

## Od autorky 7

## Čo by mal každý rodič vedieť 10

### Jedlá pre našich drobčkov od 5. mesiaca 38

#### POLIEVKY

- Prvá mrkvová polievka 40
- Prvá zeleninová polievka 42
- Druhá zeleninová polievka 44
- Tekvicová polievka 45

#### DEZERTY

- Ovocná zebra 46
- Jablková pena 47

### Jedlá pre našich drobčkov od 6. mesiaca 48

#### POLIEVKY

- Zeleninová polievka s mäsom,  
cuketou alebo tekvicou 50
- Tekvicová polievka s morčacím mäsom 52
- Zeleninová polievka s mäsom a šošovicou 54

#### DEZERTY

- Najľahšie želé z ovocnej šťavy 56
- Jablko-čučoriedková kaša 58

### Jedlá pre našich drobčkov od 7. mesiaca 60

#### POLIEVKY

- Zeleninová polievka s mäsom a žĺtkom 62
- Mrkvovo-zemiaková polievka s vajíčkom 64
- Jablko-mrkvová polievka  
s kuracím mäsom 65
- Brokolicová polievka s vajíčkom 66
- Sladká zeleninová polievka s cviklou 67
- Králičia polievka s kalerábom 70

#### HLAVNÉ JEDLÁ

- Zelenina a teľacie mäsko 68
- Brokolicový krém 72
- Rizoto pre drobčeka 74
- Krém z karfiolu, cukety a brokolice 76

#### DEZERTY

- Ovocný mliečny kokteil 78
- Malinové snívania 79

### Jedlá pre našich drobčkov od 8. mesiaca 80

#### POLIEVKY

- Polievka s hrozičkami 82
- Polievka so zeleným hráškom 84
- Najchutnejšia zeleninová polievka  
s broskyňou a mäsom 86
- Zeleninová polievka s lúpanou pohánkou,  
mäsom a vajíčkom 88

#### HLAVNÉ JEDLÁ

- Zemiakovo-paštrnáková kaša 90
- Na pare varená zelenina 91

#### OVOCIE A DEZERTY

- Pyré z kiwi 92
- Želé z umelého mlieka 92
- Jablkové želé 94
- Pochúťka zo sušeného ovocia 95

### Jedlá pre našich drobčkov od 9. mesiaca 96

#### POLIEVKY

- Zeleninová polievka s pšenom,  
mäsom a vajíčkom 98
- Slničná polievka 100
- Karfiolová polievka s teľacím mäsom a ryžou 102
- Zelená polievka s hnedou ryžou 104
- Vývar s kukuričnou krupicou 106

#### HLAVNÉ JEDLÁ

- Kuskus so zeleninou 108
- Miešané vajička s maslom  
pripravované vo vode 110

#### RAŇAJKY, DESIATE, VEČERE

- Kukuričné lupienky s mliekom 112
- Knedličky varené  
v umelom mlieku 113
- Bezlepkové palacinky 114

#### OVOCIE A DEZERTY

- Pečené jablko 116
- Na čučoriedky 118
- Čerešňovo-višňové želé 119

#### NÁPOJE

- Vynikajúca mäťovo-feniklová voda  
pre celú rodinu 120
- Vitamínová bomba 121

## Jedlá pre našich drobčkov od 10. mesiaca 122

### POLIEVKY

- Jemná paradajková polievka  
a polievka pre rodičov 2v1 124
- Jemný boršč a polievka pre rodičov 2v1 126

### HLAVNÉ JEDLÁ

- Špargľa s maslom 128
- Teľacie mäso so zeleninou 129
- Špenát s cesnakom 130
- Miešané vajička pripravované  
na vode s paradajkami 132
- Omeleta s mrkvičkou a klíčkami 134
- Rozprávkové gulôčky 135
- Miešané prepeličie vajička 136
- Jemné bezlepkové halušky s ryžovou múkou 138
- Paradajková omáčka 140

### ŠALÁTY

- Strúhaná surová mrkva s jablkom 142
- Šalát z cvikle 144
- Uhorkový šalát s kuracím mäsom 146

### RAŇAJKY, DESIATE, VEČERE

- Ovsená kaša z umelého mlieka  
so žltým melónom alebo banánom 148
- Jednoduché jablkové placky 150
- Brusnicové želé 151
- Šalát z vodného melóna 152
- Rýchle hruškové sušienky 153
- Ovocné tofu 154
- Jablko-paradajkový pretlak 155

## Jedlá pre našich drobčkov od 11. a 12. mesiaca 156

### POLIEVKY

- Vývar s domácou závärkou 158
- Paradajková polievka s domácou závärkou 160
- Tekvicový úsmev a polievka pre rodičov 2v1 162
- Špenátová polievka s jogurtom 164
- Studená kefírová polievka 165

### HLAVNÉ JEDLÁ

- Rýchle lečo 166
- Gulôčky z teľacieho mäsa s krupičkou 168
- Rýchla zelenina s prepeličimi vajičkami 170
- Jemné haluštičky s tvarohom 172
- Cuketové placky pre dieťa aj mamu 174
- Bravčové mäso s jablkom 176
- Mandľová špargľa 177
- Zeleninový koláč 178
- À la tzatziki 179
- Tekvicové gnocchi pre celú rodinu 180
- Gulôčky z tresky v paradajkovej omáčke 182
- Chuť Číny pre najmenších 184

### ŠALÁTY

- Chladený zeleninový šalát 186
- Sólomodoro 188

### RAŇAJKY, DESIATE, VEČERE

- Chlieb 190
- Mliečny tvarožtek 192
- Tvarožtek s jogurtom a paradajkami 194
- Domáci jogurt 196
- Najrýchlejšie krehké koláčiky 198
- Ovocné knedle 199
- Vajíčková nátierka 202
- Kompót z jablka a hrušiek 203
- Ovocný dezert s jogurtom 204
- Jablková fantázia s jogurtom 206
- Mandľové ovsené vločky 208
- Paštéta 210

## Prvé narodeniny 212

- Vynikajúca torta s použitím  
umelého mlieka 214

## Výživové tabuľky 216

## Poznámky 229

