



Jadłospis



Jak realizujemy rozporządzenie Ministra Zdrowia z 2016 r.

1. Ważne jest dla nas UROZMAIENIE tzn. codziennie dobieramy produkty z każdego poziomu piramidy i talerza zdrowego żywienia. Stawiamy na produkty sezonowe !
2. Wszystkie posiłki sporządzamy z naturalnych składników. Ograniczamy w potrawach ilość cukru oraz soli.
3. Warzywa i owoce podajemy w każdym posiłku ,warzywa częściej niż owoce.
4. Ryby są zdrowe ,m.in. ze względu na zawartość kwasów omega -3 ,dlatego pojawiają się w jadłospisie przynajmniej raz na dwa tygodnie.
5. Dbamy o dostarczanie odpowiedniej ilości wapnia dlatego serwujemy dzieciom produkty mleczne.
6. Wybieramy różnorodne produkty zbożowe :pieczywo, kasze, ryże. Stawiamy na te pełnoziarniste oraz z grubego przemiału.
7. Dbamy o podawanie białka z różnorodnych źródeł , dlatego w naszych jadłospisach ,obok mięsa pojawiają się jaja, ryby oraz nasiona roślin strączkowych.
8. Potrawy smażone podajemy jak najrzadziej .Dusimy i gotujemy –bo to zdrowsze!



Wzorową kuchnię wspierają:

