



**SZKOŁA GŁÓWNA GOSPODARSTWA WIEJSKIEGO
WYDZIAŁ NAUK O ŻYWIENIU CZŁOWIEKA I KONSUMPCJI
KATEDRA ŻYWIENIA CZŁOWIEKA
ZAKŁAD OCENY ŻYWIENIA**

JADŁOSPISY DLA PRZEDSZKOLI

AUTORZY:

**dr inż. Magdalena Górnicka
dr inż. Joanna Frąckiewicz
dr inż. Jadwiga Hamułka**

Konsultacja merytoryczna:

prof. dr hab. Anna Gronowska-Senger

Warszawa, 2008

Niniejsze opracowanie zostało przygotowane na zamówienie Urzędu Miasta Stołecznego Warszawy w ramach kampanii „Wiem co jem”.

Opracowanie zawiera propozycję 60 zestawów jadłospisów składających się z 3 posiłków (śniadanie, obiad, podwieczorek) zalecanych do realizacji w warszawskich placówkach przedszkolnych. Jadłospisy podzielone zostały na 2 sezony: jesienno-zimowy i wiosenno-letni, przede wszystkim z uwagi na różną dostępność produktów na rynku w wyżej wymienionych porach roku. W związku z powyższym, w sezonie jesienno-zimowym przeważają propozycje posiłków o większym udziale sezonowych warzyw i owoców, a także produktów mrożonych, które mogą być wykorzystywane zwłaszcza w okresie zimowym. Ponadto propozycje podwieczorków w sezonie jesienno-zimowym charakteryzują się większą ilością posiłków ciepłych, bazujących głównie na różnorodnych produktach i przetworach zbożowych z dodatkiem sezonowych owoców lub warzyw, natomiast w sezonie wiosenno-letnim mają charakter głównie zimnych deserów, z większym udziałem dostępnych owoców krajowych.

Przekazując Państwu to opracowanie mamy nadzieję, że będzie ono inspiracją i pomoże w planowaniu racjonalnych posiłków dla dzieci w wieku przedszkolnym.

Autorzy



PROPOZYCJE 30 JADŁOSPISÓW DLA PRZEDSZKOLI SEZON JESIENNO-ZIMOWY



Lp.	I ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK
1.	<p><u>zupa mleczna</u>: płatki owsiane na mleku, <u>kanapka</u>: chleb żytni razowy, masło, sałata, szynka wiejska, papryka, rzodkiewka, herbata z cytryną</p>	<p><u>zupa</u>: pomidorowa (ze świeżych pomidorów) z ryżem <u>II danie</u>: kolorowy kociołek: piersi kurze duszone w warzywach (cukinia, cebula, fasolka szparagowa, dynia, olej, czosnek), ziemniaki, natka pietruski kompot z jabłek</p>	<p>naleśniki z owocami i śmietaną, herbata owocowa</p>
2.	<p>jajko na twardo w sosie majonezowo- jogurtowym ze szczypiorkiem, <u>kanapka</u>: grahamka/kajzerka, masło, ser żółty, kakao</p>	<p><u>zupa</u>: szpinakowa z ziemniakami <u>II danie</u>: spaghetti z sosem warzywno-mięsnym, sałata, sos jogurtowy kompot z owoców mieszany</p>	<p>budyń waniliowy z bananami, biszkopty herbata owocowa</p>
3.	<p><u>zupa mleczna</u>: płatki kukurydziane z mlekiem, <u>kanapka</u>: chleb pełnoziarnisty, masło, serek ziarnisty, miód/dżem niskosłodzony, herbata z cytryną</p>	<p><u>zupa</u>: selerowa z grzankami <u>II danie</u>: risotto (ryż, mięso wołowe, fasola czerwona, kukurydza, koncentrat pomidorowy, cebula, czosnek), surówka z cykorii i jabłek sok pomarańczowy</p>	<p>ciasto drożdżowe, arbuz, mleko</p>
4.	<p><u>kanapka</u>: kajzerka/chleb żytni, masło, schab pieczony, ser żółty, papryka, kakao</p>	<p><u>zupa</u>: krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami <u>II danie</u>: makaron z pesto bazyliowym, sałatka z pomidorów i ogórków kiszonych kompot z owoców mrożonych</p>	<p>racuszki z ryżu, gruszka, napój miodowo-cytrynowy</p>
5.	<p><u>zupa mleczna</u>: płatki zbożowe z mlekiem, <u>kanapka</u>: chleb baltonowski, masło, serek topiony, papryka, herbata owocowa</p>	<p><u>zupa</u>: cebulowa z grzankami <u>II danie</u>: ryba pieczona w sosie śmietanowym, ziemniaki, duszona marchewka z groszkiem sok jabłkowy</p>	<p>zapekana kasza jaglana z morelami i rodzynkami, herbata z cytryną</p>

Lp.	I ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK
6.	<u>zupa mleczna</u> : płatki czekoladowe z mlekiem, <u>kanapka</u> : kajzerka, masło, pasta jajeczna ze szczypiorkiem i rzeżuchą herbata owocowa	<u>zupa</u> : ziemniaczana <u>II danie</u> : makaron kolorowy z indykiem w warzywach (pierś z indyka, marchewka, cukinia, cebula, zioła prowansalskie, sos pomidorowy) kompot z owoców mieszanych	polenta z bakaliami (kasza kukurydziana), śliwki, napój miodowo-cytrynowy
7.	twarożek (ser półtłusty, jogurt naturalny, rzodkiewka, szczypior) lub wędlina, bułka z ziarnami, masło kakao	<u>zupa</u> : cytrynowa z ryżem <u>II danie</u> : udka z kurczaka pieczone, ziemniaki, brokuł/kalafior z masłem sok pomarańczowy	kasza jaglana z sokiem malinowym, mleko
8.	<u>zupa mleczna</u> : płatki owsiane z mlekiem, <u>kanapka</u> : chleb baltonowski, serek topiony, ogórek kiszony, herbata z cytryną	<u>zupa</u> : kalafiorowa <u>II danie</u> : kotleciki z mięsa mieszanego, ziemniaki, natka/koperek, surówka z cykorii i mandarynek, sos jogurtowy sok jabłkowy	chałka, masło, dżem, miód, banan kawa zbożowa
9.	sałatka jarzynowa, <u>kanapka</u> : grahamka, masło, szynka wieprzowa, ser żółty kakao	<u>zupa</u> : flaczki z drobiu <u>II danie</u> : kopytka z sosem pieczarkowym, surówka z kapusty białej, marchewki, jabłka kompot wiśniowy	kisiel z mrożonych owoców z sosem waniliowym, herbatniki, napój miętowy
10.	hot-dog (bułka, parówka, ketchup), kakao	<u>zupa</u> : z soczewicy z ziemniakami <u>II danie</u> : kotlety z jajek, surówka z kapusty pekińskiej i pomidorów kompot z owoców mieszanych	czekolada na gorąco (mleko +2 kostki czekolady), banan, herbatnik kokosowy

Lp.	I ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK
11.	<u>zupa mleczna</u> : płatki kukurydziane z mlekiem, <u>kanapka</u> : kajzerka, masło, galaretka z kurczaka z marchewką i groszkiem, herbata owocowa	<u>zupa</u> : barszcz ukraiński <u>II danie</u> : placki drobiowe, kasza jaglana, kolorowa surówka (marchew, seler, jabłko, burak, natka, oliwa, sok z cytryny, przyprawy) kompot jabłkowy	zapiekanki hawajskie (chleb tostowy, ser żółty, ananas, keczup), gruszka herbata z miodem i cytryną
12.	<u>kanapka</u> : bułka z ziarnami, masło, pasta rybno-serowa ze szczypiorkiem, ser żółty, ogórek kiszony, kawa zbożowa	<u>zupa</u> : ziemniaczana <u>II danie</u> : zapiekanka (ryż, pieczarki, szynka wieprzowa/mięso pieczone, cebula, marchew, seler naciowy, cukinia, koncentrat pomidorowy, oliwki, ser, natka pietruszki) kompot śliwkowy	racuszki karotki (marchew, mąka, jaja, śmietana), winogrona, herbata owocowa
13.	<u>zupa mleczna</u> : mūsli z mlekiem, <u>kanapka</u> : kajzerka, masło, wędlina drobiowa, pomidory koktajlowe herbata z cytryną	<u>zupa</u> : jarzynowa z pulpecikami drobiowymi <u>II danie</u> : makaron ze szpinakiem i serem twarogowym półtłustym kompot jabłkowy	kasza jaglana zapiekana z jabłkami, sok pomarańczowy
14.	<u>kanapka</u> : pieczywo mieszane, masło, humus (ciecierzyca, oliwa, czosnek), pasztet drobiowy, papryka kawa zbożowa	<u>zupa</u> : żurek z ziemniakami <u>II danie</u> : klopsiki wieprzowo-wołowe, kasza jęczmienna, surówka z selera i marchwi, sos jogurtowy kompot truskawkowy	koktajl mleczno-owocowy (kefir+truskawki mrożone), racuchy, jabłko
15.	<u>zupa mleczna</u> : płatki owsiane z mlekiem, <u>kanapka</u> : grahamka, masło, twarożek ziarnisty, rzeżucha, papryka, herbata z cytryną	<u>zupa</u> : pomidorowa z ryżem <u>II danie</u> : kuleczki rybne pod pierzynką (zapiekane w sosie śmietanowym), ziemniaki, marchew po włosku (marchew, olej, czosnek, zioła) kompot wiśniowy	bliny ze śmietaną/dżemem, pomarańcza, napój miodowo-cytrynowy

Lp.	I ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK
16.	<u>zupa mleczna</u> : płatki kukurydziane z mlekiem, <u>kanapka</u> : chleb żytni razowe, masło, szynka wieprzowa, ogórek świeży herbata z cytryną	<u>zupa</u> : porowo-ziemniaczana <u>II danie</u> : słodko-kwaśny kurczak, ryż, surówka z marchwi kompot z owoców mieszanych	zimowe naleśniki (ciasto ze słonecznikiem, otrębami; nadzienie – serek waniliowy), napój miodowo-cytrynowy
17.	<u>kanapka</u> : bułka z ziarnami, masło, pasta jajeczna ze szczypiorkiem, ser żółty, papryka kakao	<u>zupa</u> : krupnik z kaszy pęczak z ziemniakami <u>II danie</u> : udko z kurczaka pieczone, leczo (cukinia, cebula, dynia, fasola, koncentrat pomidorowy), makaron sojowy kompot z mrożonych truskawek	trufle owsiane, mandarynka, mleko
18.	<u>zupa mleczna</u> : musli z mlekiem, <u>kanapka</u> : kajzerka, masło, ser twarogowy, dżem/miód herbata owocowa	<u>zupa</u> : żółta (kalafiorowa z kukurydzą i mięsem drobiowym) <u>II danie</u> : zapiekane zielone naleśniki (szpinak) z nadzieniem warzywno-mięsnym sok pomarańczowy	koktajl mleczno-owocowy, kasza jaglana zapiekana z jabłkami
19.	<u>zupa mleczna</u> : płatki owsiane na mleku, <u>kanapka</u> : chleb baltonowski, masło, pasztet drobiowy, ogórek kiszony herbata z cytryną	<u>zupa</u> : neapolitańska z makaronem <u>II danie</u> : pulpeciki a'la gołąbki (z mięsa mieszanego z kapustą włoską i pomidorami), zapiekane ziemniaki, marchewki mini sok wiśniowy	ryż pod pierzynką (zapiekany z jabłkami i piana z białek) kawa zbożowa
20.	<u>kanapka</u> : grahamka/kajzerka, masło, papryka, parówki cielęce, ketchup, kawa zbożowa	<u>zupa</u> : barszczyk czerwony zabieleny z ziemniakami, <u>II danie</u> : pierogi leniwe ze śmietaną, surówka z kapusty pekińskiej, ananasa i kukurydzy, kompot gruszkowy	zapiekanki (chleb tostowy, masło, wędlina, ser żółty, ketchup), śliwki, arbuz napój miodowo-cytrynowy

Lp.	I ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK
21.	<p><u>zupa mleczna</u>: musli z suszonymi owocami z mlekiem,</p> <p><u>kanapka</u>: kajzerka, masło, sałata, polędwica lub serek topiony, ketchup, papryka,</p> <p>herbata z cytryną</p>	<p><u>zupa</u>: ogórkowa z ziemniakami</p> <p><u>II danie</u>: cielęce kuleczki w sosie ziołowym, ryż, surówka z czerwonej kapusty,</p> <p>kompot ze śliwek</p>	<p>babka z kaszy manny, sos malinowo-jeżynowy,</p> <p>herbata owocowa</p>
22.	<p>serek waniliowy, chleb baltonowski, masło, ser żółty/pasztet, pomidor</p> <p>kakao</p>	<p><u>zupa</u>: pomarańczowa (krem z dyni) z groszkiem ptysiowym</p> <p><u>II danie</u>: kotleciki drobiowe panierowane w otrębach i sezamie, ziemniaki, surówka z kapusty pekińskiej i jabłek</p> <p>sok jabłkowy</p>	<p>ołatki z dyni</p> <p>winogron,</p> <p>jogurt pitny</p>
23.	<p><u>zupa mleczna</u>: płatki owsiane z mlekiem, parówka odtłuszczona, grahamka, masło, ketchup,</p> <p>herbata z cytryną</p>	<p><u>zupa</u>: włoska zupa jarzynowa (cukinia, seler naciowy, marchew, cebula, kapusta włoska, fasola biała, ziemniaki)</p> <p><u>II danie</u>: gołąbki w sosie pomidorowym, ryż</p> <p>kompot gruszkowy</p>	<p>jabłka zapiekane z rodzynkami i budyniem,</p> <p>kakao</p>
24.	<p>sałatka jarzynowa,</p> <p><u>kanapka</u>: bułka z ziarnami, masło, szynka, ser żółty,</p> <p>kawa zbożowa</p>	<p><u>zupa</u>: rosół z makaronem</p> <p><u>II danie</u>: kulki mięsne w ziołowym sosie, ziemniaki a'la frytki, sałatka z fasoli (fasola czerwona, ogórek kiszony, jabłko, cebula)</p> <p>sok pomarańczowy</p>	<p>ryż z jabłkami i cynamonem,</p> <p>mleko smakowe</p>
25.	<p><u>zupa mleczna</u>: musli z mlekiem,</p> <p><u>kanapka</u>: chleb żytni, masło, makrela wędzona, papryka,</p> <p>herbata z cytryną</p>	<p><u>zupa</u>: kalafiorowa z kluseczkami drobiowymi,</p> <p><u>II danie</u>: knedle ze śliwkami,</p> <p>kompot jabłkowy</p>	<p><u>kanapka</u>: chleb, masło, ser żółty, salami, ketchup,</p> <p>herbata miętowa</p>

Lp.	I ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK
26.	<p><u>zupa mleczna:</u> kasza manna na mleku, <u>kanapka:</u> grahamka, masło, wędlina lub ser żółty, rzodkiewka herbata owocowa</p>	<p><u>zupa:</u> selerowa z ryżem <u>II danie:</u> udko kurczaka pieczone, ziemniaki z natką pietruszki, brokuł gotowany z oliwą i ziołami, gotowana żółta fasolka szparagowa kompot z mrożonych truskawek</p>	<p>serowe placuszki, sok marchwiowo-owocowy</p>
27.	<p><u>zupa mleczna:</u> płatki kukurydziane z mlekiem, <u>kanapka:</u> kajzerka, pasta ryбно-serowa, pomidor herbata</p>	<p><u>zupa:</u> krem jarzynowy z grzankami <u>II danie:</u> lasania warzywno-mięsna, sałata lodowa, pomidory koktajlowe, oliwa kompot z mieszanych owoców</p>	<p>serek waniliowy z kiwi, chałka z dżemem/powidłami, napój miodowo-cytrynowy</p>
28.	<p><u>zupa mleczna:</u> płatki owsiane z mlekiem i morelami suszonymi/rodzynkami, <u>kanapka:</u> chleb razowy, masło, łopatka/schab pieczony, ogórek kiszony, herbata z cytryną</p>	<p><u>zupa:</u> pomidorowa (ze świeżych pomidorów) z makaronem <u>II danie:</u> pilaw (zapiekanka: mięso wieprzowe, ryż, przyprawy), surówka kolorowa (marchew, pietruszka, burak) kompot z jabłek</p>	<p>racuchy z dynią, herbata z cytryną</p>
29.	<p><u>kanapka:</u> bułka z ziarnami, masło, szynka, ser żółty, rzodkiewka, papryka, kakao</p>	<p><u>zupa:</u> ogórkowa z ziemniakami <u>II danie:</u> eskalopki z indyka, kasza kuskus, „ratatuj” (bakłażan, cukinia, pomidor, czosnek, zioła, oliwa) sok pomarańczowy</p>	<p>makaron w śniegu (z twarogiem), jabłko, herbata owocowa</p>
30.	<p><u>zupa mleczna:</u> musli z mlekiem, <u>kanapka:</u> kajzerka, masło, jajko na twardo, szczypior/rzeżucha, herbata owocowa</p>	<p><u>zupa:</u> pieczarkowa z zacierkami <u>II danie:</u> filet z dorsza duszony w warzywach (cebula, marchew, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy, przyprawy), ziemniaki, surówka z cykorii i jabłka kompot jabłkowy</p>	<p>rogal, pasta miodowa (marchew, miód, rodzyнки, masło/masło orzechowe), mandarynka, kawa zbożowa</p>