

## Vlees/vis

Start met 15 à 20 gram (= 1 eetlepel) vlees of vis.

Geef 25 à 30 gram op de leeftijd van 1 jaar.

Vlees: kip, kalkoen, paard, mager runds-, kalfs- of varkensvlees.

Vis: 2 x per week. Wissel vette en halfvette vis af.

Kies verse vis: kabeljauw, rog, zalm, tong, pladijs, enz.

Kook of stoom vlees of vis mee met de groenten. Maal fijn.

Voeg een eetlepel zachte plantaardige margarine of plantaardige olie toe.

Voeg geen zout toe.

Een half ei kan vanaf 6 maanden. Kook het 10 minuten.

## **Miëso/ryba**

Rozpocznij od 15-20 gram (=1 mała łyżeczka) mięsa l ub ryby.

Rocznym dzieciom podawaj 25-30 gram.

Mięso: kurczak, indyk, konina, chuda wołowina, cielęcina lub wieprzowina.

Ryba: 2 razy na tydzień. Różnicuj między tłustymi i półtłustymi gatunkami ryb.

Wybieraj świeże ryby: dorsz, płaszcza, łosoś, sola, gładzica, itd. Rybę ugotuj w wodzie lub na parze, wymieszaj z warzywami i rozdrobnij.

Dodaj łyżkę stołową miękkiej margaryny roślinnej lub oleju roślinnego.

Nie dodawaj soli.

Od 6 miesięcy można podać połówkę jajka, gotowanego przez 10 minut.

## **Miëso/ryba**

Rozpocznij od 15-20 gram (=1 mała łyżeczka) mięsa l ub ryby.

Rocznym dzieciom podawaj 25-30 gram.

Mięso: kurczak, indyk, konina, chuda wołowina, cielęcina lub wieprzowina.

Ryba: 2 razy na tydzień. Różnicuj między tłustymi i półtłustymi gatunkami ryb.

Wybieraj świeże ryby: dorsz, płaszcza, łosoś, sola, gładzica, itd. Rybę ugotuj w wodzie lub na parze, wymieszaj z warzywami i rozdrobnij.

Dodaj łyżkę stołową miękkiej margaryny roślinnej lub oleju roślinnego.

Nie dodawaj soli.

Od 6 miesięcy można podać połówkę jajka, gotowanego przez 10 minut.

## **Miëso/ryba**

Rozpocznij od 15-20 gram (=1 mała łyżeczka) mięsa l ub ryby.

Rocznym dzieciom podawaj 25-30 gram.

Mięso: kurczak, indyk, konina, chuda wołowina, cielęcina lub wieprzowina.

Ryba: 2 razy na tydzień. Różnicuj między tłustymi i półtłustymi gatunkami ryb.

Wybieraj świeże ryby: dorsz, płaszcza, łosoś, sola, gładzica, itd. Rybę ugotuj w wodzie lub na parze, wymieszaj z warzywami i rozdrobnij.

Dodaj łyżkę stołową miękkiej margaryny roślinnej lub oleju roślinnego.

Nie dodawaj soli.

Od 6 miesięcy można podać połówkę jajka, gotowanego przez 10 minut.

## **Mięso/ryba**

Rozpocznij od 15-20 gram (=1 mała łyżeczka) mięsa l ub ryby.

Rocznym dzieciom podawaj 25-30 gram.

Mięso: kurczak, indyk, konina, chuda wołowina, cielęcina lub wieprzowina.

Ryba: 2 razy na tydzień. Różnicuj między tłustymi i półtłustymi gatunkami ryb.

Wybieraj świeże ryby: dorsz, płaszcza, łosoś, sola, gładzica, itd.

Rybę ugotuj w wodzie lub na parze, wymieszaj z warzywami i rozdrobnij.

Dodaj łyżkę stołową miękkiej margaryny roślinnej lub oleju roślinnego.

Nie dodawaj soli.

Od 6 miesięcy można podać połówkę jajka, gotowanego przez 10 minut.

## **Mięso/ryba**

Rozpocznij od 15-20 gram (=1 mała łyżeczka) mięsa l ub ryby.

Rocznym dzieciom podawaj 25-30 gram.

Mięso: kurczak, indyk, konina, chuda wołowina, cielęcina lub wieprzowina.

Ryba: 2 razy na tydzień. Różnicuj między tłustymi i półtłustymi gatunkami ryb.

Wybieraj świeże ryby: dorsz, płaszcza, łosoś, sola, gładzica, itd. Rybę ugotuj w wodzie lub na parze, wymieszaj z warzywami i rozdrobnij.

Dodaj łyżkę stołową miękkiej margaryny roślinnej lub oleju roślinnego.

Nie dodawaj soli.

Od 6 miesięcy można podać połówkę jajka, gotowanego przez 10 minut.

## **Mięso/ryba**

Rozpocznij od 15-20 gram (=1 mała łyżeczka) mięsa l ub ryby.

Rocznym dzieciom podawaj 25-30 gram.

Mięso: kurczak, indyk, konina, chuda wołowina, cielęcina lub wieprzowina.

Ryba: 2 razy na tydzień. Różnicuj między tłustymi i półtłustymi gatunkami ryb.

Wybieraj świeże ryby: dorsz, płaszcza, łosoś, sola, gładzica, itd. Rybę ugotuj w wodzie lub na parze, wymieszaj z warzywami i rozdrobnij.

Dodaj łyżkę stołową miękkiej margaryny roślinnej lub oleju roślinnego.

Nie dodawaj soli.

Od 6 miesięcy można podać połówkę jajka, gotowanego przez 10 minut.

## **Mięso/ryba**

Rozpocznij od 15-20 gram (=1 mała łyżeczka) mięsa l ub ryby.

Rocznym dzieciom podawaj 25-30 gram.

Mięso: kurczak, indyk, konina, chuda wołowina, cielęcina lub wieprzowina.

Ryba: 2 razy na tydzień. Różnicuj między tłustymi i półtłustymi gatunkami ryb.

Wybieraj świeże ryby: dorsz, płaszcza, łosoś, sola, gładzica, itd. Rybę ugotuj w wodzie lub na parze, wymieszaj z warzywami i rozdrobnij.

Dodaj łyżkę stołową miękkiej margaryny roślinnej lub oleju roślinnego.

Nie dodawaj soli.

Od 6 miesięcy można podać połówkę jajka, gotowanego przez 10 minut.