

## Żywnie MALUSZKA



Proces prawidłowego żywienia dzieci w okresie od 1-3 roku życia odgrywa bardzo ważną rolę w prawidłowym rozwoju dziecka, dlatego dokładamy wszelkich starań aby posiłki w naszej placówce przygotowywane były zgodnie z normami żywienia i zaleceniami ekspertów.



## ZAMIENNIKI W DIECIE BEZMLECZNEJ

DIETA PODSTAWOWA DIETA BEZMLECZNA

mleko spożywcze 3,2% mleko roślinne/napoje roślinne/herbata

masło margaryny roślinne/oleje roślinne

śmietana mleczko kokosowe/mleko roślinne/napoje roślinne

jogurty, serki mleko roślinne/napoje roślinne/ oleje roślinne/herbata

ser żółty wędlina

ser twarogowy (naleśniki) dżem



## ZIOŁA I PRZYPRAWY WYKORZYSTYWANE W NASZEJ KUCHNI np.:

liść laurowy	ziele angielskie
pieprz ziółowy	pieprz naturalny
czosnek	majeranek
papryka słodka	kminek
bazylia	zioła prowansalskie
gałka muszkatołowa	oregano
kurkuma	imbir
mięta	tymianek
rozmaryn	cząber
luczyk	kolendra



## JADŁOSPIS

Jadłospisy układane są dekadowo. Dzieciom zapewniamy posiłki pokrywające 3/4 (75%) dziennego zapotrzebowania na energię, białko, tłuszcze, węglowodany i witaminy. Podstawą właściwego żywienia dzieci jest dobór produktów z różnych grup, który umożliwia komponowanie pełnowartościowych posiłków.

<https://maluszek.stanin.pl/jadlospis/>