

Drodzy Rodzice,

Przedstawiam Państwu menu szkolno-przedszkolne.

1. ŚNIADANIA:

- ✓ Podawany jest chleb wieloziarnisty, mieszany, razowy, żytni, graham
- ✓ Herbaty są słodzone jedynie miodem naturalnym

2. II ŚNIADANIA:

- ✓ Zupy podbijane są jogurtem naturalnym lub greckim i są bez zasmażek

3. OBIADY:

- ✓ Mięsa podawane dla dzieci to: drób, wołowina, wieprzowina (sporadycznie)
- ✓ Ryby podawane dzieciom to: łosoś, miruna, dorsz, mintaj, sola, morszczuk
- ✓ Mączne potrawy przygotowujemy z mąki mieszanej (orkiszowa i pszenna)
- ✓ Kompoty są robione na samych owocach, jeśli okaże się on zbyt kwaśny wówczas słodzony jest miodem naturalnym

4. PODWIECZORKI:

- ✓ Jogurty owocowe są kupowane tylko z wsadem z owoców, bez dodatku cukru.

Menu będzie w trakcie urozmaicane i modyfikowane o produkty sezonowe np. inne owoce (truskawki, arbuz itp.) warzywa (kalafior, dynia, brokuł itp.)

mgr Paulina Dobrowolska-Kwiatkowska
dietetyk kliniczny, psychodietetyk