

JADŁOSPIS ZIMA

PONIEDZIAŁEK

Śniadanie

Stół szwedzki: pieczywo mieszane, ser żółty, jajka gotowane, warzywa świeże, herbata. (gluten, jaja, mleko)

II Śniadanie

Maślanka owocowa bez cukru, wafle kukurydziane/ryżowe (mleko, gluten)

Obiad

Zupa ogórkowa; kotlet szefa kuchni schabowy; ziemniaki; mizeria; woda owocowa. (gluten, seler, mleko, sezam, jaja)



WTOREK

Śniadanie

Kanapka z pastą jajeczną i warzywami; kawa loka; owoc. (gluten, mleko, jaja)

II Śniadanie

Salatka z ciecierzycy z warzywami; bułka pełnoziarnista z masłem; herbata. (gluten, mleko)

Obiad

Zupa pieczarkowa; naleśnik z serem białym i sosem jogurtowo-owocowym; kompot. (gluten, mleko, seler, jaja)

ŚRODA

Śniadanie

Zupa mleczna z makaronem; kanapka z szynką i warzywami. (mleko, gluten)

II Śniadanie

Muffinka bananowa; kakao na mleku. (gluten, jaja, mleko)

Obiad

Krupnik; ryżowe confetti z kurczakiem; woda owocowa. (gluten, seler, seler)

CZWARTEK

Śniadanie

Kanapka z serem żółtym i warzywami, herbata. (gluten, mleko)

II Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami orkiszowymi lub jęczmiennymi; suszone owoce (niesiarkowane). (mleko, gluten)

Obiad

Zupa z soczewicy; makaron z sosem pomidorowo-mięsny i mozzarellą; słupki warzyw; sok owocowy wyciskany. (gluten, seler)

PIĄTEK

Śniadanie

Kanapka z pastą z makreli (ryba); kawa loka; owoc. (ryba, gluten, mleko)

II Śniadanie

Owsianka bez cukru; салатка owocowa (mleko, gluten)

Obiad

Zupa fasolowa; kopytka z cebulką; surówka z kiszonej kapusty; woda owocowa. (seler, gluten)



JADŁOSPIS ZIMA

PONIEDZIAŁEK

Śniadanie

Kasza manna z owocami; kanapka z serem i warzywami.(mleko, gluten)

II Śniadanie

Ciasteczka owsiane (własny wyrób); mleko. (gluten, mleko, sezam, jaja)

Obiad

Kapuśniak; gulasz z czerwonej fasoli z warzywami; kasza bulgur; owoc; lemoniada (gluten, seler)



WTOREK

Śniadanie

Kanapka z jajkiem, masłem i warzywami; kakao. (gluten, mleko, jaja)

II Śniadanie

Płatki pełnoziarniste z mlekiem i truskawkami; owoc.(gluten, mleko)

Obiad

Barszcz czerwony; pulpeciki drobiowe z marchewką i cukinią; makaron warzywny; surówka z czerwonej kapusty; kompot. (gluten, seler, sezam)

ŚRODA

Śniadanie

Pieczyno z masłem; parówka z indyka 97% mięsa; warzywa; herbata; owoc.(gluten)

II Śniadanie

Zupa mleczna; kanapka z serem i warzywami. (gluten, mleko)

Obiad

Zupa Zielonego Smoka; pyzy; ogórek kiszony; woda owocowa. (gluten, jaja, seler)

CZWARTEK

Śniadanie

Kanapki z szynką i warzywami; herbata. (gluten, mleko)

II Śniadanie

Salatka brokułowa; kawa inka. (jaja, mleko)

Obiad

Zupa pomidorowa z ryżem; leniwe z twarogu z sosem owocowym; woda owocowa. (gluten, seler, mleko)

PIĄTEK

Śniadanie

Kanapka z serem żółtym; kawa Inka na mleku; warzywa. (mleko, gluten)

II Śniadanie

Granola jogurtowa z owocami; chałka (mleko, gluten)

Obiad

Rosół; kotlet rybny z pieca; ziemniaki lub frytki z pieca; surówka z kapusty kiszzonej; woda owocowa. (gluten, seler, ryba, jaja, sezam)





JADŁOSPIS ZIMA

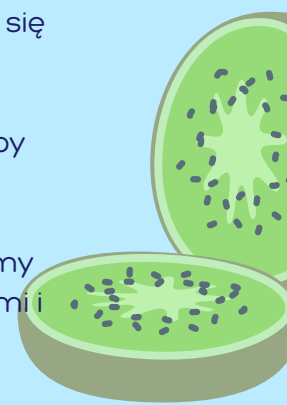


W naszym przedszkolu jedzenie to coś więcej niż „posiłek do najedzenia się”. To ważna część dnia, moment wytchnienia i nauki dobrych nawyków. Zimowy jadłospis ułożyliśmy tak, aby dzieci dostawały to, co najlepsze: ciepłe, domowe dania, dużo warzyw, wartościowe produkty zbożowe i odpowiednią ilość białka - a przy tym smaki, które naprawdę lubią.

Każdego dnia serwujemy tradycyjne zupy, drugie dania z ryżem, makaronem, kaszami lub ziemniakami oraz kolorowe surówki i świeże warzywa. Do tego drugie śniadania i podwieczorki dodające energii na dalszą część dnia. Wszystko przygotowujemy własnoręcznie w naszej kuchni - nie korzystamy z gotowych dań ani mieszanek z torebki. Dzięki temu mamy pełną kontrolę nad składem potraw, a dzieci jedzą jak w dobrym, domowym domu.



Jadłospis jest zgodny z aktualnymi normami żywienia dzieci w przedszkolach - bardzo świadomie ograniczamy dodatek cukru i soli. Słodkie przekąski pojawiają się rzadziej i w lżejszej wersji, a do picia coraz częściej podajemy wodę i wodę z owocami zamiast słodkich napojów. Coraz więcej jest też dań bezmięsnych: wykorzystujemy warzywa strączkowe, kasze, warzywa sezonowe i ryby, tak aby dieta była nowoczesna, zbilansowana i przyjazna dla dziecięcych brzuszków. Pamiętajmy także o tych dzieciach, które z powodów zdrowotnych nie mogą spożywać nabiału. Dla przedszkolaków z nietolerancją mleka krowiego stosujemy napój owsiany Tymbark - dzięki temu mogą one bezpiecznie jeść razem z innymi i czuć się pełnoprawnymi uczestnikami wspólnych posiłków.



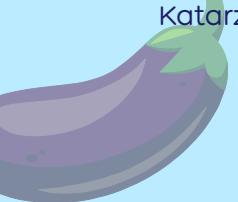
Wiemy też, że dzieci kochają zabawę - również na talerzu. Dlatego czasem, żeby zachęcić je do jedzenia, nadajemy potrawom fantazyjne nazwy. „Zupa zielonego smoka” to w rzeczywistości pożywna zupa z brukselką i groszkiem, a „ryżowe confetti z kurczakiem” to nasze risotto z kurczakiem i warzywami. Dzięki takim nazwom maluchom łatwiej przełamać się i spróbować czegoś nowego, co na pierwszy rzut oka mogłoby budzić dystans.



Bardzo zależy nam na tym, aby dzieci nie tylko „zjadały”, ale też uczyły się otwartości na nowe smaki. Dlatego zachęcamy Państwa do rozmów z dziećmi o jedzeniu, chwaleń za próbowanie nowości i wspierania naszych kuchennych starań także w domu. Gdy przedszkole i dom grają „do jednej bramki”, dzieci dużo łatwiej oswajają się z warzywami, pełnoziarnistymi produktami czy mniej słodkimi deserami.



Jesteśmy dumni, że możemy proponować dzieciom jadłospis, w którym tak mocno dbamy o pełnowartościowe odżywianie. Dziękujemy Państwu za zaufanie - razem tworzymy miejsce, w którym przedszkolne talerze naprawdę służą zdrowiu, odporności i dobrej energii naszych najmłodszych.



Intendent
Katarzyna Sadowska

