



jednostka budżetowa
miasta stołecznego
Warszawy

STANDARDY ŻYWIENIA

Żłobek nr 30
ul. Stanisława Augusta 79
03 – 846 Warszawa



Standardy żywienia

Jadłospis układany jest dekadowo. W dziennym rozkładzie posiłków intendenci odpowiedzialni za żywienie kierują się zasadą, zgodnie z którą dzieci powinny spożywać posiłki pokrywające 75% dziennego zapotrzebowania na energię, białko i tłuszcze, węglowodany i witaminy.

W codziennym jadłospisie wprowadzamy produkty z różnych grup - dieta dzieci jest różnorodna. Warzywa i owoce pojawiają się w każdym posiłku. Posiłki są przygotowywane z naturalnych składników.

Maluchy w naszym żłobku czterokrotnie w ciągu dnia zasiadają do stołu. Spożywają: śniadanie, II śniadanie, I część obiadu (tzw. drugie danie), po leżakowaniu II część obiadu (zupa) oraz podwieczorek.

W przypadku dzieci uczulonych na określone produkty, realizujemy diety eliminacyjne na podstawie zaświadczenia lekarskiego.

Zachęcamy dzieci do jedzenia (nie zmuszamy!) i próbowania nowych potraw oraz uważnie towarzyszymy dzieciom w czasie posiłków, aby wspierać ich samodzielność i kształtować dobre nawyki żywieniowe.

Przykładowy jadłospis

Śniadanie: płatki żytnie na mleku, pieczywo mieszane, szynka wieprzowa, kalarepka do pochrupania.

Do picia mięta z cytryną.

Drugie śniadanie: jabłko, melon.

Obiad: kotleciki drobiowe w sosie porowym, ziemniaki z koperkiem, jarzynka- marchewka junior gotowana na parze; surówka - biała rzodkiew z marchewką, żurawiną i jogurtem naturalnym posypane natką pietruszki.

Kompot śliwkowy.

Dieta bez mięsa: kotlet warzywny.

Dieta bez przetworów mlecznych: surówka z olejem.

Zupa - jarzynowa z makaronem i natką pietruszki zabieleną mlekiem.

Dieta bez glutenu: makaron bezglutenowy.

Dieta bez mleka: bez zabielenia.

Podwieczorek- panna cotta z jogurtu naturalnego z polewą malinową, herbatniki.

Dieta bez przetworów mlecznych: galaretka malinowa własnej produkcji, chrupki kukurydziane.