

Jednosložkové pyré vařené | strana 69

Jednosložkové pyré nevařené | strana 72

Vícesložkové pyré vařené | strana 74

Vícesložkové pyré nevařené | strana 81

Základní kaše | strana 83

Ochucené kaše | strana 86

Omáčky pro roční děti | strana 98

Polévky | strana 101

Hlavní jídla | strana 118

Sladká jídla | strana 149

Dezerty | strana 159

Nápoje | strana 169

Pomazánky a dipy | strana 174

Saláty | strana 181

Mléka | strana 194



Objemové míry

- 1 šálek = 16 polévkových lžic = 240 mililitrů
- 1 polévková lžíce = 3 čajové lžičky = 15 mililitrů
- 1 čajová lžička = 5 mililitrů

Symboly

- ☉ recept neobsahuje drahé suroviny
- ☉ jídlo podle základního receptu neobsahuje lepek (gluten)
- ⓐ jídlo podle základního receptu neobsahuje bílkovinu z kravského mléka
- Ⓜ jídlo se dá připravit do 20 minut