



**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 WIOSENNO – LETNI

Lp.	I ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK
1.	<p><u>zupa mleczna</u>: płatki kukurydziane z mlekiem, <u>kanapka</u>: kajzerka, masło, sałatka wiosenna (sałata, ogórek, pomidor, jajko, rzodkiewka, szczypiorek, majonez) herbata z cytryną</p>	<p><u>zupa</u>: kapuśniak z młodej kapusty (kapusta, ziemniaki, śmietana, żółtko, ser żółty) <u>II danie</u>: lasania warzywno- (cebula, marchew, pietruszka, pieczarki) - mięsna kompot z wiśni</p>	<p>Koktajl mleczno-truskawkowy, babka biszkoptowa</p>
2.	<p>sałatka crepes (pomidor, feta/mozzarella/twaróg, natka pietruszki, oliwa), szynka wieprzowa, bułka z ziarnami, masło kakao</p>	<p><u>zupa</u>: chłodnik owocowy (wiśniowo-malinowy z jogurtem) z bezami/groszkiem ptysiowym <u>II danie</u>: kotlet mielony, ziemniaki a'la frytki, kalafior z masłem, szpinak z żółtym serem (szpinak, sos winegret, ser żółty) sok jabłkowy</p>	<p>ciasto drożdżowe, porzeczki/maliny, mleko smakowe</p>
3.	<p><u>zupa mleczna</u>: płatki kukurydziane z mlekiem, <u>kanapka</u>: chleb baltonowski, masło, pasta rybno-serowa, ogórek świeży herbata z cytryną</p>	<p><u>zupa</u>: ogórkowa z ziemniakami <u>II danie</u>: chili con carne (mięso wołowe, fasolka szparagowa, groszek młody, marchewka, pomidory, cebula, natka pietruszki), ryż sok pomarańczowy</p>	<p>Sałatka owocowa (truskawki, jagody, morele, arbuz), ciasto biszkoptowe, kawa zbożowa</p>
4.	<p><u>kanapka</u>: grahamka, masło, sałata, schab pieczony, ser żółty, pomidor kakao</p>	<p><u>zupa</u>: botwinka z jajkiem <u>II danie</u>: kuleczki drobiowe w sosie pieczarkowym, ziemniaki, warzywno- (brokuł, kalafior, marchew, seler naciowy, sos winegret) woda z sokiem pomarańczowym</p>	<p>jogurt owocowy, herbatniki, napój miodowo-cytrynowy</p>
5.	<p><u>zupa mleczna</u>: mūsli z mlekiem i owocami, <u>kanapka</u>: rogal, masło, ser żółty, dżem/miód herbata owocowa</p>	<p><u>zupa</u>: jarzynowa z ziemniakami <u>II danie</u>: łazanki z młodą kapustą i szynką kompot z truskawek</p>	<p>Koktajl mleczno-jagodowy, ciasto z owocami (truskawki/rabarbar/jabłko)</p>

Lp.	I ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK
6.	<p><u>zupa mleczna</u>: musli z mlekiem, <u>kanapka</u>: kajzerka, masło, sałata, szynka drobiowa, papryka herbata z cytryną</p>	<p><u>zupa</u>: rosół lanymi kluseczkami <u>II danie</u>: kotlet wieprzowy nadziewany ananasem, ziemniaki, surówka z rzodkiewki (rzodkiewka, śmietana, koperek/natka pietruszki) kompot z jabłek</p>	<p>kasza jaglana na słodko, jabłko, mleko smakowe</p>
7.	<p><u>tosty hawajskie</u>: chleb tostowy pełnoziarnisty, masło, ser żółty, ananas, kiwi kakao</p>	<p><u>zupa</u>: kapuśniak z młodej kapusty <u>II danie</u>: bitki wieprzowe duszone z marchewką, kasza jaglana, fasolka szparagowa z masłem kompot z wiśni</p>	<p>Ciastka owsiane, sorbet porzeczkowy, napój miodowo-cytrynowy</p>
8.	<p><u>zupa mleczna</u>: płatki kukurydziane z mlekiem, <u>kanapka</u>: chleb żytni, masło, serek ziarnisty, pomidor, dżem herbata owocowa</p>	<p><u>zupa</u>: pomidorowa z ryżem <u>II danie</u>: pierś z kurczaka, ziemniaki, marchewka z groszkiem sok jabłkowy</p>	<p>Ciasto drożdżowe, morele świeże, sok marchwiowo-owocowy</p>
9.	<p><u>kanapka</u>: kajzerka/ chleb pełnoziarnisty, masło, sałata, łopatka pieczona, ogórek świeży, rzodkiewka kakao</p>	<p><u>zupa</u>: z selera naciowego z szynką <u>II danie</u>: zapiekanka mięsno-ziemniaczana, surówka z młodej kapusty i jabłek kompot z truskawek</p>	<p>truskawki w galaretkę z bitą śmietaną, biszkopty, herbata owocowa</p>
10.	<p><u>zupa mleczna</u>: płatki owsiane z mlekiem i morelami, <u>kanapka</u>: chleb pszenny, masło, pasta jajeczna ze szczypiorkiem herbata z cytryną</p>	<p><u>zupa</u>: pieczarkowa z zacierkami <u>II danie</u>: filet z morszczuka pieczony z warzywami (cebula, marchew, pietruszka, seler, pomidor, cukinia, przyprawy), ziemniaki, sałata ze śmietaną sok jabłkowy</p>	<p>ciasto biszkoptowe, nektaryna, czekolada na zimno/na ciepło</p>

Lp.	I ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK
11.	<u>zupa mleczna</u> : płatki owsiane z mlekiem, parówka odtłuszczona, chleb baltonowski, masło, sałatka z pomidorów herbata z cytryną	<u>zupa</u> : ziemniaczana <u>II danie</u> : pierś z kurczaka duszona w warzywach, ziemniaki, mizeria kompot z owoców mieszanych	lemoniada truskawkowa (cytryny, cukier, przetarte truskawki), sernik z rodzynkami
12.	ogórek z niespodzianką (nadzienie twarogowe z rzodkiewką, rzeżuchą), <u>kanapka</u> : bułka z ziarnami, masło, polędwica sopocka kakao	<u>zupa</u> : śródziemnomorska (szpinak, cebula, ziemniaki, groszek, natka, czosnek, pomidor, oliwa) <u>II danie</u> : gołąbki z młodej kapusty w sosie pomidorowym, młode ziemniaki, koper kompot jabłkowy	Maliny/truskawki ze śmietaną i cukrem herbatniki, mleko smakowe
13.	<u>zupa mleczna</u> : musli z owocami z mlekiem, <u>kanapka</u> : grahamka/kajzerka, masło, ser żółty, ogórek świeży herbata z cytryną	<u>zupa</u> : barszczyk biały z ziemniakami <u>II danie</u> : klopsy cielęce w sosie ziołowym, ryż, marchewki mini kompot truskawkowy	serek waniliowy z brzoskwinia („jajko sadzone”), chałka z masłem herbata z cytryną
14.	pół jajka faszerowanego (ogórek, rzodkiewka, majonez), <u>kanapka</u> : chleb żytni, masło, szynka wieprzowa, pomidor kakao	<u>zupa</u> : koperkowa z ryżem <u>II danie</u> : spaghetti z sosem bolognese, sałata, ogórek świeży, sos jogurtowy sok pomarańczowy	Jagody ze śmietaną, czekolada mleczna, napój jabłkowo-miętowy
15.	<u>zupa mleczna</u> : musli z mlekiem, <u>kanapka</u> : kajzerka, masło, ser żółty, dżem niskosłodzony/miód, pomidor herbata z cytryną	<u>zupa</u> : krupnik z kaszy jaglanej z ziemniakami <u>II danie</u> : kotlety z jajek, surówka z kapusty pekińskiej z marchwią i jabłkiem, szpinak z patelni (szpinak, masło/oliwa, czosnek) kompot z wiśni	<u>kanapka</u> : bułka z ziarnami, masło, kielbasa szynkowa, ogórek herbata owocowa

Lp.	I ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK
16.	<u>zupa mleczna</u> : płatki kukurydziane z mlekiem, <u>kanapka</u> : chleb razowy, masło, humus (pasta z ciecierzycy)/pasztet, pomidory herbata owocowa	<u>zupa</u> : szczawiowa z ziemniakami <u>II danie</u> : pieczeń rzymska, kasza kuskus, sos pomidorowy, surówka z kalarepy, jabłek i szczypiorku sok jabłkowy	naleśniki z serkiem, morele świeże, mleko
17.	<u>kanapka</u> : kajzerka/bułka z ziarnami, masło, sałata, ser żółty, polędwica drobiowa, ogórek świeży kakao	<u>zupa</u> : kalafiorowa z pulpecikami drobiowymi <u>II danie</u> : makaron kolorowy ze szpinakiem (świeżym) i serem twarogowym półtłustym kompot jabłkowy	koktajl mleczno-owocowy, kanapka: kajzerka, serek topiony z szynką, rzodkiewki
18.	<u>zupa mleczna</u> : płatki owsiane z mlekiem, <u>kanapka</u> : grahamka, masło, twaróg ziarnisty, rzodkiewka, szczypiorek herbata z cytryną	<u>zupa</u> : chłodnik czerwony (kefir, przetarte świeże pomidory z masłem; przyprawy) z groszkiem ptysiowym <u>II danie</u> : eskalopki z indyka, ziemniaki, fasolka szparagowa z masłem kompot wiśniowy	lody jogurtowe (jogurt naturalny, sok z owoców cytrusowych, cukier) z jagodami, herbatniki, sok jabłkowy
19.	<u>Kanapka</u> : chleb razowy/bułka pszenna, masło, ser żółty, parówka cielęca, pomidor kakao	<u>zupa</u> : neapolitańska z makaronem <u>II danie</u> : letnia zapiekanka (ziemniaki, pieczarki, mięso mieszane, cebula, marchew, fasolka szparagowa, kapusta pekińska, brokuł, pomidor, ser) kompot jabłkowy	deser owocowy (banan zmiksowany z truskawkami), ciasto biszkoptowe, sok ananasowy
20.	<u>zupa mleczna</u> : musli z mlekiem z truskawkami, <u>kanapka</u> : kajzerka, masło, pół jajka na twardo, szynka wieprzowa, rzeżucha herbata z cytryną	<u>zupa</u> : z młodych warzyw <u>II danie</u> : pulpety rybne w sosie koperkowym, ziemniaki, marchewka z kalarepką (marchew, kalarepa, masło, mąka, koperek, sól, cukier) sok jabłkowy	sernik, morela, kawa zbożowa

Lp.	I ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK
21.	<u>zupa mleczna</u> : kasza manna na mleku, <u>kanapka</u> : kajzerka, masło, sałata, polędwica z piersi kurczaka, ser żółty, ogórek świeży herbata owocowa	<u>zupa</u> : chłodnik różowy (kefir, botwinka, zielenina), ziemniaki <u>II danie</u> : zapiekane naleśniki z mięsno-pieczarkowym nadzieniem, sałata ze śmietaną kompot z jabłek	owocowa kanapka: kajzerka, serek waniliowy, kiwi, jabłko, gruszka napój miodowo-cytrynowy
22.	hot-dog (bułka, parówka odtłuszczona, ketchup), sałatka z pomidorów kawa zbożowa/kakao	<u>zupa</u> : owocowa z makaronem <u>II danie</u> : klopsiki w sosie śmietanowym, ziemniaki, sałatka z buraków, jabłka i cebuli sok pomarańczowy	mleczna galaretka z owocami, ciasto drożdżowe, lemoniada cytrynowa
23.	<u>zupa mleczna</u> : płatki kukurydziane z mlekiem, <u>kanapka</u> : grahamka, masło, galaretka z kurczaka, papryka herbata owocowa	<u>zupa</u> : z zielonego groszku z ziemniakami <u>II danie</u> : kolorowa rybka (pulpeciki z ryby w warzywach: cebula, cukinia, marchew, pietruszka, seler naciowy), ziemniaki, surówka z czerwonej kapusty sok z czarnej porzeczki	borówki i brzoskwinia z bitą śmietaną, ciasto biszkoptowe, kawa zbożowa
24.	serek twarogowy/wędlina, rogal, masło, miód/dżem niskosłodzony, rzodkiewki kakao	<u>zupa</u> : flaczki jarskie z młodych warzyw <u>II danie</u> : curry z kurczaka, ryż, brokuł z wody kompot truskawkowy	mus owocowy (owoce, galaretka, śmietana), herbatniki, mleko waniliowe
25.	<u>zupa mleczna</u> : owsianka z owocami (jabłko/morele) <u>kanapka</u> : bułka z ziarnami, masło, pasta serowo-oliwkowa, wędlina drobiowa, ogórek herbata z cytryną	<u>zupa</u> : kalafiorowa z kukurydzą i gotowanym mięsem drobiowym <u>II danie</u> : pierogi z jagodami, śmietaną i cukrem sok pomarańczowy	<u>kanapka</u> : bułka pszenna/grahamka masło, ser żółty, szynka, truskawki bawarka,

Lp.	I ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK
26.	<p><u>zupa mleczna</u>: płatki owsiane z mlekiem, <u>kanapka</u>: chleb baltonowski, masło, parówka drobiowa, ketchup, pomidor herbata z cytryną</p>	<p><u>zupa</u>: pomidorowa z ryżem <u>II danie</u>: paluszki rybne, ziemniaki a'la frytki, marchewka mini, seler naciowy, sos jogurtowy kompot rabarbarowy</p>	<p>koktajl mleczno-owocowy, piernik z bakaliami</p>
27.	<p><u>zupa mleczna</u>: kasza manna na mleku, <u>kanapka</u>: bułka z ziarnami, masło, sałata, połudwica sopocka, rzodkiewka herbata owocowa</p>	<p><u>zupa</u>: jarzynowa z kluseczkami drobiowymi <u>II danie</u>: makaron z truskawkami i twarogiem sok ananasowy</p>	<p>chałka, masło, ser żółty, arbuz, bawarka</p>
28.	<p><u>kanapka</u>: bułka z ziarnami, masło, sałata, szynka, ser żółty, pomidor kawa zbożowa</p>	<p><u>zupa</u>: chłodnik zielony (maślanka, ogórek, natka, koperek) z ziemniakami/pieczymem <u>II danie</u>: pieczone podudzia z kurczaka, kasza kuskus, surówka z marchwi i jabłek sok z czarnej porzeczki</p>	<p>Ciasto drożdżowe, truskawki, kakao</p>
29.	<p><u>zupa mleczna</u>: płatki zbożowe z mlekiem, <u>kanapka</u>: chleb tostowy pełnoziarnisty, masło, twarożek ze szczypiorkiem, rzodkiewką herbata z cytryną</p>	<p><u>zupa</u>: neapolitańska z makaronem <u>II danie</u>: kotleciki drobiowe w sezamie, ziemniaki z koperkiem, groszek zielony z masłem sok jabłkowy</p>	<p>Placki z jabłkami/ rabarborem, z cukrem, mleko</p>
30.	<p><u>kanapka</u>: grahamka, masło, ser żółty, pasta ryбно- serowa sałatka z pomidorów kawa zbożowa</p>	<p><u>zupa</u>: barszczyk czerwony z ziemniakami <u>II danie</u>: pierogi leniwe z cukrem i śmietaną, surówka z marchewki i jabłek kisiel ze świeżych porzeczek do picia</p>	<p>„lody owocowe” (zamrożony przetarty banan, arbuz), bita śmietana, mleko czekoladowe</p>