

RECEPTURY DĚTSKÝCH POKRMŮ pro kojence, batolata, předškolní a školní děti

Úvod.....	11
PSYCHOLOGICKÝ A VÝCHOVNÝ VÝZNAM STRAVOVÁNÍ V MATEŘSKÉ ŠKOLE	13
ZÁKLADNÍ SCHÉMA VÝŽIVY DÍTĚTE V ČASNÉM OBDOBÍ ŽIVOTA	21
1) KOJENEC	21
A. OBDOBÍ VÝLUČNĚ MLÉČNÉ VÝŽIVY.....	21
B. OBDOBÍ SMÍŠENÉ VÝŽIVY	22
C. RECEPTY PRO KOJENCE	22
D. SCHÉMA JÍDELNÍČKU KOJENCE SE ZAVÁDĚNOU NEMLÉČNOU VÝŽIVOU	25
E. PŘÍKLADY JÍDELNÍČKŮ PRO KOJENECKÝ VĚK	26
2) BATOLE.....	29
A. VÝŽIVA DÍTĚTE VE VĚKU 1–2 ROKY.....	29
B. VÝŽIVA DÍTĚTE 2–3 ROKY.....	32
C. PŘEDŠKOLNÍ VĚK.....	36
RECEPTURY.....	38
1. POLÉVKY A ZAVÁŘKY	43
101 Polévka boršč	43
102 Polévka bramborová.....	44
103 Polévka bramborová nakyselo	45
104 Polévka bramborová s kroupami.....	46
105 Polévka bulharská	47
106 Polévka celerová s brambory	48
107 Polévka čočková.....	49
108 Polévka drožďová	50
109 Polévka drůbková bílá.....	51
110 Polévka drůbková s nudlemi	52
111 Polévka drůbková s rýží	53
112 Polévka fazolová	54
113 Polévka fazolová nakyselo	55
114 Polévka fazolová lisovaná	56

115	Polévka gulášová.....	57
116	Polévka hašé.....	58
117	Polévka hašé krémová.....	59
118	Polévka hovězí s játrovou rýží	60
119	Polévka hovězí s krupicovými noky	61
120	Polévka hovězí s masem	62
121	Polévka hovězí s rýží	63
122	Polévka hovězí s těstovinou	64
123	Polévka hrášková.....	65
124	Polévka hrášková s kapáním	66
125	Polévka chlebová	67
126	Polévka italská	68
127	Polévka kapustová s bramborem.....	69
128	Polévka kapustová se šunkou.....	70
129	Polévka kedlubnová	71
130	Polévka kmínová s vejci.....	72
131	Polévka mrkvová.....	73
132	Polévka pórková bílá.....	74
133	Polévka ragú.....	75
134	Polévka rajčatová s rýží	76
135	Polévka rajská s těstovinou	77
136	Polévka rybí	78
137	Polévka selská.....	79
138	Polévka slepičí s těstovinou	80
139	Polévka špenátová.....	81
140	Polévka vločková	82
141	Polévka zeleninová s krupicí.....	83
142	Polévka zeleninová s vejci	84
143	Polévka hovězí s kapáním.....	85
144	Polévka zeleninová.....	86
145	Zavářka - kapání.....	87
146	Zavářka - krupice	88
147	Nočky droždové	89
148	Nočky krupicové	90
149	Nočky sýrové	91
150	Zavářka - rýže	92

151	Zavářka - strouhání	93
152	Svítek (vločka).....	94
153	Zavářka (těstoviny)	95
154	Žemle osušená.....	96
2.	POKRMY Z HOVĚZÍHO A VEPŘOVÉHO MASA	97
201	Hovězí maso zahradnické	97
202	Vepřové maso zahradnické.....	98
203	Hovězí maso dušené na celeru	99
204	Vepřové maso dušené na celeru	100
205	Hovězí maso dušené v mrkvi	101
206	Vepřové maso dušené v mrkvi	102
207	Hovězí maso zamagurské.....	103
208	Hovězí guláš dietní.....	104
209	Vepřový guláš dietní	105
210	Hovězí maso dušené na kyselo	106
211	Vepřové maso dušené na kyselo.....	107
212	Hovězí pečeně myslivecká.....	108
213	Vepřová pečeně myslivecká	109
214	Hovězí maso dušené na vývaru z hub	110
215	Vepřové maso dušené na vývaru z hub	111
216	Hovězí pečeně na rajčatech.....	112
217	Vepřová pečeně na rajčatech	113
218	Hovězí pečeně protýkaná.....	114
219	Vepřová pečeně protýkaná	115
220	Hovězí pečeně přírodní	116
221	Vepřová pečeně přírodní	117
222	Hovězí pečeně štěpánská	118
223	Vepřová pečeně štěpánská.....	119
224	Hovězí pečeně bratislavská.....	120
225	Hovězí pečeně na kmíně	121
226	Vepřová pečeně na kmíně	122
227	Hovězí pečeně na rajčatovém protlaku	123
228	Vepřová pečeně na rajčatovém protlaku.....	124
229	Hovězí pečeně po pražsku.....	125
230	Vepřová pečeně po pražsku.....	126
231	Hovězí ragú zadělávané	127

232	Hovězí roštěná přírodní.....	128
233	Hovězí svíčková na smetaně	129
234	Hovězí vařené.....	130
235	Hovězí závin 1.....	131
236	Vepřový závin 1	132
237	Hovězí závin 2.....	133
238	Vepřový závin 2	134
239	Hovězí závin 3.....	135
240	Vepřový závin 3	136
3.	POKRMY Z DRŮBEŽE	137
301	Kachna pečená	137
302	Kuře pečené na česneku.....	138
303	Kuře na hrášku	139
304	Kuře na protlaku	140
305	Kuře na zelenině	141
306	Kuře na žampionech	142
307	Kuře plněné.....	143
308	Kuře zadělávané	144
4.	POKRMY Z RYB	145
401	Rybí filé na kmíně.....	145
402	Rybí filé na rajčatovém protlaku.....	146
403	Rybí filé pečené.....	147
404	Rybí filé po jadransku	148
405	Rybí filé zadělávané	149
406	Rybí filé zapečené	150
5.	POKRMY POLOMASITÉ	151
501	Brambory dušené s masem	151
502	Brambory zapečené se šunkou.....	152
503	Brambory s masem a zeleninou	153
504	Nákyp nudlový s (krůtím) masem.....	154
505	Květák zapečený se šunkou	155
6.	POKRMY BEZMASÉ SLANÉ	156
601	Šišky bramborové	156
602	Placky bramborové	157
603	Brambory s tvarohem.....	158
604	Nákyp sýrový	159

605	Omeleta vaječná s hráškem.....	160
606	Rizoto zeleninové.....	161
607	Sedlina vaječná	162
7.	POKRMY BEZMASÉ SLADKÉ	163
701	Bublanina s kompotem	163
702	Buchtičky s krémem	164
703	Buchtičky s tvarohem a mákem	165
704	Flameri krupicové	167
705	Kaše krupicová.....	168
706	Kaše rýžová.....	169
707	Kaše z ovesných vloček	170
708	Knedlík tvarohový.....	171
709	Knedlíky kynuté s povidly	172
710	Knedlíky ovocné z bramborového těsta se švestkami.....	173
711	Knedlíky ovocné z krupicového těsta	174
712	Knedlíky ovocné z tvarohovo-bramborového těsta.....	175
713	Knedlíky ovocné z tvarohového těsta	176
714	Koláče moravské.....	177
715	Koláče s třešněmi	178
716	Lívance s povidly	179
717	Nákyp krupicový s ovocem.....	180
718	Nákyp nudlový s tvarohem	181
719	Nákyp nudlový s jablky	182
720	Nákyp rýžový	183
721	Nákyp rýžový s ovocem.....	184
722	Nákyp rýžový s tvarohem	185
723	Nákyp rýžový s tvarohem a jablky.....	186
724	Nákyp tvarohový	187
725	Nudle s mákem	188
726	Palačinky s tvarohem	189
727	Palačinky se zavařeninou	190
728	Piškot - svačina	191
729	Pudink s ovocem	192
730	Škubánky s máslem.....	193
731	Šišky bramborové	194
732	Taštičky povidlové	195

733	Trhanec krupicový	196
734	Žemlovka s jablky	197
735	Žemlovka s tvarohem	198
736	Žemlovka s tvarohem a jablky	199
8.	PŘÍLOHY	200
801	Knedlík žemlový jemný	200
802	Rýže	201
803	Těstoviny	202
804	Fazolka zadělávaná	203
805	Hrášek dušený	204
806	Kedlubny dušené	205
807	Květák vařený se strouhankou	206
808	Mrkev dušená	207
809	Mrkev s hráškem	208
810	Špenát dušený	209
9.	SALÁTY	210
901	Hlávkový salát	210
902	Salát hlávkový se zakysanou smetanou	211
903	Salát mrkvový	212
904	Salát mrkvový s celerem	213
905	Salát mrkvový s jablky	214
906	Salát mrkvový s meruňkami	215
10.	POMAZÁNKY A SVAČINKY	216
1001	Vaječná pomazánka	216
1002	Pomazánka tvarohová s paprikou	217
1003	Pomazánka tvarohová s mrkví	218
1004	Pomazánka tvarohová s vejci	219
1005	Pomazánka z kuřecího masa	220
1006	Pomazánka z rybího filé	221
1007	Pomazánka mrkvová	222
1008	Rýžová kaše a jablky	223
1009	Banánový koktejl	224
1010	Špízy z mozzarely a rajčat	225
1011	Ovocný tvaroh s piškoty	226
1012	Mrkvovo – cuketové muffiny	227
1013	Domácí termix	228

1014	Jáhlový dezert	229
1015	Ředkvičková pomazánka	230
1016	Jogurtová bublanina	231
1017	Tuňáková pomazánka.....	232
1018	Cizrnová pomazánka.....	233
1019	Hrášková pomazánka	234
1020	Podmáslové muffiny s malinovým tvarohem.....	235
1021	Vanilkový pudink s malinami	236
1022	Krémové žervé s letním ovocem.....	237
1023	Mrkvová pomazánka s vejcem, rohlík	238
1024	Šunkový závitok s ledovým salátem a pažitkovou pěnou	239
1025	Chléb s pomazánkou z taveného sýru, okurka.....	240
1026	Brynzová pomazánka s rajčetem, rohlík	241
1027	Bylinková pomazánka na večce se strouhanou mrkví	242
1028	Rybí pomazánka s jogurtem a paprikou, chléb.....	243
1029	Tvarohový krém s ovocem.....	244
1030	Jablka v pudinku	245
1031	Jogurtový dezert s oříšky	246
1032	Nastavený pudinkový krém s letním ovocem	247
1033	Čočková pomazánka	248
1034	Borůvkový dezert.....	249
1035	Zeleninový salát.....	250
1036	Liptauer	251
1037	Jáhelná kaše s banánem	252
1038	Pohanková kaše s hruškou	253
1039	Rýžová kaše s tvarohem.....	254
1040	Slunečnicový chléb se sýrem a šunkou.....	255