

PRZYKŁADOWE MENU NA 1 DZIEŃ

DZIEŃ 1.

POSIŁEK	NAZWA POTRAWY	SKŁADNIKI	SPOSÓB WYKONANIA
Śniadanie 8:00	Manna z malinami	- kasza manna: 2-3 łyżki - mleko pełnotłuste: 200 ml - masło: 1 łyżeczka - maliny mrożone (lub świeże): 1 łyżka	Mleko zagotować, dodać kaszę, gotować do zgęstnienia. Dodać masło i rozmrożone maliny, wymieszać.
II śniadanie 10:30	Sałatka z makaronem i jajkiem Herbata malinowa	- makaron świderki razowy: 30 g (ok. 1/3 szklanki przed ugotowaniem) - marchewka: 1 mała (50 g) - brokuły: 3-4 małe różyczki (50 g) - jajko: 1 szt. - jogurt grecki: 1 łyżka - odrobina soli, pieprzu - szczypiorek - herbata: 200 ml	Makaron ugotować na półtwardo, tak samo warzywa. Jajko ugotować na twardo. Marchewkę pokroić w plasterki, jajko na ćwiartki lub w kostkę. Wymieszać razem wszystkie składniki, doprawić. Posypać szczypiorkiem. Jeśli dziecko lubi, jogurt przed dodaniem do sałatki można wymieszać z połową ząbka czosnku.
Obiad 14:00	Zupa z soczewicy Kotlet mielony drobiowy z koperkiem, ziemniak i fasolka szparagowa	Zupa (porcja dla rodziny): - cebula: 3 średnie sztuki - soczewica czerwona: 3 filiżanki 1 duża marchewka 1 pietruszka - kawałek selera - czosnek: 1-2 ząbki 3 średnie pomidory - zioła: majeranek, bazylia lub inne ulubione - odrobina soli - oliwa z oliwek: 3 łyżki II danie: Kotlety mielone (10 porcji): - pierś z kurczaka: 1 podwójna (ok. 500 g) 1 czerstwa kajzerka 1 jajko 3 łyżki posiekanego koperku 200 ml mleka	Zupa: Cebule pokroić w kostkę, zeszklić na oliwie. Marchewkę, pietruszkę i seler zetrzeć na tarce jarzynowej i włożyć do garnka razem z soczewicą, zalać wrzącą wodą (ok. 1,5 l). Dodać cebulę i gotować około 20 minut. Pomidory sparzyć wrzątkiem, obrać ze skórki, pokroić w drobną kostkę i dodać do zupy razem z przeciśniętym przez praskę czosnkiem. Gotować jeszcze chwilę. Przyprawić ziołami, odrobiną soli. Porcja dla dziecka to ok. 150 ml. II danie: Mięso umyć i zmielić w maszynce do mięsa. Bułkę namoczyć w mleku, odcisnąć i dodać do mięsa. Dodać jajko, posiekany koperek i przyprawę. Całość dokładnie

		• gałka muskatołowa, sól, pieprz • ziemniak: 1 mały (70 g) • fasolka szparagowa zielona mrożona: 2/3 szklanki • masło: 1 łyżeczka	wymieszać na jednolitą masę. Uformować z niej niewielkie okrągłe kotleciki (ok. 10 sztuk) i ugotować na parze. Fasolkę i ziemniak również ugotować na parze. Kotlecik podawać z ugniecionym ziemniakiem i fasolką polaną masłem.
Podwieczorek 17:00	Banan z twarogiem	• ser twarogowy półtłusty: 30 g • jogurt naturalny: 1 łyżka • banan: 1 średni	Twaróg rozgnieść widelcem z jogurtem i bananem.
Kolacja 19:00	Kasza jaglana zapekana z porami Mleko lub kakao	• szklanka kaszy jaglanej • 2 pory (białe części) • 250 ml śmietany 12% tł. • 2 jaja • łyżeczka oliwy z oliwek • gałka muskatołowa, sól, pieprz, liść laurowy • mleko pełnotłuste: 200 ml • kakao: 1 łyżeczka (opcjonalnie)	Kaszę podprażyć w garnku, dodać 1,5 szklanki wrzątku i listek laurowy. Gotować pod przykryciem około 20 min. na małym ogniu. Pory dokładnie umyć, pokroić w cienkie plasterki i delikatnie zeszklić na oliwie. Śmietanę wymieszać z jajkami, dodać przyprawy do smaku. Pory wymieszać z kaszą, wyłożyć do żaroodpornego naczynia i zalać sosem śmietanowym. Zapiekać w nagrzanym piekarniku około 20 minut. Porcja dla dziecka to około 150 - 180 g.