



jednostka budżetowa
miasta stołecznego
Warszawy

STANDARDY ŻYWIENIA

Żłobek nr 13
ul. Markowska 17A
03-742



Organizacja żywienia w Żłobku nr 13

- regularność spożywania posiłków;
- w żłobku serwowane są 4 posiłki (śniadanie, II śniadanie, obiad dwudzielny oraz podwieczorek). Jest to aż 75% całodziennego zapotrzebowania energetycznego;
- menu żłobkowe jest tak ułożone, aby dostarczało młodemu organizmowi odpowiednią ilość energii i wszystkich składników odżywczych w odpowiednich proporcjach;
- układając jadłospis żłobkowy kierujemy się upodobaniami i preferencjami żywieniowymi najmłodszych konsumentów;
- posiłki są samodzielnie przygotowane przez nasze Kucharki na bazie kontrolowanej jakości surowca z zastosowaniem zalecanych dla dzieci technik kulinarnych oraz estetycznie podane;
- w żłobku realizowane są diety eliminacyjne, realizowane w oparciu o wytyczne zawarte w & 13 ust. 3 pkt 3 i 4 oraz ust. 4 Regulaminu Organizacyjnego żłobka 13

Zasady żywienia w naszym Żłobku

- dbamy o kształtowanie nawyku picia wody - szczególnie między posiłkami podajemy Maluszkom do picia naturalną wodę źródlaną;
- ograniczamy spożycie cukru w diecie dziecka, także cukrów dodanych w sokach czy syropach;
- ograniczamy spożycie soli do minimum, urozmaicając smak potraw ziołami;
- kształtujemy właściwe podejście praktyczno- psychologiczne podczas konsumpcji posiłków (swoboda w kształtowaniu umiejętności samodzielnego jedzenia rączkami, później posługiwania się łyżeczką, przyjazna atmosfera w jadalni, spożywanie posiłków w grupie rówieśników);
- w starszych grupach практикуjemy tzw. szwedzki stół - dzieci z dostępnego asortymentu z jadłospisu żłobkowego same wybierają i przygotowują kanapeczki na które mają ochotę.

Na talerzu Maluszka

☐ Podstawą śniadania jest mleko w postaci ciepłych napojów mlecznych (kakao, kawa orkiszowa, mleko modyfikowane) lub ciepłych zup mlecznych z dodatkiem węglowodanowym w postaci kasz/płatków/ryżu/makaronu. Ponadto, jako uzupełnienie śniadania serwowane są:

– mini kanapki z urozmaiconego asortymentu pieczywa (chleb pszenno- żytni, razowy, pszenno- żytni, orkiszowy, bułka wrocławska) z masłem 82% tłuszczu (diety – margaryna wysokiej jakości lub masło bez laktozy), dodatkiem produktów wysokobiałkowych pochodzenia zwierzęcego (wędliny, sery podpuszczkowe, jaja, sery twarogowe, różnego rodzaju pasty na bazie jaj, twarogu, mozzarelli, soi, ciecierzycy lub warzywne pasztety np. z cukinii itp.) oraz dodatkiem warzywnym.

☐ Na II śniadanie serwujemy owoce/warzywa głównie w formie stałej (kawałki do gryzienia) lub w formie soku.

Na talerzu Maluszka c.d.

- ❑ Zupy przygotowujemy na bazie jarzyn (marchew, seler, por, pietruszka) z dodatkiem składnika głównego nadającego zupie charakterystyczny i specyficzny smak np. zupa pomidorowa (świeże pomidory/przecier pomidorowy itp.) z dodatkiem ziemniaków lub produktów zbożowych (makaron, ryż, kasze, płatki). Do zaprawiania zup stosujemy głównie: jogurt czy kefir.
- ❑ Drugie danie obiadowe składa się z produktu białkowego pochodzenia zwierzęcego lub roślinnego, produktu objętościowego (ziemniaki, kasza, makaron, ryż, kopytka) oraz dodatków warzywnych (surówki warzywne lub owocowo-warzywne + warzywa gotowane). Do picia podajemy kompot na bazie owoców świeżych/mrożonych.
- ❑ Podwieczorek stanowi uzupełnienie puli energetycznej całodziennej diety dziecka. Może składać się z owoców lub przetworów owocowych, ciasta, budyniu, koktajlu mleczno-owocowego, placuszków, naleśników, ciasteczek (np. owsianych, jaglanych) przygotowywanych przez nasze panie kucharki czy twarogu z owocami itd.

**Galeria potraw serwowanych w
naszym żłobku**

Kisiel malinowy własnej produkcji



**Galeria potraw serwowanych w
naszym żłobku**

Naleśniki z twarogiem waniliowym,
polane sosem jogurtowo- wiśniowym



**Galeria potraw serwowanych w
naszym żłobku**

Deser „panna cotta„ na bazie jogurtu
z ananasem



**Galeria potraw serwowanych w
naszym żłobku**

Mix jogurtowo- biskoptowy z
pieczonym jabłkiem



**Galeria potraw serwowanych w
naszym żłobku**

Pszенno- orkiszowe pierożki drożdżowe
z borówkami



Galeria potraw serwowanych w
naszym żłobku

Pianka twarogowa z truskawkami



**Galeria potraw serwowanych w
naszym żłobku**

Rafaello twarogowe z płatkami
migdałów, obtoczone wiórkami
kokosowymi



**Galeria potranaszym w
serwowanych w żłobku**

Jogurt truskawkowo- bananowy



**Galeria potraw serwowanych w
naszym żłobku**

Kanapka z mieszanego pieczywa z pastą
z jaj, szczypiorem, natką i pomidorem



Galeria potraw serwowanych w
naszym żłobku

Pasztecik warzywny z brokułem



Galeria potraw serwowanych w naszym żłobku

Ziemniaki puree, pieczeń rzymska z
jajkiem w sosie pomidorowym, mizerią z
koperkiem i różyczkami brokułów

