jednostka budżetowa
miasta stołecznego
Warszawy

# STANDARDY ŻYWIENIA

Żłobek nr 8
ul. Skarżyńskiego 6
02- 377 Warszawa

Filia
ul. Białobrzeska 19
02-364 Warszawa

#WARSZAWADLANAJMŁODSZYCH

Prawidłowe żywienie ma decydujący wpływ na zdrowie i rozwój dziecka. Wymaga szczególnego podejścia i współpracy wszystkich osób, mających realny wpływ na końcowy efekt.

Dla wielu małych dzieci żłobek jest miejscem, w którym spędzają one zdecydowanie największą część dnia, a sporą część z tego stanowią posiłki i ich oprawa (mycie rączek, zasiadanie do stolików).

Posiłki wobec tego wcale nie są mało rozwijającym doświadczeniem, a mogą stanowić bardzo ważną kwestię w rozwoju malucha.

Opiekując się dziećmi w okresie powyżej 1 roku życia mamy na uwadze jedną z podstawowych zasad tj. regularność spożywania posiłków.

W godzinach otwarcia żłobka i przebywania dzieci oferujemy:

- Śniadanie (zupa mleczna, napój mleczny; kanapki z pieczywa mieszanego z wędliną lub jajkiem, serami, pastami warzywnymi własnej produkcji; dodatek warzywny)
- II śniadanie (owoce)
- Obiad (2-gie danie: ziemniaki lub kasze, ryż, makaron; mięso lub ryby, jajko, warzywa strączkowe; jarzyna na ciepło; surówka; kompot owocowy)
- Zupa (głównie na wywarze warzywnym, czasami mięsnym bez kości) i podwieczorek (desery mleczne, z produktów fermentowanych - jogurty, kefir, maślanka; ciasteczka własnego wypieku; placuszki; gofry; twarożki, budynie, przetwory owocowe w postaci musów)

- Zapewniamy również na żądanie do picia wodę.

Stałe pory posiłków ujęte są w ustalonym harmonogramie dnia:

- Śniadanie – 8:30
- II śniadanie – 10:00
- Obiad – 11:30
- Zupa i podwieczorek – 14:30

Urozmaicając dietę dzieci korzystamy z różnych grup produktów:

- Produkty zbożowe: różne mąki, makarony, kasze, ryż, płatki różnych zbóż, pieczywo
- Ziemniaki
- Warzywa i owoce: różne warzywa i owoce, świeże i mrożone, sezonowe zgodnie z porą roku, jakością i dostępnością na rynku
- Mleko i produkty mleczne: mleko pasteryzowane 3,2%, mleczne napoje fermentowane w tym kefir, maślanka, jogurt naturalny, sery twarogowe i podpuszczkowe w tym ser żółty i mozzarella
- Mięso czerwone (wieprzowe, wołowina, cielęcina), mięso drobiowe (kurczak, indyk), wędliny, ryby
- Jaja
- Tłuszcze zwierzęce (masło, śmietana)
- Tłuszcze roślinne (olej rzepakowy, olej z pestek winogron, oliwa z oliwek)
- Nasiona roślin strączkowych (soczewica, ciecierzyca, bób)

Ograniczamy spożycie soli i cukru.

Nie korzystamy z gotowych napojów i syropów owocowych. Nasze napoje to głównie przygotowywane kompoty owocowe, napary z herbat owocowych, mięty czy rumianku oraz woda.

Nie stosujemy w menu dzieci gotowych słodyczy (czekolad, cukierków). Wszelkie słodkości przygotowujemy sami w naszej żłobkowej kuchni.

- Korzystamy z różnych technik przygotowywania serwowanych przez nas potraw.
- Nie smażymy w głębokim tłuszczu.
- Na wyposażeniu naszej kuchni znajduje się piec konwekcyjno – parowy, który umożliwia wykorzystanie pary w przyrządzaniu posiłków.
- Przygotowujemy catering dla placówki Mini Żłobka znajdującego się przy ul. Białobrzeskiej 19.
- Wszystko odbywa się zgodnie z zasadami Dobrych Praktyk Produkcyjnych i Higienicznych GMP/GHP oraz systemu HACCP.

Opłata jaką Państwo ponoszą to opłata za żywienie wynosząca 13,75 zł za każdy dzień pobytu w żłobku niezależnie od ilości godzin.

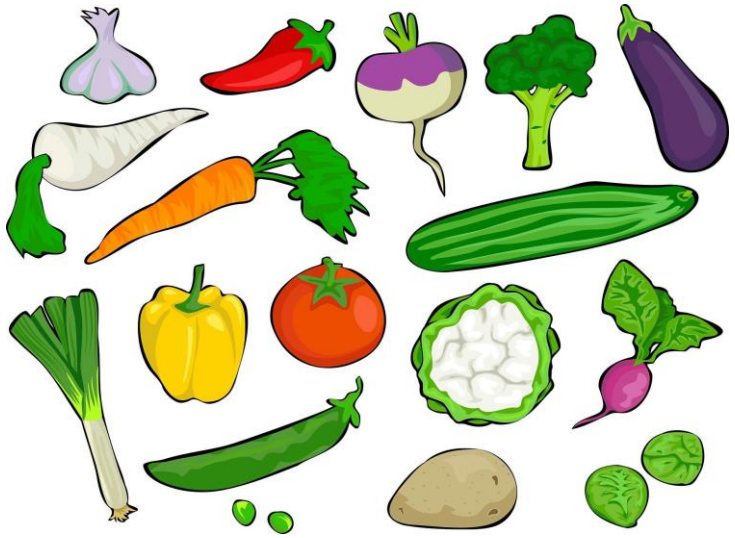
Ważnym elementem jest zgłoszenie nieobecności dziecka (telefonicznie, przez aplikację) w danym dniu by powyższa opłata nie była naliczona.

Diety eliminacyjne realizujemy w oparciu o zaświadczenie od lekarza specjalisty z wykazem produktów wskazanych i przeciwwskazanych.

Artykuły spożywcze potrzebne do realizacji danej diety eliminacyjnej, a nie będące w specyfikacji produktów użytkowanych w żłobku do przygotowywania posiłków powinny być dostarczone przez Rodziców po wcześniejszym uzgodnieniu.

W 2022 roku opracowano standardy dotyczące żywienia dzieci w żłobku.
Odnoszą się one głównie do sfery towarzyszącej spożywaniu posiłków.
Te, które są uzależnione od umiejętności i wieku dzieci wprowadzane są stopniowo.

1. Mycie rąk przed i po posiłku
2. Robienie, nakładanie wybranych składników, „szwedzki stół” jako kształtowanie samodzielności
3. Włączanie dzieci w przygotowywanie jadalni do posiłku i sprzątanie po nim np. rozstawienie kubeczków na stoliki, dosunięcie krzesełka
4. Przy każdym stoliku jest opiekun
5. Estetyczne podanie i spożywanie posiłków. Opiekun opowiada o posiłku, poświęca uwagę, nie rozśmiesza.
6. Sprzątanie po posiłku w taki sposób by nie wywoływać negatywnych wzorców zachowań np. wyrzucanie nieskończonych porcji przy dzieciach
7. Włączanie rodziców  w kształtowanie zdrowych nawyków



Świętujemy nietypowe Dni związane z danym produktem czy grupą produktów żywnościowych np. Dzień Owoców i Warzyw, Dzień Gofra, Dzień Mleka, Dzień Marchewki itp.

# PRZYKŁADOWY JADŁOSPIS

| DATA | ŚNIADANIE | OBIAD | ZUPA | PODWIECZOREK |
|---|---|---|---|---|
| **Poniedziałek 06.11.2023** | Kakao na mleku[5]<br>dieta/ kaszki typu Bobo-Vita mleczne lub bezmleczne<br>Cząstka jaja[2] oprószona szczypiorkiem<br>dieta/ z wędliną drobiową<br>paseczki papryki kolorowej<br>Pieczywo mieszane[1] z masłem[5] dieta/margaryna Flora Light<br>Napój rumiankowy z cytryną<br><br>II śniadanie: mandarynki, jabłka, pomarańcze | Gulasz z mięsa wołowego z włoszczyzną[7]<br>Bukiet duszonych warzyw kapustnych (brokuł, kalafior, brukselka)<br>Surówka z marchewki i dyni z jabłkiem z tł. roślinnym<br>Kasza bulgur[1] gotowana z koperkiem<br>Kompot z owoców mieszanych | Barszcz czerwony po ukraińsku na wywarze warzywnym[7] z ziemniakami<br>z chmurką jogurtu naturalnego[5]<br>dieta/ bez dodatku jogurtu<br>z tartym jajkiem[2]<br>dieta/ bez dodatku jaja<br>z natką | Ryż biały gotowany na mleku[5] z żurawiną i rodzynkami<br>dieta/ gotowany na wodzie<br>z musem z duszonych gruszek, jabłek i brzoskwini z cynamonem |
| **Wtorek 07.11.2023** | Płatki żytnie pełnoziarniste na mleku[5]<br>dieta/ kaszki typu Bobo-Vita mleczne lub bezmleczne<br>Pasta z bobu gotowanego z duszoną włoszczyzną[7], cebulką, jajkiem[2] i prażonym sezamem[9]<br>dieta/ wędlina drobiowa z ogórkiem zielonym<br>Pieczywo mieszane[1] z masłem[5] dieta/margaryna Flora Light<br>Herbata owocowa<br><br>II śniadanie: jabłka, gruszki, mandarynki | Pulpeciki drobiowe[1,2] w sosie lekko chrzanowym[7]<br>Kalafior gotowany<br>Surówka z buraczków z pieczoną dynią i rukolą z prażonymi pestkami słonecznika z tł. roślinnym<br>Ziemniaki gotowane z koperkiem<br>Kompot porzeczkowo – śliwkowy | Jarzynowa na wywarze warzywnym[7] z kluseczkami pszenno – kukurydzianymi[1,2]<br>dieta/ z ziemniakami<br>z natką | Ciasteczka maślane[1,2,5] z nasionami szałwii hiszpańskiej Chia<br>dieta/ ciasteczko biszkoptowe bez jaj, bez glutenu<br><br>napój mleczno – maślankowy[5] waniliowy do picia<br>dieta/ napój roślinny waniliowy |
| **Środa 08.11.2023** | Płatki jęczmienne błyskawiczne na mleku[5]<br>dieta/ kaszki typu Bobo-Vita mleczne lub bezmleczne<br>Pasta z włoszczyzny[7] z prażonym słonecznikiem, duszoną gruszką, cebulką i jajkiem[2]<br>dieta/ wędlina drobiowa z papryką czerwoną<br>Pieczywo mieszane[1] z masłem[5] dieta/margaryna Flora Light<br>Herbata czarna z imbirem<br><br>II śniadanie: jabłka, gruszki, mandarynki | Mięso drobiowe a'la spaghetti w sosie pomidorowym z posypką z sera żółtego[5]<br>dieta/ bez dodatku sera<br>Mix warzyw zielonych gotowanych (fasolka zielona, groszek zielony, cukinia)<br>Surówka z selera[7], rzodkwi białej z dodatkiem selera naciowego[7] z jogurtem naturalnym[5]<br>dieta/ z tł. roślinnym<br>Makaron mini rurki pszenny[1,2].<br>Kompot porzeczkowo – śliwkowy | Kapuśniaczek z kiszonej kapusty na wywarze warzywnym[7] z ziemniakami z natką | Jogurt naturalny[5] z musem z wiśniowo – czereśniowym i posypką z amarantusa |
| **Czwartek 09.11.2023** | Kluseczki pszenno – owsiane na mleku[5]<br>dieta/ kaszki typu Bobo-Vita mleczne lub bezmleczne<br>Twarożek[5] z ogórkiem zielonym i koperkiem<br>dieta/ wędlina drobiowa z ogórkiem zielonym<br>Pieczywo mieszane z masłem<br>dieta/margaryna Flora Light<br>Napój miętowy<br><br>II śniadanie: gruszki, jabłka | Kulki drobiowe[1,2] w sosie[7] lekko musztardowym<br>Kapusta czerwona duszona<br>Surówka z warzyw mieszanych (marchewka, seler[7], pietruszka, seler naciowy[7]) z jabłkiem z jogurtem naturalnym[5]<br>dieta/z tł. roślinnym<br>Kasza jęczmienna mazurska[1] z koperkiem<br>Kompot z owoców mieszanych | Krem z marchewki, dyni i kukurydzy na wywarze warzywnym z ziemniakami zaprawiona mlekiem[5] i żółtkiem[2]<br>dieta/ bez udziału mleka i żółtka<br>z natka i koperkiem | Deser z kaszy mannej[1] gotowanej na mleku[5] z jogurtem naturalnym[5] na zimno z galaretką truskawkowo – porzeczkową |
| **Piątek 10.11.2023** | Płatki ryżowe na mleku[5]<br>dieta/ kaszki typu Bobo-Vita mleczne lub bezmleczne<br>Wędlina drobiowa,<br>paseczki papryki kolorowej<br>Pieczywo mieszane[1] z masłem[5]<br>dieta/margaryna Flora Light<br>Herbata owocowa<br><br>II śniadanie: gruszki, jabłka, banany | Medaliony z dorsza[1,2,3] z pieca<br>Marchewka junior duszona<br>Surówka z ogórka zielonego z kalarepą i z jogurtem naturalnym[5]<br>dieta/ z tł. roślinnym<br>Ziemniaki gotowane z koperkiem<br>Kompot z owoców mieszanych z wiśnią | Śródziemnomorska na wywarze warzywnym[7] z makaronem pszennym[1] z pieczona papryka kolorową, kukurydzą cebulą i soczewicą podprawiana koncentratem pomidorowym z natką | Kuleczki a'la bounty z twarogu[5] z wiórkami kokosowymi[6]<br>dieta/kuleczki z kleiku ryżowego w amarantusie,<br><br>Smoothie mleczno[5] – owocowe (brzoskwinia, truskawka, banany) |

**Informacje o składnikach alergennych użytych do przygotowania posiłków zgodnie z jadłospisem opracowano zgodnie z Rozporządzeniem Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) nr 1169/2011 dnia 25 października 2011 r. w sprawie przekazywania konsumentom informacji na temat żywności (…)**
**Diety eliminacyjne w żłobku realizowane są zgodnie z zaleceniami lekarza.**
**Zamienniki surowcowe w jadłospisie są ustalone indywidualnie z Intendentem**

**Legenda alergenów: 1. Zboża zawierające gluten 2. Jaja 3. Ryby 4. Soja 5. Mleko i produkty pochodne 6. Orzechy 7. Seler 8. Dwutlenek siarki i siarczyny 9. Nasiona sezamu**