

PROPOZYCJE POSIŁKÓW WIOSENNO-LETNICH DLA DZIECI W WIEKU 1-3

Śniadanie lub kolacja:

- Kakao na mleku 1 szklanka. Kanapka z piersi z indyka z masłem, ogórkiem i kiełkami lucerny/rzodkiewki + herbata z miodem.
- Twarożek tzatziki z czosnkiem, tartym ogórkiem i koperkiem + woda z cząstkami pomarańczy.

Twarożek: twaróg tłusty 1 grubszy plaster mieszamy z posiekanym koperkiem, startym na tarce ogórkiem i przeciśniętym lub drobno pokrojonym czosnkiem (½ małego ząbka czosnku), dodajemy 1 łyżkę jogurtu naturalnego. Wykładamy na pieczywo lekko posmarowane masłem



- Płatki żytnie na mleku. Chleb razowy z masłem, pastą z jaj i awokado z dymką i tartą rzodkiewką + woda z cytryną.
Pasta(ok. 2 porcje dla dziecka): jajko gotowane 1 szt., awokado ćwiartka blendujemy, dodajemy drobno pokrojoną dymkę i tartą rzodkiewkę, delikatnie doprawiamy.

Obiad:

- Barszczyk z botwinki z ziemniakami i natką „kleksem” z jogurtu. Gulasz drobiowy z kaszą orkiszową w sosie jarzynowym i surówka z ogórka i kalarepki z koperkiem i kefirem. Kompot owocowy.

Barszczyk gotujemy na włoszczyźnie (przyprawy: sól, ziele angielskie, pieprz, liść laurowy), dodajemy botwinkę i młode buraczki dla koloru i gotujemy jeszcze kilkanaście minut. Barszczyk można doprawić do smaku sokiem z cytryny. Posypujemy natką i dodajemy jogurt.

Gulasz: fileta z kurczaka kroimy w kostkę, dusimy na odrobinie oleju z cebulką, różyczkami brokuła, ziarnem kukurydzy, marchewką mini, przyprawiamy i dodajemy przecier pomidorowy.

- Zupa z wiosennej włoszczyzny z kaszą bulgur.
Leczo z cukinii i piersi kurczaka z makaronem. Kompot owocowy.
Zupę gotujemy na młodej włoszczyźnie z młodym ziemniaczkiem i kaszą bulgur. Zaprawiamy śmietaną jogurtową 9% tłuszczu.
Leczo: filet z kurczaka dusimy z dodatkiem oleju z papryką czerwoną, żółtą, cukinią, pomidorem i cebulką. Przyprawimy ziołami, szczypta soli i pieprzu. Podajemy z makaronem pełnoziarnistym np. rurki



- Zupa brokułowa z grzankami. Pulpety z mintaja ze szpinakiem i ziemniaczkami posypanymi koperkiem. Jarzynka z cukinii i krążkami marchewki z oliwą z oliwek. Kompot z owoców mieszanych.

Zupę gotujemy na włoszczyźnie, (przyprawy: sól, ziele angielskie, pieprz, liść laurowy, liść lubczyku), dodajemy różyczki brokuła. Gotową zupę można zblendować na krem.

Podajemy z grzanką z bułeczki pszennej, posypujemy natką.

Rybę opłukać, bułkę namoczyć, cebulę zeszklić na oleju. Wszystkie składniki przepuścić przez maszynkę. Dodać zdezynfekowane jajka, bułkę tartą, doprawić, wyrobić na jednolitą masę, formować pulpety i obgotować na wodzie. Warzywa udusić z dodatkiem masła, dodać pulpety i chwilę jeszcze gotować. Podawać z ziemniakami oprószonym koperkiem.

Przekąska lub podwieczorek

- Ciasto biszkoptowe z borówką amerykańską (lub innymi owocami sezonowymi)

Składniki:

1. jaja kurze 6 szt.
2. mąka pszenna tortowa 0,40 dag
3. cukier waniliowy 1,00 szt.
4. proszek do pieczenia 1,00 szt.
5. mąka ziemniaczana 15 dag
6. cukier kryształ 30 dag
7. jabłko kwaśne/borówki lub inne sezonowe owoce 1,50 kg



Oddzielić żółtko od białka. Białka ubić na sztywną pianę, następnie dodać cukier i cukier waniliowy. Ubijać aż do rozpuszczenia cukru. Mąkę przesiać z proszkiem do pieczenia. Do ubitych jajek dodać mąkę, dokładnie łącząc składniki. Błazkę wyłożyć papierem do pieczenia. Wylać masę biszkoptową, jabłka umyć, obrać, pokroić w paseczki, posypać cynamonem i ułożyć na wierzchu masy biszkoptowej. Piec w temp. 180 °C.

- **Salatka owocowa:** Arbuz - gruszka - Brzoskwinie świeże lub w syropie - Kiwi - Umyć i obrać arbuza. Oczyścić z pestek i pokroić w kostkę. Umyte, obrane gruszkę i kiwi pokroić w kostkę, dodać pokrojoną w kostkę brzoskwinie, do całości wlać trochę syropu z brzoskwini i lekko wymieszać.

- **Koktajl szpinakowo-bananowo-truskawkowy:**

Zblendować garść szpinaku, małego banana i garść truskawek z jogurtem (ok. 100ml).