

## Zdrowy Przedszkolak. Kampania na rzecz naturalnej diety w przedszkolu

więcej o projekcie: [zdrowyprzedszkolak.org](http://zdrowyprzedszkolak.org)

Opracowanie: Emilia Lorenc

### Przykład jadłospisu wiosennego

#### Poniedziałek

Śniadanie - bułka grahamka z masłem, twarożek biały z szczypiorkiem i rzodkiewką lub kielkami rzodkiewki,

Kawa zbożowa z miodem.

Obiad- zupa- botwinka z ziemniakami, II danie - ryż brązowy z potrawką z kurczaka i warzywami, surówka z kapusty pekińskiej i marchewki,.

Kompot porzeczkowy

Podwieczorek - jabłko, wafle wielozbożowe z masłem i miodem.

Herbata owocowa

#### Wtorek

Śniadanie - bułka wieloziarnista z masłem, szynką, rzodkiewką i sałatą.

Herbatka rumiankowa z miodem

Obiad - zupa - żurek z mięsem i ziemniakami, II danie - makaron z pełnego ziarna z szpinakiem i pestkami z dyni, polane oliwą z oliwek i serem

Czysta woda

Podwieczorek - ciasto z rabarbarem, porzeczki

Herbatka ziołowa: melisa z gruszką

#### Środa

Śniadanie - owsianka z płatków naturalnych gotowana na wodzie z płatkami migdałowymi i rodzynkami, sezamem, jogurt naturalny.

Herbata -Rooibos

Obiad - zupa - kapuśniak z ziemniakami, II danie - ziemniaki, ryba smażona w panierce, surówka z kiszonych ogórków z jabłkiem i oliwką

Kompot wiśniowy

Podwieczorek - budyń z kaszy jaglanej polane sokiem owocowymi i owocami,

Czysta woda

#### Czwartek

Śniadanie - chleb mieszany słonecznikowy z masłem i pastą z jajka i szczypiorku , posypane gomasio, zielona sałata

naturalne kakao

Obiad - zupa- wielowarzywna , II danie - kasza jęczmienna z masłem, mięso duszone w ziołach, ćwikła z buraków

Czysta woda

Podwieczorek - bułeczki orkiszowe z serem białym i powidłami, porzeczki

Herbata owocowa

#### Piątek

Śniadanie - kasza jaglana z płatkami migdałowymi, rodzynkami i jabłkiem.

Herbata z dzikiej róży.

Obiad - zupa- zupa z soczewicy, II danie- ryż brązowy, pulpety z ryb z sosem, gotowane  
warzywa: brokuła, surówka z marchwi  
Herbata z cytryną  
Podwieczorek - sezamki, jabłko  
Herbata owocowo- ziołowa.

### **Przykład jadłospisu letniego**

#### Poniedziałek

Śniadanie- bułka wielozbożowa z masłem, sałatą, szynką i pomidorem  
Kawa zbożowa  
Obiad - zupa krem z zielonego groszku z grzankami, II danie- placuszki z cukinii na ostro, zestaw  
surówek,  
Kompot wiśniowy  
Podwieczorek - owoce ( truskawki, jagody, maliny) z bitą śmietaną, chrupki kukurydziane  
Herbata ziołowa - melisa

#### Wtorek

Śniadanie- kasza jaglana z truskawkami, polana jogurtem naturalnym i posypana cukrem  
trzciniowym  
Herbata malinowa  
Obiad- zupa barszczyk czerwony z ziemniakami, II danie- kasza jęczmienna, pulpety mięsne z  
sosem koperkowym, brokuła z bułką  
Kompot z truskawek  
Podwieczorek - ciasteczka owsiane, sok marchewkowo- jabłkowy

#### Środa

Śniadanie - chleb razowy z masłem, serkiem białym, pomidorem, szczypiorkiem, sałata,  
Herba rumiankowa z miodem  
Obiad - zupa - zupa- ogórkowa z kaszą jaglaną i ziemniakami, II danie -ryż brązowy z rybą po  
grecku, Kompot porzeczkowy  
Podwieczorek -knedle z śliwkami masłem i melasą  
Czysta woda

#### Czwartek

Śniadanie - owsianka na wodzie z jabłkiem i rodzynkami, sezamem, migdałami, jogurt  
naturalny,  
Herbata Rooibos  
Obiad - zupa wielowarzywna, II danie - ziemniaki, kotlety mielone ( lub kotlety z fasoli), surówka  
z marchwi i jabłka  
Kompot śliwkowy  
Podwieczorek - sałatka owocowa i nasionami, talarki ryżowe  
Herbata ziołowo - owocowa

#### Piątek

Śniadanie - bułka grahamka z masłem z makrelą ogórkiem, pomidorem.  
Kawa zbożowa  
Obiad - zupa - zupa warzywna z fasolką szparagową, II danie- leczo warzywne z makaronem z

pełnego ziarna

woda

Podwieczorek - tatar z truskawkami na cieście z mąki pszennej razowej

Sok marchewkowo- jabłkowy

### **Przykład jadłospisu na okres jesienny**

#### Poniedziałek

Śniadanie- owsianka z daktylami, siemieniem lnianym, gruszką i cynamonem, jogurt naturalny,

Herbata korzenna

Obiad - rosół z makaronem, II danie kasza gryczana, kotlety z selera korzennego w panierce

sezamowej, zestaw surówek

Kompot jabłkowy z cynamonem

Podwieczorek

Sałatka owocowa, talarki ryżowe

Czysta woda ciepła

#### Wtorek

Śniadanie - bułka z ziarnami, szynka z indyka, pomidor, szczypiorek

kakao z cynamonem

Obiad - zupa - warzywna z kalafiolem, II danie pierogi z mięsem, , zestaw surówek

kompot śliwkowy

Podwieczorek

Szarlotka na cieście razowym z cynamonem

Herbata z cytryną

#### Środa

Śniadanie - kasza orkiszowa z bakaliami, jogurt naturalny

Herbata imbirowa z melasą

Obiad - zupa pieczarkowa z makaronem gryczanym, ryba pieczona z masłem czosnkowym,

ziemniaki, surówka z kapusty pekińskiej papryki i jabłka z oliwką

Kompot z suszonych owoców

Podwieczorek- kuleczki bakaliowo-kokosowe, jabłko

Herbata ziołowa

#### Czwartek

Śniadanie- bułka graham z pastą z cieciorki i pomidorem, bazylią

Herbata z dzikiej róży

Obiad - zupa z dyni i serem II danie - łazanki z kapustą i mięsem

Kompot z aronii

Podwieczorek- bakalie ( rodzynki, daktyle, morele, pestki z dyni, słonecznik) chrupki

kukurydziane

Czysta woda

#### Piątek

Śniadanie - bułka z ziarnami z serem białym z ziołami, pomidorem,

Herbata Rooibos

Obiad - zupa brokułowa krem z grzankami, II danie- papryki nadziewane różnymi z zbożami w

sosie pomidorowym, surówki

kompot

Podwieczorek

bułeczka orkiszowa z serem białym i powidłami śliwkowymi z cynamonem

Herbata malinowa.

### **Przykład jadłospisu na okres zimowy**

#### Poniedziałek

Śniadanie - owsianka z płatków naturalnych gotowana na wodzie z rodzynkami, ziarnem słonecznika, suszonymi morelami, pokrojonym jabłkiem z dodatkiem cynamonu.

Herbata owocowa z dzikiej róży.

Obiad- zupa selerowa krem z grzankami, II danie- kasza gryczana, buraczki na ciepło, surówka, schab pieczony w sosie własnym

Kompot z śliwek z cynamonem

Podwieczorek- jabłko pieczone nadziewane powidłami z cynamonem i goździkami, posypane płatkami migdałowymi i jogurtem, chrupki

#### Wtorek

Śniadanie - chleb mieszany słonecznikowy, pasta z makreli i serka białego, szczypiorkiem, ogórek kiszony

Herbata tymiankowa

Obiad- zupa -krem z ciecierzycy z grzankami, II danie: pierogi z kaszą gryczaną, cebulką duszoną i serkiem feta lub z szpinakiem, surówka

melisa

Podwieczorek - wafle ryżowe z masłem i miodem, suszone owoce ( rodzynki, żurawina, morele) herbata malinowa

#### Środa

Śniadanie - kasza jaglana z płatkami migdałowymi i suszonymi śliwkami gotowana na wodzie na gęsto z dodatkiem jogurtu naturalnego

Herbata-Rooibos

Obiad -barszcz ukraiński, II danie ryż brązowy, kotlety z piersi kurczaka obtoczone w ziarnie sezamu, kiszony ogórek, surówka

kompot z suszonych owoców

Podwieczorek: gruszka gotowana w sosie cynamonowo- waniliowym, polana gorącą gorzką czekoladą, Herbata ziołowa - melisa

#### Czwartek

Śniadanie- bułka razowa z ziarnami z masłem, szynka, kiszony ogórek

Kawa zbożowa.

Obiad- zupa-krupnik z mięsem i kaszą jęczmienną,, II danie ziemniaki z koperkiem, kotlety z fasoli, gotowana marchewka z groszkiem,

Woda z sokiem malinowym

Podwieczorek- ciasto marchewkowe, herbata żurawinowa

## Piątek

Śniadanie- jajecznica na maśle, bułka grahamka z masłem i szczypiorkiem

herbata ziołowa - melisa lub rumiankowa

Obiad- zupa - pomidorowa z makaronem, II danie: ziemniaki, filet ryby w sosie koperkowym ,

surówka z kiszanej kapusty,

kompot śliwkowy

Podwieczorek- ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem, herbata z owoców leśnych.