

# PRZEPISY DLA DZIECI 6-36 MIESIĘCY



Gotowanie dla dziecka może wydawać się nie lada wyzwaniem, jednak wcale nie musi być skomplikowane, wręcz odwrotnie - **może być proste, ciekawe i kolorowe**. Pokazują to propozycje na dania dla maluchów zawarte w tej książce kucharskiej. Przepisy zostały przygotowane przez naszych fanów - **rodziców z profilu Nestlé - Zdrowy Start w Przyszłość na Facebooku**.

Wszystkim autorom przepisów chcieliśmy bardzo podziękować za zaangażowanie i bycie inspiracją dla innych rodziców. Mamy nadzieję, że książka będzie przydatnym wstępem do kuchni dla dzieci w okresie wprowadzania żywności uzupełniającej i dzięki niej powstanie wiele pysznych dań, które zadowolą nawet najbardziej wybrednych, małych smakoszy.

*Życzymy smacznego!*

# ZUPA DYNIOWA DLA DZIECI PO 6 MIESIĄCU ŻYCIA

**Składniki na 1 porcję (130g):** Woda – 100ml (połowa odparuje), Marchewka – 10g, pietruszka korzeń – 10g, por – 10g, ziemniak – 10g, seler – 10g, dynia – 30g, posiekany koperek, masło – 5g (1 płaska łyżeczka)

**Przygotowanie:** Jarzyny wyszoruj, obierz i pokrój na kawałki. W garnku zagotuj wodę, na wrzątek wrzuć warzywa (oprócz dyni) i gotuj do miękkości. Z wywaru wyjmij warzywa i wrzuć dynię pokrojoną w kostkę. Gotuj jeszcze przez chwilę, dodaj masło. Całość zmiksuj, przed podaniem dziecku posyp koperkiem.





# ZUPA Z KURCZAKIEM DLA DZIECI PO 6 MIESIĄCU ŻYCIA

**Składniki na 1 porcję (190ml):** · mięso z piersi kurczaka - 10g, kasza manna - 1 łyżka (12g), marchew - 20g, pietruszka korzeń - 15g, pietruszka natka (posiekana) - 1/3 łyżeczki, seler - 10g, kalafior - 15g, ziemniak - 20g, masło - 1 łyżeczka (5g), woda - 200ml (z tego połowa odparuje)

**Przygotowanie:** Pierś z kurczaka umyj, ugotuj na wolnym ogniu. Warzywa umyj, obierz, zetrzyj na tarce lub zmiksuj większym ostrzem blendera, dodaj do rosółu i pogotuj jeszcze do miękkości. Na koniec wsyp kaszę mannę i gotuj 2-3 minuty. Nalej na talerz, posyp natką pietruszki, dodaj 1 łyżeczkę masła.

# NAPÓJ MALINOWO- -JABŁKOWY

## DLA DZIECI PO 6 MIESIĄCU ŻYCIA

*Składniki na 1 porcję:* maliny – ½ szklanki,  
jabłko – ½ sztuki, woda przegotowana – 20ml,  
kleik ryżowy Nestlé – 1,5 łyżeczki

*Przygotowanie:* Jabłko upiec w piekarniku, przestudzić, przetrzeć przez sito. Maliny opłukać, przetrzeć przez sito (oddzielić pestki). Kleik rozprowadzić w przegotowanej wodzie, dodać przecier owocowy i wymieszać.





# GRUSZKOWY DESEREK DLA DZIECI PO 6 MIESIĄCU ŻYCIA

*Składniki na 1 porcję:* gruszki - 75g, grecki jogurt naturalny - 100ml, cukier waniliowy - szczypta, truskawki - 75g, liść mięty

**Przygotowanie:** Gruszkę obierz, pokrój na kawałeczki, włóż na dno szklanki. Część gruszki zmiksuj na mus. Dodaj odrobinę jogurtu greckiego. Wymieszaj razem i zalej gruszki. Pokrój truskawki na drobne kawałeczki, dodaj do szklanki. Jogurt ubij z odrobiną cukru waniliowego i zalej truskawki. Część truskawek zmiksuj na mus i dodaj do szklanki jako górną warstwę. Do dekoracji liść mięty.

# ZUPKA JARZYNOWA Z POMIDORKIEM I INDYKIEM DLA DZIECI PO 6 MIESIĄCU ŻYCIA

**Składniki na 1 porcję:** woda – 160ml (z tego połowa wyparuje), ziemniak – 20g, kalafior – 20g, zielony groszek – 10g, marchewka – 20g, pietruszka korzeń – 20g, pomidor – 10g, majeranek – szczypta, słodka papryka w proszku – szczypta, koperek – ½ łyżeczki, mięso z piersi indyka – 10g

**Przygotowanie:** Ziemniaki pokrój w drobną kostkę. Wrzuć do garnka, dodaj groszek, ugotuj. Gdy woda się zagotuje wrzuć pozostałe warzywa (bez pomidora) i przyprawy. Pierś indyka ugotuj w osobnym garnku. Gdy wszystkie warzywa będą miękkie dodaj drobno pokrojonego pomidora (bez skórki!) oraz ugotowaną pokrojoną w drobną kostkę pierś z indyka, podgotuj jeszcze około 5-8 minut.







# KREM Z DYNI Z INDYKIEM DLA DZIECI PO 6 MIESIĄCU ŻYCIA

*Składniki na 1 porcję (190g):* woda – 150ml (z czego połowa wyparuje w trakcie gotowania), mięso z piersi indyka – 10g, marchewka – 20g, pietruszka korzeń – 15g, por – 10g, seler korzeń – 15g, dynia – 50g, masło lub oliwa z oliwek 5g=1 łyżeczka

**Przygotowanie:** W garnuszku zagotuj wodę. Na wrzątek wrzuć pokrojone w kostkę warzywa i gotuj na wolnym ogniu do miękkości. Pod koniec gotowania dodaj masło lub oliwę i natkę pietruszki. Wszystko dokładnie zmiksuj. Mięso pokrój drobno i w zależności od wieku malucha - albo zmiksuj z warzywami, albo posyp po wierzchu.



# BARSZCZYK

## DLA DZIECI PO 6 MIESIĄCU ŻYCIA

**Składniki na 1 porcję:** burak ćwikłowy - 40g, marchewka - 30g, ziemniak - 30g, pietruszka - 20g, oliwa z oliwek - 1 łyżeczka (5g), koperek - szczypta, wywar warzywny - 50ml

**Przygotowanie:** Buraka obierz, umyj, pokrój na kawałki, ugotuj w niewielkiej ilości wody. Po chwili wrzuć pokrojone warzywa, ugotuj do miękkości, odcedź, zblenduj na krem, dodaj wywaru warzywnego, posyp koperkiem.





## BUDYŃ DLA DZIECI PO 6 MIESIĄCU ŻYCIA

**Składniki na 1 porcję:** letnia przegotowana woda – 150ml, mleko modyfikowane następane (6 płaskich miarek), żółtko jaja kurzego – 1/2, mąka ziemniaczana – 5g (1 mała łyżeczka)

**Przygotowanie:** Wodę podziel na 3 części. W jednej części przygotuj mleko i wymieszaj, do drugiej dodaj żółtko i wymieszaj, do trzeciej wysyp mąkę ziemniaczaną i wymieszaj. Część z żółtkiem zagotuj, mieszając dodaj część wody z mąką ziemniaczaną, zagotuj ponownie. Zdejmij z kuchni, przestudź do temperatury ok. 50°C i dodaj przygotowane wcześniej mleko, wymieszaj. Przełóż do miseczki. Na wierzch możesz ułożyć owoce.

# ZUPA GROSZKOWA

## DLA DZIECI PO 6 MIESIĄCU ŻYCIA

**Składniki na 1 porcję (190ml):** zielony groszek, ziemniak, marchew, pietruszka, mięso z piersi indyka, masło lub olej rzepakowy lub oliwa oliwek

**Przygotowanie:** Warzywa dokładnie umyj, obierz, groszek przepłukaj. Do garnuszka wrzuć ziemniaka, po 10 min. od zagotowania dodaj marchew i pietruszkę, a po 15 min. dodaj groszek, gotuj do miękkości. W osobnym garnku ugotuj mięso. Ziemniaka z groszkiem zgnieć widelcem, marchew pietruszkę i mięso drobno posiekaj, dodaj masło i zagotuj jeszcze raz. Jeżeli zupa będzie za gęsta dodaj wody.





# DOMOWA ZUPKA DLA DZIECI PO 7 MIESIĄCU ŻYCIA

*Składniki na 1 porcję:* marchewka - 30g, por - 20g, ziemniak - 40g, **Delikatny indyk Gerber** - 10g, oliwa z oliwek lub olej rzepakowy - 1 łyżeczka (5g), woda - pół szklanki

*Przygotowanie:* Pokrojone w drobną kosteczkę warzywa wrzuc do wrzącej wody i gotuj pod przykryciem aż zmiękną. Następnie dodaj mięsko z indyka i oliwę i dokładnie zmiksuj na krem.

# DESEREK RYŻOWO-TWA- ROŻKOWY

## DLA DZIECI PO 8 MIESIĄCU ŻYCIA

**Składniki na 1 porcję:** ryż biały – wielkość pigstki dziecka, ser twarogowy – 25g (1 łyżka), jogurt naturalny – 25g (1 łyżka), konfitura z malin – 1 łyżka

**Przygotowanie:** Ryż ugotuj na wodzie na sypko, wymieszaj z łyżką białego sera i łyżką jogurtu naturalnego, uformować kopczyk, po wierzchu polej konfiturą z malin.



# KREM Z BIAŁYCH WARZYW DLA DZIECI PO 8 MIESIĄCU ŻYCIA

*Składniki na 1 porcję (170ml):* ziemniak - 30g,  
cukinia - 30g, kalafior - 20g, pietruszka ko-  
rzeń - 20g, seler - 20g, wywar warzywny  
- 50g, oliwa z oliwek - 1 łyżeczka (5g)

*Przygotowanie:* Warzywa  
obierz, umyj, ugotuj, odcedź,  
zblenduj, dodaj odcedzony  
wywar, oliwę.





# ZUPKA JARZYNOWA Z RYBKĄ DLA DZIECI PO 8 MIESIĄCU ŻYCIA

*Składniki na 1 porcję (190ml):* woda – 180ml (z tego połowa odparuje), marchew – 20g, pietruszka – 20g, seler korzeń – 10g, ziemniak – 30g, filet z łososia/ mintaja/soli/dorsza – 15g, masło lub olej rzepakowy lub oliwa z oliwek – 5g

*Przygotowanie:* Warzywa umyj, obierz, pokrój drobno, zagotuj w niewielkiej ilości wody. Do gotujących jarzyn włóż kawałek ryby (bez ości), gotuj do miękkości, po przestudzeniu zmiksuj. Przed podaniem dziecku dodaj tłuszcz.



# PLACUSZKI WARZYWNE Z CUKINIĄ I KURCZAKIEM DLA DZIECI PO 8 MIESIĄCU ŻYCIA

*Składniki na 1 porcję (1 placuszek):* ziemniaki - 500g, mąka ziemniaczana - 2 łyżki, jajko, śmietana 12%, mięso wołowe gulaszowe, papryka słodka, pieprz, olej rzepakowy - 10ml



*Przygotowanie:* Warzywa umyj, obierz i zetrzyj na tarce z dużymi oczkami. Pierś umyj i pokrój w kawałki (2cm na 2cm). Do warzyw dodaj jaja, wymieszaj i na końcu dodaj mąkę. Na formie do ciasta rozłóż pergamin i uformuj za pomocą łyżki placuszki (jeden placuszek = 2 łyżki). Na każdym placuszku ułóż po 3-4 kawałki mięsa. Nagrzej piekarnik na 200°C i piecz ok. 25 minut.

# KREM Z MARCHWII Z CIELECINĄ DLA DZIECI PO 8 MIESIĄCU ŻYCIA



**Składniki na 1 porcję (190ml):** marchewka - 40g, cielęcina - 15g, pietruszka korzeń - 30g, seler korzeń - 15g, por - 15g, ziemniak - 30g, natka pietruszki, masło - 1 łyżeczka

**Przygotowanie:** Cielęcinę umyj, ugotuj do miękkości w osobnym rondelku. Warzywa obierz, dokładnie umyj, pokrój na kawałeczki, wrzuć do rondelka, zalej wodą i ugotuj do miękkości. Po ugotowaniu wyjmij zieleninę. Mięso pokrój na kawałki i wrzuć do jarzyn, zblenduj, wrzuć maselko, pomieszaj do rozpuszczenia.

# DOMOWY ROSOŁEK

## DLA DZIECI PO 8 MIESIĄCU ŻYCIA

*Składniki na 1 porcję (190ml):* woda – 70ml (samego rosółu dodanego do blendowania), mięso z domowej, swojskiej kury – 15g, marchew – 20g, por – 20g, cebula – 10g, seler – 10g, pietruszka korzeń – 20g, ziele angielskie – do smaku, liść laurowy – do smaku, koperek – ½ łyżeczki, makaron – wielkość pigstki dziecka (ok 30g po ugotowaniu. 15g przed)



**Przygotowanie:** Ugotuj mięso, zbierz szumy. Marchewkę i pietruszkę pokrój w słupki, wrzuć z przyprawami do ugotowanego mięsa, gotuj na małym ogniu ok. 2 godz. W drugim garnku ugotuj makaron. Wyciągnij marchewkę, pietruszkę, kawałek selera i mięska, połącz z niewielką ilością makaronu i zblenduj (ale nie na gładką masę, tak, żeby pozostały większe kawałki).

# DESER EGZOTYCZNY DLA DZIECI PO 8 MIESIĄCU ŻYCIA

*Składniki na 1 porcję:* kiwi - 1/2 sztuki, jabłko - 1/3 sztuki,  
ananas - cienki plasterek, **deserek mleczny**  
**Jogolino Nestlé** - 50g

*Przygotowanie:* Kiwi i ananasa umyj, obierz ze skórki, pokrój na kawałki, połącz razem, zblenduj. Jabłko zetrzyj na tarce. Układaj warstwami w pucharku. Po wierzchu polej deserkiem mlecznym.





## ROSOŁEK WOŁOWY DLA DZIECI PO 8 MIESIĄCU ŻYCIA

**Składniki na 1 porcję (190ml):** woda – 180ml (z tego połowa odparuje), mięso wołowe – 10g, marchew – 30g, por – 20g, seler korzeń – 20g, jajko – ½ sztuki, kasza manna – 12g (1 łyżka), liść laurowy, ziele angielskie, koperek – ½ łyżeczki

**Przygotowanie:** Mięso umyj, zalej wodą, zagotuj. Zbierz szumowiny, aby rosół miał ładniejszy kolor. Dodaj przyprawy i warzywa. Zmniejsz gaz i gotuj od min. 1,5 do 2 h. Gdy mięso będzie miękkie wyciągnij je do ostudzenia i pokrój lub zmiksuj blenderem na drobne cząstki. Dodaj do gotującego się rosółu. Marchew wyjmij z zupy i pokrój w kostkę. Jajko rozbij do kubka i wymieszaj widelcem (rozbełtaj) wlewając do zupy cienkim strumieniem cały czas mieszając, następnie dodaj kaszę manną. Zupę wylej na talerz, dodaj koper i pokrojoną marchew.

# PASTA JAJECZNA DLA DZIECI PO 8 MIESIĄCU ŻYCIA

**Składniki na 1 porcję:** jajko - 1/2 sztuki, grecki jogurt naturalny - 1 łyżeczka, szczypiorek, natka pietruszki

**Przygotowanie:** Jajko ugotuj na twardo, drobno posiekaj, dodaj jogurt, musztardę, posiekany szczypiorek i natkę pietruszki. Wymieszaj wszystko razem. Podawaj z pieczywem.





## SŁODKI JEZYK DLA DZIECI PO 8 MIESIĄCU ŻYCIA

*Składniki na 1 porcję:* Winogrona – 50g, Gruszka – 50g

**Przygotowanie:** Owoce umyj. Cieńszą stronkę gruszki obierz, kuleczki winogron nabij na wykałaczki, a następnie takie wykałaczki z winogronem wbij w gruszkę. Oczka i nosek zrób z goździków.

**PAMIĘTAJ**

JEŚLI TWÓJ MALUSZEK CIERPI NA ZAPARCIA,  
Z POWODZENIEM MOŻESZ PODAĆ MU TEN DESER.  
ŚWIEŻE GRUSZKI MAJĄ WŁAŚCIWOŚCI ROZLUŻNIAJĄCE.





# DORSZ Z WARZYWAMI DLA DZIECI PO 8 MIESIĄCU ŻYCIA

**Składniki na 1 porcję (190g):** filet z dorsza - 20g, ziemniak - 30g, marchewka - 30g, pietruszka korzeń - 30g, wywar od gotowania warzyw: 70ml

**Przygotowanie:** Warzywa umyj, pokrój i ugotuj w niewielkiej ilości wody, bądź na parze. Rybę umyj, ugotuj w osobnym naczyniu w niewielkiej ilości wody bądź na parze, gdy warzywa będą miękkie, ziemniaka zgnieć widelcem, a marchew i pietruszkę pokrój na małe kawałki. Z ryby zdejmij skórę i delikatnie oddzielaj kawałki w palcach, bądź widelcem, aby nie było w nich ości. Tak przygotowaną rybę zgnieć widelcem. Wszystkie składniki połącz wraz z wywarem od gotowania warzyw.

# KLEIK RYŻOWY Z KONFITURĄ ZE ŚLIWEK DLA DZIECI PO 9 MIESIĄCU ŻYCIA

**Składniki:** · woda – 210ml, **kleik ryżowy Nestlé** – 20g, *mleko modyfikowane* następnie – 7 płaskich miarek, konfitura ze śliwek – 1 łyżka, **Miśkopik Nestlé** – 2 sztuki

**Przygotowanie konfitury ze śliwek:** Z umytych śliwek wyjmij pestki. Przygotowane owoce przełóż do garnka i gotuj przez 2-3 godz., aż się rozgotują. Następnie przetrzyj przez sitko, żeby pozbyć się skórek. Wystudzony przecier możesz od razu wykorzystać do deseru, a pozostałą część przełożyć do stoiczków i pasteryzować przez 40 min. Tak przygotowana konfitura będzie mogła być wykorzystana następnym razem.

**Deserek:** Przygotuj kleik ryżowy zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Do przezroczystego, wąskiego naczynia (szklanka lub pucharek) nałóż naprzemiennie po dwie warstwy kleiku i konfitury ze śliwek. Wierzch deseru posyp pokruszonym Miśkopikem.



# PIECZONE JABŁKO

## DLA DZIECI PO 10 MIESIĄCU ŻYCIA

**Składniki na 1 porcję:** jabłko – ½ sztuki, ryż – ilość równa wielkości pięści dziecka, cynamon – szczypta

**Przygotowanie:** Ryż ugotuj do miękkości. Jedno jabłko wydrąż, a drugie obierz i zetrzyj na tarce o małych oczkach, wymieszaj z ryżem, posyp cynamonem. Przygotowany farszem wypełnij wydrążone jabłka i wstaw do piekarnika na 20 minut 150°C.



# KOPYTKA GWIAZDECZKI Z LEKKIM SOSIEM Z INDYKA DLA DZIECI PO 12 MIESIĄCU ŻYCIA

**Składniki:** 30-40 dag mięsa z indyka, 1 średniej wielkości cebulka biała, 2 marchewki, szczypta rozmarynu, ok. 600 ml wody, kopytka: 1 kg ziemniaków ugotowanych, 50 dag mąki pszennej, 2 jajka, 6 łyżek mąki ziemniaczanej.



**Przygotowanie:** Mięso z indyka umyj, osusz i pokrój w kosteczkę. Cebulę posiekaj drobno, dodaj mięso, oprósź rozmarynem, wlej wodę i duś na małym ogniu, dodaj pokrojoną marchewkę i duś razem z mięsem do miękkości. Gotowym rzadkim sosikiem polej kopytka.

Kopytka: Ugotowane ziemniaki przeciśnij przez praskę, dodaj jajka, mąkę i zagnieć zwarte ciasto, podziel na kawałki, rozwałkuj i wykrój gwiazdki foremką do ciastek. Gotuj na wrzątku ok. 4-5 minut od wypłynięcia na powierzchnię.

# LEŚNA PRZYCZODA

## DLA DZIECI PO 12 MIESIĄCU ŻYCIA

**Składniki na 1 porcję: (1 ślimaka) – dziecku podaj 1/2 ślimaka:** · 1 jajko, pomidor okrągły, pomidor podłużny, liść sałaty, natka pietruszki, plaster sera żółtego, plaster szynki, 2 czarne oliwki, ketchup - kilka kropli

**Pomoc:** wykałaczką

**Przygotowanie: Grzybek:** Jajko ugotuj, obierz. Pomidora przekrój na pół. Odetnij końcówki jajka i nałóż na nie połówki pomidora tworząc grzybka.

**Ślimaczek:** Obierz skórkę z podłużnego pomidora - posłuży on za nogę ślimaka. Plaster sera i szynki nałóż na siebie, zwiń w rulonik, odetnij tyle, żeby się komponowało z nogą ślimaka i przypnij ową muszlę za pomocą wykałaczki. Oczy zrób z kawałków czarnej oliwki. Udekoruj wszystko sałatą i zrób kwiatuszki z sera żółtego, ketchupu i zielonej natki pietruszki - wycnij kształt kwiatuszka z sera, zrób na środku kropeczkę, a listki natki to listki kwiatuszka.



# KOPYTKA ZIEMNIACZANE

## DLA DZIECI PO 12 MIESIĄCU ŻYCIA

**Składniki:** 1 kg ugotowanych ziemniaków, 2 szklanki mąki pszennej, 3 czubate łyżki mąki ziemniaczanej, 2-3 jaja, szczypta soli

**Przygotowanie:** Ugotowane i ostudzone ziemniaki przepuść przez prasę lub maszynkę. Ziemniaki połącz z mąką pszenną, ziemniaczaną i jajkami i wyrób delikatnie ciasto. Oderwij porcje ciasta i formuj wałki. Nożem odcinaj kluski ok. 3cm szerokości. Jeśli ciasto się lepi, podsyj je dodatkowo mąką pszenną lub ziemniaczaną. Kopytka gotuj w osolonej wodzie (od wypłynięcia na wierzch ok. 1 min). Wyławiaj łyżką cedzakową. Podaj dziecku 4-5 sztuk.





# MISIE DYNIOWO-JABŁKOWE DLA DZIECI PO 12 MIESIĄCU ŻYCIA

**Składniki na 7 misiów:** mąka pszenna - 300g, proszek do pieczenia - 1,5 łyżeczki, soda oczyszczona - 1 łyżeczka, cynamon - 3 łyżeczki, cukier brązowy - 4 łyżki, jajka - 4 sztuki, olej rzepakowy - 200ml, puree z dynii - 250ml (1 szklanka), jabłka - 1,5 szt

**Przygotowanie:** Jabłka umyj, obierz, zetrzyj na tarce o grubych oczkach. Mąkę wymieszaj z proszkiem do pieczenia, sodą oczyszczoną, cynamonem i cukrem. Jajka roztrzep, a następnie wymieszaj z olejem, puree z dynii i startym jabłkiem. Połącz jajka z mąką i mieszaj do połączenia się wszystkich składników. Ciasto nie powinno być zbyt gęste. Gdyby po połączeniu składników ciasto było zbyt płynne, dodaj trochę mąki. Nasmaruj foremki (w dowolnym kształcie) masłem i posyp mąką. Możesz wykorzystać też silikonowe foremki. Nałóż ciasta do 3/4 wysokości foremek. Piecz przez ok. 25 minut w temperaturze 175°C do tzw. "suchego patyczka". Opcjonalnie udekoruj wypieki polewą z gorzkiej czekolady. Podaj dziecku 1 misia.







# KLUSKI ŚLĄSKIE Z MIĘSEM WOŁOWYM I SOSEM DLA DZIECI PO 12 MIESIĄCU ŻYCIA

**Składniki:** ziemniaki - 500g, mąka ziemniaczana - 2 łyżki, jajko, śmietana 12%, mięso wołowe gulaszowe, papryka słodka, pieprz, olej rzepakowy - 10ml

**Przygotowanie:** Mięso umyć, pokroić na drobne kawałki, zalać szklanką wody i dusić na wolnym ogniu. W tym czasie obrać, umyć i ugotować ziemniaki, przecisnąć przez praskę w misce, podzielić na 4 części, jedną wyjąć i zrobić 3 części ziemniaków.

W puste miejsce dać mąkę ziemniaczaną i jajko. Zagnieść ziemniaki i przecisnąć jeszcze raz, aby nie było grudek. Uformować kluski. Zagotować wodę ze szczyptą soli i wrzucać je na wrzątek. Gotować ok 7 minut. Do gotowego gulaszu dodać śmietanę, paprykę słodką, zagotować minutę i podawać z kluskami. Dać dziecku ok 4-5 sztuk klusek.



# CHAŁKA DO- SKONAŁA

DLA DZIECI PO 12 MIESIĄCU ŻYCIA

***Składniki na 1 chałkę:** drożdże świeże - 5dkg, cukier brązowy - 2 łyżki, mleko - 1 szklanka, masło - 100g, żółtko - 2 sztuki, mąka pszenna - 500g*

***Przygotowanie:** Mleko podgrzej, rozrób dokładnie z cukrem i drożdżami. Masło roztop w rondelku i przelej do przesianej mąki i żółtek, dodaj zawartość miski z drożdżami, wyrób dokładnie ręką. Ciasto umieść w keksówce wyłożonej papierem. Odstaw w ciepłe miejsce do wyrośnięcia. Gdy ciasto podwoi objętość, natnij je co kilka cm delikatnie nożem, aby powstały rowki (pozwoli to później odrywać ciasto na ładne kawałki). Przed włożeniem do piekarnika posmaruj górę ciasta roztrzepanym żółtkiem. Piec ok.35min w temp. 180 stopni. Maluchowi podaj 1 kawałek chałki.*



# DESEREK JOGURTOWY Z OWOCAMI DLA DZIECI PO 12 MIESIĄCU ŻYCIA

*Składniki na 1 porcję:* jogurt naturalny - 3 łyżki stołowe, gruszka - 1/2 sztuki, sok z malin - 1/2 łyżeczki, **Miśkopicik Nestlé** - 1 sztuka

*Przygotowanie:* Gruszkę ugotuj na wodzie lub upiecz w piekarniku, obierz ze skórki, zmiksuj, przestudź, włóż na dno szklanej miseczeki. Jogurt zmiksuj z sokiem, zalej nim mus, górę deserku posyp pokruszonym w palcach Miśkopicikiem.

# ZUPA BROKUŁOWA Z RYŻEM

## DLA DZIECI PO 12 MIESIĄCU ŻYCIA

**Składniki na 1 porcję (200ml):** brokuł - 50g, mięso z królika - 20g, marchewka - 30g, koperek - szczypta, ryż - 25g (sucha masa), oliwa z oliwek lub olej rzepakowy - 1 łyżeczka (5g), woda: 140ml (z czego połowa wyparuje)

**Przygotowanie:** Mięso z królika umyj i ugotuj na parze lub w wodzie. Warzywa dokładnie umyj, pokrój i ugotuj w niewielkiej ilości wody bądź na parze do miękkości. Gdy warzywa będą miękkie dodaj do nich mięsko i oliwę z oliwek, zmiksuj wszystko, dodaj ugotowany osobno ryż i drobno posiekany koperek.





# PLACUSZKI BANANOWE DLA DZIECI PO 12 MIESIĄCU ŻYCIA

*Składniki na 1 porcję:* obrany banan – 30g, jajko – 1/8 sztuki, mąka pszenna pełnoziarnista – 3g, olej rzepakowy – do smażenia

*Przygotowanie:* Banany rozgnieć widelcem, dodaj jajko i mąkę, smaż na rozgrzanej patelni z niewielką ilością oleju.

# CIEŁĘCINA Z WARZYWAMI I KASZĄ JAGLANĄ DLA DZIECI PO 12 MIESIĄCU ŻYCIA

**Składniki na 1 porcję:** cielęcina – 20g, seler korzeń – 10g, marchew – 30g, pietruszka korzeń – 30g, pomidor – 20g, cukinia – 30g, czosnek – kawałeczek, kasza jaglana – garść (wielkość piąstki dziecka), oliwa oliwek – 5g (1 łyżeczka), ziele angielskie – do smaku, liść laurowy – do smaku, świeży rozmaryn – do smaku

**Przygotowanie:** Włoszczyznę umyj, obierz i pokrój na małe kawałki. Cukinię umyj, obierz i pokrój w kostkę. Przygotuj pomidory (obierz ze skórki, wyjmij nasiona i pokrój na kawałki) lub przecier pomidorowy (pomidory umyj, obierz ze skórki, pozbaw z nasion, rozgotuj i przetrzyj przez sitko). W garnku rozgrzej oliwę z oliwek, dodaj czosnek i włoszczyznę, duś ok. 2 min. Dodaj też pokrojoną cielęcinę, delikatnie podsmaż. Wlej wodę – tylko żeby przykryć warzywa, dodaj zioła i przyprawy, gotuj przez 15-20 min na średnim ogniu, dodaj cukinię i pomidory/ przecier pomidorowy. Gotuj na małym ogniu przez ok. 30min (aż marchewka będzie miękka). Na 15 min przed końcem gotowania dodaj kaszę. Kasza powinna wchłonąć cały płyn. Po ugotowaniu wyjmij z potrawy ziele angielskie, liść laurowy i gałązki rozmarynu. Następnie wyłóż gotową porcję na miseczkę. Jeśli będzie taka potrzeba mięso i warzywa możesz pokroić lub zmiksować.







# BUŁECZKI Z TRUSKAWKAMI DLA DZIECI PO 12 MIESIĄCU ŻYCIA

**Składniki:** mąka pszenna – 75g, białko jaja – ¼ sztuki,  
**mleko modyfikowane Nestlé Junior o smaku waniliowym** – 31ml,  
drożdże suszone – ¼ łyżeczki, cukier – 0,5 łyżki cukru, truskawki – 50g

**Przygotowanie:** Truskawki pokrój na kawałki. W garnku rozpuść 2 łyżki cukru. Gdy powstanie syrop wrzuc truskawki, wymieszaj, zostaw do wystudzenia. Wymieszaj w misce mąkę, białko, mleko modyfikowane i drożdże. Odstaw ciasto na pół godziny, wyrób, ponownie odstaw, gdy wyrośnie podziel na 11 części, uformuj bułeczki. Ułóż na formie wyłożonej papierem do pieczenia. W bułeczkach uformuj małe dołki – nałóż truskawki, zakryj ciastem owoce. Piecz 35 minut w temperaturze 180°C.



# ROZGRZEWAJĄCA ZUPA PAPRYKOWA DLA DZIECI PO 12 MIESIĄCU ŻYCIA

**Składniki na 1 porcję:** czerwona papryka - 30g,  
marchew - 30g, pomidor - 100g, biały ryż - 25g,  
masło - 1 łyżeczka

**Przygotowanie:** Pomidora sparz  
we wrzątku, pokrój na kawałki,  
przetrzyj przez sitko. Do prze-  
cieru pomidorowego dodaj  
pokrojoną i ugotowaną wcz-  
śniej paprykę, marchewkę  
- zmiksuj wszystko. Postaw  
na kuchni, dodaj ugotowany  
i ryż, zagouj. Pod koniec goto-  
wania dodaj łyżeczkę masła.



## PAMIĘTAJ

---

SAMĄ CZERWONĄ PAPRYKĘ MOŻESZ JUŻ PODAĆ  
SWOJEMU DZIECKU PO 10 MIESIĄCU ŻYCIA.



## ZUPA KREM Z POMIDORÓW DLA DZIECI PO 12 MIESIĄCU ŻYCIA

**Składniki:** pomidor - 100g, bulion drobiowy - 150ml (z tego połowa wyparuje),  
**mleko modyfikowane Nestlé Junior** - 1 miarka, makaron - 25g

**Przygotowanie:** Pomidory umyj, sparz, obierz, zdejmij skórkę, wyjmij zdrewniałe środki. Tak przygotowane pomidory wrzuć do bulionu. Ugotuj do miękkości. Na koniec dosyp mleko modyfikowane i dokładnie wymieszaj. Całość przelej do miksera i zmiksuj na jednolitą konsystencję.

# RYŻ NA MLEKU Z MUSEM GRUSZKOWYM DLA DZIECI PO 12 MIESIĄCU ŻYCIA

*Składniki na 1 porcję:* ryż – garść ryżu  
(wielkość pigstki dziecka), **mleko modyfikowane Nestlé Junior** – 150ml,  
gruszka – 1/3 sztuki lub 2 łyżki  
gotowego przecieru ze słoiczka

*Przygotowanie:* Ryż ugotuj na sypko na wodzie, zalej mlekiem modyfikowanym i odstaw na 10 minut do odparowania. Gruszki obierz, zmiksuj na gładko blenderem, tak otrzymanym musem polej ryż.





# ROSOŁEK Z DOMOWYM MAKARONEM DLA DZIECI PO 12 MIESIĄCU ŻYCIA

*Składniki na 1 porcję:* marchewka - 30g, pietruszka korzeń - 30g, seler - 30g, cebula - 10g, skrzydełko z kurczaka (obrane mięsko) - 20g, makaron - 30g (sucha masa)

*Przygotowanie:* Warzywa umyj, obierz, pokrój. Mięso optucz. Podane składniki zalej wodą i ugotuj wywar. Odlej dziecku 100ml, warzywa wyjmij, zmiksuj i dodaj 100ml do wywaru dla dziecka, wymieszaj razem. Podawaj z ugotowanym makaronem.

## PRZEPIS NA MAKARON

Na stolnicy wysypać z szklanki mąki, dodać żółtko, troszkę ciepłej wody i zagnieść ciasto jak na pierogi, następnie wałkować placki, ciąć na podłużne pasy, nakładać kilka na siebie i wyciąć makaron nitki. Ugotować na lekko osolonym wrzątku.

# TWAROŻEK Z MAKARONEM I OWOCAMI

## DLA DZIECI PO 12 MIESIĄCU ŻYCIA

**Składniki na 1 porcję:** serek twarogowy - 50g, makaron domowy - 30g, owoce (jagody, truskawki, maliny) - 100g, masło - 5g

**Przygotowanie:** Ugotowany makaron połączyć rozgrzanym masłem, pokruszyć na niego twarożek i połączyć zmiksowanym musem z owoców.

## PRZEPIS NA MAKARON DOMOWY

**Składniki:** 2 jajka (możemy robić z samego żółtka), ok. 30 - 40 dag mąki, szczypta soli

**Przygotowanie:** Do miseczki wysypujemy pół szklanki mąki, wbijamy umyte jajka i dodajemy szczyptę soli. Mieszymy delikatnie i zaczynamy zagniatanie. Dodajemy tyle mąki, aby ciasto było zwarte i nie kleiło się do ręki. Przykryte ciasto w misce odstawiamy na pół godziny. Wałkujemy na stole wysypanym mąką na cienki placek. Posypujemy placek mąką i zostawiamy do przeschnięcia na około godzinę. Kroimy w paski szerokości ok. 6cm, układamy jeden na drugi, podsypując mąką i kroimy makaron, najbardziej cienko jak potrafimy (ostrym nożem). Zagotowujemy około 2l wody, wrzucamy makaronik i gotujemy ok. 1 min od wyłynięcia. Odcedzamy na sitku.





# PULPECIKI RYBNE DLA DZIECI PO 12 MIESIĄCU ŻYCIA

*Składniki na 1 porcję (1 malutki pulpecik):* filet z mintaja – 25g, czerstwa bułka pszenna – 5g, mleko – 12,5 ml, jajko – 1/5 sztuki, natka pietruszki – 1/2 łyżeczki, mąka pszenna – do obtoczenia

**Przygotowanie:** Rybę rozmróz i optócz, następnie zmiel. Bułkę namocz w mleku, odcisnij. Natkę pietruszki umyj, osusz i posiekaj. Masę rybną wymieszaj z bułką, natką i jajkami. Dopraw i uformuj pulpeciki, następnie obtocz w mące i gotuj w lekko osolonej wodzie, aż wyłyną na powierzchnię (ok. 5 minut). Podaj dziecku 1 pulpecika jako dodatek do obiadu.

# KRUPNICZEK DLA MALUCHA

## DLA DZIECI PO 12 MIESIĄCU ŻYCIA

**Składniki na 1 porcję (200g):** kasza jęczmienna - 25g, marchewka - 20g, pietruszka - 20g, seler - 10g, natka pietruszki, liść laurowy, ziele angielskie, ziemniaki - 30g, skrzydełko (15g-20g obranego mięska), woda: 120ml (z czego połowa wypruje)

**Przygotowanie:** Skrzydełka umyj, włóż do garnka, zalej wodą. Warzywa obierz, umyj i pokrój na kawałki, dodaj liść laurowy i ziele angielskie, dodaj kaszę, całość gotuj na małym ogniu. Miękkie skrzydełka obierz z mięska i wrzuć do zupy. Posyp natką pietruszki.



### PAMIĘTAJ

KASZA JAGLANA NIE ZAWIERA GLUTENU, DLATEGO MOŻE BYĆ PODAWANA JUŻ W SZÓSTYM CZY SIÓDMYM MIESIĄCU ŻYCIA DZIECI KARMIONYCH PIERSIĄ.



# WITAMINOWA SOWA

## DLA DZIECI PO 12 MIESIĄCU ŻYCIA

*Składniki na 1 porcję:* ulubiona **kaszka Nestlé** - 1 porcja przyrządzona zgodnie z opisem na opakowaniu, jabłko - 1/2 sztuki, winogrona - 5 sztuk, nektarynka - 1/2 sztuki, dżem wiśniowy - 1 łyżeczka

*Przygotowanie:* Rozrobić kaszkę zgodnie z informacjami zawartymi na opakowaniu.

Jabłko umyć, obrać jabłuszek, przeciąć na pół i ułożyć na środku kaszki, następnie na około jabłek ułożyć połówki winogron. Z obranej nektarynki wyciąć trójkąt, który będzie sowym dziobem oraz z jajowate kółeczka, które kładziemy na jabłkach, nektarynki kładziemy również po połowce winogrona - tak powstaną nasze oczy. Z nektarynki wyciąć 6 drobnych części, które układamy nad oczami - to będą nasze rzęsy. Dżem użyć do zdobienia wedle uznania.





# POMARAŃCZE I BRZOSKWINIE Z KRUSZONKĄ DLA DZIECI PO 12 MIESIĄCU ŻYCIA

**Składniki na 1 porcję (170g):** brzoskwinie - 8 sztuk, pomarańcze - 3 pomarańcze, cukier brązowy - 1 łyżeczka (6g), mąka - 10dag, masło - 50g, cukier puder - 1 łyżka

**Przygotowanie:** Do miski przesiej mąkę, dodaj masło, cukier i wodę, zagnieć i odłóż do zamrażarki. Owoce umyj, obierz ze skórki (brzoskwinie najlepiej sparzyć, wtedy skórka sama odejdzie), pokrój w kawałeczki. Wyrzuć owoce na blaszkę, posyp brązowym cukrem, a na wierzch zetrzyj na tarce kruszonkę. Piecz ok. 20 min. w temp. 220°C. Maluchowi podaj 1 mały kawałek.



# KLUSECZKI SEROWE Z WODY DLA DZIECI PO 12 MIESIĄCU ŻYCIA

*Składniki na 1 porcję:* serek twarogowy - 1 łyżka, jajko - 1/2 sztuki,  
mąka - 1 łyżka, kasza manna - 1 łyżka, masło - 5g

*Przygotowanie:* Jajko ubić w misce, dodać ser, kaszę mannę i mąkę. Za pomocą łyżeczki formować podłużne placuszki, wrzucać na wrzątek, gotować aż wyłyną na wierzch. Podać polane roztopionym masełkiem.

# BISZKOPT Z LETNIMI OWOCAMI

## DLA DZIECI PO 12 MIESIĄCU ŻYCIA

**Składniki na małą blaszkę:** jajka - 3 sztuki, mąka pszenna - 3 łyżki, cukier brązowy - 1 łyżka, ziarenka z połowy laski wanilii, owoce: maliny, borówki, truskawki - 300g

**Przygotowanie:** Owoce przepłukaj zimną, ale przegotowaną wodą i zostaw na sitku do dokładnego odsączenia z wody. Z białek ubij pianę na sztywno, po czym ubijając na wolniejszych obrotach dodaj po troszkę cukier i ziarenka wanilii. Ubijaj do momentu aż piana stanie się "szklista". Dodaj żółtka i zmiksuj na wolniejszych obrotach do połączenia. Przesiej mąkę do masy i delikatnie wymieszaj szpatułką. Przełóż masę na blaszkę wyłożoną papierem, górę posyp owocami. Wstaw do piekarnika nagrzanego do 170°C. Piecz do tzw. suchego patyczka. Maluchowi podaj 1 mały kawałek.







# CIASTEČZKA NAJEŻONE BAKALIAMI DLA DZIECI PO 12 MIESIĄCU ŻYCIA

*Składniki na 1 porcję (1 ciasteczeko):* płatki owsiane – 6g, płatki jęczmienna – 6g, suszone owoce: rodzynki, żurawina, morela – 7g, pestki słonecznika – 3,5g, pestki dyni – 3,5g, miód – 4g, oliwa z oliwek – 3g

**Przygotowanie:** Płatki owsiane zalej niewielką ilością gorącej wody, tak, aby płatki zmiękły i całkowicie ją wchłonęły. Miód i oliwę zmiksuj lub dokładnie wymieszaj i dodaj do płatków. Dodaj pozostałe składniki i zagnieć jak tradycyjne ciasto. Uformuj ciasteczka w dłoni, wyłóż je na blasze i piec ok. 30-40min w temp. 180°C.

# ROSÓŁ Z INDYKA MAKARONEM I MARCHEWKĄ DLA DZIECI PO 12 MIESIĄCU ŻYCIA

**Składniki na 1 porcję:** makaron - 30g,  
mięso z piersi indyka - 15g, marchewka - 30g,  
pietruszka - 20g, por - 20g, seler - 10g

**Przygotowanie:** Mięso umyj, pokrój na kawałki, zalej zimną wodą i ugotuj. Po ok. 20min. włoż włoszczyznę i gotuj jeszcze 15-20min. Ugotowane warzywa pokrój w talarki. Makaron ugotuj na lekko osolonej wodzie, nałóż na talerz razem z kawałkami warzyw i kawałkami mięska, zalej rosółem.



# POŁĘDWICZKI Z KRÓLIKA W WARZYWACH DLA DZIECI PO 12 MIESIĄCU ŻYCIA

*Składniki na 1 porcję:* polędwiczki z królika - 20g, marchew - 50g, seler - 50g, majeranek - szczypta, tymianek - szczypta, masło - 5g (1 łyżeczka), natka pietruszki - 1/2 łyżeczki

*Przygotowanie:* Z przygotowanego mięsa wyciąć polędwiczki, ułożyć w rękawie do pieczenia, do rękawa dodać starte na tarce warzywa, posypać przyprawami, na wierzch położyć masło, zamknąć, ułożyć w naczyniu żaroodpornym.





# PIEROGI MIĘSNO-WARZYWNE W KRUCHYM CIEŚCIE

## DLA DZIECI PO 12 MIESIĄCU ŻYCIA

**Składniki na kruche ciasto:** mąka pszenna - 1kg, masło - 200g, jajko - 1 sztuka, mleko - 1 szklanka, sól - szczypta

**Składniki na farsz:** uduka z kurczaka - 800g, olej rzepakowy - 2 łyżki stołowe, włośczyzna (marchew, pietruszka, seler, por) - 150g, cebula - 2 sztuki, przyprawy i zioła: sól, ziele angielskie, listek laurowy, kminek, kolendra, słodka papryka

**Przygotowanie:** 1. Ugotuj rosół na włośczyźnie z przyprawami. Po godzinie włóż do garnka umyte i pozbawione skóry i błon uduka kurczaka. Po ugotowaniu rosółu z udek oddziel kawałki mięsa od kości i innych niejadalnych części, mięso posiekaj. Drobnio posiekaj cebulę (w kostkę) oraz oliwki.

2. Przygotuj ciasto: mąkę przesiej z solą, wbij jajko, dodaj zimne masło pokrojone na mniejsze kawałki i wlej część mleka (1/2 szklanki). Szybko zagniataj ciasto, a po uzyskaniu odpowiedniej konsystencji włóż do lodówki, zawinięte w folię spożywczą.

3. Rozgrzej patelnię z olejem roślinnym, dodaj przyprawę (słodka papryka, kminek, kolendra) i podsmaż ok 1 min. Dołóż cebulę. Lekko zmniejsz ogień, wlej 1 szklankę rosółu na patelnię, wymieszaj i dodaj mięso. Podduś kilka minut i dołóż oliwki oraz inne pokrojone warzywa z rosółu (marchewka, pietruszka itp.). Gotuj do momentu aż farsz wchłonie rosół.

4. Ciasto wyjmij z lodówki, podziel na 2-3 części i rozwałkuj na odpowiednią grubość (2-3 mm). Wykrój koła o średnicy 8-10 cm. Na środku ciasta połóż łyżkę farszu i zalep "pieroga" przygniatając brzegi. Piecz przez ok. 15-20 min w piekarniku rozgrzanym do 180°C. Maluchowi podaj jednego pieroga.



## Chcesz wiedzieć więcej o rozwoju i żywieniu dziecka?

Dołącz do programu na:

[www.zdrowystartwprzyszlosc.pl](http://www.zdrowystartwprzyszlosc.pl)

- ✓ Przeczytaj ciekawe artykuły i skorzystaj z porad ekspertów
- ✓ Korzystaj z naszych jadłospisów i przepisów na zdrowe dania
- ✓ Zbadaj ryzyko wystąpienia alergii u Twojego dziecka, korzystając z naszego Kalkulatora alergii, wypróbuj inne narzędzia



### Masz pytanie? Nasz zespół ekspertów czeka na Ciebie!

Wspieramy rodziców naszą wiedzą i doświadczeniem. Napisz do nas, za pomocą formularza na stronie. Odpowiemy na pytania dotyczące:

- ✓ Ciąży i karmienia piersią
- ✓ Zbilansowanego żywienia i rozwoju Twojego dziecka



Znajdź nas na Facebooku, YouTube i Google+!



### Pobierz bezpłatną aplikację „Nestlé Zdrowy Start w Przyszłość”

Bądź na bieżąco z potrzebami żywieniowymi Twojego dziecka:

- ✓ Kiedy i jak rozszerzać dietę dziecka, dopasowane do wieku jadłospisy i przepisy
- ✓ Dzienniczek z narzędziami, np. kontrola liczby i wielkości karmień
- ✓ Lista zakupowa i baza produktów Nestlé



Zeskanuj kod telefonem i pobierz aplikację mobilną przydatną

