

Posiłki będą przygotowywane zgodnie z gramaturą opartą o aktualne normy żywienia dla populacji Polski.

Podane ilości na dziecko, posiłki urozmaicone, bez konserwantów, barwników, ulepszaczy, delikatnie przyprawione naturalnymi ziołami. Cukier oraz sól ograniczone. Unikamy potraw smażonych – potrawy powinny być gotowane, duszone, gotowane na parze, pieczone. Ryby w postaci dodatku rybnego do drugiego dania w każdy piątek, w postaci pasty rybnej do pieczywa na śniadanie – raz w tygodniu. Zupy mleczne w każdym dniu na śniadanie. Danie jarskie w postaci (pierogi, kluski, naleśniki, knedle) z dodatkiem sosu owocowego w każdy czwartek. W dniu dania jarskiego dodatkowy dodatek mięsny dodawany na śniadanie lub podwieczorek. Dodatek kawy zbożowej oraz kakao naturalne podawane jako dodatek do śniadania oraz kanapek na podwieczorek –raz w tygodniu.

### **Śniadanie;**

Herbata owocowa (bez konserwantów, sztucznych barwników) – 100ml

Zupa mleczna (dodatek węglowodanowy np. płatki, kasza, ryż, makaron) – 200 ml

Pieczywo pełnoziarniste z masłem – 30g

dodatek warzywny (pomidor, ogórek, papryka, rzodkiew, szczypiorek)

dodatek białkowy – (chudy twaróg, ser żółty, wysokogatunkowa wędlina, ryby) -10g

### **II śniadanie;**

W postaci świeżych owoców i warzyw (obrane, pokrojone, surówki, świeżo wyciskane soki) lub koktajli na bazie jogurtu naturalnego oraz owoców lub lemoniady owocowe lub napoje mleczno-owocowe – 100ml/100g

### **Obiad;**

Zupa (nie rozwodniona, treściwa, sycąca) z dodatkiem ziemniaków/kaszy/ryżu/makaronu – 200ml

Lub zupa krem z dodatkiem grzanek/groszku ptysiowego – 180 ml

Drugie danie w postaci dodatku węglowodanów (ziemniaki puure/ryż/kasze/makarony) – 100g

Dodatek mięsny po obróbce termicznej – 30g

Dodatek rybny (w każdy piątek) – 40g

Surówki ze świeżych warzyw oraz jarzyny gotowane – 100g

### **Podwieczorek;**

W postaci np.;

galaretki owocowej z owocami, budyniu/kremu/kisielu mlecznego, kisielu owocowego, musów owocowych, sałatki owocowej, koktajli, kanapki (raz w tygodniu) – 100g/100ml

Lp	nazwa	<b>NORMY W GRAMACH</b>
1	Mięso	<b>23</b>
2	Ryby	<b>10</b>
3	Jaja	<b>15</b>
4	Mleko	<b>300</b>
5	Jogurt	<b>50</b>
6	Ser biały	<b>12</b>
7	Ser żółty	<b>2</b>
8	Masło i śmietana	<b>5</b>
9	Warzywa	<b>200</b>
10	Owoce	<b>200</b>
11	Ziemniaki	<b>80</b>
12	Chleb i grzanki	<b>25</b>
14	Olej	<b>7</b>
15	Cukier i miód	<b>10</b>
16	Płatki, kasze i ryż	<b>19</b>
17	Mąka i makarony	<b>15</b>
18	Sól	<b>1,4</b>

Modelowa całodzienna racja pokarmowa dla dzieci od 1 do 3 lat podana w gramach.