

#### 4.měsíc

##### Masozeleninová kaše s kukuřicí

Ingredience: 30 g kuřecího nebo krůtího masa bez kůže, 1 malá mrkev, 3 růžičky brokolice, 1 lžice mražené cukrové kukuřice, 1 malá brambora, instantní rýžová moučka, slunečnicový olej, kojenecká voda

Postup: Maso a zeleninu jemně pokrájíme a uvaříme hodně doměkka. Pak přidáme rýžovou moučku, slunečnicový olej a vše důkladně rozmixujeme. Naředíme kojeneckou vodou.

##### Zeleninová polévka s květákem

Ingredience: asi 3 růžičky květáku, 1 malá mrkev, 1 malá brambora, kousek pórku (asi 3 cm, jen bílá část), slunečnicový olej, kojenecká voda

Postup: V kastrolu uvaříme zeleninu ve vodě hodně doměkka. Nakonec vše rozmixujeme a vmícháme kapku oleje. Nezahušťujeme rýžovou moučkou, jako zahušťovadlo zde slouží již brambora.

##### Mléčná mrkvová polévka

Ingredience: 1 malá mrkev, 1 menší brambora, 1 vrchovatá lžice kojeneckého mléka, kousek másla, kojenecká voda

Postup: Zeleninu nakrájíme nadrobno a uvaříme ve vodě doměkka. Pak vmícháme kojenecké sušené mléko a vše důkladně pomixujeme. Nakonec vmícháme malý kousek másla.

##### Zeleninová polévka se špenátem a mlékem

Ingredience: 1 malá mrkev, kousek cukety (asi 6 cm), 1 malá petržel, asi 3 kousky porcovaného zmrazeného špenátu, instantní rýžová moučka, kojenecké mléko, slunečnicový olej, kojenecká voda

Postup: Ve vodě uvaříme drobně pokrájenou zeleninu i mražené kousky špenátu. Až se zelenina uvaří doměkka, vsypeme 1 velkou lžici sušeného kojeneckého mléka a trošku rýžové moučky, vmícháme kapku oleje a vše dohledka rozmixujeme.

##### Zeleninová kaše s mlékem

Ingredience: 1 malá mrkev, 1 malá petržel, 1 lžice zeleného hrášku, 1 středně velká brambora, 1 vrchovatá lžice kojeneckého mléka, kousek másla, kojenecká voda

Postup: Zeleninu drobně pokrájíme a uvaříme ve vodě doměkka. Trochu vody slijeme, aby kaše nebyla moc řídká. Nakonec vmícháme kojenecké sušené mléko a máslo a důkladně rozmixujeme.

##### Brokolicová kaše

Ingredience: asi 4 malé růžičky brokolice, 1 malá mrkev, 1 malá brambora, instantní rýžová moučka, kapka slunečnicového oleje nebo kousek másla, kojenecká voda

Postup: Do malého kastrolu vložíme zeleninu pokrájenou na malé kousky a zalijeme vodou tak, aby byla potopená. Uvaříme hodně doměkka, pak vše rozmixujeme a vmícháme olej nebo máslo a rýžovou moučku. Rýžové moučky dáme tolik, aby vznikla spíše kaše než polévka. Necháme ještě chvíli stát a můžeme podávat.

##### Zeleninová kaše se zeleným hráškem

Ingredience: 1 velká lžice zeleného hrášku (může být i mražený), 1 malá mrkev, 1 malá petržel, trochu pohankové instantní mouky, kousek másla, kojenecká voda

Postup: Ve vodě uvaříme všechnu zeleninu hodně doměkka, pak vše důkladně rozmixujeme. Vmícháme pohankovou mouku tak, aby vznikla spíše hustší kaše. Nakonec vmícháme malý kousek másla a podáváme.

##### Zeleninová polévka se žloutkem

Ingredience: kousek cukety (asi 6 cm), 1 malá mrkev, pórek (asi 3 cm), kousek čerstvého fenyklu, žloutek, pohanková mouka, slunečnicový olej, kojenecká voda

Postup: Drobně pokrájenou zeleninu uvaříme hodně doměkka ve vodě. Rozmíxujeme, přidáme trochu pohankové mouky, vklepneme žloutek a ještě důkladně povaříme. Nakonec vmícháme kapku oleje.

5.měsíc

#### Kedlubnová polévka

Ingredience: polovina kedlubny, 2 střední brambory, 1 střední mrkev, 1 lžička olivového oleje (popřípadě másla), 500 ml kojenecké vody

Postup: kedlubnu nastrouháme na hrubší straně struhadla, brambory a mrkev nakrájíme nadrobno, vše dáme vařit doměkka. Uvařenou polévku rozmixujeme, popřípadě dohustíme rýžovou kaší. Můžeme dochutit pažitkou nebo petrželovou natí.

#### Zeleninová kaše

Ingredience: rýžová kaše, mrkev, brokolice nebo vařená zelenina dle chuti a sezóny, olivový olej (1 lžička ), zeleninový nebo kuřecí vývar – 100 ml

Postup: rýžovou kaší smícháme s vývarem, přidáme zeleninu a lžičku olivového oleje.

#### Červená čočka

Ingredience: 1 šálek loupané červené čočky, 1 šálek nastrouhané mrkve, 1 šálek nakrájeného pórku, 1 lžíce rostlinného oleje

Postup: všechny ingredience dáme do vody a vaříme 20 minut, pak rozmixujeme.

#### Brokolicová polévka

Ingredience: brokolice, kukuřičná mouka, máslo, mléko

Postup: 100 g brokolice uvaříme doměkka. Kukuřičnou mouku rozkvedláme na řídkou kaši a za stálého míchání přiléváme do polévky a 5 minut povaříme. Necháme chvíli vychladnout a rozmixujeme společně s kouskem másla a mlékem.

6.měsíc

Zapečená brokolice

Ingredience: brokolice, hrášek, brambory, olej, žloutek.

Postup: Do poloměkka uvaříme brokolici, hrášek a zvlášť brambor. Do misky vymazané olejem prokládáme brokolici s hráškem a plátky brambor. Vše zalijeme rozmixovaným žloutkem a dáme zapéct do trouby. Před podáváním rozmačkáme vidličkou.

Polévka s rýží

Ingredience: 1 malá mrkev, 1 lžíce mraženého hrachu, lžíce rýže, růžička brokolice, kojenecká voda a půl lžičky panenského olivového oleje.

Postup: Zeleninu očistíme a nakrájíme na malé kousky, vložíme do vody a i s rýží povaříme.

Přidáme olej a rozmixujeme.

Rajčatová kaše

Ingredience: rajčatová šťáva, rýžová kaše, bílý jogurt.

Postup: Ohřejeme 1 dcl rajčatové šťávy, po vychladnutí přidáme 1,5 lžíce rýžové kaše a 2 lžíce bílého jogurtu.

Masozeleninová kaše s ovesnými vločkami

Ingredience: 30 g kuřecího masa bez kůže, 1 malá mrkev, 1 malá petržel, 1 lžíce zeleného hrášku (může být i mražený), 1 malá brambora, 1 lžíce instantních ovesných vloček, kousek másla, kojenecká voda

Postup: Drobně pokrájené maso a zeleninu uvaříme ve vodě hodně doměkka, maso musí být hodně provařené. Pak přidáme lžici ovesných vloček, kousek másla a vše důkladně pomixujeme.

Masozeleninová polévka s brokolicí

Ingredience: 20 g kuřecího masa bez kůže, 4 růžičky brokolice, 1 malá mrkev, kousek cukety (asi 8 cm), kousek pórku (asi 4 cm), 1 malá petržel, instantní rýžová moučka, slunečnicový olej, kojenecká voda

Postup: Maso a zeleninu nakrájíme na malé kousky a uvaříme hodně doměkka, hlavně dbáme na to, aby maso bylo úplně uvařené. Nakonec vše rozmixujeme a vmícháme rýžovou moučku a kapku oleje.

Kedlubnová kaše

Ingredience: 1/2 malé kedlubny, kousek cukety (asi 6 cm), 1 malá brambora, kousek másla, kojenecká voda

Postup: Ve vodě uvaříme drobně pokrájenou zeleninu, pak vodu slijeme, ale nevyžíváme! Zeleninu důkladně rozmačkáme a podle potřeby přidáváme vývar ze zeleniny. Nakonec vmícháme kousek másla.

Bramborové pyré s drůbežím masem

Ingredience: 30 g drůbežního masa bez kůže, 1 brambora, 1 vrchovatá lžíce kojeneckého mléka, kojenecká voda

Postup: Maso a brambory nadrobno pokrájíme a uvaříme hodně doměkka. Vývar slijeme a vmícháme do něj sušené mléko. Maso a brambory pomixujeme s trochou vývaru s mlékem, ale opatrně, aby směs nebyla příliš řídká. Neměla by se použít všechna voda, ve které se maso a brambory vařily.

Masozeleninová polévka s jáhlovými vločkami

Ingredience: 30 g kuřecího nebo krůtího masa, 1 malá mrkev, 2 malé růžičky brokolice, 2 růžičkové kapusty, 1 lžíce jáhlových vloček, kousek másla, kojenecká voda

Postup: Maso drobně nakrájíme, zeleninu také, a uvaříme hodně doměkka. Pak vsypeme spařené jáhlové vločky, ještě chvíli povaříme, vmícháme kousek másla a důkladně pomixujeme.

#### Květáková polévka s masem

Ingredience: 1 větší růžička kvěťáku, 30 g kuřecího nebo krůtího masa, 1 žloutek, kousek másla, kojenecká voda

Postup: Květák s drobně pokrájeným masem uvaříme hodně doměkka ve vodě, přidáme žloutek, ještě důkladně povaříme. Vše důkladně pomixujeme. Nakonec vmícháme kousek másla.

#### Krůtí polévka se zeleninou

Ingredience: 30 g krůtího masa, 1 malá mrkev, 1 malá petržel, kousek póru (asi 3 cm), slunečnicový olej, kojenecká voda

Postup: Maso a zeleninu drobně nakrájíme a dáme vařit do vody. Uvaříme hodně doměkka a nakonec vše důkladně rozmixujeme. Vmícháme pár kapek oleje.

#### Zelené fazolky s mrkví a brambory

Ingredience: zelené fazolky, mrkev, brambory (zhruba ve stejném poměru), voda, olej/máslo

Postup: Zeleninu zalijte vodou, přidejte trochu oleje nebo kousek másla a uvařte do měkka.

Uvařenou zeleninu rozmixujte, propasírujte nebo rozmačkejte. Kašičku můžete zjemnit přidáním kojeneckého nebo mateřského mléka.

#### Kuřecí maso se zelenými fazolkami a rýží

Ingredience: kuřecí maso, zelené fazolky, 1 lžice rýže, voda, olej/máslo

Postup: Vše uvařte s trochou oleje nebo kouskem másla do měkka. Zároveň uvařte do měkka rýži.

Uvařené kuřecí maso a fazolky s částí vody rozmixujte, propasírujte nebo rozmačkejte a poté přimíchejte rýži. Pokrm můžete zjemnit přidáním kojeneckého nebo mateřského mléka.

7.měsíc

Polévka s kuřecím masem

Ingredience: kousek kuřete (malé stehýnko), růžička květáku, mrkev, 1 malý brambor a kousek póru, 500 ml vody.

Postup: Kuřecí maso dáme vařit do vody (vodu rozhodně nesolíme), přidáme očištěnou mrkev a pórek. Vaříme asi 45 minut, dokud není maso měkké. Poté scedíme vývar a obereme maso. Do kastrůlku dáme vývar a povaříme v něm 4 - 5 minut drobně nakrájený brambor a květák. Přidáme kousek masa a mrkvičku a rozmixujeme. Pakliže se nám zdá pyré husté, přidáme ještě trochu převařené vody a zředíme jej.

Zeleninové rizoto

Ingredience: rýže, 250 ml vody, mrkev, zelený hrášek, 1 růžička květáku, olivový olej.

Postup: Uvaříme doměkka rýži, hrášek a brokolici. Podušenou zeleninu vidličkou rozmačkáme a smícháme s rýží a olivovým olejem.

Vařená mrkev s bramborem

Ingredience: brambory, mrkev, 50 ml kojenecké vody, olivový olej.

Postup: Nakrájenou a očištěnou mrkev a brambory dusíme doměkka a poté s olejem prolisujeme na hladkou kaši.

Květák se sýrovou omáčkou

Ingredience: 175 g květáku, na omáčku: 15 g másla, 1 lžice hladké mouky, 150 ml mléka, 30g eidamu nebo jiného sýra (nastrouhaného)

Postup: Květák rozebereme na menší růžičky a uvaříme do měkka. Omáčku uděláme tak, že do rozpuštěného másla zamícháme mouku a umícháme do hladka. Pak přilijeme mléko a rozmícháme. Povaříme 10 minut, odstavíme z ohně a vmícháme sýr, který necháme rozpustit. Květák rozmačkáme a přelijeme omáčkou. Dobrou chuť, milé děti:-)

Dýňová kaše

Ingredience: asi 200 g dýně hokkaido (má oranžovou barvu), 1 malá brambora, 1 žloutek, kousek másla, kojenecká voda

Postup: Dýni a brambory jemně pokrájíme a uvaříme doměkka, vklepeme žloutek a ještě povaříme. Vodu slijeme a zeleninu se žloutkem rozmačkáme vidličkou. Pak podle potřeby vléváme vývar ze zeleniny, aby vznikla středně hustá kaše. nakonec vmícháme malý kousek másla.