ryby i produkty pochodne**, z wyjątkiem:
- a) żelatyny rybnej stosowanej jako nośnik preparatów zawierających witaminy lub karotenoidy;
 - b) żelatyny rybnej lub karuku stosowanych jako środki klarujące do piwa i wina;
- [5] **Seler i produkty pochodne;**
- [6] **Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne;**
- [7] Orzechy, tj. migdały (*Amygdalus communis* L.), orzechy laskowe (*Corylus avellana*), **orzechy włoskie** (*Juglans regia*), **orzechy nerkowca** (*Anacardium occidentale*), **orzeszki pekan** (*Carya illinoensis* (Wangenh.) K. Koch), orzechy brazylijskie (*Bertholletia excelsa*), **pistacje/orzechy pistacjowe** (*Pistacia vera*), **orzechy makadamia lub orzechy Queensland** (*Macadamia ternifolia*), a także produkty pochodne z wyjątkiem orzechów wykorzystywanych do produkcji destylatów alkoholowych, w tym alkoholu etylowego pochodzenia rolniczego;
- [8] **Nasiona sezamu i produkty pochodne;**
- [9] **Soja i produkty pochodne**, z wyjątkiem:
- a) całkowicie rafinowanego oleju i tłuszczu sojowego (1);
 - b) mieszaniny naturalnych tokoferoli (E306), naturalnego D-alfa-tokoferolu, naturalnego octanu D-alfa-tokoferolu, naturalnego bursztynianu D-alfa-tokoferolu pochodzenia sojowego;
 - c) fitosteroli i estrów fitosteroli otrzymanych z olejów roślinnych pochodzenia sojowego;
 - d) estru stanolu roślinnego produkowanego ze steroli olejów roślinnych pochodzenia sojowego;
- [10] **Gorczyca i produkty pochodne;**
- [11] **Łubin i produkty pochodne;**
- [12] **Skorupiaki i produkty pochodne;**
- [13] **Mięczaki i produkty pochodne;**
- [14] **Dwutlenek siarki i siarczyny** w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/litr w przeliczeniu na całkowitą zawartość SO₂ dla produktów w postaci gotowej bezpośrednio do spożycia lub w postaci przygotowanej do spożycia zgodnie z instrukcjami wytwórców;

(1) *Oraz produkty pochodne, o ile obróbka, jakiej je poddano, najprawdopodobniej nie wpływa na zwiększenie alergenicności, ocenionej przez właściwy organ w odniesieniu do produktu, z którego powstały.*

Opracowanie:
mgr Anna Domańska,
Gabinet Dietetyczny FreshLife,
tel. 781806406,
kontakt@freshlife.com.pl

