

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
bazyli	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/>