



jednostka budżetowa
miasta stołecznego
Warszawy

STANDARDY ŻYWIENIA

Żłobek nr 14
ul. Wrzeciono 4
01 – 961 Warszawa



Odpowiednie odżywianie jest jednym z czynników wpływających na zdrowie dzieci oraz długość i jakość ich życia.

Podstawą do planowania posiłków dla dzieci przebywających pod opieką żłobka są aktualne normy żywienia i zalecenia żywieniowe opracowywane przez Instytut Żywności i Żywienia w Warszawie.

Jako palcówka wchodząca w skład Zespołu Żłobków m.st. Warszawy jesteśmy również partnerem programu „1000 pierwszych dni dla zdrowia”, którego celem jest upowszechnianie wiedzy na temat właściwego odżywiania dzieci w pierwszych trzech latach życia, na które przypada najintensywniejszy wzrost i rozwój malucha.



Mając świadomość jak ważne jest kształtowanie odpowiednich nawyków żywieniowych już od najwcześniejszych lat życia dbamy o to, aby dzieci uczęszczające do naszej placówki spożywały posiłki zdrowe, kolorowe i różnorodne.

W żłobku za planowanie wyżywienia odpowiedzialna jest intendentka natomiast posiłki przygotowuje personel kuchenny.



Dbając o jak najwyższą jakość naszych posiłków:

- ograniczamy cukier i sól w potrawach;
- do każdego posiłku dodajemy warzywa lub owoce;
- jogurty owocowe podawane na podwieczorek przygotowujemy na bazie jogurtu naturalnego i owoców świeżych lub mrożonych;
- zupy gotujemy na wywarze warzywnym;
- budynie, kisiele oraz ciasta przygotowujemy domowymi sposobami (nie używamy tych z torebek);
- korzystamy z pieca konwekcyjnego (zminimalizowanie smażenia jako obróbki kulinarnej mięsa);
- zwracamy uwagę na różnorodność i jakość produktów używanych do przygotowania potraw.

Dzieci w placówce spożywają następujące posiłki:

8.30 – 9.00 - I śniadanie;

ok. 10.00 - II śniadanie;

11.30 – 12.00 - II danie obiadowe;

14.30 – 15.00 - zupa i podwieczorek.



I śniadanie

Na I śniadanie podawana jest zupa mleczna z dodatkiem płatków (np. pszennych, owsianych, orkiszowych, jaglanych), kasz (mannej, kukurydzianej, jaglanej) lub produktów mącznych (makaronu, zacierek, klusek lanych). Raz w tygodniu jest napój mleczny w postaci kakao lub kawy zbożowej.

Do zupy mlecznej dzieci dostają kanapeczkę z dodatkiem wędliny, nabiału lub past kanapkowych przygotowywanych na bazie np. jajek lub warzyw.

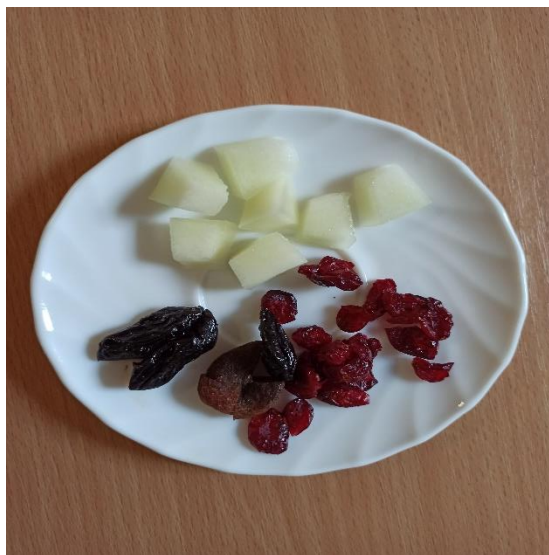
Obowiązkowym elementem na talerzu podczas pierwszego śniadania jest warzywo.



II śniadanie

Na drugie śniadanie są owoce, zazwyczaj dwa rodzaje. Na talerzach dzieci pojawiają się: jabłka, banany, gruszki, cytrusy, melony, mango, kaki, owoce sezonowe.

W naszej kuchni przygotowujemy również soki owocowo-warzywne, które podawane są z chrupkami, biszkoptami lub herbatnikami.



II danie obiadowe

Obiad podzielony jest na dwie tury. Przed leżakowaniem dzieci dostają drugie danie, zupa serwowana jest po spaniu.

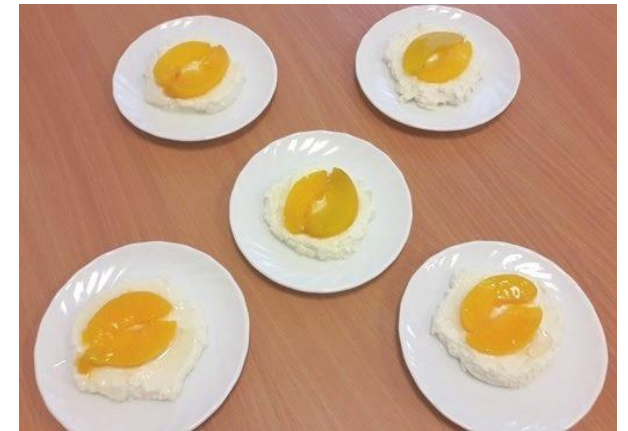
Na drugie danie podawane jest mięso z dodatkiem ziemniaków, kasz, ryżu lub makaronu. Na talerzu zawsze znajduje się również jarzynka i surówka. Do popicia dzieci dostają kompot.

Trzy razy w dekadzie (10 dni), mięso do obiadu jest zastąpione rybą, jeden raz kotлетem jajecznym.



Zupa i podwieczorek

Zupę i podwieczorek dzieci jedzą po leżakowaniu. Na podwieczorek zazwyczaj podajemy jogurty owocowe, twarożki, ciasta, kisiele, budynie, placuszki, naleśniki. Wszystkie posiłki przygotowane są w naszej kuchni.



W żłobku oprócz tego co jest na talerzu, ważny jest również dla nas sposób spożywania posiłków oraz atmosfera panująca podczas jedzenia.

Dlatego:

- myjemy ręce wodą i mydłem przed i po posiłku, zaś śliniaki są opcjonalne;
- wspieramy dzieci w samodzielnym nakładaniu sobie jedzenia;
- zachęcamy dzieci do jedzenia i próbowania nowych potraw;
- zachęcamy dzieci do udziału w przygotowaniu jadalni do posiłku i sprzątanii po posiłku;
- uważnie towarzyszymy dzieciom w czasie posiłków;
- uczymy dzieci szacunku do jedzenia;
- włączamy rodziców w kształtowanie zdrowych nawyków żywieniowych u dzieci.

JADŁOSPIS

DATA	I i II ŚNIADANIE	DRUGIE DANIE	ZUPA	PODWIECZOREK
Poniedziałek	Płatki jaglane na mleku, pieczywo mieszane z masłem i pastą z bakłażana i papryki, plasterki ogórka kiszzonego, herbata z cytryną i imbirem. Diety - Kaszka b/m, margaryna flora light. Pomarańcze, jabłka.	Spaghetti bolognese, brokuły posypane pestkami słonecznika, surówka z buraczków, jabłka i cebulki z oliwą, kompot wieloowocowy.	Zupa z czerwonej soczewicy z ziemniakami.	Jogurt truskawkowo-bananowy z nasionami chia. Diety – napój roślinny z bananami, truskawkami i nasionami chia.
Alergeny	gluten, mleko, laktoza	gluten	seler	laktoza
Wtorek	Płatki ryżowe na mleku, pieczywo mieszane z masłem i wędliną, plasterki pomidora, herbata owocowa. Diety - Kaszka b/m, margaryna flora light. Banany, jabłka.	Kotlet jajeczny w sosie lekko chrzanowym, ziemniaki, szpinak, surówka z marchewki, jabłka i żurawiny z jogurtem naturalnym, kompot wieloowocowy. Diety – b/jogurtu, b/j – kotlet z piersi indyka.	Zupa krem z białych warzyw z groszkiem ptysiowym i mleczkiem kokosowym.	Serek biszkoptowy z polewą malinową, kawa zbożowa. Diety – przecier owocowy BoboVita, napój roślinny.
Alergeny	gluten, mleko, laktoza	gluten, laktoza, jaja	seler, gluten, jaja	gluten, laktoza, jaja
Środa	Kasza manna na mleku, pieczywo mieszane z masłem i twarogiem ze szczypiorkiem, kawałki papryki czerwonej, lemoniada miodowo-cytrynowa. Diety - Kaszka b/m, margaryna flora light, wędlina. Mango, jabłka.	Kulki z mięsa drobiowego w sosie bazyliowym, kasza gryczana, duszona kapusta czerwona, mizeria z jogurtem naturalnym, kompot wieloowocowy. Diety – b/jogurtu	Buraczkowa z ziemniakami.	Muffinki marchewkowe, mleko waniliowe. Diety – wafle ryżowe, napój roślinny.
Alergeny	gluten, mleko, laktoza	gluten, laktoza, jaja	seler	gluten, laktoza, jaja
Czwartek	Zacierki na mleku, pieczywo mieszane z masłem i wiórkami żółtego sera, plasterki ogórka zielonego, mięta. Diety - Kaszka b/m, margaryna flora light. Banany, mandarynki.	Dorsz w sosie śmietanowo - szczypiorkowym, ziemniaki, marchewka junior, surówka z kapusty kiszzonej, jabłka i cebulki z oliwą, kompot wieloowocowy. Diety – b/śmietany.	Krupnik jęczmienny.	Kisiel ananasowy, herbatniki. Diety – chrupki kukurydziane.
Alergeny	gluten, mleko, laktoza, jaja	gluten, laktoza, jaja	seler	gluten, laktoza, jaja
Piątek	Kakao na mleku, pieczywo mieszane z masłem i pastą jajeczną, plasterki rzodkiewki. Diety - Kaszka b/m, margaryna flora light, dżem. Gruszki, jabłka.	Pulpety z mięsa wieprzowego w sosie koperkowym, kasza bulgur, fasolka szparagowa, surówka z kapusty pekińskiej, papryki i kukurydzy z oliwą, kompot wieloowocowy.	Ogórkowa z ziemniakami.	Sernik na zimno z brzoskwiniami na bazie jogurtu naturalnego. Diety – sałatka brzoskwiniaowa.
Alergeny	gluten, mleko, laktoza, jaja	gluten, jaja	seler	laktoza

Informacje o składnikach alergennych użytych do przygotowania posiłków zgodnie z jadłospisem opracowano zgodnie z Rozporządzeniem Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) nr 1169/2011 z dnia 25 października 2011 r. w sprawie przekazywania konsumentom informacji na temat żywności (...)