

Jadłospis przedszkolaka Mjakmama24.pl



Fot. Thinkstock

Śniadanie

Owsianka z jabłkiem

- 3 łyżki płatków owsianych górskich
- 1 szklanka mleka pełnotłustego
- 1 starte jabłko
- garść sezonowych owoców (np. borówek)
- orzeszki, suszona żurawina lub pestki słonecznika

Płatki zalewamy 100 ml wody i zostawiamy na noc, by spęczniały. Rano dodajemy do nich owoce, zalewamy je mlekiem i podgrzewamy całość. Dekorujemy orzeszkami lub pestkami słonecznika oraz sezonowymi owocami.

Śniadanie, opcja II

Budyń jaglany z owocami

- 1 szklanka kaszy jaglanej
- pół szklanki pełnotłustego mleka
- 1 banan
- garść sezonowych owoców, np. borówek
- orzeszki, suszona żurawina lub pestki słonecznika
- 1 łyżka miodu

Kaszę jaglaną gotujemy z odrobiną masła. Dodajemy do niej banana, miód oraz mleko. Całość blendujemy. Budyń dekorujemy sezonowymi owocami, suszoną żurawiną lub pestkami słonecznika.

II śniadanie

Minitortille z warzywami

- 1 naleśnik z mąki gryczanej
- pokrojona w słupki marchewka
- podduszona papryka z cukinią
- pestki słonecznika

Paprykę z cukinią mieszamy z marchewką. Masę warzywną zawijamy w naleśnik z mąki gryczanej. Zwijamy w rulon i kroimy na kawałki. Całość posypujemy pestkami słonecznika.

Obiad

Gulasz z indyka z kaszą jaglaną i warzywami

- 0,5 kg filetu z indyka
- 2 marchewki
- pół pietruszki
- 1 ząbek czosnku
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- liść laurowy, ziele angielskie
- 1,5 szklanki bulionu warzywnego
- 1 szklanka kaszy jaglanej

Mięso umyć i pokroić w kostkę. Podgrzać patelnię. Indyka podsmażyć razem z czosnkiem. Marchewkę i pietruszkę pokroić i dodać do mięsa. Przyprawić ziołami angielskimi i liściem laurowym. Całość zalać bulionem. Dusić pod przykryciem na wolnym ogniu 45 minut.

Kaszę jaglaną ugotować z odrobiną masła. Podawać z gulaszem.

Podwieczorek

Domowy kisiel

- wybrane owoce, np. 2 szklanki truskawek lub wiśni
- 3 płaskie łyżeczki mąki ziemniaczanej
- 3 szklanki wody
- 1 łyżka miodu

Owoce zalać 2,5 szklanki wody. Zagotować całość. Od momentu wrzenia gotować 2 minuty. Mąkę ziemniaczaną rozpuścić w połowie szklanki pozostałej wody i dodać do kisielu. Zagotować całość jeszcze raz. Dodać miód. Udekorować ulubionymi owocami suszonymi lub suszoną żurawiną.

Kolacja

Pełnoziarniste tosty z jajkami i pomidorami

- 2 jajka
- pełnoziarniste pieczywo
- 3 pomidorki koktajlowe
- szczypiorek

W pieczywie pełnoziarnistym wykrój koło. Włóż do opiekacza lub na patelnię (bez tłuszczu) i wbij w środek jajko. W tosterze trzymaj przez około 2 minuty, na patelni do czasu, do kiedy jajko się zetnie. Posyp szczypiorkiem i dodaj pomidorki koktajlowe.