jednostka budżetowa
miasta stołecznego
Warszawy

STANDARDY ŻYWIENIA

Żłobek nr 21
ul. J. Dąbrowskiego 96/Łowicka 7/15
02-598 Warszawa

#WARSZAWADLANAJMŁODSZYCH

Standardy dotyczące żywienia

- Stosowanie modelowej racji pokarmowej opracowanej na potrzeby żywienia dzieci w wieku 13-36 miesięcy w żłobkach wchodzących w skład Zespołu Żłobków m. st. Warszawy.
- Dostosowanie formy i konsystencji posiłków do wieku i umiejętności dzieci. Zgoda na decydowanie przez dziecko o ilości zjadanej porcji posiłku.
- Urozmaicenie i różnorodność potraw przygotowywanych we własnej kuchni (śniadanie, II śniadanie, drugie danie obiadowe, zupa + deser).
- Dostępność wody źródlanej do picia przez cały dzień pobytu dziecka w żłobku.
- Respektowanie diet eliminacyjnych i stosowanie zamienników pokarmowych na podstawie zaświadczenia lekarskiego (lekarz pediatra lub inny specjalista).

Standardy dotyczące organizacji posiłków

1. Myjemy ręce wodą i mydłem przed i po posiłku.
2. Śliniaki są opcjonalne, dostępne do wyboru, akceptowane przez dziecko.
3. Wspieramy dzieci w samodzielnym nakładaniu sobie jedzenia.
4. Zachęcamy dzieci do jedzenia i próbowania nowych potraw.
5. Zachęcamy dzieci do udziału w przygotowaniu jadalni do posiłku i sprzątaniu po posiłku.
6. Uważnie towarzyszymy dzieciom w czasie posiłków.
7. Uczymy dzieci szacunku do jedzenia.
8. Włączamy rodziców w kształtowanie zdrowych nawyków żywieniowych u dzieci.

Przykładowy jadłospis tygodniowy

PONIEDZIAŁEK *Potrawa zawiera alergeny*

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku. Pieczywo mieszane z masłem, jajecznica na parze, pomidory. Herbatka owocowa
II śniadanie: Winogrona ciemne, banany, woda.

Obiad: Ziemniaki, klopsiki z morszczuka w sosie koperkowym, brokuły gotowane, surówka z marchewki i jabłka z oliwką z winogron. Kompot gruszkowo-truskawkowy.

Podwieczorek: Zupa krupnik z pęczakiem. Koktajl borówkowo-wiśniowy na jogurcie Dieta: koktajl owocowy na napoju jaglanym, chrupki kukurydziane.

WTOREK *Potrawa zawiera alergeny*

Śniadanie: Płatki jaglane na mleku. Pieczywo mieszane z masłem, twarożek waniliowy Dieta: wędlina, Herbatka miętowa z limonką

II śniadanie: mus owocowy, woda.

Obiad: Kasza bulgur, roladki z indyka pieczone, pieczone warzywa korzeniowe, ogórki kiszone w słupki. Kompot porzeczkowo-czereśniowy.

Podwieczorek: Krem z czerwonych buraków z ziemniakami. Placuszki bananowe z amarantusem. Mleko do picia.

ŚRODA *Potrawa zawiera alergeny*

Śniadanie: Kasza kukurydziana na mleku. Pieczywo mieszane z masłem, ser żółty Dieta: pasta warzywna, sałata, papryka czerwona. Herbata owoce leśne.

II śniadanie: Jabłka, gruszki, woda

Obiad: Ziemniaki, kotlecik z kurczaka smażony, dynia w słupki pieczona, surówka z białej kapusty z jogurtem Dieta: surówka z oliwką. Kompot truskawkowy.

Podwieczorek: Pomidorowa z makaronem, ze śmietaną. Ryż jaśminowy z jabłkiem duszonym i jogurtem, woda.

CZWARTEK *Potrawa zawiera alergeny*

Śniadanie: Kasza manna na mleku. Bułka z masłem, pasztet z selera i kalafiora, ogórek kiszony. Rumianek do picia.

II śniadanie: Koktajl bananowo- truskawkowy na maślance Dieta: mus owocowy

Obiad: Makaron świderki, pieczeń wieprzowo-cielęca w sosie chrzanowym, kalafior gotowany, surówka z pomidora z dymką, z oliwką, Kompot wieloowocowy.

Podwieczorek: Zarzutka z ziemniakami. Wafle ryżowe, sałatka owocowa. Herbatka do picia.

PIĄTEK *Potrawa zawiera alergeny*

Śniadanie: Kawa na mleku. Pieczywo mieszane z masłem, wędlina drobiowa, rzodkiewki, ogórki zielone.

II śniadanie: Gruszki, melony, woda

Obiad: Ziemniaki, kotlecik z soczewicy pieczony, marchew z groszkiem gotowana, surówka z buraczków i jabłka z oliwką, Kompot morelowo-jabłkowo-winogronowy.

Podwieczorek: Zupa brokułowa z ryżem, zabielana jogurtem. Sernik z brzoskwiniami na herbatnikach, mleko do picia. Dieta: galaretka owocowa, napój owsiany.

Nasze posiłki