

Obsah

KOJENEC	3
1. měsíc	3
2. a 3. měsíc	3
Jablečná šťáva	4
Hrušková šťáva	4
Třešňová šťáva	4
Jablečná šťáva s mrkví	4
Broskvová šťáva	4
Meruňková šťáva	5
Pomerančová šťáva	5
Jahodová šťáva	5
Malinová šťáva	6
Šťáva z kiwi	6
4. měsíc	6
Jablečná kaše	6
Banánová kaše	6
Hrušková kaše	7
Jahodová kaše	7
Broskvová kaše	7
Meruňková kaše	7
Švestková kaše	7
Kaše z kiwi	8
Rynglová kaše	8
Krupicová kaše se sunarem	8
5. měsíc	8
Zeleninová polévka	9
Zeleninová polévka s bramborem	9
6. měsíc	9
Zeleninová polévka s masem	9
Zeleninová polévka s masem a krupicí	10
Špenátová polévka se žloutkem	10
7.-12. měsíc	10
Ovocná kaše s tvarohem	11
Přesnídková kaše s žervé	11
Piškoty s ovocem	11
Ovocný pudink	11
Polévka z ovesných vloček a květáku	12
Bramborová kaše	12

Mrkvová kaše	13
Mačkaný květák	13
Míchaná zelenina	13
Ovocná šťáva	13
DĚTSKÁ DIETA DO 1 ROKU	14
Rýžový odvar	14
Mrkvový odvar	14
Odvar z ovesných vloček	14
Ovesný odvar s meruňkami	15
Jablko s piškoty	15
Mixovaný banán v čaji	15
Rýže s masem	15
Švestkový jogurt	15
13.-17. měsíc	16
Kminová polévka s nočky	16
Polévka z droždí s krupicí	17
Kedlubnová polévka	17
Rajčatová polévka s rýží	17
Mrkvová polévka	17
Mléčná polévka s nudlemi	18
Mléčná polévka s kapáním	18
Zeleninová polévka s luštěninou	18
Hrášková polévka	18
Droždňová polévka s kapáním	19
Hovězí polévka s krupicí a žloutkem	19
Zapečený květák	19
Květák v citronové omáče	20
Dušená mrkev	20
Mleté maso v kedlubnách	20
Vepřová haše	20
Vaječná sedlina s masem	21
Tvarohová pěna s kakaem	21
Rýžová kaše	21
Vločková kaše	21
Tvarohové knedlíky	22
Krupicové flameri	22
Piškotová roláda	22
BATOLE	23
Bramborová polévka	23
Čočková polévka	23

Květáková polévka	24
Chlebová polévka	24
Polévka z vaječné jíšky	24
Polévka z míchaných luštěnin	24
Polévka z drůbků	25
Polévka z rybího filé	25
Rychlá hovězí polévka	25
Hovězí polévka s droždovými knedlíčky	26
Hovězí polévka s kapáním	26
Hovězí polévka s rýží a vejcem	26
Hovězí polévka s těstovinami a masem	27
Vepřové na kmíně	27
Vepřové maso v kedlubnách	27
Masový pudink se zeleninou	28
Hovězí kostky po zahradnicku	28
Kuře na zelenině	29
Kuře pečené s ovocem	29
Zadělávané kuře s květákem	29
Kuře na rajčatovém protlaku	30
Telecí perkelt	30
Pečené rybí filé s jogurtem	30
Klopsy v koprové omáčce	31
Pažitková omáčka s vejci	31
Rybí nákyp	31
Bramborové šišky s povidlovou omáčkou	32
Bramborový pudink	32
Zapečené těstoviny s pórkem	32
Nudlový nákyp s tvarohem	33
Třená bublanina s ovocem	33
Tvarohové chrupinky	33
Povidlové taštičky	34
Jablečný rosol	34
Ovoce s čokoládovou omáčkou	34
Ovocný dezert s mrkví	35
Máslové noky	35
Mrkvový salát	35
Jogurtové mléko s jahodami	35
Jogurtové mléko s meruňkami	36
Jogurtové mléko s pomerančem	36
Jogurtové mléko s čokoládou	36
Banánový koktejl	36

Broskvový koktejl	37
Rybízový koktejl	37
Koktejl z kiwi	37
PŘEDŠKOLNÍ VĚK	38
Kapustová polévka s vločkami	38
Polévka friko	38
Drůbková polévka s houskovými knedličky	39
Cibulová polévka	39
Zelná polévka	39
Polévka kulajda	40
Zeleninová polévka se strouháním	40
Hrášková polévka s houskou	40
Hovězí polévka s masovými knedličky	41
Slepičí vývar s masem a domácími nudlemi	41
Hovězí polévka s vaječnou sedlinou	42
Hovězí polévka s vaječným svítkem	42
Mozečková polévka	43
Pórková polévka s vejcem	43
Polévka skleněnka	44
Kuře na paprice	44
Kuře na žampionech	44
Zadělané kuře se zeleninou	45
Pečená kuřecí stehýnka	45
Kuřecí prsíčka s broskvemi	45
Kuřecí rizoto	46
Rizoto s vepřovým masem	46
Bratislavská vepřová plec	46
Dušená vepřová játra	47
Hovězí na celeru s jablky	47
Jemný žemlový knedlík	47
Vařené hovězí maso s celerovou omáčkou	48
Vařené hovězí maso s okurkovou omáčkou	48
Plněné papriky	48
Květák jako mozeček	49
Droždový mozeček	49
Nudlový nákyp se šunkou	49
Špagety s masem a zeleninou	50
Čočka nakyselo	50
Kapustové karbanátky	50
Kapustové závitky	51

Sekaný řízek se sýrem	51
Zapečené rybí filé	51
Sýrový nákyp s hráškem	52
Zapékané šunkové flíčky	52
Omeleta se žampiony	52
Salát z červeného zelí	53
Mrkvový salát s celerem	53
Zelný salát s koprem	53
Salát z kysaného zelí	53
Ředkvičkový salát	54
Okurkový salát	54
Rýžový nákyp s ovocem	54
Rýžový nákyp dvoubarevný	54
Pečená jablka	55
Jablečná žemlovka	55
Palačinky s banánovým tvarohem	55
Trhanec se šťávou	56
Lívance s jahodami a medem	56
Lívance s borůvkami	57
Buchtíčky s vanilkovým krémem	57
Ovocné knedlíky z tvarohového těsta	58
Kynuté knedlíky s jahodovou merendou	58
Kynuté knedlíky s žahourem	58
Bramborové škrbáčky	59
Nákyp z ovesných vloček	59
Ořechový chlebiček	60
Kakaové flameri s pomerančem	60
Jahodová bublanina	60
Nudle s tvarohem a ořechy	61
Nudle s čokoládou	61
Tvarohová rýže s ovocem	61
Omeleta s jablky a skořicí	62
Broskve zapečené v piškotu	62
Pečený rohlík s tvarohovou nádivkou	62
Žervé s ořechy	63
Smažené ovoce v těstíčku	63
Ježci z hrušek	63
Jahodový sníh	63
ŠKOLNÍ VĚK	64
Gulášová polévka	64

Oukrop	64
Couračka	65
Frankfurtská polévka	65
Hovězí polévka se smaženým hráškem	66
Hovězí polévka se šunkovými knedlíčky	66
Hovězí polévka s játrovými knedlíčky	67
Hovězí polévka s pečenými nudlemi	67
Žampionová polévka s nudlemi	68
Šunková roláda se žampiony	68
Ředkvičky s vejci	68
Květák v těstíčku	69
Salámový guláš	69
Karbanátky z rybiho filé	69
Dětský bramborový salát	70
Sýrové smaženky	70
Francouzské brambory	70
Bramborové knedlíky plněné masem	71
Špekové knedlíky	71
Smažená kuřecí prsíčka	71
Kuře pečené s nádivkou	72
Vařené hovězí maso s rajskou omáčkou	72
Svíčková na smetaně	72
Španělský ptáček	73
Hovězí guláš	73
Segedínský guláš	74
Vepřová roláda	74
Kološvárské zeli	74
Houbová omáčka	75
Vídeňské knedlíky	75
Zeleninový řízek	75
Bramborák s houbami	76
Houbový kuba	76
Špagety s vepřovým masem	76
Omeleta s rajčaty	77
Sekaná pečeně	77
Pizza	77
Langoše	78
Lečo s vejci a uzeninou	78
Buchty plněné ovocem	78
Rychlé koblížky	79
Meruňková omeleta	79

10	Limonádové palačinky	79
79	Zapékané tvarohové palačinky	80
79	Tvarohový koláč	80
79	Ořechové taštičky	81
79	Ovocný salát s jogurtem	81
79	ŠKOLÁKŮM NA SVAČINU	82
79	Pomazánka ze smetanového sýra s jablky	82
79	Pomazánka z olejovek	82
79	Zeleninová pomazánka	82
79	Vajíčková pomazánka	83
79	Drožďová pomazánka	83
79	Mrkvová pomazánka	84
79	Pomazánka z květáku a jablek	84
79	Celerová pomazánka	84
79	Tvarohová pomazánka s pažitkou	84
79	Paprika plněná pažitkou	85
79	Rohlík plněný čokoládou	85
79	Chléb se smaženkou	85
79	DĚTSKÉ SLAVNOSTI	86
79	Dort z piškotů a jahod	86
79	Plněné banány	86
79	Plněné pomeranče	87
79	Nepečený ořechový dort	87
79	Autíčka z perníků	87
79	Vláček z rolády	88
79	Bonbony z piškotových drobků	88
79	Smažené třešně	88
79	Panenka z bábovky	89
79	Ovocné chuťovky	89
79	Sýrové chuťovky s ovocem	89
79	Ovocná bowle	90
79	Dětský punč	90
79	Americká limonáda	90
79	Limonádový čaj	90
79	Citronová limonáda	91