



PŘEDSTAVENÍ

Stravování dětí 6–12 měsíců

Stravování dětí 1–3 roky

Ukázkový recept

8

10

12

6–12 MĚSÍCŮ

První mrkev	16
První brambor	17
První brokolice	18
První dýně	19
První cuketa	20
První špenát	21
První květák	22
Květáková polévka	23
Květáková polévka s vločkami	24
Polévka s mrkví, petrželí, celerem a bramborem	25
Bramborová polévka	26
Krůtí polévka	27
Vařený brambor s mrkví	28
Zeleninové pyré z brambor, cukety a mrkve	30
Zeleninová kaše se žloutkem a vločkami	32
Kuřecí zeleninový krém	34
Králík se zeleninou a brambory	36
Krůtí prso se špenátem a batátem	38
Krůtí prso na brokolicových růžičkách s kuskusem	40
Zapečené těstoviny s kuřetem a brokolicí	42
Králík na mrkvičce s brokolicí	44
Kuře na jablku	46
Treska na rajčatovém lůžku	48
Losos s bramborovou kaší	50
Hovězí maso s rajčatovou omáčkou	52
Dětská svíčková s těstovinami	54
Ovocné pyré	56
Jablko-mrkvový salát	58
Obilná bezmléčná kaše	59



1–3 ROKY

Polévka oranžová z dýně	62
Polévka zelená cuketová	64
Polévka červená z řepy	66
Polentová pizza	68
Telecí roláda s bramborovo-pastinákovou kaší	70
Treska s kroupotem	72
Těstoviny s paprikovou omáčkou	74
Těstoviny s hráškem a sýrem Cottage	76
Těstoviny se šunkou a sýrem	78
Brambory s překvapením	80
Polenta s čedarem	82
Pomázanka z červené čočky	84
Lilková pomazánka	85
Brokolicová pomazánka	86
Cizrnová pomazánka	87
Meruňková pomazánka	88
Ananasová pěna	89
Špaldové kreky	90
Mrkvový dortík	92
Mléčný kuskus s rozinkovým pyré	94
Rýžová kaše s jablky a tvarohem	96
Vločková kaše	98
Tvarohový krém – termix	99

DĚTSKÁ PARTY S MARKÉTOU HRUBEŠOVOU

Pohárky s překvapením	102
Růžovo-zelené roládky	104
Barbie pěna	106
Sýrové kuličky	108
Domácí bulky	110
Cuketové bábovičky	112
Plněná rajčata	114
Kukuřičné placičky	116
Domácí sezamové tyčinky	118
Listové těsto plněné špenátem a sýrem	120
Špenátový koláč	122
Rybí míčky	124
Krůtí lízátko s rajčatovou omáčkou	126
Mrkvové karbanátky se sezamem	128
Hrášková dobrotka	130
Jogurtový dip	131
Vanilkové nebe s broskvovým přelivem	132
Jablečná tvarohová pěna	134
Mandarinkové amarouny	136
Jahodové poháry	138
Sladká rýže s malinami	140
Čokoládový krém	142
Ovocná dobrotka se sýrem Cottage	144
Melounové osvěžení	146

Obsah	151
Abecední seznam	152
Obsah podle surovin	154
Poděkování	157