



Narodowe
Centrum
Edukacji
Żywieniowej

Żywnienie w przedszkolu w praktyce

Propozycja 30 zbilansowanych jadłospisów przedszkolnych

Joanna Jaczewska-Schuetz, Monika Korólczyk-Kowalczyk, Sylwia Pacyna, Agata Nec,
Katarzyna Wolnicka, Anna Małgorzata Taraszewska



Ministerstwo
Zdrowia



NPZ
NARODOWY PROGRAM ZDROWIA



NARODOWY
INSTYTUT
ZDROWIA
PUBLICZNEGO
PAŃSTWOWY INSTYTUT
BADAWCZY

*Zadanie realizowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2021–2025,
finansowane przez Ministra Zdrowia.*



Cytowanie i wykorzystanie danych empirycznych dozwolone za podaniem źródła.
ISBN 978-83-65870-58-2

Autorzy:

Joanna Jaczewska-Schuetz, Monika Korólczyk-Kowalczyk, Sylwia Pacyna, Agata Nec,
Katarzyna Wolnicka, Anna Małgorzata Taraszewska

Redakcja merytoryczna:

dr Katarzyna Wolnicka, dr Anna Małgorzata Taraszewska, mgr Joanna Jaczewska-Schuetz

Recenzent:

dr Bożena Wajszczyk

Korekta językowa:

mgr Justyna Partyka

Opracowanie graficzne i skład:

Studio Grafpa

Wydawca:

Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH – Państwowy Instytut Badawczy
ul. Chocimska 24, 00-791 Warszawa
tel. +48 22 54 21 400, +48 22 54 21 200, e-mail: wydawnictwo@pzh.gov.pl

Warszawa 2022



*Zadanie realizowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2021–2025,
finansowane przez Ministra Zdrowia.*

Spis treści

Od Autorów	4
Słowo Szefowej Kuchni	7
Rady Szefowej kuchni	10
Propozycje zbilansowanych jadłospisów przedszkolnych	12
DEKADA I	13
DEKADA II	82
DEKADA III	147

Od Autorów

Szanowni Państwo,

„Czego Jaś się nie nauczy, tego Jan nie będzie umiał” – każdy zapewne kojarzy to przysłowie. W odniesieniu do zdrowia wskazuje ono dobrze na potrzebę nauki/kształtowania nawyków prozdrowotnych już od najmłodszych lat. W przypadku dzieci, odpowiednie żywienie i właściwe nawyki żywieniowe nabierają szczególnego znaczenia ponieważ wspierają nie tylko rozwój dziecka, jego zdolność do nauki, mają wpływ na samopoczucie ale odgrywają także rolę w profilaktyce wielu chorób. Zwiększają prawdopodobieństwo, że z małego Jasia wyrośnie zdrowy Jan. Ważne jest zatem aby tworzyć dzieciom takie środowisko, które będzie sprzyjało kształtowaniu nawyków prozdrowotnych, w tym żywieniowych, w sposób prawidłowy, ułatwiający dziecku dokonywanie korzystnych dla zdrowia wyborów.



Jednym z elementów takiego prozdrowotnego środowiska są właściwie skomponowane posiłki przedszkolne. Posiłki serwowane w przedszkolu powinny spełniać rekomendacje zarówno z zakresu zasad prawidłowego żywienia dzieci, jak również być zgodne z przepisami prawa dotyczącymi żywienia w jednostkach systemu oświaty. Ponadto powinny być smaczne, estetycznie podane, zachęcające do konsumpcji. Dzisiejsze przedszkolaki to dzieci o różnych preferencjach żywieniowych, z różnymi nawykami żywieniowymi. W związku z tym rola wszystkich osób zaangażowanych w planowanie i przygotowywanie posiłków dla dzieci nie jest łatwa, a jednocześnie niezmiernie ważna.



Dlatego oddajemy do Państwa dyspozycji ebook „Żywienie w przedszkolu w praktyce – propozycja 30 zbilansowanych jadłospisów przedszkolnych” licząc, że będzie on pomocą w Państwa codziennej pracy. Ebook ten jest kontynuacją publikacji „Żywienie w przedszkolu w praktyce” dostępnej na stronie internetowej Narodowego Centrum Edukacji Żywieniowej. W przystępny sposób przedstawiono zagadnienia związane z żywieniem zbiorowym w przedszkolach w zakresie zasad zdrowego żywienia i wytycznych rozporządzenia Ministra Zdrowia.

W ebooku „Żywienie w przedszkolu w praktyce – propozycja 30 zbilansowanych jadłospisów przedszkolnych” znajdziecie Państwo propozycje jadłospisów zbilansowanych i opracowanych zgodnie z aktualnymi normami żywienia (z uwzględnieniem strat wynikających z obróbki kulinarnej i termicznej, które w przypadku witaminy C sięgają nawet 60%) oraz zasadami prawidłowego żywienia i wytycznymi rozporządzenia Ministra Zdrowia. Zawierają one zarówno tradycyjne receptury potraw, jak również nowsze przepisy w duchu diety planetarnej. Mamy nadzieję, że będzie to dla Państwa inspiracją i zachęci do poszukiwania nowych receptur i twórczych rozwiązań w kuchni. Opracowując jadłospisy korzystaliśmy nie tylko z naszej wiedzy w zakresie dietetyki ale również z pomocy doświadczonej Pani Kucharki, która ugotowała wszystkie potrawy modyfikując jadłospisy, w razie konieczności. Zadbła ona o to, aby propozycje potraw były jeszcze bardziej przyjazne dzieciom jak i personelowi odpowiedzialnemu za przygotowywanie posiłków w przedszkolu. W publikacji znajdziecie Państwo także krótkie, praktyczne porady od Dietetyków oraz Pani Kucharki.

Mamy nadzieję, że wspólne działania na polu edukacji żywieniowej uwzględniające m.in. prawidłowo skomponowane i smaczne posiłki przedszkolne, pomogą w kształtowaniu lepszych nawyków żywieniowych dzieci oraz w efekcie wpłyną pozytywnie na ich zdrowie teraz i w przyszłości.

Autorki

Słowo Szefowej Kuchni

Oddajemy w Wasze ręce niniejszą publikację – efekt wspólnej pracy zespołu, którego celem było stworzenie przewodnika po prawidłowym żywieniu w przedszkolu uwzględniającego propozycje zbilansowanych jadłospisów.

Zorganizowanie żywienia w placówce przedszkolnej to nie lada wyzwanie. Dzieci to wymagający i krytyczni odbiorcy. Planując posiłki pamiętajcie jednak, że to mali konsumenci – z własnym gustami, zdaniem i przyzwyczajeniami. W miarę możliwości, pozwólcie im podejmować decyzje i doświadczać jedzenia na swój sposób. Może np. warto do klasycznej i lubianej zupy pomidorowej podać ryż i makaron by to dziecko zdecydowało, z którym dodatkiem potrawa smakuje mu lepiej?

Żywienie dzieci w przedszkolu to ważna i odpowiedzialna misja. To w dużej mierze również od Was zależy jak ukształtują się gusta najmłodszych. Jeżeli zadbacie o to, żeby Wasze dania były nie tylko dobre, ale też zdrowe, kolorowe i apetyczne, zyskacie szansę wyrobienia w dzieciach nawyku sięgania po to, co dla nich najlepsze. Nie zapominajcie o pracy z rodzicami i opiekunami. Warto z nimi rozmawiać i stworzyć wspólny plan, który realizowany razem może przełożyć się na wychowanie zdrowego, szczęśliwego i świadomego pokolenia.



Przedstawione w tej publikacji jadłospisy podzielone są na trzy dekady ułożone w taki sposób, żeby ułatwić Wam wprowadzanie coraz to bardziej wymagających potraw. Pracując nad jadłospisami pamiętajcie, że kształtowanie nawyków żywieniowych to proces. Przyzwyczajajcie dzieci do smaku ziół, przypraw, kiszonek. Niech na stołach stoją dzbanki wypełnione wodą aromatyzowaną kolorowymi owocami i ziołami. Pokażcie najmłodszym, że zdrowe jedzenie może być smaczne i dostępne. Mam nadzieję, że ciekawe przepisy, które znajdziecie w tym ebooku, staną się inspiracją do stworzenia Waszych autorskich jadłospisów, dostosowanych do konkretnych dzieci, ale też budżetu i możliwości kuchni, w których pracujecie.



Zamieściłam w ebooku kilka rad i wskazówek, jak sprawić, żeby gotowanie było nie tylko zdrowe, ale też smaczne i przyjemne. Nie bójcie się szukać ciekawych rozwiązań, wymieniać doświadczeniami, eksperymentować. Kto wie, z której strony przyjdzie rozwiązanie, które okaże się dla Was najkorzystniejsze?



Wszystkie podane przepisy zawierają ilość składników (obrane, surowych i suchych) przewidzianych na jedną porcję. Ułatwi Wam to dostosowanie jadłospisów do Waszych potrzeb. Pamiętajcie, żeby w daniach ograniczać sól (doskonale zastąpią ją suszone i świeże przyprawy, np. suszony czosnek, koperek czy estragon) i w miarę możliwości eliminować cukier (dania dostadzajmy np. owocami). Już po krótkim czasie zauważycie, że zdrowe gotowanie wejdzie Wam w krew i przyniesie dużo satysfakcji.

Agata Nec

Rady Szefowej kuchni

- ➔ Pamiętaj, że „jemy też oczami”. Postaraj się, żeby jedzenie nie było nudne! Komponuj dania tak, aby miały jak najwięcej koloru. W ten sposób łatwiej też będzie przekonać niejadki do spróbowania nowych smaków. W trakcie planowania menu myśl o tym, jak danie będzie wyglądać na talerzu i w jaki sposób można je urozmaicić. Czasami wystarczy listek mięty czy bazylii albo szczypta cynamonu, aby sprawić, że z pozoru zwykłą potrawę zamienimy w małe dzieło sztuki.
- ➔ Kieruj się zasadą: minimum odpadów – maksimum smaku. Liście rzodkiewki to znakomity dodatek do surówek, łądyga brokuła fantastycznie zagęści zupę – krem. Myśląc w ten sposób zaoszczędzisz nie tylko na produktach, ale też na odbiorze odpadów.
- ➔ Gotuj sezonowo! Każda pora roku oferuje inne skarby, które natura „zaprojektowała” tak, żeby służyły nam tym, co mają w sobie najlepsze. Owoce i warzywa w sezonie są najsmaczniejsze, atrakcyjniejsze i...tańsze. W miarę możliwości przetwarzaj warzywa i owoce, o które trudniej w sezonie zimowym i wiosennym. Dobrze przygotowane przetwory przetrwają w spiżarni do zimowego czasu.
- ➔ Jeżeli masz taką możliwość – zaangażuj dzieci. Niech z pomocą opiekuna/wychowawcy założą ziółowy ogródek na parapecie. Pozwoli im to oswoić się z zapachem, ale też obudzi ciekawość do próbowania nowych smaków. Dobrze pielęgnowane zioła będą cieszyć oko cały rok, a ich dodatek w potrawach pozwoli też ograniczyć ilość używanej soli.
- ➔ W domu mojej babci, gdzie zaczęła się moja pasja do gotowania, jako dziecko byłam odpowiedzialna za zebranie w ogródku zielonych dodatków do obiadu. Od tego czasu nie wyobrażam sobie rosółu bez dużej garści zielonej pietruszki, a ziemniaki koniecznie muszą być przyozdobione pachnącym koprem lub

szczypiorkiem. Daj dzieciom wybór. Zamiast posypywać zupę czy danie natką, podaj szczypior, koper i pietruszkę w miseczkach na stole. Niech dzieci same zdecydują, którego dodatku chcą spróbować.

- ➔ Warto zastępować niektóre produkty gotowe, produktami/potrawami przygotowywanymi na miejscu – sięgnąć po oryginalne receptury i mieć w ten sposób pełną kontrolę nad składem dania, np. w zakresie dodawania cukru, soli czy rodzaju tłuszczu. Wbrew pozorom danie zrobione od zera wcale nie musi być droższe czy bardziej skomplikowane niż jego sklepowy odpowiednik.
- ➔ W swojej kuchni staram się postępować według zasady 3P: Przygotuj – Podaj – Przetwórz to, co zostało. Jeżeli zostaną Ci niewykorzystane świeże zioła, przerób je na pesto lub masło ziołowe. Warzywa i mięso z wywaru będą świetnym nadzieniem do krokietów. Z warzyw korzeniowych i orzechów otrzymamy przepyszny pasztet. Nie pozwól, aby wraz z niewykorzystanym jedzeniem, z Twojej kuchni uciekały pieniądze.
- ➔ Skracaj czas obróbki termicznej. W większości przypadków, im krócej podgrzewamy produkt, tym mniej składników odżywczych tracimy. Żeby ograniczyć straty witaminy C np. zalewaj ziemniaki gorącą wodą, a warzywa na wywar opiecz w piekarniku. Nie dość, że danie będzie smaczniejsze, to do tego zdrowsze.
- ➔ W miarę możliwości kupuj od lokalnych dostawców. Poczytaj, poszukaj, może w Twojej okolicy jest gospodarstwo, w którym uprawiane są ziemniaki lub jabłka? Warto zorientować się w tym, co oferuje lokalne rolnictwo. Produkty kupowane bezpośrednio od producenta są zazwyczaj tańsze.
- ➔ Pokochaj kiszonki! Ten stary sposób konserwacji produktów w obecnych czasach ponownie zyskuje coraz więcej zwolenników. Kiszonki powstają w procesie fermentacji żywności przez bakterie kwasu mlekowego. Ukisić można prawie wszystko: rzodkiewki, kalafiora, brokuły, a nawet cytryny. Sok z kiszonych buraków i jabłek to ciekawa alternatywa dla słodzonych gotowych napojów.

Propozycje zbilansowanych jadłospisów przedszkolnych

Śniadanie**Kanapka z pastą jajeczną i chrupiącymi warzywami****Składniki:**

- ⇒ jajko 25 g
- ⇒ jogurt naturalny 2% tłuszczu 15 g
- ⇒ ogórek kiszony 25 g
- ⇒ szczypiorek 5 g
- ⇒ szczypta pieprzu mielonego
- ⇒ chleb graham 25 g
- ⇒ papryka czerwona 15 g
- ⇒ rzodkiewka 10 g

Jajko ugotować na twardo, przestudzić, obrać ze skorupki i zetrzeć na tarce. Ogórka również zetrzeć na tarce, szczypiorek drobno posiekać. Do miseczki wrzucić pokrojone jajko, startego ogórka, szczypiorek i jogurt, wymieszać. Gotową pastę doprawić, nałożyć na chleb. Paprykę i rzodkiewkę umyć i osuszyć. Paprykę pokroić w słupki, a rzodkiewkę w plasterki. Warzywa podać do kanapki.

Jabłkowy budyń z kaszy jaglanej z brzoskwinową pierzynką i chrupiącymi orzeszkami

Składniki:

- ➔ płatki jaglane 25 g
- ➔ mleko 2% tłuszczu 150 ml
- ➔ jabłko 30 g
- ➔ brzoskwinia 50 g
- ➔ orzechy laskowe 10 g
- ➔ suszone daktyle 10 g
- ➔ szczypta cynamonu

Płatki jaglane zalać mlekiem i gotować na małym ogniu do miękkości. Jabłko umyć, usunąć gniazdo nasienne i pokroić w kostkę. Płatki zblendować razem z pokrojonym jabłkiem i daktylami. Brzoskwinie umyć, osuszyć i pokroić w drobną kostkę. Orzechy drobno posiekać. Do miseczki nałożyć budyń jaglany, na wierzch położyć brzoskwinie, posypać orzeszkami i cynamonem.

 **Herbata**, słaby napar
150 ml

Dietetyk radzi:

Dzieciom w wieku przedszkolnym zaleca się picie słabych naparów herbat. Mocny napar zawiera więcej tanin – związków utrudniających wchłanianie żelaza



Obiad**Krem z białych warzyw z kaszą kuskus i natką pietruszki****Składniki:**

- ➔ ziemniaki 75 g
- ➔ biała część pora 20 g
- ➔ korzeń pietruszki 20 g
- ➔ cebula 20 g
- ➔ olej rzepakowy lub oliwa z oliwek 5 g
- ➔ przyprawy: ziele angielskie, szczypta pieprzu mielonego, lubczyku
- ➔ sok z cytryny 5 g
- ➔ śmietana jogurtowa 9 % tłuszczu 10 g
- ➔ natka pietruszki (kilka listków)
- ➔ kasza kuskus 12 g

Kaszę kuskus zalać gorącą wodą, odstawić do napęcznienia. Warzywa dokładnie umyć, obrać, optukać, pokroić w kostkę, wrzucić do garnka i zalać gorącą wodą. Dodać ziele angielskie, pieprz i ugotować wywar. Całość zblendować na krem. Doprawić lubczykiem i sokiem z cytryny. Przed podaniem dodać śmietanę, wymieszaną wcześniej z niewielką ilością ciepłego wywaru. Natkę pietruszki posiekać, wymieszać z kuskusem, całość skropić sokiem z cytryny. Krem z warzyw udekorować kuskusem z natką.

Pieczone kotleciki brokułowo-drobiowe z ryżem

Składniki:

- ➔ mięso mielone z kurczaka 50 g
- ➔ jajko 12,5 g
- ➔ brokuły 20 g
- ➔ bułka tarta 5 g
- ➔ szczypta przypraw: czosnek granulowany, pieprz czarny mielony, suszone oregano
- ➔ olej rzepakowy/oliwa z oliwek 5 g
- ➔ ryż brązowy 30 g

Kotleciki: brokuły podzielić na mniejsze części, umyć i ugotować al dente. Prze-studzić i drobno pokroić. Do miski wrzucić mięso, brokuły, jajko, bułkę tartą i przyprawy. Wymieszać. Dłonie zwilżyć olejem i uformować kotleciki. Kotlety piec w temperaturze 180°C przez około 15-20 minut.

Ryż: ryż brązowy wrzucić do gorącej wody i ugotować na sypko.

Dietetyk radzi:

W jadłospisie dzieci zaleca się podawać potrawy sma-żone nie częściej niż 2 razy w tygodniu. Polecane metody obróbki termicznej to m.in. pieczenie i gotowanie, które świetnie sprawdzają się do przygotowania kotlecików.

Sos jogurtowo-ogórkowy

Składniki:

- ➔ jogurt naturalny 2% tłuszczu 100 g
- ➔ ogórek 20 g
- ➔ koperek 5 g
- ➔ szczypta czosnku granulowanego

Ogórka i koperek umyć. Ogórka obrać ze skórki i zetrzeć na tarce. Koperek drobno posiekać. Warzywa wymieszać z jogurtem i czosnkiem.

Surówka z kiszzonej kapusty

Składniki:

- ➔ marchewka 15 g
- ➔ kapusta kiszona 15 g
- ➔ burak 10 g
- ➔ nasiona słonecznika 10 g
- ➔ olej rzepakowy lub oliwa z oliwek 5 g
- ➔ szczypta pieprzu mielonego

Buraki umyć, upiec. Przystudzone buraki obrać i zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Marchewkę i jabłko umyć, obrać i zetrzeć na tarce. Kapustę odcisnąć i posiekać. W miseczce wymieszać: marchew, jabłko, kapustę, buraczki, nasiona słonecznika i olej. Doprawić pieprzem.



Podwieczorek**Muffinka marchewkowo-jabłkowa z bakaliami****Składniki:**

- ➔ płatki owsiane błyskawiczne 15 g
- ➔ marchewka 15 g
- ➔ jabłko 20 g
- ➔ rodzynki 10 g
- ➔ kasza manna 10 g
- ➔ jajko 5 g
- ➔ mleko 2% tłuszczu 50 g
- ➔ szczypta proszku do pieczenia
- ➔ szczypta cynamonu
- ➔ olej rzepakowy 5 g

Dietetyk radzi:

W jadłospisie najmłodszych zaleca się ograniczenie wyrobów cukierniczych, które są źródłem cukru. Zamiast gotowych słodkich przekąsek warto zaserwować domowe wypieki m.in. muffinki lub placuszki. Takie przekąski można przygotować z prostych, łatwo dostępnych produktów i wzbogacić o dodatek słodszych warzyw np. marchewki, dyni lub buraka.

Marchewkę i jabłko umyć, obrać i zetrzeć na tarce o drobnych oczkach. W misce wymieszać suche składniki. Następnie dodać jajko, mleko, startą marchewkę i jabłko oraz rodzynki. Wymieszać i przełożyć do foremek. Piec w temperaturze 180°C (bez termoobiegu) przez około 25-30 minut.

 **Woda** 150 ml

!! Dodatek soli w potrawach należy ograniczać do niezbędnego minimum.

!! Dzieci powinny mieć dostęp do wody pitnej pomiędzy posiłkami.

Wartość odżywcza jadłospisu

Składniki pokarmowe		Energia	
		1039 kcal	
		Energia z:	
Białko (g)	41	białka	16%
Tłuszcz (g)	35	tłuszczu	30%
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	3,5	w tym z kwasów tłuszczowych nasyconych	5,6%
Węglowodany (g)	140	węglowodanów	54%
Błonnik (g)	17		
Wapń (mg)	524		
Żelazo (mg)	7		
Witamina C (mg)	48		

Śniadanie**Bułka grahamka z szynką drobiową i kolorowymi warzywami****Składniki:**

- ➔ bułka grahamka 25 g
- ➔ margaryna 2,5 g
- ➔ szynka z piersi kurczaka 15 g
- ➔ sałata masłowa 2 g
- ➔ pomidor 20 g
- ➔ rzodkiewka 5 g

Warzywa umyć i osuszyć. Pomidora i rzodkiewkę pokroić w plastry. Bułkę posmarować margaryną, nałożyć sałatę, polędwicę i pomidora. Rzodkiewkę pokroić i położyć obok kanapki.

Placuszki owsiane z musem gruszkowym i świeżymi borówkami**Składniki:**

- ➔ płatki owsiane błyskawiczne 15 g
- ➔ mąka pszenna (typ 500) 5 g
- ➔ mleko 2% tłuszczu 30 g
- ➔ jajko 5 g
- ➔ szczypta proszku do pieczenia
- ➔ rodzynki 10 g
- ➔ banan 30 g
- ➔ olej rzepakowy 2 g
- ➔ borówki 20 g
- ➔ gruszka 40 g
- ➔ orzechy laskowe 10 g

Suche składniki wymieszać w misce. Banana obrać ze skórki i rozgnieść. Do suchych składników dodać mleko, jajko, olej i banana. Całość zblendować. Placuszki usmażyć na złoty kolor na rozgrzanej patelni z dodatkiem oleju.

Owoce umyć i osuszyć. Gruszkę pozbawić gniazda nasiennego i pokroić w drobną kostkę. Zmiksować na mus z dodatkiem odrobiny soku z cytryny. Na placuszki nałożyć mus i borówki. Orzechy drobno posiekać i posypać nimi placki.



Kakao słodzone daktylem

Składniki:

- ➔ mleko 2% tłuszczu 200 ml
- ➔ suszony daktyl 5 g
- ➔ kakao naturalne 5 g

Mleko podgrzać, odlać niewielką porcję. Odlane mleko wymieszać z kakao i dodać do reszty mleka. Zagotować cały czas mieszając. Daktyle namoczyć w gorącej wodzie i zmiksować. Do gorącego kakao dodać zmiksowane daktyle.

Dietetyk radzi:

W celu kształtowania prawidłowych nawyków żywieniowych dzieci oraz profilaktyki m.in. próchnicy, warto ograniczyć dosładzanie potraw i napojów. Zamiast cukru warto wykorzystać inne, naturalnie słodkie produkty m.in. świeże lub w mniejszej ilości, suszone owoce. Przykładowo: do kakao można dodać namoczonego daktyla, a do placuszków dojrzałego banana.



Obiad**Zupa koperkowa z ziemniakami****Składniki:**

- ➔ marchew 10 g
- ➔ korzeń pietruszki 10 g
- ➔ seler korzeniowy 5 g
- ➔ koperek 15 g
- ➔ ziemniaki 75 g
- ➔ śmietana jogurtowa 9%
- ➔ tłuszczu 20 g
- ➔ szczypta przypraw: pieprz mielony, słodka papryka, kurkuma
- ➔ olej rzepakowy lub oliwa z oliwek 2,5 g

Warzywa dokładnie umyć, obrać, opłukać, pokroić i zalać wrzącą wodą. Dodać olej, słodką paprykę, kurkumę i ugotować wywar. Koperek umyć i drobno posiekać. Dodać do zupy chwilę przed zakończeniem gotowania. Pod koniec doprawić pieprzem. Przed podaniem dodać śmietanę, wymieszaną wcześniej z niewielką ilością wywaru.



Makaron spaghetti z klopsikami z tofu w sosie pomidorowo-paprykowym

Składniki:

- ➔ tofu 40 g
- ➔ jajko 5 g
- ➔ marchew 10 g
- ➔ cebula 5 g
- ➔ mąka pszenna (typ 500) 5 g
- ➔ szczypta przypraw: pieprz mielony, suszony czosnek niedźwiedzi, suszone oregano
- ➔ olej rzepakowy lub oliwa z oliwek 1 g
- ➔ passata pomidorowa 50 g
- ➔ papryka czerwona 20 g
- ➔ seler naciowy 10 g
- ➔ szczypta przyprawy: pieprz mielony, sól, suszone oregano, suszona bazylia
- ➔ olej rzepakowy lub oliwa z oliwek 2,5 g
- ➔ makaron spaghetti pełnoziarnisty 40 g
- ➔ mozzarella (starta) 30 g
- ➔ rukola 20 g

Klopsiki: marchew umyć, obrać ze skórki i zetrzeć na tarce. Cebulę obrać i posiekać. Na rozgrzanej patelni z dodatkiem oleju, podsmażyć warzywa, doprawić oregano. Tofu rozgnieść. Do miski wrzucić tofu, przestudzone warzywa, jajko, mąkę i przyprawy. Wymieszać. Dłonie zwilżyć olejem i uformować klopsiki. Klopsiki piec w temperaturze 180°C przez około 15-20 minut.

Sos pomidorowo-paprykowy: paprykę i selera umyć, osuszyć i pokroić w drobną kostkę. Na patelni rozgrzać olej, dodać warzywa, smażyć przez około 2 minuty. Następnie zalać passatą i dusić do momentu aż warzywa będą miękkie. Doprawić.

Makaron: makaron dodać do gorącej lekko osolonej wody i ugotować al dente, mieszając co jakiś czas.

Makaron podać z klopsikami i sosem, posypać startą mozzarellą i rukolą.



Woda mineralna z plasterkiem pomarańczy i listkiem mięty 150 ml

Podwieczorek**Bananowy pudding chia z malinami i rodzynkami****Składniki:**

- ➔ jogurt naturalny 2% tłuszczu 150 g
- ➔ maliny 20 g
- ➔ banan 30 g
- ➔ nasiona chia 2,5 g
- ➔ rodzynki 10 g

Nasiona chia zalać ciepłą wodą, wymieszać i przestudzić. Następnie wymieszać z jogurtem. Banana obrać ze skórki, rozgnieść i wymieszać z puddingiem chia. Maliny umyć i osuszyć, rozgnieść i wymieszać z rodzynkami. Pudding podawać z malinami i rodzynkami. Do dekoracji można wykorzystać listki świeżych ziół.

!! Dodatek soli w potrawach należy ograniczać do niezbędnego minimum.

!! Dzieci powinny mieć dostęp do wody pitnej pomiędzy posiłkami.



Dietetyk radzi:

W jadłospisie najmłodszych zaleca się ograniczenie wyrobów cukierniczych, które są źródłem cukru. Zamiast gotowych słodkich przekąsek warto zaserwować domowe wypieki m.in. muffinki lub placuszki. Takie przekąski można przygotować z prostych, łatwo dostępnych produktów i wzbogacić o dodatek słodszych warzyw np. marchewki, dyni lub buraka.



Wartość odżywcza jadłospisu

Składniki pokarmowe		Energia	
		1019 kcal	
		Energia z:	
Białko (g)	41	białka	16%
Tłuszcz (g)	35	tłuszczu	31%
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	10	w tym z kwasów tłuszczowych nasyconych	8,8%
Węglowodany (g)	135	węglowodanów	53%
Błonnik (g)	17		
Wapń (mg)	1023		
Żelazo (mg)	8		
Witamina C (mg)	77		

Śniadanie**Kanapki z twarożkiem z warzywami, pomidorki koktajlowe, kiełki****Składniki:**

- ➔ twaróg półtłusty 20 g
- ➔ jogurt naturalny 2% tłuszczu 15 g
- ➔ rzodkiewka 10 g
- ➔ ogórek zielony 15 g
- ➔ nasiona słonecznika 5 g
- ➔ pieprz czarny mielony szczypta
- ➔ chleb graham 25 g
- ➔ pomidorki koktajlowe 20 g
- ➔ kiełki brokuła lub rzodkiewki 5 g

Warzywa umyć i osuszyć. Ogórka pokroić w plasterki, rzodkiewkę zetrzeć na tarce.

Twarożek z warzywami: ser rozgnieść i wymieszać z jogurtem, startą rzodkiewką i słonecznikiem. Doprawić.

Pieczewo podać z twarożkiem, plasterkami ogórka i kiełkami. Pomidorki pokroić w ćwiartki i ułożyć obok kanapki.

Dietetyk radzi:

Twarożek to dobry zamiennik tradycyjnej wędliny oraz żółtego sera na kanapce. Warto dodać do niego świeże, chrupiące warzywa oraz wzbogacić o suszone zioła, które podkreślą smak. Dodawanie warzyw do past kanapkowych to świetny sposób na zwiększenie ich ilości w posiłku.

Czekoladowa owsianka ze świeżymi owocami i chrupiącymi orzeszkami

Składniki:

- ➔ płatki owsiane górskie 15 g
- ➔ mleko 2% tłuszczu 200 ml
- ➔ kakao naturalne 5 g
- ➔ banan 50 g
- ➔ truskawki 20 g
- ➔ orzechy laskowe 15 g

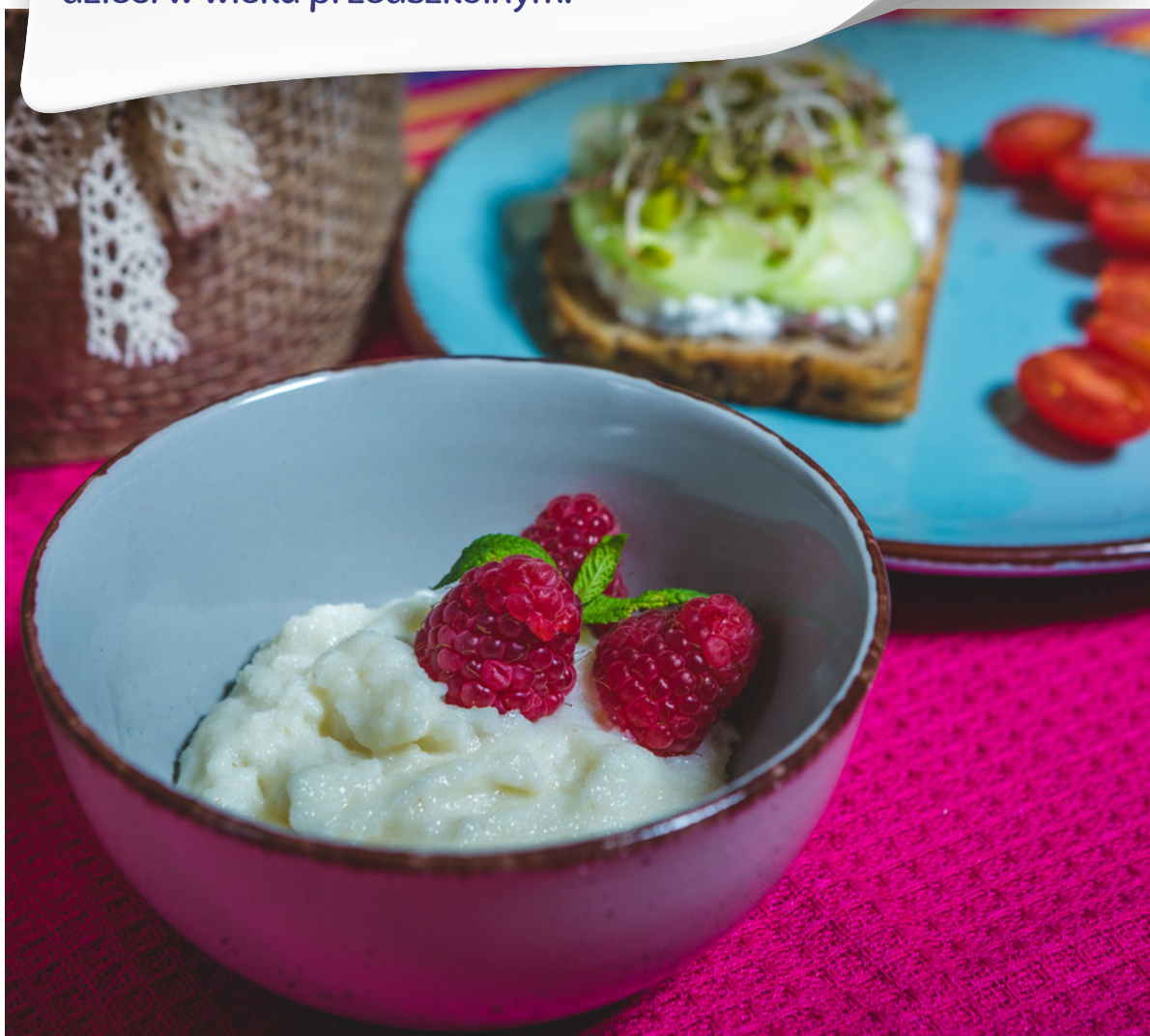
Płatki owsiane i kakao dodać do mleka, gotować aż płatki będą miękkie. Banana obrać ze skórki, rozgnieść i dodać, pod koniec gotowania, do owsianki. Truskawki umyć, osuszyć, usunąć szypułki i pokroić w ćwiartki. Orzechy posiekać. Gotową owsiankę podawać z truskawkami i orzechami.

Herbatka owocowa z plasterkiem pomarańczy 200 ml



Dietetyk radzi:

Tradycyjne słodkie płatki śniadaniowe to produkty o niskiej wartości odżywczej. Warto zamienić je na pełnoziarniste np. owsiane, orkiszowe lub żytnie i podać je z dodatkiem świeżych owoców. Dzięki temu śniadanie przedszkolaka będzie bogatsze w błonnik pokarmowy, witaminy i składniki mineralne, a uboższe w cukry proste. Zwiększenie podaży błonnika oraz zmniejszenie ilości cukru w diecie to istotne działania w profilaktyce i leczeniu m.in. zaparć, które są częstym problemem wśród dzieci w wieku przedszkolnym.



Obiad**Zupa dyniowa z kaszą kuskus, kleksem z jogurtu naturalnego i pestkami dyni****Składniki:**

- ⇒ dynia hokkaido (świeża lub mrożona) 50 g
- ⇒ marchew 20 g
- ⇒ korzeń pietruszki 20 g
- ⇒ seler 10 g
- ⇒ cebula 10 g
- ⇒ czosnek 2 g
- ⇒ oliwa z oliwek 5 g
- ⇒ sok z cytryny do smaku
- ⇒ przyprawy: pieprz czarny mielony, liść laurowy, ziele angielskie, cynamon
- ⇒ kasza kuskus 30 g
- ⇒ jogurt naturalny 2% tłuszczu 30 g
- ⇒ pestki dyni 10 g

Dynię umyć, pokroić na mniejsze kawałki i piec w temperaturze 180°C przez około 30 minut. Upieczoną dynię obrać ze skórki. Pozostałe warzywa umyć, obrać i pokroić w kostkę. Warzywa i przyprawy (liść laurowy, ziele angielskie) podsmażyć na oliwie. Warzywa zalać ciepłą wodą i ugotować. Pod koniec dodać dynię i całość zblendować na krem. Doprawić cynamonem, pieprzem i sokiem z cytryny. Kaszę kuskus zalać gorącą wodą i pozostawić do napęcznienia. Zupę podać z kaszą, kleksem jogurtu i prażonymi pestkami dyni.

Kaszotto z zieloną soczewicą, pieczarkami i marchewką

Składniki:

- ➔ kasza jęczmienna perłowa 30 g
- ➔ zielona soczewica 20 g
- ➔ brokuły 30 g
- ➔ pieczarki 30 g
- ➔ marchew 20 g
- ➔ przecier pomidorowy 10 g
- ➔ nasiona słonecznika 5 g
- ➔ oliwa z oliwek 5 g
- ➔ szczypta przypraw: pieprz mielony, zioła prowansalskie
- ➔ natka pietruszki 5 g

Warzywa i pieczarki dokładnie umyć. Marchew i pieczarki obrać i pokroić w kostkę. Brokuły podzielić na mniejsze różyczki. Rozgrzać oliwę na patelni, krótko podsmażyć marchew i pieczarki, zalać wodą (ok. 1 cm ponad warzywa), dodać zioła prowansalskie, chwilę podduścić. Dodać kaszę, soczewicę i brokuły, gotować do momentu, aż kasza i soczewica będą miękkie i wchłoną cały płyn. W razie potrzeby dolać gorącej wody. Przed końcem gotowania dodać koncentrat pomidorowy, pieprz i nasiona słonecznika, posypać natką pietruszki.

 **Woda z plasterkiem pomarańczy i listkami mięty**
250 ml



Podwieczorek**Koktajl brzoskwiniowy na maślanec****Składniki:**

- ➔ brzoskwinia 30 g
- ➔ maślanca 150 ml
- ➔ banan 30 g
- ➔ siemię lniane 5 g

Brzoskwinie umyć i osuszyć. Banana obrać ze skórki. Brzoskwinie przekroić na pół i pozbawić pestki. Owoce pokroić na mniejsze kawałki. Do kielicha blendera wrzucić owoce i siemię lniane, zalać maślanką. Zmiksować.

!! Dodatek soli w potrawach należy ograniczać do niezbędnego minimum.

!! Dzieci powinny mieć dostęp do wody pitnej pomiędzy posiłkami.



Wartość odżywcza jadłospisu

Składniki pokarmowe		Energia	
		1048 kcal	
		Energia z:	
Białko (g)	42	białka	16%
Tłuszcz (g)	36	tłuszczu	31%
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	7,8	w tym z kwasów tłuszczowych nasyconych	6,7%
Węglowodany (g)	139	węglowodanów	53%
Błonnik (g)	17		
Wapń (mg)	739		
Żelazo (mg)	9,9		
Witamina C (mg)	62		

Śniadanie**Owocowa jaglanka z chrupiącymi orzeszkami****Składniki:**

- ➔ kasza jaglana 25 g
- ➔ mleko 2% tłuszczu 200 ml
- ➔ daktyle 5 g
- ➔ kakao naturalne 2,5 g
- ➔ borówki 15 g
- ➔ morela 20 g
- ➔ orzechy laskowe 15 g
- ➔ czekolada gorzka 5 g

Kaszę jaglaną przepłukać pod bieżącą wodą, a następnie przelać wrzątkiem. Kaszę zalać mlekiem, dodać kakao i gotować do miękkości. Daktyle pokroić drobno i zmiksować z jaglanką. Owoce umyć i osuszyć. Morele pozbawić pestki i pokroić w plasterki. Orzechy i czekoladę posiekać. Do miseczki nałożyć jaglankę, dodać owoce i orzechy, posypać czekoladą.

Bułka grahamka z pastą z zielonego groszku i warzywami**Składniki:**

- ➔ bułka grahamka 25 g
- ➔ groszek zielony 15 g
- ➔ serek śmietankowy 20 g
- ➔ szczypta czosnku granulowanego
- ➔ olej rzepakowy/oliwa z oliwek 2,5 g
- ➔ marchewka 15 g
- ➔ ogórek świeży 20 g

Pasta z zielonego groszku: groszek ugotować do miękkości, przestudzić i rozgnieść na puree. Serek śmietankowy, groszek i przyprawy dokładnie wymieszać.

Marchewkę, ogórka umyć i obrać.

Pastę podać z bułką i plasterkami ogórka. Marchewkę pokroić w słupki i położyć obok kanapki.



Herbatka owocowa bez cukru 150 ml

Obiad**Pomidorowo-paprykowy krem z grzankami i mozzarellą****Składniki:**

- ➔ pomidor 150 g
- ➔ papryka czerwona 40 g
- ➔ marchew 20 g
- ➔ seler 10 g
- ➔ przyprawy: ziele angielskie, liść laurowy, szczypta suszonej bazylii, suszonego oregano, pieprzu mielonego, czosnku granulowanego
- ➔ olej rzepakowy lub oliwa z oliwek 2,5 g
- ➔ chleb graham 20 g
- ➔ jogurt naturalny 2% tłuszczu 30 g
- ➔ mozzarella (starta) 15 g
- ➔ świeża bazylia kilka listków

Krem paprykowo-pomidorowy: marchew i selera umyć, opłukać, pokroić w kostkę, zalać gorącą wodą i ugotować wywar z dodatkiem liści laurowych i ziela angielskiego. Pomidory i paprykę umyć, osuszyć, pokroić na mniejsze kawałki, oczyścić z pestek. Warzywa dusić na patelni z oliwą z oliwek i oregano. Podduszone warzywa dodać do wywaru. Całość zblendować z jogurtem, doprawić czosnkiem, pieprzem i bazylią.

Grzanki: kromki pieczywa pokroić w kostkę i podprażyć na suchej, rozgrzanej patelni do uzyskania chrupkości.

Zupę podać z grzankami i mozzarellą.

Pieczone pulpety z indyka z ziemniakami

Składniki:

- ➔ mięso mielone z indyka 60 g
- ➔ por 15 g
- ➔ papryka czerwona 20 g
- ➔ jajko 5 g
- ➔ bułka tarta 10 g
- ➔ pieprz czarny mielony (szczypta)
- ➔ suszone oregano (szczypta)
- ➔ czosnek granulowany (szczypta)
- ➔ olej rzepakowy lub oliwa z oliwek 5 g
- ➔ ziemniaki 150 g
- ➔ koperek 4 g
- ➔ sól szczypta

Pulpety z indyka: warzywa umyć i osuszyć. Paprykę pokroić w drobną kostkę, pora posiekać i zeszklić na niewielkiej ilości oleju, wystudzić. Do miski wrzucić mięso, warzywa, jajko, mąkę i przyprawy. Wymieszać i uformować pulpety. Gotowe skropić oliwą z oliwek i piec w temperaturze 180°C przez około 20 minut.

Ziemniaki: ziemniaki umyć, obrać i optukać, zalać gorącą wodą ze szczyptą soli i gotować do miękkości. Koperek umyć i drobno posiekać, posypać ugotowane ziemniaki.

Mizeria

Składniki:

- ➔ ogórek 40 g
- ➔ szczypiorek 5 g
- ➔ jogurt naturalny 2% tłuszczu 30 g

Warzywa umyć i osuszyć. Ogórka pokroić w plasterki, szczypiorek drobno posiekać i wymieszać z jogurtem.



Woda z truskawką i listkami melisy 200 ml

Dietetyk radzi:

Warto wybierać chude gatunki mięs np. indyka lub kurczaka bez skóry i podawać je w formie pieczonej, gotowanej lub duszonej. Mięso drobiowe jest mniej tłuste w porównaniu do wieprzowego. Zawiera mniejszą ilość kwasów tłuszczowych nasyconych, które należy ograniczać w diecie.



Podwieczorek**Owocowa kasza manna z orzechami****Składniki:**

- ➔ kasza manna 20 g
- ➔ nektarynka 70 g
- ➔ szczypta cynamonu
- ➔ orzechy włoskie 10 g
- ➔ jogurt naturalny 2% tłuszczu 50 g

Kaszę mannę ugotować na wodzie. Następnie wymieszać z jogurtem. Nektarynkę umyć i osuszyć. Pokroić na mniejsze kawałki. Orzechy drobno posiekać. Do miseczki nałożyć kaszę mannę, wrzucić owoce, posypać orzechami i cynamonem.

 **Woda z listkami mięty 200 ml**

!! Dodatek soli w potrawach należy ograniczać do niezbędnego minimum.

!! Dzieci powinny mieć dostęp do wody pitnej pomiędzy posiłkami.

Wartość odżywcza jadłospisu

Składniki pokarmowe		Energia	
		1070 kcal	
		Energia z:	
Białko (g)	46	białka	17%
Tłuszcz (g)	38	tłuszczu	32%
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	9,5	w tym z kwasów tłuszczowych nasyconych	8%
Węglowodany (g)	136	węglowodanów	51%
Błonnik (g)	17		
Wapń (mg)	620		
Żelazo (mg)	8,3		
Witamina C (mg)	60		

Śniadanie**Bułka owsiana z szynką drobiową i łódeczki ze świeżego ogórka z twarożkiem****Składniki:**

- ➔ ogórek świeży 50 g
- ➔ twaróg półtłusty 20 g
- ➔ jogurt naturalny 2% tłuszczu 15 g
- ➔ rzodkiewka 5 g
- ➔ szczypiorek 5 g
- ➔ bułka owsiana 25 g
- ➔ margaryna 2,5 g
- ➔ szynka z piersi kurczaka 15 g
- ➔ sałata masłowa 2 g

Łódeczki ogórkowe z twarożkiem: Warzywa umyć i osuszyć. Ogórka przekroić na pół, wydrążyć środek. Rzodkiewkę zetrzeć na tarce, szczypiorek drobno posiekać. Rozdrobniony twaróg, jogurt i warzywa (łącznie z miąższem z ogórka) dokładnie wymieszać i nałożyć do łódeczek z ogórka.

Łódeczki podać z bułką posmarowaną margaryną z szynką i sałatą.



Kolorowe owoce zapiekane pod jaglano-kokosową kruszonką z kleksem z jogurtu naturalnego

Składniki:

- ➔ płatki jaglane 30 g
- ➔ masło 2,5 g
- ➔ truskawki 40 g
- ➔ morele 30 g
- ➔ rodzynki 15 g
- ➔ szczypta cynamonu
- ➔ jogurt naturalny 30 g
- ➔ wiórki kokosowe 5 g

Owoce umyć, osuszyć i pokroić w kostkę. Płatki jaglane wymieszać z wiórkami kokosowymi, cynamonem i rodzynkami. Do naczynia żaroodpornego wyłożyć owoce i zasypać płatkami z dodatkami, na wierzch zetrzeć masło. Naczynie wstawić do piekarnika i piec w temperaturze 180°C przez 15-20 minut.



Kakao słodzone daktylem

Składniki:

- ➔ mleko 2 % tłuszczu 200 ml
- ➔ suszony daktyl 5 g
- ➔ kakao naturalne 5 g

Mleko podgrzać, odlać niewielką porcję. Odlane mleko wymieszać z kakao i dodać do reszty mleka. Zagotować cały czas mieszając. Daktyle namoczyć w gorącej wodzie i zmiksować. Do gorącego kakao dodać zmiksowane daktyle.



Obiad**Zupa wielowarzynna z fasolką szparagową i zielonymi lanymi kluseczkami****Składniki:**

- ➔ fasolka szparagowa 20 g
- ➔ marchew 15 g
- ➔ korzeń pietruszki 10 g
- ➔ ziemniak 50 g
- ➔ olej rzepakowy lub oliwa z oliwek 5 g
- ➔ przyprawy: liść laurowy, ziele angielskie, szczypta pieprzu mielonego, lubczyku suszonego
- ➔ sok z cytryny 2 g
- ➔ śmietana jogurtowa 9 % tłuszczu 10 g
- ➔ natka pietruszki 2 g
- ➔ jajko 5 g
- ➔ mąka pszenna (typ 500) 15 g
- ➔ szpinak 10 g
- ➔ masło 2,5 g
- ➔ szczypta soli
- ➔ woda 20 ml

Zupa wielowarzynna: warzywa obrać i umyć. Fasolkę pokroić na mniejsze kawałki. Marchew, pietruszkę i ziemniaka pokroić w kostkę. Pokrojone warzywa, liść laurowy i ziele angielskie podsmażyć w garnku na rozgrzanej oliwie. Warzywa zalać wodą i ugotować wywar. Następnie wrzucić fasolkę i gotować do miękkości. Zupę zabielić śmietaną wymieszaną wcześniej z niewielką ilością ciepłego wywaru. Natkę pietruszki umyć, osuszyć, posiekać i dodać do zupy.

Zielone kluseczki: szpinak umyć i osuszyć. Zagotować wodę, wrzucić do niej szpinak i gotować minutę. Szpinak odcedzić, przelać zimną wodą, ponownie odcedzić, zblendować. Do miski dodać szpinak, pozostałe składniki i intensywnie wymieszać. Ciasto powinno przypominać konsystencją ciasto naleśnikowe. Gotowe ciasto przelać strumieniem do gotującej się zupy. Gotować około 2 minuty.

Pieczony dorsz z cukinią i pomidorkami, kaszą z groszkiem i buraczkami z jabłkiem, sos jogurtowy

Składniki:

- ⇒ filet z dorsza 80 g
- ⇒ burak gotowany 30 g
- ⇒ cukinia 30 g
- ⇒ jabłko 20 g
- ⇒ pomidorki koktajlowe 20 g
- ⇒ olej rzepakowy lub oliwa z oliwek 2,5 g
- ⇒ szczypta pieprzu cytrynowego
- ⇒ szczypta pieprzu mielonego
- ⇒ sok z cytryny 5 g
- ⇒ sok z cytryny 5 g
- ⇒ olej rzepakowy lub oliwa z oliwek 5 g
- ⇒ jogurt naturalny 2 % tłuszczu 50 g
- ⇒ kasza kuskus 30 g
- ⇒ czosnek granulowany 2 g
- ⇒ groszek zielony 15 g

Ryba: filet z dorsza oczyścić, pokroić na mniejsze kawałki. Warzywa umyć i osuszyć. Cukinię pokroić w kostkę, a pomidorki koktajlowe przekroić na pół. Do naczynia żaroodpornego włożyć warzywa i dorsza. Całość skropić sokiem z cytryny i oliwą. Piec w temperaturze 180°C przez około 15 minut.

Kasza z groszkiem: kaszę kuskus zalać ciepłą wodą i odstawić do napęcznienia. Groszek umyć i ugotować. Wymieszać kaszę z groszkiem.

Buraczki z jabłkiem: buraka umyć, obrać i pokroić na mniejsze kawałki. Skropić oliwą, owinąć folią i piec w temperaturze 180°C przez około 30-40 minut. Jabłko umyć, obrać, usunąć gniazdo nasienne. Buraka i jabłko zetrzeć na tarce, wymieszać i doprawić.

Sos jogurtowy: jogurt wymieszać dokładnie z czosnkiem granulowanym.



Lemoniada arbuzowa z listkami mięty

Składniki:

- ⇒ arbuz 100 g
- ⇒ kilka listków świeżej mięty
- ⇒ woda 200 ml

Miąsz arbuza posiekać, dodać do wody. Podawać z listkami mięty.

Dietetyk radzi:

Do zabelania zup warto wybierać chude mleko, jogurt naturalny lub niskotłuszczowe śmietany np. jogurtową 9 % tłuszczu. Dzięki temu posiłek będzie zawierał mniejszą ilość nasyconych kwasów tłuszczowych.



Podwieczorek**Pieczone słupki marchewki i talarki z pietruszki z dipem czosnkowym****Składniki:**

- ➔ marchew 40 g
- ➔ korzeń pietruszki 40 g
- ➔ szczypta przypraw: suszone oregano, suszony imbir
- ➔ olej rzepakowy lub oliwa z oliwek 2,5 g
- ➔ jogurt naturalny 2% tłuszczu 50 g
- ➔ czosnek granulowany 2 g

Pieczone warzywa: warzywa obrać, umyć i osuszyć. Marchew i pietruszkę pokroić w słupki. Warzywa skropić oliwą i posypać przyprawami. Piec w temperaturze 180°C do miękkości.

Dip jogurtowo-czosnkowy: jogurt wymieszać dokładnie z czosnkiem granulowanym.



 **Woda z listkami mięty** 200 ml

!! Dodatek soli w potrawach należy ograniczać do niezbędnego minimum.

!! Dzieci powinny mieć dostęp do wody pitnej pomiędzy posiłkami.

Wartość odżywcza jadłospisu

Składniki pokarmowe		Energia	
		1071 kcal	
		Energia z:	
Białko (g)	47	białka	18%
Tłuszcz (g)	31	tłuszczu	26%
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	12	w tym z kwasów tłuszczowych nasyconych	10%
Węglowodany (g)	151	węglowodanów	56%
Błonnik (g)	17		
Wapń (mg)	694		
Żelazo (mg)	6,7		
Witamina C (mg)	71		

Śniadanie**Jajecznica na pomidorkach ze szczypiorkiem,
kanapka z warzywami****Składniki:**

- ➔ jajko 50 g
- ➔ pomidor malinowy 20 g
- ➔ szczypiorek 2 g
- ➔ olej rzepakowy/oliwa z oliwek 2,5 g
- ➔ szczypta pieprzu mielonego
- ➔ chleb graham 25 g
- ➔ szynka z piersi kurczaka 15 g
- ➔ margaryna miękka 2,5 g
- ➔ sałata masłowa 2 g
- ➔ papryka żółta 10 g

Jajecznica: pomidora i szczypiorek umyć i osuszyć. Warzywa pokroić. Na patelni rozgrzać oliwę, wrzucić pomidora, lekko poddusić, wbić jajko i mieszać do ścięcia. Pod koniec doprawić i posypać posiekanym szczypiorkiem.

Jajecznicę podać z pieczywem posmarowanym margaryną z szynką, sałatą i papryką.

Dietetyk radzi:

Pieczywo graham (typ mąki 1850) zawiera większą ilość błonnika pokarmowego niż pieczywo z mąki oczyszczonej, dzięki czemu posiłek z jego udziałem zaspokoi głód na dłużej. Jednocześnie pieczywo graham jest bardziej delikatne w smaku od pieczywa razowego, dzięki czemu może być lepiej tolerowane przez dzieci.

Placuszki bananowe z borówkami

Składniki:

- ➔ banan 60 g
- ➔ oliwa z oliwek 2,5 g
- ➔ mąka pszenna (typ 550) 20 g
- ➔ szczypta proszku do pieczenia
- ➔ jogurt naturalny 2% tłuszczu 10 g
- ➔ borówki 20 g

Banana obrać ze skórki, zmiksować z oliwą i jogurtem. Dodać suche składniki i wymieszać. Z ciasta formować placuszki i smażyć na rozgrzanej patelni na złoty kolor. Podać z borówkami.

 **Herbata owocowa bez cukru** 150 ml



Obiad**Krem z zielonego groszku z grzankami czosnkowymi****Składniki:**

- ➔ groszek zielony 30 g
- ➔ marchew 20 g
- ➔ seler 10 g
- ➔ cebula 10 g
- ➔ czosnek 2 g
- ➔ serek śmietankowy 15 g
- ➔ szczypta przypraw: pieprz mielony, suszone zioła prowansalskie, czosnek granulowany
- ➔ olej rzepakowy lub oliwa z oliwek 5 g
- ➔ chleb graham 15 g

Krem z groszku: cebulę i czosnek obrać i drobno posiekać. Marchew i selera umyć, obrać, osuszyć, pokroić w plasterki. Do garnka wlać oliwę, wrzucić warzywa i podsmażyć przez minutę. Zalać gorącą wodą i gotować do miękkości. W połowie czasu gotowania dorzucić groszek. Zupę zblendować z serkiem na krem, doprawić.

Grzanki: chleb pokroić w kostkę, posypać granulowanym czosnkiem, zarumienić na rozgrzanej patelni.



Pieczone nuggetsy z kurczaka w owsianej panierce, z kaszą jaglaną, sałatką wiosenną, maślanką ogórkową

Składniki:

- ➔ filet z piersi kurczaka 80 g
- ➔ kasza jaglana 30 g
- ➔ płatki owsiane błyskawiczne 20 g
- ➔ ogórek zielony 30 g
- ➔ jogurt naturalny 2% tłuszczu 15 g
- ➔ koperek 2 g
- ➔ szczypta przypraw: curry, papryka
- ➔ maślanka naturalna 150 g
- ➔ słodka, czosnek granulowany

Nuggetsy: filet z piersi kurczaka oczyścić i pokroić w grubą kostkę. W miseczce wymieszać jogurt z curry, papryką i czosnkiem, wrzucić kawałki kurczaka i wstawić do lodówki na minimum godzinę. Zamarynowane kawałki kurczaka obtoczyć w płatkach owsianych i piec w temperaturze 180°C przez około 20 minut.

Kasza jaglana: kaszę przepłukać, zalać gorącą wodą i ugotować do miękkości.

Maślanka ogórkowa: ogórek i koperek umyć, osuszyć. Ogórek obrać ze skórki i zetrzeć na tarce o drobnych oczkach. Koperek posiekać. Wszystkie składniki dokładnie wymieszać.

Sałatka wiosenna

Składniki:

- ➔ rzodkiewka 10 g
- ➔ olej rzepakowy lub oliwa z oliwek 5 g
- ➔ pomidor 20 g
- ➔ liście świeżej mięty 2 g
- ➔ sok z cytryny 10 g
- ➔ Nasiona słonecznika 15 g

Warzywa umyć i osuszyć. Pomidora pokroić w kostkę, a rzodkiewkę w cienkie słupki. Oliwę z oliwek wymieszać z sokiem z cytryny. Warzywa wymieszać z dressingiem i posypać nasionami słonecznika.

Podwieczorek**Leśny shake z tropikalną nutką****Składniki:**

- ➔ truskawki 10 g
- ➔ jagody lub borówki 20 g
- ➔ banan 50 g
- ➔ jogurt naturalny 2% tłuszczu 150 g
- ➔ wiórki kokosowe 3g

Owoce umyć i osuszyć. Banana obrać ze skórki i pokroić na mniejsze kawałki. Wszystkie składniki zblendować.

!! Dodatek soli w potrawach należy ograniczać do niezbędnego minimum.

!! Dzieci powinny mieć dostęp do wody pitnej pomiędzy posiłkami.

**Dietetyk radzi:**

Zgodnie z zaleceniami w przedszkolnym menu każdego dnia powinny pojawić się co najmniej dwie porcje mleka i jego przetworów. Mleko to bardzo dobre źródło łatwo przyswajalnego wapnia. Produkty mleczne, szczególnie fermentowane takie jak maślanka czy kefir, wpływają korzystnie na funkcjonowanie układu pokarmowego.

Wartość odżywcza jadłospisu

Składniki pokarmowe		Energia	1047 kcal
		Energia z:	
Białko (g)	53	białka	20%
Tłuszcz (g)	35	tłuszczu	30%
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	9,9	w tym z kwasów tłuszczowych nasyconych	8,6%
Węglowodany (g)	130,8	węglowodanów	50%
Błonnik (g)	15		
Wapń (mg)	528		
Żelazo (mg)	6,9		
Witamina C (mg)	41		

Śniadanie**Grzanka z mozzarellą, oliwą, pomidorami i świeżą bazylią****Składniki:**

- ➔ chleb graham 25 g
- ➔ pomidor 30 g
- ➔ ser mozzarella 30 g
- ➔ szynka z piersi kurczaka 15 g
- ➔ olej rzepakowy lub oliwa z oliwek 2,5 g
- ➔ szczypta suszonego oregano
- ➔ kilka listków świeżej bazylii

Pomidora umyć i pokroić w grube plastry. Na chleb nałożyć szynkę, pomidora i mozzarellę. Całość skropić oliwą i posypać oregano. Piec w temperaturze 180°C przez około 5-7 minut. Gotową grzankę posypać listkami świeżej bazylii.

Placuszki owsiane na maślanie z sosem jogurtowo-morelowym i posypką czekoladową**Składniki:**

- ➔ mąka owsiana 5 g
- ➔ mąka pszenna (typ 500) 20 g
- ➔ maślanka 50 g
- ➔ jajko 5 g
- ➔ banan 60 g
- ➔ olej rzepakowy 2,5 g
- ➔ morele 40 g
- ➔ orzechy laskowe 15 g
- ➔ jogurt naturalny 2% tłuszczu 50 g
- ➔ czekolada deserowa ½ małej kostki 6 g

Banana obrać ze skórki, rozgnieść. Mąki wymieszać z jajkiem, maślanką, bananem i olejem. Z ciasta, na rozgrzanej patelni usmażyć placuszki. Morele umyć, pozbawić pestki i zmiksować z jogurtem. Orzechy i czekoladę posiekać. Na gorące placki nałożyć mus morelowy, posypać orzechami i czekoladą.



Herbatka owocowa bez cukru 150 ml



Obiad**Zupa kalafiorowa z ryżem****Składniki:**

- ➔ kalafior 50 g
- ➔ marchewka 20 g
- ➔ seler 10 g
- ➔ biała część pora 10 g
- ➔ koperek 2 g
- ➔ przyprawy: ziele angielskie, liść laurowy, szczypta lubczyku suszonego, pieprzu mielonego
- ➔ olej rzepakowy lub oliwa z oliwek 5 g
- ➔ ryż biały 30 g

Warzywa obrać, umyć i osuszyć. Marchew i selera pokroić w drobną kostkę, pora posiekać drobno, kalafior podzielić na mniejsze różyczki. Warzywa zalać gorącą wodą, dodać liść laurowy, ziele angielskie i ugotować wywar. Pod koniec gotowania dodać lubczyk i pieprz. Zupę podać z posiekaną natką pietruszki i ryżem ugotowanym na sypko.



Dyniowe kluski leniwe z truskawkami, jogurtem naturalnym i orzeszkami

Składniki:

- ➔ dynia hokkaido (świeża lub mrożona) 50 g
- ➔ twaróg półtłusty 50 g
- ➔ mąka pszenna graham 10 g
- ➔ mąka pszenna (typ 550) 20 g
- ➔ jajko 5 g
- ➔ szczypta cynamonu mielonego
- ➔ miód 7 g
- ➔ truskawki 40 g
- ➔ jogurt naturalny 2% tłuszczu 100 g
- ➔ borówki 20 g
- ➔ orzechy włoskie 15 g

Świeżą dynię umyć, rozkroić, pozbawić pestek i pokroić w kostkę. Upiec w temperaturze 180°C przez około 30 minut. Przystudzić. Pieczoną dynię i twaróg zmiksować, dodać mąkę, jajko, cynamon oraz miód. Składniki wymieszać. Z masy uformować wałeczek i podzielić go na kawałki o długości około 2 cm (kluski można też formować ręką). Do gotującej się wody wrzucić kluski, gotować 3 minuty od wyłynięcia. Owoce umyć i osuszyć, z truskawek usunąć szypułki. Truskawki pokroić na mniejsze kawałki. Orzechy drobno posiekać. Na talerz wyłożyć kluski, dodać owoce, polać jogurtem naturalnym i posypać orzechami.

 **Woda z plasterkiem cytryny i listkami mięty 150 ml**

Dietetyk radzi:

Podstawowym płynem powinna być woda pitna. W celu urozmaicenia warto serwować ją z różnymi dodatkami, np. plasterkiem cytryny, pomarańczy czy ogórka, a także z listkami świeżych ziół. Zimą można podać wodę na ciepło np. z dodatkiem imbiru.

Podwieczorek**Kanapka z serkiem i warzywami****Składniki:**

- ➔ chleb graham 25 g
- ➔ serek śmietankowy 10 g
- ➔ ogórek zielony 50 g
- ➔ kiełki rzodkiewki lub brokołu 2 g

 **Herbata**, słaby napar 150 ml

!! Dodatek soli w potrawach należy ograniczać do niezbędnego minimum.

!! Dzieci powinny mieć dostęp do wody pitnej pomiędzy posiłkami.



Wartość odżywcza jadłospisu

Składniki pokarmowe		Energia	1015 kcal
		Energia z:	
Białko (g)	42	białka	17%
Tłuszcz (g)	35	tłuszczu	31%
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	8,9	w tym z kwasów tłuszczowych nasyconych	7,97%
Węglowodany (g)	133	węglowodanów	52%
Błonnik (g)	16		
Wapń (mg)	622		
Żelazo (mg)	5,6		
Witamina C (mg)	60		

Śniadanie**Bułeczka z pastą z białej fasoli i warzywami****Składniki:**

- ➔ ugotowana biała fasola 15 g
- ➔ jabłko 10 g
- ➔ olej rzepakowy lub oliwa z oliwek 2,5 g
- ➔ cebula 5 g
- ➔ szczypta przypraw: sól, suszony majeranek, pieprz mielony
- ➔ natka pietruszki 5 g
- ➔ sok z cytryny 2 g
- ➔ bułka grahamka 25 g
- ➔ pomidor malinowy 15 g
- ➔ ogórek świeży 25 g
- ➔ szczypiorek 2 g

Jabłko umyć, usunąć gniazdo nasienne i zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Cebulę obrać i drobno posiekać. Na oliwie podsmażyć jabłko z cebulą i majerankiem. Przystudzić. Natkę pietruszki umyć, osuszyć i drobno posiekać. Fasolę zblendować z jabłkiem, cebulą, natką pietruszki. Doprawić sokiem z cytryny i pieprzem. Gotową pastę nałożyć na bułkę i podać z plasterkami pomidora, szczypiorkiem i słupkami ogórka.

Dietetyk radzi:

Biała fasola to dobre roślinne źródło wapnia. Składnik ten jest niezbędny do prawidłowego wzrostu i kształtowania kości.

Dyniowa jaglanka z duszonymi śliwkami

Składniki:

- ➔ dynia hokkaido 20 g
- ➔ płatki jaglane 15 g
- ➔ mleko 2% tłuszczu 150 ml
- ➔ sok z pomarańczy 10 g
- ➔ banan 20 g
- ➔ szczypta przypraw: cynamon mielony, kardamon
- ➔ śliwki 15 g

Dynię obrać, rozkroić, pozbawić pestek i zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Startą dynię poddusić razem z sokiem pomarańczowym. Dodać mleko oraz płatki jaglane i ugotować do miękkości. Banana obrać ze skórki, rozgnieść i wymieszać z jaglanką. Jaglankę doprawić kardamonem. Śliwki umyć, osuszyć, pozbawić pestki, pokroić na małe kawałki i poddusić z dodatkiem wody. Jaglankę podać z duszonymi śliwkami, posypaną cynamonem.

 **Herbatka malinowa bez cukru** 150 ml



Obiad**Chłodnik z botwinką, jajkiem i grzankami****Składniki:**

- ➔ botwinka 30 g
- ➔ rzodkiewka 5 g
- ➔ koperek 5 g
- ➔ szczypta czosnku granulowanego
- ➔ maślanka 150 ml
- ➔ olej rzepakowy lub oliwa z oliwek 5 g
- ➔ sok z cytryny 5 g
- ➔ chleb pszenny jasny 20 g
- ➔ jajko 12,5 g

Warzywa umyć i osuszyć. Buraczki upiec w temperaturze 180°C do miękkości, przestudzić, obrać ze skórki i zetrzeć na tarce. Rzodkiewki, koperek, listki botwinki umyć i osuszyć. Rzodkiewkę pokroić w drobną kostkę, a koperek i listki botwinki drobno posiekać. Na oliwie z oliwek podsmażyć pokrojone warzywa i listki botwinki. Warzywa połączyć z maślanką, doprawić. Jajko ugotować na twardo, obrać ze skorupki i pokroić w kostkę. Chleb pokroić w kostkę i zarumienić na patelni. Buraczkowy chłodnik podać z jajkiem i grzankami.

Chrupiąca pierś z kurczaka nadziewana szpinakiem, pomidorkami i mozzarellą, ziemniaki z koperkiem**Składniki:**

- ➔ filet z piersi kurczaka 80 g
- ➔ mozzarella 20 g
- ➔ pomidorki koktajlowe 10 g
- ➔ świeży szpinak 5 g
- ➔ sok z cytryny 5 g
- ➔ olej rzepakowy/oliwa z oliwek 2,5 g
- ➔ płatki kukurydziane 20 g
- ➔ jogurt naturalny 2 % tłuszczu 10 g
- ➔ szczypta przypraw: pieprz mielony, gałka muskatołowa, czosnek niedźwiedzi suszony, słodka papryka mielona
- ➔ ziemniaki 150 g
- ➔ koperek 2 g

Kieszonka z kurczaka: filet z piersi kurczaka oczyścić z błonek i kostek. Zrobić pionowe głębsze nacięcie, rozchylić boki i poszerzyć powstałą kieszonkę. Mięso doprawić z każdej strony czosnkiem i pieprzem, następnie natrzeć oliwą i sokiem z cytryny, wstawić do lodówki na minimum 20 minut. Szpinak i pomidorki umyć, osuszyć. Pomidorki przekroić na pół. Warzywa poddusić z gałką muszkatołową. Kieszonkę kurczaka wypełnić warzywami i serem mozzarellą. Kurczaka nasmarować jogurtem i obtoczyć w pokruszonych płatkach kukurydzianych, wymieszanych ze słodką mieloną papryką. Kieszonki z kurczaka piec w temperaturze 180°C przez około 25-30 minut.



Ziemniaki: ziemniaki umyć, obrać i opłukać, zalać gorącą wodą i ugotować do miękkości. Koperek umyć i drobno posiekać, posypać ugotowane ziemniaki.

Surówka z marchewki i jabłka

Składniki:

- ➔ marchewka 20 g
- ➔ jabłko 20 g
- ➔ nasiona słonecznika 15 g
- ➔ olej rzepakowy lub oliwa z oliwek 5 g
- ➔ sok z cytryny 2 g
- ➔ szczypta pieprzu mielonego

Marchew i jabłko dokładnie umyć i obrać. Z jabłka usunąć gniazdo nasienne. Marchew i jabłko zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Wymieszać z olejem rzepakowym i pestkami słonecznika. Doprawić sokiem z cytryny i pieprzem.



Sok pomarańczowy 100 % 150 ml

Dietetyk radzi:

Zgodnie z rekomendacjami soki owocowe mogą pojawiać się w diecie dzieci, jednak w ograniczonych ilościach. U dzieci między 4 a 10 rokiem życia ilość soków w ciągu dnia nie powinna przekraczać 150 ml.

Podwieczorek**Kisiel marchewkowo-truskawkowy****Składniki:**

- ➔ sok marchewkowy 100 ml
- ➔ truskawki 20 g
- ➔ woda 150 ml
- ➔ mąka ziemniaczana 10 g
- ➔ suszony daktyl 5 g

Daktyle namoczyć w ciepłej wodzie, odcedzić i zblendować. Zagotować sok marchewkowy i dodać do niego wodę wymieszaną z mąką i daktylami. Energicznie mieszać aż do zgęstnienia. Kisiel gotować przez 1-2 minuty. Truskawki umyć, osuszyć, usunąć szypułki i pokroić w drobną kostkę. Kisiel przelać do miseczki i udekorować truskawkami.


Woda z listkami mięty 150 ml

!! Dodatek soli w potrawach należy ograniczać do niezbędnego minimum.

!! Dzieci powinny mieć dostęp do wody pitnej pomiędzy posiłkami.



Wartość odżywcza jadłospisu

Składniki pokarmowe		Energia	1027 kcal
		Energia z:	
Białko (g)	44	białka	17%
Tłuszcz (g)	31	tłuszczu	27%
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	6,7	w tym z kwasów tłuszczowych nasyconych	5,9%
Węglowodany (g)	143	węglowodanów	56%
Błonnik (g)	16		
Wapń (mg)	670		
Żelazo (mg)	7,5		
Witamina C (mg)	79		

Śniadanie**Muffinka jajeczna z warzywami****Składniki:**

- ➔ jajko 25 g
- ➔ szpinak 15 g
- ➔ pomidor 15 g
- ➔ papryka 10 g
- ➔ szczypiorek 2 g
- ➔ mozzarella 20 g
- ➔ olej rzepakowy lub oliwa z oliwek 2,5 g
- ➔ szczypta przypraw: pieprz mielony, oregano suszone

Warzywa umyć i osuszyć. Pomidora, paprykę i szczypiorek drobno pokroić. W misce roztrzepać jajko, wrzucić do niego warzywa i ser. Doprawić. Foremki wysmarować olejem i wlać masę. Muffinki piec w temperaturze 180°C z termoobiegiem przez około 15-20 minut (do ścięcia jajka).



Kanapka z szynką drobiową i warzywami

Składniki:

- ⇒ chleb graham 25 g
- ⇒ margaryna 2,5 g
- ⇒ szynka drobiowa 15 g
- ⇒ ogórek zielony 10 g
- ⇒ sałata masłowa 2 g
- ⇒ rzodkiewka 5 g



Kakao słodzone daktylem

Składniki:

- ⇒ mleko 2% tłuszczu 200 ml
- ⇒ kakao naturalne 5 g
- ⇒ suszony daktyl 5 g

Mleko podgrzać, odlać niewielką porcję. Odlane mleko wymieszać z kakao i dodać do reszty mleka. Zagotować cały czas mieszając. Daktyle namoczyć w gorącej wodzie i zmiksować. Do gorącego kakao dodać zmiksowane daktyle.

Obiad**Krem pomidorowy z czerwoną soczewicą i kaszą kuskus****Składniki:**

- ➔ pomidor 200 g
- ➔ czerwona soczewica 10 g
- ➔ ziemniaki 15 g
- ➔ marchew 20 g
- ➔ korzeń pietruszki 20 g
- ➔ przyprawy: ziele angielskie, liść laurowy, szczypta suszonego lubczyku, pieprzu mielonego
- ➔ olej rzepakowy lub oliwa z oliwek 5 g
- ➔ natka pietruszki 5 g
- ➔ kasza kuskus 20 g
- ➔ śmietana jogurtowa 9% tłuszczu 15 g

Ziemniaki, marchew i korzeń pietruszki umyć, obrać i pokroić w drobną kostkę. Warzywa, liść laurowy, ziele angielskie zalać gorącą wodą i ugotować wywar. Pod koniec wrzucić soczewicę. Pomidory sparzyć, obrać ze skórki, pokroić i podsmażyć chwilę na oliwie. Pomidory wrzucić do wywaru i gotować do momentu aż warzywa i soczewica będą miękkie. Gotową zupę zblendować, doprawić lubczykiem, pieprzem i zabielić śmietaną. Kaszę kuskus zalać gorącą wodą i pozostawić do napęcznienia. Natkę pietruszki umyć i drobno posiekać. Krem pomidorowy podać z kaszą i natką pietruszki.

Pieczone kotleciki z tofu i buraka z kaszą pęczak, fasolką szparagową i dipem jogurtowo-koperkowym

Składniki:

- ➔ tofu naturalne w kostce 50 g
- ➔ burak 15 g
- ➔ cebula 10 g
- ➔ czosnek 2 g
- ➔ mąka pszenna (typ 550) 10 g
- ➔ olej rzepakowy lub oliwa z oliwek 5 g
- ➔ szczypta przypraw: pieprz mielony, sól, kumin
- ➔ sok z cytryny 5 g
- ➔ kasza pęczak 30 g
- ➔ fasolka szparagowa 25 g
- ➔ jogurt naturalny 2% tłuszczu 50 g
- ➔ koperek 2 g

Kotleciki z tofu: buraka umyć, obrać, pokroić na mniejsze kawałki i skropić oliwą. Piec w temperaturze 180°C do miękkości. Cebulę i czosnek obrać i posiekać. Tofu pokroić w kostkę. Do miski wrzucić przestudzonego buraka, tofu, cebulę, czosnek, przyprawy i mąkę. Składniki zblendować. Dłonią zwilżoną oliwą uformować kotleciki. Kotlety piec w temperaturze 180°C przez 20 minut.

Kasza pęczak: do wrzącej wody wsypać kaszę i ugotować na sypko.

Fasolka: fasolę umyć i pozbawić twardych końcówek. Do garnka z gorącą wodą wrzucić fasolkę i ugotować do miękkości.

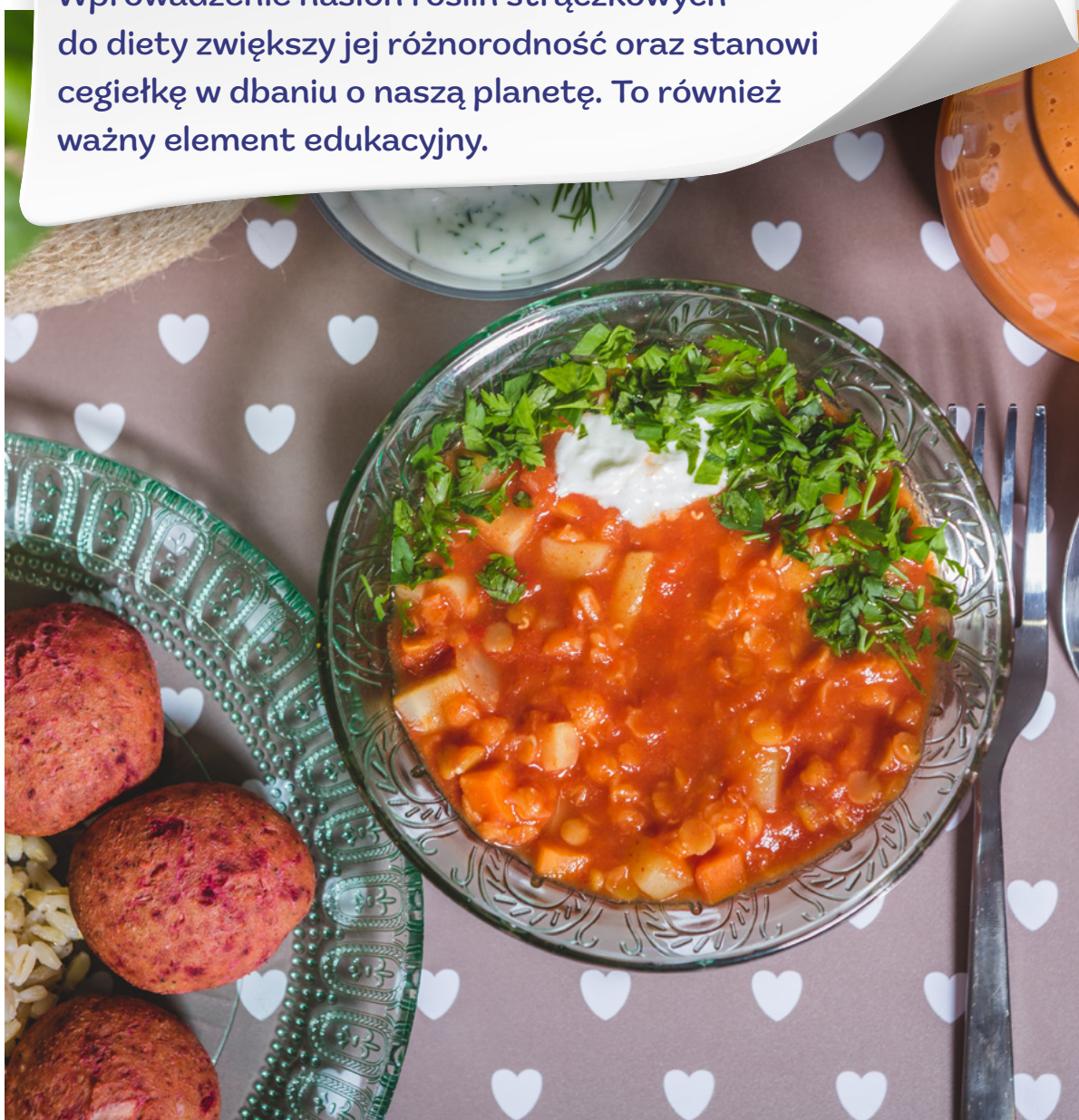
Dip: koperek umyć, osuszyć i drobno posiekać. Wymieszać z jogurtem naturalnym i sokiem z cytryny.



Sok z marchewki 100% 150 ml

Dietetyk radzi:

Warto, aby w jadłospisie najmłodszych wykorzystywać różnorodne źródła białka, zarówno zwierzęce jak i roślinne. Nasiona soi, jej przetwory (np. tofu) oraz pozostałe nasiona roślin strączkowych (soczewica, ciecierzycy, fasola, bób) to bardzo dobre źródło tego makroskładnika, a także wielu witamin, składników mineralnych oraz błonnika. Wprowadzenie nasion roślin strączkowych do diety zwiększy jej różnorodność oraz stanowi cegiełkę w dbaniu o naszą planetę. To również ważny element edukacyjny.



Podwieczorek**Koktajl czekoladowo-owocowy na kefirze****Składniki:**

- ➔ kakao naturalne 5 g
- ➔ brzoskwinia 40 g
- ➔ banan 30 g
- ➔ kefir 150 ml

Brzoskwinie umyć, osuszyć, pozbawić pestek i pokroić na kawałki. Banana obrać ze skórki i pokroić. Wszystkie składniki zblendować.

!! Dodatek soli w potrawach należy ograniczać do niezbędnego minimum.

!! Dzieci powinny mieć dostęp do wody pitnej pomiędzy posiłkami.



Wartość odżywcza jadłospisu

Składniki pokarmowe		Energia	
		1022 kcal	
		Energia z:	
Białko (g)	44	białka	17%
Tłuszcz (g)	34	tłuszczu	30%
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	11	w tym z kwasów tłuszczowych nasyconych	9,9%
Węglowodany (g)	135	węglowodanów	53%
Błonnik (g)	16,2		
Wapń (mg)	989		
Żelazo (mg)	7,5		
Witamina C (mg)	79		

Śniadanie**Bułka grahamka z pastą z tofu i pieczonej papryki z warzywami****Składniki:**

- ➔ tofu naturalne 20 g
- ➔ papryka 20 g
- ➔ szczypta przypraw: sól, pieprz mielony
- ➔ nasiona słonecznika 10 g
- ➔ olej rzepakowy lub oliwa z oliwek 2,5 g
- ➔ bułka grahamka 25 g
- ➔ ogórek 15 g
- ➔ marchewka 15 g

Warzywa umyć i obrać.

Pasta: paprykę pozbawić nasionek i pokroić w paski. Skropić oliwą i piec w temperaturze 180°C przez około 15 minut. Przystudzoną paprykę, tofu i nasiona słonecznika zblendować. Doprawić szczyptą soli i pieprzu.

Pastę podać z bułką grahamką i ogórkiem, marchewką pokrojonymi w słupki.

Placuszki z serka wiejskiego z duszonymi śliwkami

Składniki:

- ⇒ serek wiejski 30 g
- ⇒ jajko 5 g
- ⇒ mąka pszenna (typ 500) 20 g
- ⇒ szczypta proszku do pieczenia
- ⇒ oliwa z oliwek 2,5 g
- ⇒ śliwki 20 g
- ⇒ sok z pomarańczy 10 g
- ⇒ szczypta przypraw: cynamon, kardamon
- ⇒ czekolada 70% kakao 4 g
- ⇒ orzechy laskowe 10 g

Placuszki: serek wiejski zmiksować z mąką, proszkiem do pieczenia, jajkiem, oliwą i cynamonem. Na rozgrzanej patelni usmażyć placuszki.

Duszone śliwki: śliwki umyć, usunąć pestki i pokroić w kostkę. Dusić przez 2-3 minuty z sokiem z pomarańczy i przyprawami.

Placuszki podać z duszonymi śliwkami, pokruszoną czekoladą i posiekanymi orzeszkami.



Herbata owocowa bez cukru 150 ml

Dietetyk radzi:

Nasiona roślin strączkowych oraz ich przetwory to bardzo dobre źródło białka roślinnego, błonnika pokarmowego oraz wielu cennych witamin i składników mineralnych. Warto, aby w przedszkolnym menu pojawiały się w różnorodnej formie np. jako dodatek do dań jednogarnkowych, zup czy past na kanapki.



Obiad**Chłodnik z ogórków na maślanec****Składniki:**

- ➔ ogórek 80 g
- ➔ jabłko 20 g
- ➔ szczypiorek 2 g
- ➔ koperek 2 g
- ➔ sok z cytryny 5 g
- ➔ olej rzepakowy lub oliwa z oliwek 2,5 g
- ➔ maślanka 150 ml
- ➔ kasza kuskus 20 g
- ➔ szczypta przypraw: pieprz mielony, czosnek granulowany

Kaszę kuskus zalać gorącą wodą i pozostawić do napęcznienia. Warzywa i jabłko umyć i osuszyć. Ogórka i jabłko zetrzeć na tarce. Koperek i szczypiorek drobno posiekać. Warzywa i jabłko połączyć z maślanką i doprawić. Podać z kaszą kuskus.



Pieczony łosoś z warzywami w sosie pomidorowym z ryżem brązowym

Składniki:

- ➔ filet z łososa 80 g
- ➔ cukinia 20 g
- ➔ czosnek 2 g
- ➔ cebula 5 g
- ➔ passata pomidorowa 30 g
- ➔ olej rzepakowy lub oliwa z oliwek 5 g
- ➔ szczypta przypraw: zioła prowansalskie, pieprz mielony, pieprz cytrynowy
- ➔ sok z cytryny 5 g
- ➔ ryż brązowy 30 g

Ryba z warzywami i sosem: filet z łososa oczyścić i poporcjować. Cukinię umyć, osuszyć i pokroić w kostkę. Cebulę i czosnek obrać i drobno posiekać. Warzywa wymieszać z passatą i przyprawami. Do naczynia żaroodpornego wyłożyć warzywa, ułożyć na nich łososa skropionego oliwą i posypanego pieprzem cytrynowym. Piec w temperaturze 180°C przez około 25 minut.

Ryż: do gorącej wody dodać ryż i ugotować na sypko.

Dietetyk radzi:

Zaleca się, aby w przedszkolnym menu przynajmniej raz w tygodniu pojawiała się porcja ryby. Ryby, zwłaszcza tłuste, są źródłem kwasów tłuszczowych omega-3, niezbędnych do m.in. prawidłowego funkcjonowania układu nerwowego.

Surówka z kapusty pekińskiej

Składniki:

- ➔ kapusta pekińska 15 g
- ➔ marchewka 20 g
- ➔ olej rzepakowy lub oliwa z oliwek 5 g
- ➔ koperek 2 g
- ➔ sok z cytryny 5 g

Warzywa umyć i osuszyć. Marchew obrać i zetrzeć na tarce. Kapustę posiekać. Wszystkie składniki wymieszać z dodatkiem łyżeczki oliwy i sokiem z cytryny.

 **Woda z plasterkiem pomarańczy** 150 ml



Podwieczorek**Ciastko owsiano-bananowe, koktajl wiśniowy na kefirze****Składniki:**

- ➔ płatki owsiane górskie 15 g
- ➔ dojrzały banan 30 g
- ➔ rodzynki 15 g
- ➔ szczypta proszku do pieczenia
- ➔ wiśnie 30 g
- ➔ suszony daktyl 5 g
- ➔ kefir 150 g

Ciastko owsiano-bananowe: banana obrać ze skórki i rozgnieść. Banana, płatki, rodzynki i proszek do pieczenia wymieszać. Z masy uformować ciastka i piec w temperaturze 180°C przez około 10 minut.



Koktajl: wiśnie umyć, usunąć pestki. Owoce zblendować z daktylem i kefirem.

!! Dodatek soli w potrawach należy ograniczać do niezbędnego minimum.

!! Dzieci powinny mieć dostęp do wody pitnej pomiędzy posiłkami.

Wartość odżywcza jadłospisu

Składniki pokarmowe	Energia	
		1066 kcal
		Energia z:
Białko (g)	49	białka 18%
Tłuszcz (g)	38	tłuszczu 32%
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	7,8	w tym z kwasów tłuszczowych nasyconych 6,6%
Węglowodany (g)	132	węglowodanów 50%
Błonnik (g)	17	
Wapń (mg)	367	
Żelazo (mg)	6,2	
Witamina C (mg)	50	

ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCA Z DEKADY

Składniki pokarmowe	Energia	
		1042 kcal
		Energia z:
Białko (g)	45	białka 17%
Tłuszcz (g)	35	tłuszczu 30%
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	9	w tym z kwasów tłuszczowych nasyconych 7,7%
Węglowodany (g)	137	węglowodanów 53%
Błonnik (g)	16	
Wapń (mg)	637	
Żelazo (mg)	7,4	
Witamina C (mg)	65	

DEKADA II

Dzień 1

Śniadanie**Budyń jaglany z kakao****Składniki:**

- ➔ kasza jaglana 20 g
- ➔ mleko 2% tłuszczu 180 ml
- ➔ kakao naturalne 5 g
- ➔ banan 15 g

Kaszę jaglaną przepłukać pod strumieniem ciepłej wody. Gotować z mlekiem, pod przykryciem, na małym ogniu przez około 15 minut, aż kasza wchłonie mleko i będzie miękka. Następnie dodać kakao, rozdrobnionego banana i dokładnie wymieszać. Całość zblendować do uzyskania gładkiej konsystencji. W razie potrzeby dodać więcej mleka.

Dietetyk radzi:

W podobny sposób możemy przyrządzić także inne warzywa, takie jak np.: pietruszka, cukinia, dynia, brokuły, kalafior, burak. Różnica może dotyczyć czasu pieczenia – np. dla cukinii będzie krótszy a dla buraka dłuższy. Do pieczonych warzyw możemy zastosować dowolne przyprawy ziołowe.



Kanapka z żółtym serem i pieczoną marchewką

Składniki:

- ⇒ bułka graham 50 g
- ⇒ margaryna miękka 8 g
- ⇒ ser żółty 40 g
- ⇒ marchewka 40 g
- ⇒ oliwa z oliwek 2 g
- ⇒ szczypta przypraw: papryka słodka, pieprz ziółowy, zioła prowansalskie

Marchewka pieczona w ziołach: marchew obrać i umyć, pokroić w talarki. Następnie przyprawić ziołami, połączyć oliwą z oliwek, całość wymieszać. Marchewkę wyłożyć na papier do pieczenia i piec w temperaturze 180°C przez około 10-15 minut.



Herbatka owocowa bez cukru 150 ml

Jabłko 100 g

Obiad**Zupa pomidorowa z brązowym ryżem****Składniki:**

- ➔ włoszczyzna 50 g
- ➔ koncentrat pomidorowy 15 g
(opcjonalnie 20 g pomidorów
krojonych z puszki)
- ➔ jogurt naturalny 5 g
- ➔ ryż brązowy 20 g
- ➔ szczypta przypraw: sól, ziele
angielskie, liść laurowy

Włoszczyznę zalać wrzącą wodą i ugotować wywar z dodatkiem przypraw. Koncentrat pomidorowy wymieszać z niewielką ilością wywaru i dodać do zupy. Ryż ugotować na sypko w lekko osolonej wodzie i dodać do wywaru. Przed podaniem zabielić zupę jogurtem, wymieszanym uprzednio z niewielką ilością ciepłego wywaru.



Gulasz z indyka z ziemniakami

Składniki:

- ➔ pierś lub udziec z indyka 50 g
- ➔ olej 5 g
- ➔ cebula 5 g
- ➔ marchewka 10 g
- ➔ seler 10g
- ➔ czosnek 4 g
- ➔ szczypta przypraw: papryka słodka, pieprz, sól, tymianek
- ➔ mąka 5 g
- ➔ ziemniaki 80 g
- ➔ koperek świeży lub suszony

Gulasz: mięso z indyka umyć, pokroić w kostkę. Warzywa umyć, obrać. Na rozgrzany olej wrzucić mięso, obsmażyć z każdej strony. Dodać pokrojoną cebulkę i starte na tarce warzywa. Doprawić przeciśniętym przez praskę czosnkiem i dodać wodę. Mięso dusić pod przykryciem do miękkości warzyw, doprawić do smaku. Mąkę rozprowadzić w niewielkiej ilości wody, dodać do sosu i mieszać, aż zgęstnieje.

Ziemniaki: ziemniaki umyć, obrać, optukać, zalać gorącą wodą. Dodać niewielką ilość soli, ugotować, odcedzić. Przed podaniem posypać posiekanym koperkiem.

Surówka z buraczków i jabłek

Składniki:

- ➔ buraki 50 g
- ➔ jabłko 30 g
- ➔ sok z cytryny 5 g
- ➔ olej rzepakowy 5 g
- ➔ szczypta pieprzu ziołowego

Buraki umyć, ugotować do miękkości i obrać ze skórki. Jabłko umyć, osuszyć. Buraczki i jabłko zetrzeć na tarce jarzynowej. Dodać olej, przyprawy i dokładnie wymieszać.



Kompot owocowy

Składniki:

- ➔ woda 150 ml
- ➔ mieszanka owoców leśnych 40 g
- ➔ cukier lub miód 3 g

Zagotować wodę z cukrem. Przeptukane owoce **świeże (bądź mrożone) wrzucić do wrzącej wody i ugotować**. Jeśli zamiast cukru wykorzystywany jest miód to należy go dodać do ostudzonego kompotu owocowego.



Podwieczorek**Sałatka jarzynowa z bułką pszenną z masłem****Składniki:**

- ➔ marchew 20 g
- ➔ pietruszka 10 g
- ➔ cebulka 5 g
- ➔ ziemniaki 15 g
- ➔ jabłko 15 g
- ➔ groszek zielony z puszki 10 g
- ➔ ogórek kiszony 10 g
- ➔ jajko 10 g
- ➔ oliwa z oliwek 2 g
- ➔ majonez 2 g
- ➔ musztarda 2 g
- ➔ jogurt naturalny 5 g
- ➔ szczypta przypraw: pieprz ziołowy, słodka papryka
- ➔ prażone nasiona słonecznika 4 g
- ➔ bułka pszenna 25 g
- ➔ masło 4 g
- ➔ kietki rzodkiewki



Salatka jarzynowa: warzywa dokładnie umyć, ugotować, wystudzić. Jaja ugotować na twardo. Obrane warzywa oraz jajko pokroić w kostkę. Groszek odsączyć z zalewy. Wszystkie składniki połączyć, dodać przyprawy i dokładnie wymieszać.



Woda z cytryną i listkami mięty 150 ml

!! Dodatek soli w potrawach należy ograniczać do niezbędnego minimum.

!! Dzieci powinny mieć dostęp do wody pitnej pomiędzy posiłkami.



Wartość odżywcza jadłospisu

Składniki pokarmowe		Energia	
		982 kcal	
		Energia z:	
Białko (g)	41	białka	17%
Tłuszcz (g)	34	tłuszczu	32%
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	12,5	w tym z kwasów tłuszczowych nasyconych	11%
Węglowodany (g)	128	węglowodanów	51%
Błonnik (g)	18		
Wapń (mg)	709		
Żelazo (mg)	7,6		
Witamina C (mg)	23		

Dzień 2

Śniadanie

Płatki owsiane na mleku z truskawkami

Składniki:

- ➔ płatki owsiane 20 g
- ➔ mleko 2% tłuszczu 200 ml
- ➔ truskawki świeże lub mrożone 20 g
- ➔ miód 3 g

Płatki owsiane dodać do mleka i gotować, aż będą miękkie. Pod koniec gotowania do owsianki dodać truskawki.



Kanapka z pastą z soczewicy

Składniki:

- ➔ chleb mieszany 30 g
- ➔ masło 4 g
- ➔ ogórek kiszony 30 g
- ➔ soczewica czerwona 15 g
- ➔ marchew 30 g
- ➔ olej rzepakowy 5 g
- ➔ sok z cytryny 2 g
- ➔ sezam suszony 3 g
- ➔ szczypta przypraw: papryka słodka, pieprz ziółowy, bazylija suszona

Pasta z soczewicy: marchew umyć, obrać ze skórki, a następnie zetrzeć na tarce jarzynowej. Startą marchew, soczewicę i sezam krótko podsmażyć na oleju rzepakowym. Dodać przyprawy a następnie tyle wody, aby przykryła warzywa. Gotować około 10 minut. Do ostudzonej marchewki i soczewicy dodać sok z cytryny i zblendować na gładką pastę.

Pastę podawać na pieczywie z plasterkami ogórka kiszzonego.



Herbatka owocowa bez cukru 150 ml

Gruszka 100g

Obiad**Zupa krem z białych warzyw****Składniki:**

- ➔ kalafior 20 g
- ➔ por 10 g
- ➔ pietruszka 10 g
- ➔ seler 10 g
- ➔ ziemniaki 20 g
- ➔ ser żółty 10 g
- ➔ czosnek 2g
- ➔ szczypta przypraw: sól, gałka muszkatołowa, pieprz ziołowy, kmin rzymski

Warzywa dokładnie umyć. Pietruszkę i selera obrać ze skórki, a następnie pokroić w kostkę. Pora pokroić w talarki a kalafiora podzielić na mniejsze różyczki i opiec w piekarniku (przez około 10-15 minut w temperaturze 180°C). Następnie dodać ziemniaki, czosnek i gotować w wodzie przez około 15 minut. Zupę zmiksować i przyprawić. Podawać z posiekaną natką pietruszki i startym serem żółtym.

Dietetyk radzi:

Zupy krem są doskonałym sposobem na „przemycanie” różnych warzyw – nawet takich, które są mniej chętnie jedzone przez dzieci np. seler, por, pietruszka czy brokuły. Aby zachęcić dzieci do jedzenia zup-krem, należy zwrócić uwagę na kolor przygotowywanej zupy. Dobrym pomysłem jest zrobienie zupy o określonym kolorze: zielonej (z brokułów, groszku zielonego), pomarańczowej (z marchewki, dyni), czerwonej (z pomidorów, papryki) i nadanie jej atrakcyjnej nazwy (np. zupa Shreka, krem pomarańczowy).

Pulpety rybne w sosie pomidorowym z ryżem

Składniki:

- ➔ filet z dorsza 60 g
- ➔ jajko 5 g
- ➔ bułka tarta 10 g
- ➔ cebula 8 g
- ➔ mąka pszenna 5 g
- ➔ pomidory krojone 20 g (opcjonalnie)
- ➔ koncentrat pomidorowy 5 g
- ➔ czosnek 4 g
- ➔ ryż biały 40 g
- ➔ szczypta przypraw: pieprz, sól, słodka papryka
- ➔ natka pietruszki 3 g
- ➔ sok z cytryny do smaku

Pulpety: filety rybne zmielić. Cebulę obrać, umyć i pokroić w drobną kostkę. Do zmielonego mięsa ryby dodać jajko, bułkę tartą, zeszkloną na odrobinie oleju i wystudzoną cebulę oraz przyprawy. Uformować pulpeciki o średnicy około 3 cm, obtoczyć w mące i krótko obsmażyć. Następnie dodać wodę i dusić pod przykryciem przez około 10-15 minut (w połowie duszenia przewrócić na drugą stronę). Do wywaru z pulpetów dodać pomidory krojone, po chwili koncentrat pomidorowy i mieszając odparować do pożądanej gęstości.

Ryż: ryż przepłukać, dodać do gorącej wody, ugotować na sypko.

Pulpety z ryżem skropić sokiem z cytryny i posypać posiekaną natką pietruszki.

Surówka z kiszonej kapusty

Składniki:

- ➔ kapusta kiszona 50 g
- ➔ marchewka 20 g
- ➔ jabłko 20 g
- ➔ olej rzepakowy 10 g
- ➔ natka pietruszki 1 g
- ➔ szczypta pieprzu czarnego

Marchew i jabłko dokładnie umyć, obrać ze skórki, jabłka pozbawić gniazd nasienych. Marchew i jabłko zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Kapustę lekko odcisnąć i pokroić. Dodać drobno pokrojoną natkę pietruszki, pieprz. Wszystko razem wymieszać z dodatkiem oleju rzepakowego.



Kompot wiśniowy

Składniki:

- ➔ woda 150 ml
- ➔ cukier 3 g
- ➔ wiśnie świeże lub mrożone 20 g

Zagotować wodę z cukrem. Przepłukane owoce **świeże (bądź owoce mrożone)** wrzucić do wrzącej wody i ugotować.



Podwieczorek**Koktajl z jabłkiem i makiem****Składniki:**

- ➔ maślanka naturalna 180 g
- ➔ jabłko 60 g
- ➔ mak 5 g
- ➔ rodzynki 15 g
- ➔ cynamon

Jabłko umyć, obrać ze skórki, pokroić na małe kawałki. Rodzynki namoczyć w wodzie przez około 10 minut. Wszystkie składniki połączyć i zmiksować na koktajl.

**Woda z cytryną i listkami mięty 150 ml**

!! Dodatek soli w potrawach należy ograniczać do niezbędnego minimum.

!! Dzieci powinny mieć dostęp do wody pitnej pomiędzy posiłkami.



Wartość odżywcza jadłospisu

Składniki pokarmowe		Energia	
		973 kcal	
		Energia z:	
Białko (g)	39	białka	16%
Tłuszcz (g)	33	tłuszczu	31%
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	7,9	w tym z kwasów tłuszczowych nasyconych	7%
Węglowodany (g)	130	węglowodanów	53%
Błonnik (g)	16		
Wapń (mg)	744		
Żelazo (mg)	5,5		
Witamina C (mg)	29		

Śniadanie**Kanapki z twarogiem****Składniki:**

- ⇒ bułka grahamka 50 g
- ⇒ ser twarogowy półtłusty 35 g
- ⇒ jogurt naturalny 15 g
- ⇒ szczypiorek 2 g

Ser twarogowy wymieszać z jogurtem i pokrojonym szczypiorkiem. Podawać z bułką.

Sałatka z cykorii**Składniki:**

- ⇒ cykoria 20 g
- ⇒ ogórek kiszony 30 g
- ⇒ jabłko 20 g
- ⇒ cukier 3 g
- ⇒ olej rzepakowy 10 g
- ⇒ szczypta pieprzu

Cykorię umyć, osuszyć, drobno pokroić. Jabłko umyć, obrać ze skórki. Jabłko i ogórek zetrzeć na tarce jarzynowej. Wszystkie składniki wymieszać.



Kakao na mleku

Składniki:

- ➔ kakao naturalne 5 g
- ➔ mleko 2% tłuszczu 200 ml
- ➔ cukier lub miód 5 g

Mleko podgrzać z cukrem, odlać niewielką porcję. Odlane mleko wymieszać z kakao i dodać do reszty mleka. Zagotować cały czas mieszając. Jeśli zamiast cukru wykorzystywany jest miód, dodać go do lekko przestudzonego napoju.

Mandarynka 50 g

Obiad**Krupnik z kaszą jęczmienną****Składniki:**

- ➔ włoszczyzna 50 g
- ➔ kasza jęczmienna perłowa 15 g
- ➔ ziemniaki 25 g
- ➔ przyprawy: ziele angielskie, liść laurowy, lubczyk

Ziemniaki umyć, obrać, optukać, pokroić w kostkę. Kaszę optukać pod bieżącą wodą. Włoszczyznę, ziemniaki oraz kaszę zalać wodą, dodać listek laurowy oraz ziele angielskie, gotować do miękkości.



Makaron razowy ze szpinakiem

Składniki:

- ➔ makaron razowy 30 g
- ➔ szpinak mrożony 80 g
- ➔ cebula 5 g
- ➔ czosnek 2 g
- ➔ olej rzepakowy 5 g
- ➔ szczypta przypraw: sól, gałka muszkatołowa, pieprz ziołowy

Makaron wrzucić do gotującej wody, gotować aż będzie al dente.

Warzywa obrać. Na rozgrzanym oleju podsmażyć pokrojoną w drobną kostkę cebulę oraz posiekany czosnek. Dodać szpinak i chwilę razem dusić. Doprawić szczyptą gałki muszkatołowej i pieprzem. Ugotowany makaron wymieszać ze szpinakiem.

Surówka z białej kapusty

Składniki:

- ➔ kapusta biała 50 g
- ➔ jabłko 30 g
- ➔ sok z cytryny 5 g
- ➔ olej rzepakowy 10 g
- ➔ natka pietruszki 3 g
- ➔ szczypta pieprzu ziołowego

Kapustę dokładnie umyć, bardzo drobno poszatkować. Jabłko umyć, obrać ze skórki i zetrzeć na tarce jarzynowej. Dodać posiekaną natkę pietruszki, olej, pieprz i sok z cytryny. Wszystko dokładnie wymieszać. Surówkę należy przygotować minimum 2 godziny przed podaniem.



Kompot jabłkowy

Składniki:

- ➔ woda 150 ml
- ➔ jabłko 50 g

Jabłko umyć, usunąć gniazdo nasienne, pokroić na mniejsze części. Dodać do wrzącej wody i ugotować.

Podwieczorek**Jogurt naturalny z bananem i bakaliami****Składniki:**

- ➔ jogurt 150 g
- ➔ banan 100 g
- ➔ migdały 15 g
- ➔ rodzynki 10 g
- ➔ sok z cytryny do skropienia banana

Migdały i rodzynki zmielić. Banana umyć, obrać ze skórki, pokroić na talarki. Do jogurtu dodać bakalie, wymieszać. Plastry banana skropione sokiem z cytryny ułożyć na jogurcie.

**Dietetyk radzi:**

Wykorzystanie suszonych owoców nadaje słodki smak potrawie, bez konieczności dodawania cukru. Do koktajli na bazie mleka i produktów mlecznych nadają się także suszone daktyle, figi czy jabłka.



Woda z plasterkiem cytryny i listkami mięty 150 ml

!! Dodatek soli w potrawach należy ograniczać do niezbędnego minimum.

!! Dzieci powinny mieć dostęp do wody pitnej pomiędzy posiłkami.

Wartość odżywcza jadłospisu

Składniki pokarmowe		Energia	
		1003 kcal	
		Energia z:	
Białko (g)	33	białka	14%
Tłuszcz (g)	39	tłuszczu	35%
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	8,9	w tym z kwasów tłuszczowych nasyconych	7,9%
Węglowodany (g)	130	węglowodanów	51%
Błonnik (g)	17		
Wapń (mg)	794		
Żelazo (mg)	6		
Witamina C (mg)	47		

Śniadanie**Makaronowe kokardki na mleku****Składniki:**

- ➔ makaron kokardki 20 g
- ➔ mleko 2% tłuszczu 200 ml
- ➔ szczypta cynamonu (opcjonalnie)

Makaron ugotować w wodzie do miękkości. Mleko podgrzać, serwować z makaronem.



Kanapki z pastą warzywną

Składniki:

- ⇒ bułka pszenna 25 g
- ⇒ marchew 40 g
- ⇒ pietruszka 20 g
- ⇒ czosnek 3 g
- ⇒ sok z cytryny 2 g
- ⇒ prażony sezam 3 g
- ⇒ koperek 1 g
- ⇒ szczypta przypraw: papryka słodka suszona, pieprz, gałka muszkatołowa

Pasta warzywna: warzywa obrać, umyć i ugotować w wodzie do miękkości. Czosnek przecisnąć przez praskę. Ugotowane warzywa wystudzić, pokroić na mniejsze części i zblendować z resztą składników i przypraw.

Pastę warzywną serwować z bułeczką, posypać posiekanym koperkiem.



Herbata, słaby napar, z plasterkiem cytryny i miodem (3 g) 150 ml

Kiwi 50 g

Obiad**Zupa ogórkowa****Składniki:**

- ➔ włoszczyzna 35 g
- ➔ ogórek kiszony 30 g
- ➔ ziemniaki 25 g
- ➔ koperek świeży lub suszony 3 g
- ➔ jogurt naturalny 10 g
- ➔ masło 2,5 g
- ➔ przyprawy: liść laurowy, ziele angielskie, szczypta soli, pieprzu

Ziemniaki i włoszczyznę umyć, obrać, opłukać, pokroić w kostkę. Włoszczyznę i ziemniaki zalać wodą, dodać przyprawy, gotować do miękkości. Następnie dodać ogórka kiszzonego startego na tarce jarzynowej i podduszonego na maśle. Wywar jeszcze chwilę gotować. Zupę zabielić jogurtem, posypać posiekanym koperkiem.

Kasza gryczana z gulaszem z szynki wieprzowej z brokułami**Składniki:**

- ➔ szynka wieprzowa 70 g
- ➔ cebula 5 g
- ➔ marchewka 10 g
- ➔ brokuły 50 g
- ➔ olej rzepakowy 10 g
- ➔ pomidory krojone 10 g
- ➔ szczypta przypraw: sól, suszony rozmaryn
- ➔ kasza gryczana 40 g

Gulasz: szynkę wieprzową umyć, osuszyć, pokroić w kostkę. Cebulę obrać i pokroić w kostkę. Marchew umyć, osuszyć, obrać, pokroić w plasterki. Brokuły umyć, podzielić na różyczki i ugotować al dente. Na patelni rozgrzać olej, dodać cebulę, następnie mięso i marchewkę, obsmażyć. Podlać niewielką ilością wody i dusić do miękkości. Pod koniec duszenia dodać pomidory i brokuły, doprawić szczyptą soli i suszonym rozmarynem.



Kasza gryczana: kaszę oplukać, wrzucić do gorącej wody, gotować do miękkości.

Jarmuż duszony

Składniki:

- ➔ jarmuż 40 g
- ➔ olej rzepakowy 15 g
- ➔ szczypta przypraw: papryka słodka, pieprz ziołowy

Jarmuż umyć, oderwać liście od łodygi. Liście drobno pokroić. Na patelni rozgrzać olej, dodać jarmuż i przyprawy, krótko podsmażyć. Dodać małą ilość wody i dusić do miękkości.



Woda z cytryną i listkami mięty 150 ml

Podwieczorek**Twarożek z owocami i bułką pszenną****Składniki:**

- ➔ ser twarogowy półtłusty 35 g
- ➔ jogurt naturalny 15 g
- ➔ maliny świeże lub mrożone 30 g
- ➔ bułka pszenna 50 g

Ser twarogowy, owoce i jogurt połączyć i dokładnie wymieszać. Podawać z bułką pszenną.

 **Mleko 2% tłuszczu 180 ml**

!! Dodatek soli w potrawach należy ograniczać do niezbędnego minimum.

!! Dzieci powinny mieć dostęp do wody pitnej pomiędzy posiłkami.



Wartość odżywcza jadłospisu

Składniki pokarmowe		Energia	
		1044 kcal	
		Energia z:	
Białko (g)	47	białka	18%
Tłuszcz (g)	40	tłuszczu	34%
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	11	w tym z kwasów tłuszczowych nasyconych	7,4%
Węglowodany (g)	124	węglowodanów	48%
Błonnik (g)	15		
Wapń (mg)	760		
Żelazo (mg)	6		
Witamina C (mg)	65		

Śniadanie**Kanapki z pastą jajeczną****Składniki:**

- ➔ jajko 60 g
- ➔ szczypiorek 10 g
- ➔ majonez 3 g
- ➔ musztarda 3 g
- ➔ szczypta pieprzu ziołowego
- ➔ papryka czerwona 40 g
- ➔ sałata rzymska 3 g
- ➔ chleb mieszany 50 g

Jaja ugotować na twardo, ostudzić, obrać ze skorupki, a następnie zetrzeć na grubej tarce. Szczypiorek umyć, drobno pokroić. Do jajek dodać szczypiorek, majonez, musztardę, pieprz ziołowy i dokładnie wymieszać. Pieczywo posmarować pastą jajeczną. Kanapki serwować z sałatą i papryką pokrojoną w cienkie słupki.

 **Mleko 2% tłuszczu 200 ml**



Obiad**Zupa kalafiorowa z ziemniakami i koperkiem****Składniki:**

- ➔ marchew 20 g
- ➔ pietruszka korzeń 10 g
- ➔ seler korzeniowy 5 g
- ➔ biała część pora 10 g
- ➔ kalafior 60 g
- ➔ ziemniaki 25 g
- ➔ przyprawy: ziele angielskie, liść laurowy, szczypta soli, pieprzu
- ➔ natka pietruszki (lub koperk) 5 g

Marchew, pietruszkę, selera, pora umyć i obrać. Gotować z ziele angielskim i liściem laurowym do uzyskania bulionu. Kalafiora podzielić na małe różyczki. Ziemniaki obrać i pokroić w kostkę. Do wywaru dodać kalafiora i ziemniaki, gotować do miękkości. Doprawić szczyptą soli, pieprzu. Przed podaniem zupę posypać posiekaną natką pietruszki lub koperkiem.

Kotleciki z ciecierzycy z sosem jogurtowo-czosnkowym i kaszą kus-kus**Składniki:**

- ➔ ciecierzycy 15 g
- ➔ cebula 5 g
- ➔ jajko 10 g
- ➔ bułka tarta 10 g
- ➔ olej rzepakowy 10 g
- ➔ szczypta przypraw: papryka wędzona, curry, pieprz
- ➔ kasza kuskus 40 g
- ➔ natka pietruszki 5 g
- ➔ jogurt naturalny 10 g
- ➔ czosnek 1 g
- ➔ koperk 2 g



Kotleciki z ciecierzycy: ciecierzycę namoczyć przez noc, odcedzić, ugotować w świeżej wodzie do miękkości, następnie zblendować. Cebulę obrać, umyć, pokroić w drobną kostkę. Do ciecierzycy dodać cebulę, przyprawy i bułkę tartą. Wszystkie składniki dokładnie wymieszać i uformować kotleciki. Skropić je oliwą i piec w temperaturze 180°C przez 20-30 minut.

Sos jogurtowo-czosnkowy: czosnek obrać, wycisnąć przez praskę. Koperek umyć i posiekać. Wszystkie składniki wymieszać z jogurtem naturalnym.

Kasza kuskus: kaszę zalać gorącą wodą, przykryć i zostawić do całkowitego wchłonięcia płynu. Przed podaniem wymieszać.

Surówka z marchewki i jabłek

Składniki:

- ➔ marchew 50 g
- ➔ jabłko 30 g
- ➔ olej rzepakowy 5 g
- ➔ sok z cytryny 5 g
- ➔ cynamon

Marchew i jabłko umyć, marchew obrać ze skórki. Marchew i jabłko zetrzeć na tarce o grubych oczkach, wymieszać z olejem i sokiem z cytryny, doprawić cynamonem.



Kompot jabłkowo – gruszkowy

Składniki:

- ➔ woda 150 ml
- ➔ jabłko 20 g
- ➔ gruszka 10 g

Owoce umyć, pozbawić gniazd nasiennych, pokroić na mniejsze części. Owoce wrzucić do wrzącej wody i ugotować.



Podwieczorek**Ciasto marchewkowe****Składniki:**

- ➔ marchewka 25 g
- ➔ mąka 16 g
- ➔ jaja 10 g
- ➔ cukier 3 g
- ➔ olej 5 g
- ➔ jogurt naturalny 4 g
- ➔ jabłko 5 g
- ➔ kakao naturalne 1 g
- ➔ proszek do pieczenia 0,15 g
- ➔ soda oczyszczona 0,25 g
- ➔ cynamon 0,25 g

Marchew i jabłko umyć, obrać a następnie zetrzeć na tarce jarzynowej. Białka oddzielić od żółtek. Z białek ubić pianę. Do ubitej piany, mieszając dodawać stopniowo żółtka i cukier. Następnie dodać przesianą mąkę, proszek do pieczenia, olej, kakao, cynamon, sodę, jogurt oraz startą marchew i jabłko. Składniki dokładnie wymieszać. Jeśli ciasto jest zbyt gęste, dodać łyżeczkę jogurtu. Ciasto upiec w piekarniku w temp. 180°C.


Jogurt naturalny 150 g

!! Dodatek soli w potrawach należy ograniczać do niezbędnego minimum.

!! Dzieci powinny mieć dostęp do wody pitnej pomiędzy posiłkami.

Dietetyk radzi:

Dobrym pomysłem na zwiększenie ilości warzyw w jadłospisie jest wykorzystanie warzyw do potraw takich jak: ciasta, ciasteczka, pierniki, babeczki. Do sporządzenia warzywnych potraw na podwieczorki można użyć praktycznie każde warzywo. Warto „przemycać” w ten sposób warzywa, przełamując schematy i pokazując, że potrawy z warzyw mogą być smaczne i atrakcyjne.



Wartość odżywcza jadłospisu

Składniki pokarmowe		Energia	
		943 kcal	
		Energia z:	
Białko (g)	37	białka	16%
Tłuszcz (g)	35	tłuszczu	33%
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	8,9	w tym z kwasów tłuszczowych nasyconych	8,4%
Węglowodany (g)	120	węglowodanów	51%
Błonnik (g)	15		
Wapń (mg)	728		
Żelazo (mg)	6		
Witamina C (mg)	57		

Śniadanie**Kasza jaglana na mleku z duszonym jabłkiem i imbirem suszonym****Składniki:**

- ➔ kasza jaglana 20 g
- ➔ mleko 2% tłuszczu 200 ml
- ➔ jabłko 60 g
- ➔ sok z cytryny do skropienia jabłka
- ➔ szczypta imbiru suszonego

Jabłka umyć, obrać ze skórki, pokroić na drobne kawałki, skropić sokiem z cytryny, doprawić imbirem i dusić krótko na patelni w małej ilości wody. Kaszę jaglaną optukać wodą a następnie ugotować na mleku do miękkości. Do ugotowanej kaszy dodać jabłko.

Kanapka z pieczoną szynką i pomidorem**Składniki:**

- ➔ bułka pszenna 30 g
- ➔ margaryna miękka 4 g
- ➔ szynka wieprzowa, pieczona 40 g
- ➔ pomidor 40 g

**Herbatka owocowa bez cukru 150 ml**

Dietetyk radzi:

Mięsa pieczone, jako dodatek do kanapek, są dobrą alternatywą dla gotowych wędlin. Do samodzielnego pieczenia w kuchni w przedszkolu można wykorzystać, np. filet z piersi kurczaka lub indyka bądź wieprzową szynkę, schab czy polędwicę. Mięso pieczone będzie soczyste i kruche jeśli przed przyprawieniem obsmażymy je krótko z każdej strony w celu ścięcia się zewnętrznej warstwy mięsa.



Obiad**Zupa jarzynowa z ziemniakami****Składniki:**

- ➔ włoszczyzna 50 g
- ➔ brukselka 10 g
- ➔ ziemniaki 30 g
- ➔ jogurt naturalny 10 g
- ➔ natka pietruszki 1 g
- ➔ przyprawy: ziele angielskie, liść laurowy, lubczyk, szczypta soli

Ziemniaki i włoszczyznę umyć, obrać, opłukać, pokroić w kostkę. Włoszczyznę, ziemniaki i umytą brukselkę zalać wodą, dodać przyprawy i gotować do miękkości. Natkę pietruszki umyć, osuszyć i drobno posiekać. Wywar z warzyw zabielić jogurtem. Przed podaniem zupę posypać natką pietruszki.

Pieczony dorsz z warzywami i brązowym ryżem**Składniki:**

- ➔ dorsz filet 70 g
- ➔ marchewka 20 g
- ➔ pietruszka 20 g
- ➔ seler 20 g
- ➔ por 5 g
- ➔ koncentrat pomidorowy 10 g
- ➔ olej rzepakowy 10 g
- ➔ szczypta przypraw: sól, pieprz cytrynowy
- ➔ ryż brązowy 40 g

Pieczony dorsz z warzywami: Warzywa umyć, obrać. Marchewkę, pietruszkę i selera zetrzeć na tarce jarzynowej, pora pokroić w kostkę. Na patelni rozgrzać olej rzepakowy, obsmażyć warzywa, dodać wodę i dusić przez około 10 minut. Następnie dodać koncentrat pomidorowy, dokładnie wymieszać, dodać szczyptę soli i pieprzu cytrynowego. Między warzywami położyć kawałki surowej ryby i dusić pod przykryciem przez około 10 minut.

Ryż: Do gorącej wody dodać ryż, ugotować na sypko.



Surówka z kiszonej kapusty i marchewki

Składniki:

- ➔ kapusta kiszona 50 g
- ➔ marchewka 30 g
- ➔ olej rzepakowy 10 g
- ➔ jabłko 10 g
- ➔ natka pietruszki 5 g
- ➔ szczypta pieprzu

Marchew i jabłko dokładnie umyć, obrać ze skórki i zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Kapustę lekko odcisnąć i pokroić. Natkę pietruszki optukać, osuszyć i posiekać. Wszystkie składniki wymieszać z dodatkiem oleju rzepakowego, pieprzu i natki pietruszki.

Kompot gruszkowy

Składniki:

- ➔ woda 150 ml
- ➔ gruszka 40 g

Gruszki umyć, usunąć gniazdo nasienne, pokroić na mniejsze cząstki. Dodać do wrzącej wody i ugotować.

Podwieczorek**Jogurt naturalny z truskawkami i orzechami****Składniki:**

- ➔ jogurt naturalny 150 g
- ➔ orzechy włoskie 15 g
- ➔ truskawki mrożone 60 g

Truskawki rozmrozić, orzechy posiekać. Do jogurtu dodać orzechy, truskawki i zblendować.

Kanapka z mozzarellą**Składniki:**

- ➔ bułka graham 25 g
- ➔ liść sałaty
- ➔ margaryna miękka 5 g
- ➔ plaster pomidora
- ➔ ser mozzarella 20 g

 **Woda z plasterkiem cytryny 150 ml**

!! Dodatek soli w potrawach należy ograniczać do niezbędnego minimum.

!! Dzieci powinny mieć dostęp do wody pitnej pomiędzy posiłkami.

Wartość odżywcza jadłospisu

Składniki pokarmowe		Energia	1037 kcal
		Energia z:	
Białko (g)	49	białka	19%
Tłuszcz (g)	37	tłuszczu	32%
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	9,5	w tym z kwasów tłuszczowych nasyconych	78,2%
Węglowodany (g)	127	węglowodanów	49%
Błonnik (g)	17		
Wapń (mg)	871		
Żelazo (mg)	6		
Witamina C (mg)	44		

Śniadanie**Kanapki z serem żółtym, talarkami z buraczka i ogórkiem kiszonym****Składniki:**

- ➔ chleb mieszany 50 g
- ➔ margaryna miękka 8 g
- ➔ ser żółty 30 g
- ➔ burak 30 g
- ➔ sok z cytryny 3 g
- ➔ musztarda 2 g
- ➔ olej rzepakowy 10 g
- ➔ ogórek kiszony 20 g

Talarki z buraczka: buraczki umyć, ugotować ze skórką, wystudzić. Następnie zdjąć skórkę i pokroić w talarki. Dodać musztardę, olej rzepakowy, sok z cytryny, wymieszać.

Pieczewo serwować z serem żółtym, plasterkami kiszzonego ogórka i talarkami z buraczka.





Kakao na mleku

Składniki:

- ➔ kakao naturalne 5 g
- ➔ mleko 2% tłuszczu 200 ml
- ➔ cukier lub miód 5 g

Mleko podgrzać z cukrem, odlać niewielką porcję. Odlane mleko wymieszać z kakao i dodać do reszty mleka. Zagotować cały czas mieszając. Jeśli zamiast cukru wykorzystywany jest miód, dodać go do lekko przestudzonego napoju.

Jabłko 150 g



Obiad**Zupa krem z dyni z grzankami****Składniki:**

- ➔ włoszczyzna 50 g
- ➔ dynia 80 g
- ➔ jogurt naturalny 10 g
- ➔ chleb mieszany 15 g
- ➔ olej rzepakowy 5 g
- ➔ szczypta przypraw: sól, suszony imbir

Włoszczyznę i dynię umyć. Dynię obrać ze skórki. Włoszczyznę, dynię pokroić, zalać wodą i gotować do miękkości, a następnie zmiksować na gładki krem. Zupę doprawić szczyptą soli, pieprzem i suszonym imbirem. Na patelni rozgrzać olej i podsmażyć na nim pieczywo pokrojone w drobną kostkę. Zupę podawać posypaną grzankami.

Schab duszony w warzywach z ziemniakami**Składniki:**

- ➔ schab 60 g
- ➔ włoszczyzna 30 g
- ➔ cebula 5 g
- ➔ olej rzepakowy 5 g
- ➔ przyprawy: ziele angielskie, liść laurowy, szczypta soli, pieprzu, majeranku
- ➔ ziemniaki 80 g

Schab duszony: schab umyć, osuszyć i obsmażyć na oleju, dodać obraną cebulę posiekaną w kostkę oraz warzywa. Dusić do miękkości z przyprawami, w razie potrzeby podlewać wodą.

Ziemniaki: ziemniaki umyć, obrać i opłukać, zalać gorącą wodą i gotować do miękkości. Odcedzić.

Surówka z selera, marchwi i jabłek

Składniki:

- ➔ marchewka 30 g
- ➔ seler korzeniowy 10 g
- ➔ jabłko 40 g
- ➔ olej rzepakowy 5 g
- ➔ szczypta przypraw: czosnek niedźwiedzi, pieprz czarny, suszony rozmaryn

Warzywa i jabłko dokładnie umyć i osuszyć. Marchew i seler obrać ze skórki. Jabłko pozbawić gniazda nasiennego. Marchew, seler i jabłko zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Dodać olej i przyprawy, wymieszać.

Kompot jabłkowy

Składniki:

- ➔ woda 150 ml
- ➔ jabłko 30 g

Jabłko umyć, usunąć gniazdo nasienne, pokroić na mniejsze cząstki. Dodać do wrzącej wody i ugotować.



Podwieczorek**Kanapki z domowym kremem czekoladowym****Składniki:**

- ➔ suszone daktyle 40 g
- ➔ kakao naturalne 2 g
- ➔ mleko 2% tłuszczu 13 g
- ➔ bułka pszenna 50 g

Daktyle namoczyć w wodzie przez około 30 minut. Następnie daktyle, mleko, kakao połączyć i zmiksować na gładki krem. Kremem posmarować bułkę pszenną.



 **Herbata, słaby napar, z plasterkiem cytryny 150 ml**

!! Dodatek soli w potrawach należy ograniczać do niezbędnego minimum.

!! Dzieci powinny mieć dostęp do wody pitnej pomiędzy posiłkami.

Wartość odżywcza jadłospisu

Składniki pokarmowe		Energia	
		1041 kcal	
		Energia z:	
Białko (g)	39	białka	15%
Tłuszcz (g)	41	tłuszczu	35%
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	11	w tym z kwasów tłuszczowych nasyconych	9,5%
Węglowodany (g)	129	węglowodanów	50%
Błonnik (g)	17		
Wapń (mg)	731		
Żelazo (mg)	7		
Witamina C (mg)	20		

Śniadanie**Płatki owsiane na mleku z bananem i jabłkiem****Składniki:**

- ➔ płatki owsiane 20 g
- ➔ mleko 2% tłuszczu 200 ml
- ➔ banan 100 g
- ➔ jabłko 30 g
- ➔ szczypta cynamonu

Owoce umyć, obrać ze skórki. Banana pokroić w talarki, jabłka w drobną kostkę. Do mleka dodać płatki owsiane i gotować aż płatki zmiękną. Do ugotowanej owsianki dodać owoce, cynamon i wymieszać.



Obiad**Kapuśniak z ziemniakami****Składniki:**

- ➔ włoszczyzna 50 g
- ➔ kapusta kiszona 30 g
- ➔ ziemniaki 25 g
- ➔ olej rzepakowy 10 g
- ➔ przyprawy: liść laurowy, ziele angielskie, natka pietruszki

Ziemniaki i włoszczyznę umyć, obrać, optukać, pokroić w kostkę. Włoszczyznę zalać gorącą wodą, dodać listek laurowy i ziele angielskie, podgotować. Dodać ziemniaki. Kapustę posiekać, podsmażyć na oleju i dodać do wywaru warzywnego. Gotować jeszcze chwilę. Natkę pietruszki umyć, osuszyć i posiekać. Przed podaniem zupę posypać natką pietruszki.

Ciecierzycza z warzywami i ryżem**Składniki:**

- ➔ ciecierzycza 20 g
- ➔ marchew 30 g
- ➔ cukinia 30 g
- ➔ cebula 30 g
- ➔ czosnek 3 g
- ➔ olej rzepakowy 10 g
- ➔ ryż biały 40 g
- ➔ szczypta przypraw: sól, słodka papryka, oregano, bazylija, pieprz czarny

Ciecierzycza z warzywami: ciecierzycę namoczyć dzień wcześniej, ugotować w świeżej wodzie do miękkości. Warzywa dokładnie umyć i pokroić: cukinię w kostkę, marchewkę zetrzeć na grubej tarce, cebulę w piórka, czosnek przecisnąć przez praskę. Cebulę i czosnek zeszklić z dodatkiem oleju na patelni. Dodać pokrojoną cukinię, startą marchewkę i podsmażyć. Pod koniec dodać ciecierzycę i dusić przez około 10 minut. Doprawić pieprzem, solą, słodką papryką, oregano i bazylią.

Ryż: ryż przepłukać, zalać gorącą wodą i ugotować do miękkości. Wymieszać z warzywami i ciecierzycą.



Sałatka z ogórka kiszzonego, pora i jabłka

Składniki:

- ➔ ogórek kiszony 60 g
- ➔ jabłko 10 g
- ➔ por 10 g
- ➔ olej rzepakowy 10 g

Jabłko, pora umyć. Wszystkie warzywa i jabłko pokroić w drobną kostkę, dodać olej i wymieszać.



Woda z plasterkiem pomarańczy i imbiru 150 ml

Podwieczorek**Koktajl mleczny z malinami****Składniki:**

- ➔ maślanka naturalna 150 ml
- ➔ miód 3 g
- ➔ maliny świeże lub mrożone 50 g

Maliny rozmrozić. Wszystkie składniki zmiksować.

Ciasteczka owsiane**Składniki:**

- ➔ płatki owsiane 10 g
- ➔ szczypta przypraw: cynamon, imbir suszony
- ➔ bakalie (np. orzechy, rodzynki, pestki słonecznika) 16 g

Płatki owsiane zmiksować, dodać przyprawy i zalać małą ilością ciepłej wody tak, aby powstała gęsta masa. Do masy dodać bakalie i wymieszać. Uformować ciasteczka i piec je w temperaturze 180°C przez około 30 minut.

!! Dodatek soli w potrawach należy ograniczać do niezbędnego minimum.

!! Dzieci powinny mieć dostęp do wody pitnej pomiędzy posiłkami.

Dietetyk radzi:

Koktajle mleczne z dodatkiem owoców są doskonałym przykładem pełnowartościowego posiłku, nie tylko na podwieczorek. Do koktajlu można użyć mleko lub dowolny fermentowany napój mleczny czyli jogurt, kefir lub maślankę. Owoce do koktajlu mogą być zarówno świeże, jak i mrożone. Te drugie są doskonałą alternatywą w okresie zimowym i wczesnowiosennym.



Wartość odżywcza jadłospisu

Składniki pokarmowe		Energia	
		949 kcal	
		Energia z:	
Białko (g)	24	białka	10%
Tłuszcz (g)	37	tłuszczu	35%
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	5,8	w tym z kwasów tłuszczowych nasyconych	5,5%
Węglowodany (g)	130	węglowodanów	55%
Błonnik (g)	17		
Wapń (mg)	720		
Żelazo (mg)	6		
Witamina C (mg)	31		

Śniadanie**Kanapki z pastą twarogową z awokado****Składniki:**

- ➔ chleb razowy 60 g
- ➔ ser twarogowy chudy 30 g
- ➔ awokado 40 g
- ➔ sok z cytryny 3 g
- ➔ szczypta czosnku suszonego

Dojrzałe awokado umyć, przekroić wzdłuż, usunąć pestkę i wyjąć miąższ. Do awokado dodać rozdrobniony ser twarogowy, sok z cytryny, czosnek i zblendować na gładką pastę.

!! Pastę serwować z pieczywem.

Pomarańcza 60 g

 **Mleko 2% tłuszczu 150 ml**



Obiad**Zupa jarzynowa z fasolką szparagową i ryżem****Składniki:**

- ➔ marchew 15g
- ➔ por 10 g
- ➔ seler 10 g
- ➔ pietruszka 15 g
- ➔ fasolka szparagowa świeża lub mrożona 20 g
- ➔ ryż biały 20 g
- ➔ jogurt naturalny 3 g
- ➔ przyprawy: liść laurowy, ziele angielskie, szczypta soli, majeranku
- ➔ koperek świeży lub mrożony

Warzywa umyć, obrać. Marchewkę, pora, selera i pietruszkę pokroić, zalać wodą i gotować z dodatkiem przypraw. Fasolkę szparagową pokrojoną na mniejsze kawałki dodać do wywaru razem z ryżem. Pod koniec gotowania zupę zabielić jogurtem. Przed podaniem zupę posypać posiekanym koperkiem.



Spaghetti bolognese z makaronem razowym

Składniki:

- ➔ mięso z podudzia indyka, bez skóry 70 g
- ➔ marchew 30 g
- ➔ seler 20 g
- ➔ pomidory z puszki 20 g
- ➔ cebula 5 g
- ➔ czosnek 3 g
- ➔ passata pomidorowa 30 g
- ➔ koncentrat pomidorowy 5 g
- ➔ ser żółty 20 g
- ➔ olej rzepakowy 5 g
- ➔ makaron pełnoziarnisty 40 g
- ➔ szczypta oregano

Sos: Mięso umyć, osuszyć, oczyścić i zmielić. Warzywa dokładnie umyć, osuszyć i obrać. Cebulę pokroić w kostkę, czosnek przecisnąć przez praskę, marchew i selera zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Zmielone mięso drobiowe podsmażyć na oleju, dodać warzywa, passatę pomidorową i dusić do miękkości. Sos doprawić suszonym oregano i koncentratem pomidorowym. W razie potrzeby podlać wodą z gotowania makaronu.

Makaron: Do gorącej wody dodać makaron i gotować al dente, mieszając co jakiś czas. Gotowy makaron przelać zimną wodą, a następnie odcedzić.

Makaron wymieszać z sosem. Przed podaniem potrawę posypać startym serem żółtym.



Kompot z owoców leśnych

Składniki:

- ➔ woda 150 ml
- ➔ mieszanka owoców leśnych 30 g
- ➔ cukier 3 g

Zagotować wodę z cukrem. Przepłukane owoce świeże (bądź owoce mrożone) wrzucić do wrzącej wody i ugotować.

Podwieczorek**Sałatka owocowa z migdałami i makiem****Składniki:**

- ➔ jabłko 20 g
- ➔ gruszka 20 g
- ➔ kiwi 20 g
- ➔ ananas świeży lub z puszki 10 g
- ➔ migdały 20 g
- ➔ mak 15 g
- ➔ miód 10 g
- ➔ sok z cytryny

Owoce umyć, osuszyć, obrać ze skórki, pokroić w kostkę. Do pokrojonych owoców dodać mak, zmielone migdały, miód, sok z cytryny i wymieszać.


Woda z plasterkiem cytryny 150 ml

!! Dodatek soli w potrawach należy ograniczać do niezbędnego minimum.

!! Dzieci powinny mieć dostęp do wody pitnej pomiędzy posiłkami.



Wartość odżywcza jadłospisu

Składniki pokarmowe		Energia	
		1059 kcal	
		Energia z:	
Białko (g)	44	białka	16%
Tłuszcz (g)	43	tłuszczu	37%
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	9,4	w tym z kwasów tłuszczowych nasyconych	7,9%
Węglowodany (g)	124	węglowodanów	47%
Błonnik (g)	19		
Wapń (mg)	638		
Żelazo (mg)	6		
Witamina C (mg)	40		

Śniadanie**Kasza manna na mleku z musem z mango****Składniki:**

- ➔ kasza manna 30 g
- ➔ mleko 1,5% tłuszczu 180 ml
- ➔ mango świeże, dojrzałe lub mrożone 50 g

Kaszę manną ugotować na mleku. Dojrzałe mango umyć, obrać ze skórki i zblendować (mrożone – wcześniej rozmrozić). Kaszę przelać do miseczek i połączyć musem z mango.



Kanapki z jajkiem na twardo i ogórkiem kiszonym

Składniki:

- ➔ bułka graham 25 g
- ➔ margaryna miękka 5 g
- ➔ jajko 50 g
- ➔ ogórek kiszony 30 g

Kiwi 50 g

 **Herbata, słaby napar, z plasterkiem cytryny** 150 ml



Obiad**Zupa pomidorowa krem z grzankami i mozzarellą****Składniki:**

- ➔ włoszczyzna 40 g
- ➔ pomidory z puszki (całe lub krojone) 80 g
- ➔ jogurt naturalny 5 g
- ➔ chleb mieszany 20 g
- ➔ olej rzepakowy 5 g
- ➔ ser mozzarella 25 g
- ➔ szczypta przypraw: pieprz czarny, sól, lubczyk, bazylija, oregano

Włoszczyznę umyć, opłukać, pokroić, zalać gorącą wodą i ugotować wywar. Pomidory poddusić na patelni z niewielkim dodatkiem wody, oregano i bazylią. Podduszone pomidory dodać do wywaru. Całość zblendować, doprawić pieprzem, szczyptą soli i lubczykiem. Do gotowego kremu dodać jogurt wymieszany uprzednio z łyżką ciepłego wywaru, wymieszać. Na patelni rozgrzać olej i podsmażyć na nim pieczywo pokrojone w drobną kostkę. Zupę serwować z grzankami i mozzarellą.



Kluski leniwe

Składniki:

- ➔ ser twarogowy półtłusty 30 g
- ➔ jajko 5 g
- ➔ mąka pszenna pełnoziarnista 10 g
- ➔ mąka pszenna 10 g
- ➔ bułka tarta 3 g
- ➔ cukier 3 g
- ➔ masło 5 g

Ser twarogowy zmielić, dodać jaja i wymieszać. Masę zagnieść z mąką pszenną i pełnoziarnistą. Z uzyskanego ciasta uformować wałeczki, spłaszczyć je delikatnie widelcem i pokroić na ukośne kawałki. Kluski gotować we wrzącej wodzie do wypłynięcia na powierzchnię, odcedzić. Kluski leniwe podawać z bułką tartą podprażoną z cukrem i masłem.

Surówka z marchewki i jabłka

Składniki:

- ➔ marchewka 30 g
- ➔ jabłko 30 g
- ➔ rodzynki 10 g
- ➔ jogurt naturalny 10 g

Marchew i jabłko, umyć, osuszyć, obrać. Rodzynki zalać letnią wodą i zostawić na około 20 minut. Marchew i jabłko zetrzeć na tarce jarzynowej, rodzynki odsączyć z wody. Wszystkie składniki wymieszać dokładnie z jogurtem naturalnym.

 **Woda z cytryną** 150 ml

Podwieczorek**Kanapki z serem naturalnym z kiwi****Składniki:**

- ➔ chleb mieszany 40 g
- ➔ kiwi 30 g
- ➔ serek naturalny 30 g

Kostka dyniowa**Składniki:**

- ➔ dynia 50 g
- ➔ szczypta przypraw: imbir suszony, cynamon
- ➔ pestki dyni 15 g

Kostka dyniowa: dynię umyć i osuszyć, obrać ze skóry, usunąć pestki. Miąższ pokroić w kostkę i gotować w niewielkiej ilości wody. Dynia powinna być miękka, ale nie rozpadająca się. Pestki dyni posiekać. Ugotowaną dynię posypać przyprawami i pestkami. Podawać na zimno lub na ciepło jako dodatek do kanapek.

**Herbatka owocowa bez cukru 150 ml**

!! Dodatek soli w potrawach należy ograniczać do niezbędnego minimum.

!! Dzieci powinny mieć dostęp do wody pitnej pomiędzy posiłkami.

Dietetyk radzi:

Podczas gotowania warzyw ważny jest czas obróbki termicznej. Warzywa po ugotowaniu powinny być miękkie, ale nie mogą być rozgotowane. W celu zachowania optymalnej wartości odżywczej potrawy, należy pamiętać, aby nie wydłużać czasu gotowania ponad czas konieczny. Godne polecenia jest gotowanie na parze, które znacznie skraca czas gotowania i zapobiega stratom składników odżywczych.



Wartość odżywcza jadłospisu

Składniki pokarmowe	Energia	
		1030 kcal
		Energia z:
Białko (g)	43	białka 17%
Tłuszcz (g)	34	tłuszczu 30%
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	13	w tym z kwasów tłuszczowych nasyconych 11%
Węglowodany (g)	138	węglowodanów 53%
Błonnik (g)	15	
Wapń (mg)	704	
Żelazo (mg)	7	
Witamina C (mg)	34	

ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCA Z DEKADY

Składniki pokarmowe	Energia	
		1006 kcal
		Energia z:
Białko (g)	40	białka 16%
Tłuszcz (g)	37	tłuszczu 33%
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	9,7	w tym z kwasów tłuszczowych nasyconych 8,6%
Węglowodany (g)	128	węglowodanów 51%
Błonnik (g)	16	
Wapń (mg)	740	
Żelazo (mg)	6,5	
Witamina C (mg)	39	

DEKADA III

Dzień 1

Śniadanie

Kasza manna na mleku

Składniki:

- ⇒ kasza manna 20 g
- ⇒ mleko 2% tłuszczu 150 ml
- ⇒ świeże lub mrożone owoce (borówki, maliny lub jabłko) 10 g

Kaszę mannę ugotować na mleku do miękkości, udekorować owocami.

Kanapki z domową wędliną (schab pieczony), serem mozzarella i warzywami

Składniki:

- ⇒ chleb razowy 35 g
- ⇒ schab pieczony 20 g
- ⇒ ser mozzarella 20 g
- ⇒ masło 5 g
- ⇒ sałata lodowa 5 g
- ⇒ pomidor 30 g
- ⇒ kiełki rzodkiewki 10 g
- ⇒ papryka zielona 15 g

Chleb posmarować masłem. Na jeden kawałek pieczywa położyć plasterkę pieczonego schabu, plasterkę pomidora, na drugi kawałek pieczywa położyć plaster mozzarelli, plastry papryki. Obie kanapki posypać kiełkami.

Schab pieczony

Składniki:

- ➔ schab bez kości 1 kg
- ➔ czosnek 3 ząbki w całości
- ➔ przyprawy: papryka słodka, pieprz, majeranek

Schab natrzeć przyprawami, włożyć do rękawa do pieczenia razem z czosnkiem, szczelnie zawinąć. Wstawić do piekarnika nagrzanego do 200°C na 10-15 minut, po czym zmniejszyć temperaturę do 160°C i piec ok. 1,5 godziny. Gotowy schab ostudzić. Podawać jako wędlinę na kanapki.



Herbata owocowa 150ml

Obiad**Zupa ogórkowa z ziemniakami****Składniki:**

- ➔ włoszczyzna krojona w paski 50 g
- ➔ ziemniaki 40 g
- ➔ ogórek kiszony 50 g
- ➔ czosnek 5g
- ➔ przyprawy: ziele angielskie, listek laurowy, lubczyk

Włoszczyznę zalać wrzącą wodą, dodać przyprawy i ugotować wywar. Dodać starte na grubej tarce ogórki kiszone i pokrojone w kostkę ziemniaki. Gotować do miękkości ziemniaków. Pod koniec gotowania dodać do zupy posiekany czosnek.

Pulpety z indyka w sosie koperkowym z kaszą perłową**Składniki:**

- ➔ mięso mielone z indyka 80 g
- ➔ bułka tarta 16 g
- ➔ cebula 5 g
- ➔ jajko 8 g
- ➔ mąka pszenna 5 g
- ➔ koper ogrodowy 5 g
- ➔ przyprawy: liść laurowy, ziele angielskie, szczypta soli, czosnku granulowanego
- ➔ jogurt naturalny 15 g
- ➔ kasza perłowa 40 g

Pulpety w sosie: mięso wymieszać z bułką tartą, posiekaną cebulką, jajkiem, szczyptą soli i odrobiną wody – uformować pulpeciki. Zagotować niewielką ilość wody z przyprawami i koperkiem. Pulpeciki włożyć do wody i dusić pod przykryciem przez około 20-25 minut. Sos zabielić jogurtem.

Kasza: kaszę perłową przepłukać, dodać do wrzącej wody i gotować do miękkości.

Surówka z buraczków

Składniki:

- ➔ buraczki 85 g
- ➔ jabłko 15g
- ➔ olej rzepakowy 5g
- ➔ sok z cytryny
- ➔ szczypta przypraw: pieprz mielony, słodka papryka

Buraczki umyć, ugotować, ostudzić, obrać ze skórki i zetrzeć na tarce o dużych oczkach. Jabłko umyć, obrać, zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Wszystkie warzywa wymieszać z olejem i doprawić przyprawami.

Woda z plasterkiem cytryny 150 ml



Podwieczorek**Domowe ciasteczka owsiane z bananem****Składniki:**

- ➔ płatki owsiane 40 g
- ➔ banan 70 g
- ➔ miód 10 g
- ➔ mus jabłkowy 100% 20 g
- ➔ jajko 10 g

Płatki owsiane wsypać do miski, zalać gorącą wodą do poziomu płatków i odstawić na około 15 minut aż płatki wchłoną wodę i ostygną. Dodać pozostałe składniki: jajko, mus jabłkowy, rozgnieciony banan, miód i wymieszać. Łyżką uformować okrągłe ciasteczka. Ciasteczka piec w temperaturze 200°C z termoobiegiem przez około 20 minut lub do osiągnięcia brązowego koloru.

Budyń waniliowy**Składniki:**

- ➔ skrobia ziemniaczana 7g
- ➔ cukier lub miód 3 g
- ➔ mleko 3,2% tłuszczu 100 ml
- ➔ cukier waniliowy 5 g lub pasta waniliowa 2 g

Dietetyk radzi:

warto przygotować budyń bez dodatku cukru. Do smaku można doprawić niewielką ilością np. miodu.

Skrobię ziemniaczaną wymieszać z ćwierć szklanki mleka. Resztę mleka podgrzać z cukrem i cukrem waniliowym lub pastą waniliową. Do gotującego mleka dodać pozostałe mleko ze skrobią i mieszać do zgęstnienia.

**Woda z plasterkiem cytryny 150 ml**

!! Dodatek soli w potrawach należy ograniczać do niezbędnego minimum.

!! Dzieci powinny mieć dostęp do wody pitnej pomiędzy posiłkami.

Wartość odżywcza jadłospisu

Składniki pokarmowe		Energia	
		1003 kcal	
		Energia z:	
Białko (g)	53	białka	19%
Tłuszcz (g)	34	tłuszczu	27%
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	11,1	w tym z kwasów tłuszczowych nasyconych	9,2%
Węglowodany (g)	149	węglowodanów	54%
Błonnik (g)	13		
Wapń (mg)	698		
Żelazo (mg)	6,7		
Witamina C (mg)	21		

Śniadanie**Kanapki z żółtym serem, warzywami i jajkiem na twardo****Składniki:**

- ➔ jajko 50 g
- ➔ chleb 35 g
- ➔ masło 5 g
- ➔ ser żółty gouda 15 g
- ➔ ogórek 20 g
- ➔ papryka 25 g
- ➔ szczypiorek 5 g
- ➔ majonez 5 g (opcjonalnie)

Jajko ugotować na twardo. Ostudzone jajko pokroić na 4 części, posypać szczypiorkiem. Przygotować kanapki z żółtym serem, plasterkami pomidora i kawałkami papryki. Kanapki serwować z jajkiem na twardo i szczypiorkiem (opcjonalnie z majonezem).

**Kakao na mleku****Składniki:**

- ➔ kakao naturalne 5 g
- ➔ cukier 5 g
- ➔ mleko 2% tłuszczu 150 ml

Mleko podgrzać z cukrem, odlać niewielką porcję. Odlane mleko wymieszać z kakao i dodać do reszty mleka. Zagotować całą czas mieszając.



Obiad**Krupnik z ziemniakami i kaszą jęczmienną****Składniki:**

- ➔ włoszczyzna krojona w paski 50 g
- ➔ ziemniaki 50 g
- ➔ kasza jęczmienna 25 g
- ➔ przyprawy: ziele angielskie, listek laurowy, lubczyk
- ➔ czosnek 5 g
- ➔ natka pietruszki 5 g

Ziemniaki umyć, obrać i pokroić w kostkę. Włoszczyznę zalać wrzącą wodą, dodać przyprawy i ugotować wywar. Pod koniec gotowania dodać ziemniaki, posiekany czosnek i kaszę. Gotować aż ziemniaki i kasza będą miękkie.



Naleśniki z mąki pełnoziarnistej z serem i musem truskawkowym

Składniki:

- ⇒ mąka pszenna 20 g
- ⇒ mąka razowa 20 g
- ⇒ mleko 2% tłuszczu 50 g
- ⇒ ser biały półtłusty 30 g
- ⇒ truskawki świeże lub mrożone 30 g
- ⇒ cukier 5 g (opcjonalnie)
- ⇒ jogurt naturalny 30 g

Mąkę, jajka, mleko zmiksować na gładką masę. Jeśli ciasto jest zbyt gęste można dodać trochę wody. Z ciasta usmażyć naleśniki. Ser biały wymieszać z połową jogurtu i powstałą masą wypełnić naleśniki. Truskawki zblendować na mus (opcjonalnie z cukrem). Naleśniki polać pozostałym jogurtem i musem truskawkowym.

Surówka z marchewki

Składniki:

- ⇒ marchewka 45 g
- ⇒ jabłko 15 g
- ⇒ olej rzepakowy 5 g

Marchewkę i jabłko umyć, obrać, zetrzeć na tarce o małych oczkach. Dodać olej i wymieszać.



Woda z plasterkiem cytryny 150 ml

Podwieczorek**Tost pełnoziarnisty z serem, szynką i pomidorkami****Składniki:**

- ➔ chleb tostowy pełnoziarnisty 60 g
- ➔ ser mozzarella 20 g
- ➔ szynka wiejska 15 g
- ➔ masło 5 g
- ➔ pomidorki koktajlowe 30 g

Ze składników przygotować zapiekane tosty. Serwować z pomidorkami koktajlowymi.



Jabłko 120 g



Herbatka owocowa bez cukru 150 ml

!! Dodatek soli w potrawach należy ograniczać do niezbędnego minimum.

!! Dzieci powinny mieć dostęp do wody pitnej pomiędzy posiłkami.

Wartość odżywcza jadłospisu

Składniki pokarmowe	Energia	
		1003 kcal
		Energia z:
Białko (g)	41	białka 17%
Tłuszcz (g)	38	tłuszczu 35%
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	13	w tym z kwasów tłuszczowych nasyconych 12,4%
Węglowodany (g)	116	węglowodanów 48%
Błonnik (g)	12	
Wapń (mg)	822	
Żelazo (mg)	5,8	
Witamina C (mg)	36	

Śniadanie**Musli z jogurtem****Składniki:**

- ➔ jogurt naturalny 150 ml
- ➔ płatki owsiane 20 g
- ➔ płatki ryżowe 10 g
- ➔ suszone jabłko (pokruszone) 15 g
- ➔ rodzynki 15 g

Płatki owsiane i ryżowe zalać ciepłą wodą do poziomu płatków i moczyć aż płatki nieco zmiękną. Do płatków dodać pokruszone jabłka, jogurt i wymieszać. Musli posypać rodzynkami.



Kanapki z serem mozzarella, tofu i warzywami

Składniki:

- ⇒ chleb żytni pełnoziarnisty 25 g
- ⇒ ser mozzarella 25 g
- ⇒ tofu do krojenia 25 g
- ⇒ masło 5 g
- ⇒ papryka 25 g
- ⇒ sałata masłowa 10 g
- ⇒ rzodkiewka 5 g

Chleb posmarować masłem, przekroić na pół. Na jednej kromce położyć plaster tofu, na drugiej ser mozzarella. Kanapki podawać z plasterkami papryki, sałatą i plasterkami rzodkiewki.



Herbatka owocowa bez cukru 150 ml



Obiad**Krem z dyni z grzankami pełnoziarnistymi****Składniki:**

- ➔ włoszczyzna krojona w paski 50 g
- ➔ dynia pokrojona w kostkę 50 g
- ➔ ziemniaki 20 g
- ➔ oliwa z oliwek 3 g
- ➔ czosnek 5 g
- ➔ cebula 5 g
- ➔ szczypta przypraw: sól, pieprz, imbir suszony, słodka czerwona papryka
- ➔ pestki dyni 5 g
- ➔ chleb razowy 15 g

Włoszczyznę, dynię i cebulę pokrojoną w kostkę gotować z przyprawami na małym ogniu przez około 30 minut. Dodać obrane i pokrojone w kostkę ziemniaki. Gotować aż ziemniaki będą miękkie. Do zupy dodać posiekany czosnek i zblendować. Pieczywo pokroić w kostkę, skropić oliwą i piec w piekarniku do zrumienienia. Zupę podawać z pestkami dyni i grzankami.



Sznycel z indyka z ziemniakami

Składniki:

- ➔ mięso z piersi indyka 100 g
- ➔ bułka tarta 10 g
- ➔ jajko 8 g
- ➔ mleko 2% tłuszczu 15 g
- ➔ szczypta przypraw: sól, papryka słodka
- ➔ ziemniaki 80 g
- ➔ koperek 10 g
- ➔ olej rzepakowy 5 g

Sznycel: mięso rozbić tłuczkiem, natrzeć przyprawami, obtoczyć w jajku rozmąconym z mlekiem, a następnie w bułce tartej. Usmażyć z obu stron na rozgrzanej patelni na niewielkiej ilości oleju.

Ziemniaki: ziemniaki umyć, obrać, opłukać, zalać gorącą wodą i gotować do miękkości. Przed podaniem posypać posiekanym koperkiem.

Surówka z białej kapusty

Składniki:

- ➔ biała kapusta 50 g
- ➔ olej rzepakowy 5 g
- ➔ koperek 5 g

Kapustę posatkować (odstawić na około 15 minut aż zmięknie), następnie wymieszać z olejem i koperkiem.



Woda z plasterkiem limonki 150 ml

Podwieczorek**Kanapki z serem białym i marchewką****Składniki:**

- ➔ bułka grahamka 40 g
- ➔ miód 5 g
- ➔ ser biały półtłusty 30 g
- ➔ marchewka 45 g

Bułkę graham posmarować miodem i podawać z plastrem białego sera i marchewką pokrojoną w słupki.

**Kakao na mleku****Składniki:**

- ➔ kakao naturalne 5 g
- ➔ cukier 5 g
- ➔ mleko 2% tłuszczu 150 ml

Mleko podgrzać z cukrem, odlać niewielką porcję. Odlane mleko wymieszać z kakao i dodać do reszty mleka. Zagotować cały czas mieszając.

!! Dodatek soli w potrawach należy ograniczać do niezbędnego minimum.

!! Dzieci powinny mieć dostęp do wody pitnej pomiędzy posiłkami.

Wartość odżywcza jadłospisu

Składniki pokarmowe		Energia	
		1069 kcal	
		Energia z:	
Białko (g)	52	białka	19%
Tłuszcz (g)	33	tłuszczu	28%
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	11	w tym z kwasów tłuszczowych nasyconych	9,5%
Węglowodany (g)	141	węglowodanów	53%
Błonnik (g)	16		
Wapń (mg)	831		
Żelazo (mg)	6,7		
Witamina C (mg)	30		

Śniadanie**Kanapki z tofu, serem żółtym i warzywami****Składniki:**

- ➔ chleb razowy ze słonecznikiem 60 g
- ➔ ser żółty 15 g
- ➔ tofu 25 g
- ➔ sałata 10 g
- ➔ pomidorki koktajlowe 25 g
- ➔ ogórek 25 g
- ➔ suszone morele 30 g

Pieczywo posmarować masłem. Na jednej kromce położyć plaster tofu, na drugiej – ser żółty. Kanapki podawać z sałatą, plasterkami ogórka oraz z pomidorkami koktajlowymi. Morele w całości położyć obok kanapek.

 **Mleko** 2% tłuszczu 150 ml

Składniki:

- ➔ mleko 2% tłuszczu 150 ml
- ➔ miód 5 g



Obiad**Zupa pieczarkowa****Składniki:**

- ➔ włoszczyzna pokrojona w paski 60 g
- ➔ pieczarki 40 g
- ➔ cebula 15 g
- ➔ czosnek 5 g
- ➔ natka pietruszki 5 g
- ➔ przyprawy: ziele angielskie, lubczyk, listek laurowy
- ➔ makaron kokardki 30 g
- ➔ jogurt naturalny 5g

Włoszczyznę zalać wrzącą wodą, dodać cebulę pokrojoną w kostkę, przyprawy i ugotować wywar. Pod koniec gotowania dodać obrane i pokrojone w plasterki pieczarki oraz posiekany czosnek. Gotować do momentu aż pieczarki będą miękkie. Makaron ugotować według zaleceń producenta.

Zupę podać z makaronem, kleksem z jogurtu naturalnego i posiekaną natką pietruszki.



Ryba z piekarnika (pstrąg tęczowy) z pierzynką z kolorowej papryki z ryżem i kiszoną kapustą

Składniki:

- ⇒ pstrąg tęczowy, filet 100 g
- ⇒ kolorowe papryki (czerwona, żółta, zielona) około 60 g
- ⇒ cebula 10 g
- ⇒ zioła prowansalskie 5 g
- ⇒ olej rzepakowy 5 g
- ⇒ ryż biały 40 g
- ⇒ kapusta kiszona 50 g

Kolorowe papryki umyć, osuszyć i pokroić w cienkie paski. Papryki poddusić na patelni z olejem rzepakowym i posiekaną cebulką aż będą lekko miękkie. Filety ryby natrzeć ziołami prowansalskimi i szczyptą soli, włożyć do żaroodpornego naczynia i przykryć duszonymi paprykami. Całość piec w temperaturze 180°C przez około 10-15 minut.

Ryż: ryż przepłukać, zalać gorącą wodą i gotować do miękkości.

Rybę serwować z ryżem i kiszoną kapustą.



Woda z plasterkiem cytryny 150 ml

Podwieczorek**Serniczek z migdałami, winogrona****Składniki:**

- ➔ serek naturalny typu skyr 100 g
- ➔ płatki migdałów 10 g
- ➔ galaretka owocowa ¼ opakowania
- ➔ winogrona 100 g

Galaretkę rozpuścić w około 30 ml wrzątku. Zaczekać aż wystygnie, zmiksować z serkiem i wstawić do lodówki aż stężeje. Gotowy „serniczek” posypać płatkami migdałów. Do serniczka podać winogrona przekrojone wzdłuż.

 **Woda** 150 ml

!! Dodatek soli w potrawach należy ograniczać do niezbędnego minimum.

!! Dzieci powinny mieć dostęp do wody pitnej pomiędzy posiłkami.



Wartość odżywcza jadłospisu

Składniki pokarmowe		Energia	
		927 kcal	
		Energia z:	
Białko (g)	44	białka	19%
Tłuszcz (g)	33	tłuszczu	32%
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	10,3	w tym z kwasów tłuszczowych nasyconych	10%
Węglowodany (g)	112	węglowodanów	49%
Błonnik (g)	13		
Wapń (mg)	770		
Żelazo (mg)	5		
Witamina C (mg)	29		

Śniadanie**Kanapki z serem mozzarella, domowym schabem pieczonym i warzywami****Składniki:**

- ➔ chleb żytni razowy 40 g
- ➔ masło 5 g
- ➔ ser mozzarella 30 g
- ➔ schab pieczony 15 g
- ➔ rzodkiewki 20 g
- ➔ marchewka 50 g

Chleb posmarować masłem. Kanapki podawać ze schabem pieczonym, plasterkiem sera oraz plasterkami rzodkiewki. Kanapki serwować z marchewką pokrojoną w słupki.

**Kakao na mleku****Składniki:**

- ➔ kakao naturalne 5 g
- ➔ mleko 2% tłuszczu 150 ml
- ➔ cukier 5 g

Mleko podgrzać z cukrem, odlać niewielką porcję. Odlane mleko wymieszać z kakao i dodać do reszty mleka. Zagotować cały czas mieszając.

Obiad**Krem z soczewicy z groszkiem ptysiowym****Składniki:**

- ➔ włoszczyzna pokrojona w paski 40 g
- ➔ soczewica czerwona z puszki 20 g
- ➔ ziemniaki 50 g
- ➔ cebula 15 g
- ➔ oliwa z oliwek 3 g
- ➔ groszek ptysiowy 10 g
- ➔ przyprawy: ziele angielskie, lubczyk, liść laurowy, szczypta soli, czosnku suszonego

Włoszczyznę zalać wrzącą wodą, dodać pokrojoną cebulę, przyprawy i ugotować wywar. Pod koniec gotowania dodać soczewicę i obrane i pokrojone w kostkę ziemniaki. Gotować do miękkości soczewicy i ziemniaków. Przed podaniem zupę zblendować. Zupę podawać posypaną groszkiem ptysiowym i skropioną oliwą.

Kluseczki leniwe z musem jabłkowym i jogurtem naturalnym**Składniki:**

- ➔ ser twarogowy półtłusty, zmielony 40 g
- ➔ mąka pszenna 25 g
- ➔ mus jabłkowy bez dodatku cukru 15 g
- ➔ jogurt naturalny 40 g
- ➔ cukier waniliowy 5 g
- ➔ szczypta cynamonu

Mąkę zagnieść z białym serem i cukrem. Uformować kluseczki i gotować we wrzątku do wypłynięcia kluseczek. Gotowe kluseczki podać polane jogurtem i musem jabłkowym oraz oprószone cynamonem.

Surówka z marchewki i jabłka

Składniki:

- ➔ marchewka 50 g
- ➔ jabłko 20 g
- ➔ sok z cytryny

Marchewkę i jabłko umyć, obrać, zetrzeć na tarce o drobnych oczkach. Doprawić sokiem z cytryny i wymieszać.

 **Woda z listkami mięty** 150 ml



Podwieczorek**Lekka sałatka warzywna****Składniki:**

- ➔ ziemniaki 80 g
- ➔ marchew 15 g
- ➔ pietruszka 15 g
- ➔ jabłko 20 g
- ➔ jajko 20 g
- ➔ ogórek kiszony 30 g
- ➔ groszek konserwowy 15 g
- ➔ majonez 5 g
- ➔ jogurt naturalny 5 g
- ➔ szczypta pieprzu
- ➔ chleb razowy 20 g
- ➔ masło 5 g

Ziemniaki, pietruszkę, marchew umyć, obrać i ugotować. Jajko ugotować na twardo i obrać. Ugotowane warzywa i jajko pokroić w kostkę. Dodać przepłukany i odsączony groszek, pokrojone w kostkę jabłko i ogórek kiszony. Doprawić do smaku majonezem wymieszanym z jogurtem oraz szczyptą pieprzu. Sałatkę podać z chlebem z masłem.



Banan z migdałami

Składniki:

- ➔ banan 100 g
- ➔ migdały 10 g

Migdały pokroić w słupki. Banana obrać ze skórki, pokroić w talarki i posypać migdałami. Podać w miseczce.

 **Woda** 150 ml

!! Dodatek soli w potrawach należy ograniczać do niezbędnego minimum.

!! Dzieci powinny mieć dostęp do wody pitnej pomiędzy posiłkami.



Wartość odżywcza jadłospisu

Składniki pokarmowe		Energia	
		1033 kcal	
		Energia z:	
Białko (g)	42	białka	16%
Tłuszcz (g)	35	tłuszczu	31%
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	11	w tym z kwasów tłuszczowych nasyconych	9,8%
Węglowodany (g)	137	węglowodanów	53%
Błonnik (g)	17		
Wapń (mg)	679		
Żelazo (mg)	5,9		
Witamina C (mg)	27		

Śniadanie**Zupa mleczna z kaszą jaglaną****Składniki:**

- ➔ mleko 2% tłuszczu 150 ml
- ➔ kasza jaglana 30 g
- ➔ pasta waniliowa, kropla
- ➔ cynamon

Kaszę jaglaną ugotować do miękkości. Ciepłe mleko doprawić kroplą pasty waniliowej, szczyptą cynamonu i połączyć z ugotowaną kaszą.

Kanapka z bułki owsianej z serem twarogowym z warzywami i awokado**Składniki:**

- ➔ bułka owsiana 40 g
- ➔ ser twarogowy półtłusty 30 g
- ➔ awokado 20 g
- ➔ pomidor 30 g
- ➔ szczypiorek 5 g
- ➔ sałata 10 g

Bułkę posmarować masłem, położyć plastry sera. Awokado umyć, obrać, pozbawić pestki i pokroić w plastry. Kanapki serwować z sałatą, plasterkami awokado i pomidora, posypane posiekany szczypiorkiem.

Dietetyk radzi:

warto zapoznawać dzieci z różnymi odmianami i kształtami pomidorów – wybór jest ogromny! Malinowe, koktajlowe, żółte a może czekoladowe?



Herbata owocowa bez cukru 150 ml

Obiad**Zupa jarzynowa z ziemniakami****Składniki:**

- ➔ włoszczyzna pokrojona w paski 50 g
- ➔ ziemniaki 40 g
- ➔ natka pietruszki 5 g
- ➔ fasolka szparagowa 20 g
- ➔ kalafior 20 g
- ➔ jogurt naturalny 5 g
- ➔ cebula 10 g
- ➔ koper włoski korzeń 20 g
- ➔ czosnek 2,5 g
- ➔ przyprawy: lubczyk, ziele angielskie, liść laurowy, szczypta soli

Włoszczyznę zalać gorącą wodą, dodać przyprawy i ugotować wywar. Do wywaru dodać umytą i pokrojoną na mniejsze kawałki fasolkę, posiekaną cebulę i czosnek, pokrojony korzeń kopru, kalafiora podzielonego na małe różyczki i pokrojone w kostkę ziemniaki. Wywar gotować aż warzywa będą miękkie. Zupę zabielić jogurtem rozrobionym wcześniej z ciepłym wywarem.



Pieczone nuggetsy z ryżem brązowym i brokułami

Składniki:

- ➔ filet z piersi kurczaka 80 g
- ➔ mleko 2% tłuszczu 20 g
- ➔ mąka pszenna 5 g
- ➔ jajko 8 g
- ➔ papryka czerwona słodka 5 g
- ➔ płatki kukurydziane 25 g
- ➔ ryż brązowy 30 g
- ➔ brokuł 100 g
- ➔ jogurt naturalny 20 g
- ➔ czosnek 2 g
- ➔ zioła „włoskie” 5 g

Nuggetsy: pierś z kurczaka umyć, osuszyć, pokroić na małe kawałki, delikatnie rozbić. Mleko, mąkę, jajko, paprykę zmiksować na gładką masę. Kawałki mięsa zanurzyć w masie, obtoczyć w pokruszonych płatkach kukurydzianych. Tak przygotowane mięso piec w temperaturze 180°C aż będzie złoto brązowe.

Ryż: brązowy ryż przepłukać, zalać gorącą wodą i gotować do miękkości.

Brokuły gotowane: brokuł umyć, podzielić na różyczki i ugotować al dente.

Sos jogurtowo-czosnkowy: czosnek obrać, wycisnąć przez praskę. Jogurt naturalny wymieszać z czosnkiem i ziołami włoskimi.

Nuggetsy podać z ugotowanym ryżem, różyczkami brokułu i sosem jogurtowo-czosnkowym.



Woda z plasterkiem cytryny 150 ml

Podwieczorek**Kanapki z żółtym serem, domowy hummus z warzywami****Składniki:**

- ➔ ciecierzycyca z puszki 30 g
- ➔ oliwa z oliwek 5 g
- ➔ czosnek 5 g
- ➔ szczypta przypraw: pieprz mielony, papryka czerwona
- ➔ chleb mieszany słonecznikowy 30 g
- ➔ ser żółty 25 g
- ➔ marchewka 30 g
- ➔ papryka 20 g
- ➔ ogórek 10 g
- ➔ masło 5 g
- ➔ suszone jabłka 15 g
- ➔ orzechy laskowe 5 g

Domowy hummus: ciecierzycę odsączyć z zalewy i zmiksować z przyprawami oraz oliwą na gładką masę. Jeśli masa jest zbyt gęsta można dodać trochę wody.

Chleb posmarować masłem, podać z plasterkiem sera i plasterkami ogórka.

Marchewkę, paprykę pokroić w słupki. Warzywa podać z humusem w formie dipu jako dodatek do kanapek. Suszone jabłka i orzechy podać na talerzyku obok.

Dietetyk radzi:

domowy hummus może stanowić pastę na kanapki ale można go też podać jako dip do warzyw pokrojonych np. w słupki.



Kakao na mleku

Składniki:

- ➔ kakao naturalne 5 g
- ➔ mleko 2% tłuszczu 150 ml
- ➔ cukier lub miód 5 g

Mleko podgrzać z cukrem, odlać niewielką porcję. Odlane mleko wymieszać z kakao i dodać do reszty mleka. Zagotować cały czas mieszając. Jeśli zamiast cukru wykorzystywany jest miód, dodać go do lekko przestudzonego napoju.

!! Dodatek soli w potrawach należy ograniczać do niezbędnego minimum.

!! Dzieci powinny mieć dostęp do wody pitnej pomiędzy posiłkami.

Wartość odżywcza jadłospisu

Składniki pokarmowe		Energia	
		1103 kcal	
		Energia z:	
Białko (g)	54	białka	19%
Tłuszcz (g)	37	tłuszczu	27%
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	9,6	w tym z kwasów tłuszczowych nasyconych	9,4%
Węglowodany (g)	148	węglowodanów	54%
Błonnik (g)	19		
Wapń (mg)	777		
Żelazo (mg)	8,5		
Witamina C (mg)	51		

Śniadanie**Kanapki z pastą z soczewicy oraz serem żółtym i warzywami****Składniki:**

- ➔ chleb mieszany słonecznikowy 35 g
- ➔ soczewica czerwona z puszki 25 g
- ➔ pomidory suszone 10 g
- ➔ ser żółty 15 g
- ➔ masło 5 g
- ➔ pomidorki koktajlowe 30 g
- ➔ sałata 10 g
- ➔ ogórek 20 g
- ➔ jabłko 100 g

Pasta z soczewicy: soczewicę odsączyć z zalewy, następnie zmiksować na gładką masę z suszonymi pomidorami.

Chleb posmarować masłem. Na jednej kromce położyć plaster sera, plasterki ogórka oraz sałatę. Drugą kromkę posmarować pastą z soczewicy. Kanapki podawać z pomidorkami koktajlowymi.

Jabłko umyć, osuszyć, usunąć gniazdo nasienne. Pokroić na ćwiartki i podać z kanapkami.

**Kakao na mleku****Składniki:**

- ➔ kakao naturalne 5 g
- ➔ cukier 5 g
- ➔ mleko 2% tłuszczu 150 ml

Mleko podgrzać z cukrem, odlać niewielką porcję. Odlane mleko wymieszać z kakao i dodać do reszty mleka. Zagotować cały czas mieszając.

Obiad**Zupa ryżanka z warzywami****Składniki:**

- ➔ włoszczyzna pokrojona w paski 50 g
- ➔ marchew 20 g
- ➔ natka pietruszki 5 g
- ➔ ryż biały 30 g
- ➔ czosnek 2,5 g
- ➔ przyprawy: liść laurowy, ziele angielskie, szczypta soli

Włoszczyznę zalać wrzącą wodą, dodać przyprawy i ugotować wywar. Marchew umyć, obrać, pokroić na plasterki. Czosnek obrać i posiekać. Do wywaru dodać marchewkę, czosnek i ryż. Gotować aż ryż będzie miękki. Zupę podać posypaną posiekaną natką pietruszki.



Pieczony filet z indyka z ziemniakami i pieczonymi warzywami

Składniki:

- ⇒ pierś z indyka 100 g
- ⇒ oliwa z oliwek 5 g
- ⇒ bułka tarta 20 g
- ⇒ ziemniaki 85 g
- ⇒ jajko 8 g
- ⇒ marchew 50 g
- ⇒ szczypta przypraw: pieprz, papryka słodka
- ⇒ kalafior 80 g

Filet z indyka: mięso rozbić na cienkie plastry, obtoczyć w jajku, przyprawach, bułce tartej. Skropić odrobiną oliwy. Piec w temperaturze 180°C do zrumienienia.

Pieczone warzywa: marchew i kalafiora umyć. Marchewkę obrać i pokroić w słupki, kalafiora podzielić na różyczki. Warzywa skropić odrobiną oliwy i doprawić przyprawami. Piec w temperaturze 180°C do miękkości.

Ziemniaki: ziemniaki umyć, obrać, optukać, zalać gorącą wodą i ugotować. Przed podaniem posypać posiekanym koperkiem.



Woda z plasterkiem pomarańczy 150 ml

Podwieczorek**Jogurt naturalny z płatkami owsianymi i rodzynkami, sałatka owocowa****Składniki:**

- ➔ jogurt naturalny typu skyr 150 g
- ➔ płatki owsiane 15 g
- ➔ rodzynki 15 g
- ➔ banan 50 g
- ➔ winogrona 50 g
- ➔ orzechy 10 g

Jogurt wymieszać z płatkami owsianymi i odstawić na około 15 minut aby płatki zmiękły. Następnie przełożyć do miseczki i posypać rodzynkami.

Owoce umyć i osuszyć. Banana obrać ze skórki. Owoce pokroić w plasterki, orzechy posiekać. Owoce z orzechami podać w formie sałatki owocowej w osobnej miseczce.

!! Dodatek soli w potrawach należy ograniczać do niezbędnego minimum.

!! Dzieci powinny mieć dostęp do wody pitnej pomiędzy posiłkami.

**Dietetyk radzi:**

migdały mogą stanowić przekąskę w całości ale możemy je też podać w formie płatków lub rozdrobnić i posypać nimi jogurt.

Wartość odżywcza jadłospisu

Składniki pokarmowe		Energia	
		1140 kcal	
		Energia z:	
Białko (g)	52	białka	18%
Tłuszcz (g)	35	tłuszczu	28%
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	10	w tym z kwasów tłuszczowych nasyconych	7,9%
Węglowodany (g)	155	węglowodanów	54%
Błonnik (g)	19		
Wapń (mg)	728		
Żelazo (mg)	7,4		
Witamina C (mg)	47		

Śniadanie**Owsianka na mleku z owocami jagodowymi z płatkami migdałów****Składniki:**

- ➔ mleko 2% tłuszczu 150 ml
- ➔ płatki owsiane 40 g
- ➔ świeże lub mrożone truskawki albo jagody 30 g

Migdały i płatki owsiane ugotować na mleku, przełożyć do miseczki. Owoce świeże umyć, osuszyć, pokroić na mniejsze cząstki. Owoce mrożone – rozmrozić. Owsiankę udekorować owocami i płatkami migdałów.

Kanapki z serem mozzarella i warzywami**Składniki:**

- ➔ chleb pszenny 30 g
- ➔ masło 5 g
- ➔ mozzarella 20 g
- ➔ sałata 10 g
- ➔ pomidor 25 g
- ➔ ogórek świeży 25 g
- ➔ kiełki 10 g

Pieczyno posmarować masłem i podać z plasterkiem mozzarelli, pomidora, sałatą oraz kiełkami. Ogórki umyć, osuszyć, obrać i pokroić w słupki. Podać do kanapek.



Herbatka owocowa bez cukru 150 ml



Obiad**Zupa kalafiorowa z koperkiem i ziemniakami****Składniki:**

- ➔ włoszczyzna pokrojona w paski 50 g
- ➔ kalafior 60 g
- ➔ marchew 25 g
- ➔ ziemniaki 50 g
- ➔ przyprawy: liść laurowy, ziele angielskie, szczypta soli, lubczyk
- ➔ koperek 5 g
- ➔ jogurt naturalny 10 g

Marchew i ziemniaki umyć, obrać pokroić w drobną kostkę. Kalafiora umyć i podzielić na małe różyczki. Warzywa z przyprawami ugotować do miękkości. Pod koniec gotowania dodać ziemniaki i kalafiora. Gotową zupę podać z kleksem z jogurtu naturalnego i posypaną posiekanym koperkiem.

Spaghetti z warzywami i mięsem drobiowym**Składniki:**

- ➔ makaron pełnoziarnisty 50 g
- ➔ mięso mielone z indyka 80 g
- ➔ koncentrat pomidorowy 40 g
- ➔ dynia 40 g
- ➔ papryka 40 g
- ➔ marchew 40 g
- ➔ cebula 10 g
- ➔ czosnek 5 g
- ➔ olej rzepakowy 3 g
- ➔ szczypta przypraw: bazylia, oregano, czosnek granulowany
- ➔ parmezan starty 10 g
- ➔ ogórek świeży 50 g

Warzywa umyć, osuszyć, obrać, pokroić w dużą kostkę. Skropić olejem i piec w temperaturze 180°C do uzyskania półtwardej konsystencji. Mięso mielone podsmażyć z cebulką pokrojoną w kostkę na patelni. Upieczone warzywa, koncentrat

pomidorowy, przyprawy podlać wodą dodać wodą. Dusić przez około 20 minut, następnie zblendować na sos. Do sosu dodać mięso i dusić jeszcze przez około 15-20 minut.

Ogórek umyć, obrać ze skórki, pokroić w słupki.

Ugotowany makaron połączyć z sosem i posypać parmezanem. Podawać z słupkami ogórka.

 **Woda z listkami mięty** 150 ml

Dietetyk radzi:

dzieci mogą samodzielnie posadzić ulubione zioła i stworzyć parapetowy ogródek ziołowy. Listki świeżej mięty czy melisy są doskonałym dodatkiem do wody.



Podwieczorek**Chałka z twarożkiem i miodem, melon****Składniki:**

- ➔ chałka 30 g
- ➔ miód 5 g
- ➔ ser biały półtłusty 30 g
- ➔ jogurt naturalny 20 g
- ➔ melon żółty 100 g
- ➔ orzechy nerkowca 10 g

Ser biały rozdrobnić i wymieszać z jogurtem naturalnym. Przygotowany twarożek wyłożyć na chałkę i polać miodem.

Melona obrać ze skórki, usunąć nasiona i pokroić w plasterki lub kostkę. Podać z orzechami jako dodatek do chałki z twarożkiem.





Kakao na mleku

Składniki:

- ➔ kakao naturalne 5 g
- ➔ mleko 2% tłuszczu 150 ml
- ➔ cukier 5 g

Mleko podgrzać z cukrem, odlać niewielką porcję. Odlane mleko wymieszać z kakao i dodać do reszty mleka. Zagotować cały czas mieszając.

!! Dodatek soli w potrawach należy ograniczać do niezbędnego minimum.

!! Dzieci powinny mieć dostęp do wody pitnej pomiędzy posiłkami.



Wartość odżywcza jadłospisu

Składniki pokarmowe		Energia	
		1180 kcal	
		Energia z:	
Białko (g)	58	białka	20%
Tłuszcz (g)	37	tłuszczu	28%
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	12	w tym z kwasów tłuszczowych nasyconych	9%
Węglowodany (g)	154	węglowodanów	52%
Błonnik (g)	17		
Wapń (mg)	780		
Żelazo (mg)	8		
Witamina C (mg)	60		

Śniadanie**Kanapki z bułki grahamki z twarożkiem i serem żółtym z warzywami i jajkiem na twardo****Składniki:**

- ➔ bułka grahamka 45 g
- ➔ masło 5 g
- ➔ ser twarogowy półtłusty 20 g
- ➔ rzodkiewka 25g
- ➔ szczypiorek 5 g
- ➔ ser żółty 15 g
- ➔ jajko na twardo 25 g
- ➔ majonez 5 g
- ➔ pomidor 10 g
- ➔ jogurt naturalny 10 g

Rzodkiewkę i szczypiorek umyć i osuszyć. Rzodkiewkę pokroić w drobną kostkę, szczypiorek posiekać. Warzywa wymieszać z rozdrobnionym serem twarogowym i jogurtem. Przygotować kanapki z żółtym serem i pomidorem oraz z twarożkiem. Jajko ugotować na twardo, pokroić na ćwiartki. Podać z majonezem i posiekanym szczypiorkiem jako dodatek do kanapek.



Mleko 2% tłuszczu 150 ml

Dietetyk radzi:

ser twarogowy można zastąpić serkiem ziarnistym wiejskim.



Obiad**Krem z pomidorów z brązowym ryżem****Składniki:**

- ➔ włoszczyzna krojona w paski 60 g
- ➔ pomidory w puszcze 30 g
- ➔ koncentrat pomidorowy 25 g
- ➔ marchew 25 g
- ➔ ryż 30 g
- ➔ przyprawy: liść laurowy, ziele angielskie, czosnek granulowany

Włoszczyznę zalać wrzącą wodą, dodać przyprawy i ugotować wywar. Dodać pomidory w puszcze i koncentrat. Z wywaru wyjąć liście laurowe. Zupę zblendować i podać z ryżem ugotowanym na sypko.

Pieczone domowe paluszki rybne z ziemniakami**Składniki:**

- ➔ filet z dorsza 100 g
- ➔ bułka tarta 15 g
- ➔ jajko 8 g
- ➔ mleko 20 g
- ➔ szczypta pieprzu cytrynowego
- ➔ ziemniaki 80 g

Ryba: filety z dorsza pokroić w paski około 2 cm szerokości i doprawić pieprzem cytrynowym. Paluszki rybne obtoczyć w jajku roztrzepanym z mlekiem, a następnie w bułce tartej. Upiec w temperaturze 180°C do momentu zbrązowienia.

Ziemniaki: ziemniaki umyć, obrać, optukać, zalać gorącą wodą i ugotować. Przed podaniem posypać posiekanym koperkiem.

Surówka z kiszonej kapusty z marchewką

Składniki:

- ➔ kapusta kiszona 50 g
- ➔ marchew 20 g

Marchewkę umyć obrać, zetrzeć na tarce o drobnych oczkach. Połączyć z posiekaną kapustą kiszoną i dokładnie wymieszać.

 **Woda z plasterkiem cytryny** 150 ml



Podwieczorek**Koktajl jogurtowo-owocowy, wafle ryżowe, orzechy włoskie****Składniki:**

- ➔ jogurt naturalny 150 g
- ➔ truskawki mrożone 30 g
- ➔ banan 20 g
- ➔ wafle ryżowe naturalne 25 g
- ➔ orzechy włoskie 20 g

Banana obrać i pokroić na mniejsze kawałki. Truskawki rozmrozić. Jogurt zmiksować z owocami.

Koktajl podawać z waflami i orzechami.

!! Dodatek soli w potrawach należy ograniczać do niezbędnego minimum.

!! Dzieci powinny mieć dostęp do wody pitnej pomiędzy posiłkami.



Wartość odżywcza jadłospisu

Składniki pokarmowe		Energia	
		1140 kcal	
		Energia z:	
Białko (g)	55	białka	19%
Tłuszcz (g)	36	tłuszczu	28%
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	11	w tym z kwasów tłuszczowych nasyconych	8,7%
Węglowodany (g)	150	węglowodanów	53%
Błonnik (g)	14		
Wapń (mg)	796		
Żelazo (mg)	9		
Witamina C (mg)	31		

Śniadanie**Płatki jaglane na mleku****Składniki:**

- ➔ mleko 2% tłuszczu 150 ml
- ➔ płatki jaglane 30 g
- ➔ szczypta cynamonu

Płatki dodać do mleka i gotować do miękkości. Doprawić szczyptą cynamonu.

Kanapki z tofu, serem żółtym i warzywami**Składniki:**

- ➔ chleb pszenny 30 g
- ➔ masło 5 g
- ➔ tofu naturalne w plastrach 20 g
- ➔ ser żółty 15 g
- ➔ pomidorki koktajlowe 35 g
- ➔ ogórek świeży 15 g
- ➔ sałata 10 g

Chleb posmarować masłem. Warzywa umyć, ogórka obrać i pokroić na plasterki. Na kanapki położyć plasterki tofu, sera, plasterki ogórka i sałatę. Podawać z pomidorkami koktajlowymi podanymi w całości.



**Herbatka
owocowa bez
cukru 150ml**



Obiad**Zupa warzywna z ziemniakami****Składniki:**

- ➔ włoszczyzna pokrojona w paski 45 g
- ➔ marchew 15 g
- ➔ brukselka 30 g
- ➔ kalafior 30 g
- ➔ ziemniaki 60 g
- ➔ przyprawy: ziele angielskie, listek laurowy, szczypta soli, czosnku granulowanego
- ➔ koperek 4 g

Marchew, kalafiora, brukselkę, ziemniaki umyć, osuszyć, obrać. Marchew pokroić w kostkę, brukselkę przekroić na pół lub na ćwiartki, kalafiora podzielić na różyczki, a ziemniaki w kostkę. Włoszczyznę gotować z przyprawami na małym ogniu. Dodać pozostałe warzywa oraz ziemniaki. Gotować aż wszystkie warzywa będą miękkie. Przed podaniem zupę posypać posiekanym koperkiem.



Ciecierzycza po bretońsku

Składniki:

- ➔ ciecierzycza z puszki 40 g
- ➔ koncentrat pomidorowy lub passata pomidorowa 30 g
- ➔ cebula 10 g
- ➔ czosnek 3 g
- ➔ kasza jęczmienna perłowa 40 g
- ➔ olej rzepakowy 5 g
- ➔ szczypta przypraw: majeranek, mielona kolendra, biały pieprz, słodka papryka, wędzona papryka

Ciecierzycza po bretońsku: cebulę, czosnek obrać i posiekać. Zeszklić z dodatkiem oleju w garnku, dodać przyprawy, wymieszać. Następnie dodać odsączoną z zalewy ciecierzycę, passatę pomidorową i według potrzeby wodę. Gotować przez około 20-30 minut.

Kasza: kaszę jęczmienną przepłukać, zalać gorącą wodą i gotować do miękkości.

Surówka z białej kapusty i marchewki

Składniki:

- ➔ kapusta biała 40 g
- ➔ marchew 20 g
- ➔ jogurt naturalny 5 g
- ➔ majonez 3 g
- ➔ szczypta przypraw: pieprz mielony, słodka papryka

Warzywa umyć, osuszyć, obrać. Kapustę drobno poszatkować. Marchewkę zetrzeć na tarce jarzynowej. Warzywa wymieszać z jogurtem i majonezem. Doprawić.



Woda z plasterkiem cytryny 150 ml

Podwieczorek**Muffiny marchewkowe z orzechami****Składniki:**

- ➔ mąka pszenna pełnoziarnista 25 g
- ➔ marchew 15 g
- ➔ jaja całe 15 g
- ➔ cukier waniliowy 5 g
- ➔ olej rzepakowy 10 g
- ➔ mus jabłkowy bez dodatku cukru 10 g
- ➔ szczypta proszku do pieczenia
- ➔ cynamon 5 g
- ➔ orzechy nerkowca 10 g

Marchew umyć, osuszyć, obrać, zetrzeć na tarce jarzynowej. Orzechy posiekać. W misce wymieszać jajko, mus, olej. Następnie dodać cukier, mąkę, proszek do pieczenia. Masę wymieszać, dodać startą marchew, orzechy i cynamon. Gotową masę przełożyć do foremek na babeczki, piec w temp 180°C przez około 20 minut.

Jabłko 120g **Kakao na mleku****Składniki:**

- ➔ kakao naturalne 5 g
- ➔ mleko 2% tłuszczu 150 ml
- ➔ cukier 5 g

Mleko podgrzać z cukrem, odlać niewielką porcję. Odlane mleko wymieszać z kakao i dodać do reszty mleka. Zagotować cały czas mieszając.

!! Dodatek soli w potrawach należy ograniczać do niezbędnego minimum.

!! Dzieci powinny mieć dostęp do wody pitnej pomiędzy posiłkami.

Wartość odżywcza jadłospisu

Składniki pokarmowe	Energia	
		1167 kcal
		Energia z:
Białko (g)	40	białka 14%
Tłuszcz (g)	40	tłuszczu 31%
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	11	w tym z kwasów tłuszczowych nasyconych 8,4%
Węglowodany (g)	162	węglowodanów 55%
Błonnik (g)	19	
Wapń (mg)	677	
Żelazo (mg)	6,8	
Witamina C (mg)	32	

ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCA DEKADY

Składniki pokarmowe	Energia	
		1084 kcal
		Energia z:
Białko (g)	49	białka 18%
Tłuszcz (g)	36	tłuszczu 30%
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	11	w tym z kwasów tłuszczowych nasyconych 8,3%
Węglowodany (g)	142	węglowodanów 52%
Błonnik (g)	16	
Wapń (mg)	756	
Żelazo (mg)	7	
Witamina C (mg)	36	