

## POŻYWNE ŚNIADANIA DLA MAŁYCH DZIECI

### ✓ Owsianka na mleku i kanapeczki z szynką + herbata:

mleko modyfikowane lub spożywcze 3,2% (180ml) + drobne płatki owsiane (20g – 2 łyżki),  
chleb razowy 1 kromeczka, masło ½ łyżeczki (3g), szynka z kurczaka 1 plaster (10g), papryka w paseczki - czerwona, żółta (12g), słaba herbata.



### ✓ Płatki owsiane na mleku, pieczywo mieszane z pastą jajeczną z natką pietruszki:

płatki owsiane 2 łyżki, mleko (180ml) + pastą: jajko na twardo (0,5szt), jogurt naturalny 1 łyżeczka, natka pietruszki/szczypiorek (5g), pieczywo graham/mieszane 1 mała kromeczka, olej z winogron 1 łyżeczka (5ml).



### ✓ Kakao na mleku. Kanapka z piersią z indyka z masłem, ogórkiem + herbata z miodem.

kakao (5g), mleko (200ml), chleb mieszany/razowy/graham 1 kromeczka, masło ½ łyżeczki, pierś gotowana z indyka 1 plaster, ogórek świeży/kiszony kilka plasterków, herbata z miodem i cytryną.



### ✓ Kasza manna z cynamonem i pasta z dorsza na pieczywie z ogórkiem kiszonym i herbatką owocową:

mleko modyfikowane lub spożywcze 3,2% (180 ml), kasza manna 2 łyżki (25g), cynamon szczypta do smaku + pastą: dorsz pieczony (30g), marchewka gotowana (7g), pietruszka gotowana (2,5g), oliwa z oliwek ½ łyżeczki (3g), przyprawy ziołowe, pieczywo mieszane 1 kromka (20g), ogórek kiszony 1 szt. (60g), herbata owocowa.

Przygotowanie pasty: upieczoną rybę zblendować z ugotowanymi warzywami. Dodać masło/oliwę z oliwek, natkę, doprawić. Przepis na 1 porcję.

### ✓ Płatki jęczmienne na mleku i kanapki z pastą z fasolki białej z cebulką i majerankiem + herbata owocowa:

płatki jęczmienne 2 łyżki, mleko (180ml), fasola biała (40g), cebula (5g), pieczywo (20g), ogórek (20g), papryka (20g), olej rzepakowy (2ml), masło ½ łyżeczki, majeranek – szczypta

Przygotowanie pasty: cebulkę zeszklić na oleju, wymieszać z przetrartą fasolą i odrobiną majeranku.

Przepis powyżej na 1 porcję



✓ **Makaron ryżowy na mleku + twaróg tzatziki  
z pieczywem + herbata**

makaron ryżowy 2 łyżki, mleko (180g) + chleb mieszany lub graham/razowy 1 kromeczka, masło ½ łyżeczki, twaróg tłusty (30g), koper (3g), ogórek świeży ćwiartka, czosnek ½ ząbka, słaba herbatka.

*Przygotowanie twaróżku: twaróg wymieszać z posiekanym koperkiem, startym ogórkiem i przeciśniętym przez praskę czosnkiem. Przepis na 1 porcję.*



*Opracowanie: dietetyk mgr Beata Czerska*