



CZTERY PORY ROKU PEŁNE SMAKU

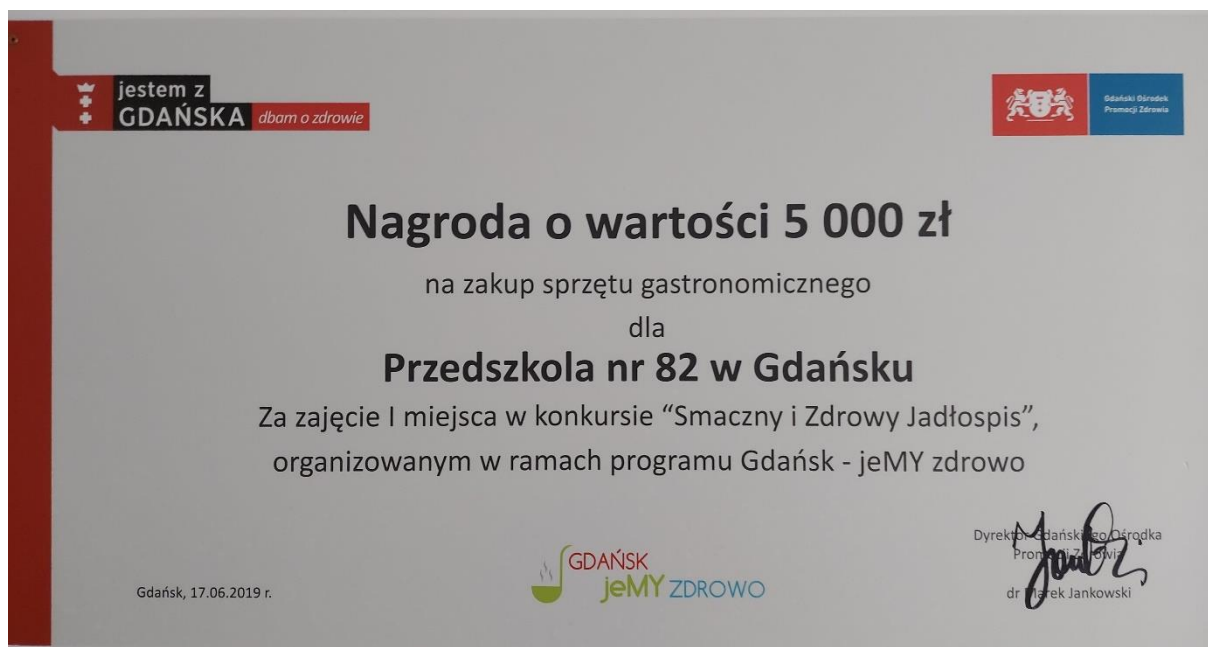
PRZEDSZKOLE NR 82 W GDAŃSKU



Opracowała: Barbara Tarkowska

Serdeczne podziękowania dla ekipy Przedszkola nr 82 w Gdańsku za pomoc przy tworzeniu tego opracowania.

NAGRODA PRZEDSZKOLA NR 82 W KONKURSIE PROJEKTU "GDAŃSK JEMY ZDROWO"



Spis treści

WSTĘP.....	4
PRZEPISY	6
ZUPY	7
ZUPY KREM.....	21
POTRAWY MIĘSNE.....	28
POTRAWY Z RYB.....	36
POTRAWY MAŁCZNE	40
NASZE WYPIEKI.....	47
JADŁOSPISY	55
1. Przykład jadłospisu wiosennego:.....	56
1.1. Tydzień pierwszy.....	56
Poniedziałek.....	56
Wtorek.....	57
Środa.....	58
Czwartek.....	59
Piątek.....	60
1.2. Tydzień drugi	61
Poniedziałek.....	61
Wtorek.....	62
Środa.....	63
Czwartek.....	64
Piątek.....	65
2. Przykład jadłospisu letniego:	66
2.1. Tydzień pierwszy.....	66
Poniedziałek.....	66
Wtorek.....	67
Środa.....	68
Czwartek.....	69
Piątek.....	70
2.2. Tydzień drugi	71
Poniedziałek.....	71
Wtorek.....	72
Środa.....	73
Czwartek.....	74
Piątek.....	75
3. Przykład jadłospisu jesiennego:.....	76
3.1. Tydzień pierwszy.....	76

CZTERY PORY ROKU PEŁNE SMAKU – PRZEDSZKOLE NR 82 W GDAŃSKU

Poniedziałek.....	76
Wtorek.....	77
Środa.....	78
Czwartek.....	79
Piątek.....	80
3.2.Tydzień drugi.....	81
Poniedziałek.....	81
Wtorek.....	82
Środa.....	83
Czwartek.....	84
Piątek.....	85
4.Przykład jadłospisu zimowego:.....	86
4.1.Tydzień pierwszy.....	86
Poniedziałek.....	86
Wtorek.....	87
Środa.....	88
Czwartek.....	89
Piątek.....	90
4.2.Tydzień drugi.....	91
Poniedziałek.....	91
Wtorek.....	92
Środa.....	93
Czwartek.....	94
Piątek.....	95
Z ŻYCIA NASZEGO PRZEDSZKOLA.....	96

WSTĘP

Prawidłowy rozwój, sprawność fizyczna i umysłowa, jak również ogólny stan zdrowia dziecka są związane ze sposobem żywienia. Tak w domu jak i przedszkolu dbamy o to, aby posiłki podawane dzieciom były zdrowe.

Podstawą do tworzenia przez nas jadłospisów jest Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 26 lipca 2016r. oraz normy żywienia. Aby posiłki były atrakcyjne dla dzieci planujemy je na 10 dni co pozwala nam unikać monotonii w żywieniu. Uwzględniamy różnorodne składniki spożywcze oraz staramy się wykorzystać jak najwięcej produktów sezonowych. Tak zróżnicowana dieta pozwala na dostarczenie do organizmu wszelkich niezbędnych składników odżywczych.

Posiłki różnicujemy także z uwagi na pory roku. Latem posiłki są lżejsze, zimą przygotowujemy posiłki o większej wartości energetycznej, bogatsze w węglowodany i tłuszcze.

Przy planowaniu jadłospisu zwracamy uwagę na dobór barw, smaków, zapachów.

Wszystkie powyższe zasady, wraz z przykładowymi przepisami kulinarnymi naszej przedszkolnej kuchni, postanowiliśmy zawrzeć w niniejszym opracowaniu, aby zachęcić Państwa do stosowania ich także w domu. Zwracamy uwagę, iż w celu prawidłowego rozwoju naszych pociech, zdrowa dieta powinna stać się nawykiem i towarzyszyć nam codziennie. Chcemy Państwu pokazać, że w bardzo prosty sposób możemy zastąpić niepełnowartościowe posiłki np. typu fast food, nieskomplikowanymi i prostymi w przygotowaniu daniami, które zasmakują dzieciom, nawet tym najbardziej wybrednym. Mamy nadzieję, że nasze opracowanie stanie się przynajmniej dla coniektórych z Państwa, szczególnie tych, którzy codziennie zadają sobie pytanie „co dzisaj zrobić na obiad?“, małą inspiracją do przygotowania prostych i ciekawych posiłków.



PRZEPISY

ZUPY

Ogórkowa z ziemniakami



Składniki na 200 porcji :

2,5 kg skrzydeł z kurczaka / z indyka

5 kg marchwi

2,5 kg pietruszki

0,5 kg selera

0,5 kg pora

10 kg ziemniaków

9 kg ogórków kiszonych

przyprawy (sól o niskiej zawartości sodu, suszony lubczyk, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz czarny ziarnisty, suszony koperek, pieprz czarny mielony)

Sposób przygotowania :

Skrzydła z kurczaka lub indyka dokładnie myjemy pod bieżącą wodą. Następnie wkładamy do garnka i zalewamy zimną wodą. Gotujemy z nich wywar. W międzyczasie zbieramy szum. Jak woda z mięsem zacznie się gotować to dodajemy przyprawy (liść laurowy, ziele angielskie, pieprz czarny ziarnisty –po ok 10-15 szt.).

Do kotła o pojemności 60l do gotowania zupy wlewamy wodę (mniej więcej 1/2pojemności). Włączamy gaz. Marchewkę, pietruszkę, seler i por obieramy, myjemy i ścieramy na tarce o grubych oczkach. Następnie wrzucamy je do kotła z wodą. Ziemniaki obieramy, myjemy i kroimy w kostkę. Dodajemy do warzyw i gotujemy do miękkości. Ogórki kiszone ścieramy na tarce o drobnych oczkach i dodajemy do zupy.

Ugotowany wywar z mięsa wlewamy przez sito do kotła. Mięso z wywaru oddzielamy od kości i również dodajemy do gotującej się zupy. Jeżeli zupy jest za mało to uzupełniamy wodą. Po ugotowaniu zupa powinna zajmować ok. 80% pojemności kotła. Wszystko przyprawiamy do smaku solą, suszonym lubczykiem, suszonym koperkiem i czarnym mielonym pieprzem. Gotujemy jeszcze ok 30 min i wyłączamy.

Zupa kalafiorowa



Składniki na 200 porcji :

2,5 kg skrzydeł z kurczaka / z indyka

5 kg marchwi

2,5 kg pietruszki

0,5 kg selera

0,5 kg pora

10 kg ziemniaków

10 kg mrożonych różyczek kalafiora /15kg świeżego kalafiora

Przyprawy (sól o niskiej zawartości sodu, suszony lubczyk, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz czarny ziarnisty, sól , pieprz czarny mielony, suszony koperek)

0,16 kg zielonej natki pietruszki

Sposób przygotowania :

Skrzydła z kurczaka lub indyka dokładnie myjemy pod bieżącą wodą. Następnie wkładamy do garnka i zalewamy zimną wodą. Gotujemy z nich wywar. W międzyczasie zbieramy szum. Jak woda z mięsem zacznie się gotować to dodajemy przyprawy (liść laurowy, ziele angielskie, pieprz czarny ziarnisty –po ok 10-15 szt.).

Do kotła o pojemności 60l do gotowania zupy wlewamy wodę (mniej więcej 1/2pojemności). Włączamy gaz. Jeżeli gotujemy zupę ze świeżego kalafiora to na tym etapie, kalafior myjemy i wycinamy różyczki potrzebne do ugotowania zupy. Marchewkę, pietruszkę, seler i por obieramy, myjemy i ścieramy na tarce o grubych oczkach. Następnie wrzucamy je do kotła z wodą. Ziemniaki obieramy, myjemy i kroimy w kostkę. Dodajemy do warzyw i gotujemy do miękkości.

Ugotowany wywar z mięsa wlewamy przez sito do kotła. Mięso z wywaru oddzielamy od kości i również dodajemy do gotującej się zupy. Gotujemy jeszcze ok 30 min i wyłączamy.

Barszcz czerwony z ziemniakami



Składniki na 200 porcji :

2,5 Kg skrzydeł z kurczaka / z indyka.

5 kg marchwi

2,5 Kg pietruszki

0,5 kg selera

0,5 kg pora

10 kg ziemniaków

10 kg buraków

1 kg cebuli

50g czosnku

1 kg cytryn

Przyprawy (sól o obniżonej zawartości sodu, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz czarny ziarnisty, sól , pieprz czarny mielony, lubczyk suszony , suszony majeranek)

50 g oleju rzepakowego do podsmażenia cebuli

Sposób przygotowania :

Skrzydła z kurczaka lub indyka dokładnie myjemy pod bieżącą wodą. Następnie wkładamy do garnka i zalewamy zimną wodą. Gotujemy z nich wywar. W międzyczasie zbieramy szum. Jak woda z mięsem zacznie się gotować to dodajemy przyprawy (liść laurowy, ziele angielskie, pieprz czarny ziarnisty –po ok 10-15 szt.).

Do kotła do gotowania zupy o pojemności 60 l wlewamy wodę (mniej więcej ½ pojemności).

Włączamy gaz. Marchewkę, pietruszkę, seler i por obieramy, myjemy i ścieramy na tarce o grubych oczkach. Następnie wrzucamy je do kotła z wodą. Ziemniaki obieramy, myjemy i kroimy w kostkę. Dodajemy do warzyw. Gotujemy do miękkości. Cytryny myjemy i wyciskamy z nich sok , który następnie wlewamy do gotującej się zupy. Buraki obieramy, myjemy, ścieramy na tarce o drobnych oczkach i wrzucamy do kotła. Cebulę myjemy, obieramy, kroimy w drobną kostkę, podsmażamy na oleju. Zeszkloną cebulę dodajemy do zupy.

Ugotowany wywar z mięsa wlewamy przez sito do kotła. Mięso z wywaru oddzielamy od kości i również dodajemy do gotującej się zupy. Jeżeli zupa jest za mało to uzupełniamy wodą. Po ugotowaniu zupa powinna zajmować ok. 80% pojemności kotła. Wszystko przyprawiamy do smaku solą, czarnym mielonym pieprzem, suszonym lubczykiem, suszonym majerankiem oraz umytym, obranym i wyciśniętym przez praskę czosnkiem. Gotujemy jeszcze ok 30 min i wyłączamy.

Wiedeńska ziemniaczana



Składniki na 200 porcji :

2,5 kg skrzydeł z kurczaka / z indyka

5 kg marchwi

2,5 kg pietruszki

0,5 kg selera

0,5 kg pora

20 kg ziemniaków

1kg cebuli

Przyprawy (sól o niskiej zawartości sodu, suszony lubczyk, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz czarny ziarnisty, sól , pieprz czarny mielony, suszony majeranek)

Sposób przygotowania :

Skrzydła z kurczaka lub indyka dokładnie myjemy pod bieżącą wodą Następnie wkładamy do garnka i zalewamy zimną wodą. Gotujemy z nich wywar. W międzyczasie zbieramy szum. Jak woda z mięsem zacznie się gotować to dodajemy przyprawy (liść laurowy, ziele angielskie, pieprz czarny ziarnisty –po ok 10-15 szt.).

Do kotła o pojemności 60l do gotowania zupy wlewamy wodę (mniej więcej 1/2pojemności).

Włączamy gaz. Marchewkę, pietruszkę, seler i por obieramy, myjemy i ścieramy na tarce o grubych oczkach. Następnie wrzucamy je do kotła z wodą. Ziemniaki obieramy, myjemy i kroimy w kostkę. Dodajemy do warzyw .Cebulę obieramy, myjemy, kroimy w drobną kostkę i smażymy na oleju. Zeszkloną cebulę wrzucamy do zupy. Gotujemy do miękkości.

Ugotowany wywar z mięsa wlewamy przez sito do kotła. Mięso z wywaru oddzielamy od kości i również dodajemy do gotującej się zupy. Jeżeli zupy jest za mało to uzupełniamy wodą. Po ugotowaniu zupa powinna zajmować ok. 80% pojemności kotła. Wszystko przyprawiamy do smaku solą, suszonym lubczykiem, suszonym majerankiem i czarnym mielonym pieprzem. Gotujemy jeszcze ok 30 min i wyłączamy.

Kapuśniak z kiszonej kapusty

Składniki na 200 porcji :

2,5 kg skrzydeł z kurczaka / z indyka

5 kg marchwi

2,5 kg pietruszki

0,5 kg selera

0,5 kg pora

10 kg ziemniaków

9 kg kapusty kiszonej

przyprawy (sól o niskiej zawartości sodu, suszony lubczyk, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz czarny ziarnisty, pieprz czarny mielony, kminek mielony)

Sposób przygotowania :

Skrzydła z kurczaka lub indyka dokładnie myjemy pod bieżącą wodą. Następnie wkładamy do garnka i zalewamy zimną wodą. Gotujemy z nich wywar. W międzyczasie zbieramy szum. Jak woda z mięsem zacznie się gotować to dodajemy przyprawy (liść laurowy, ziele angielskie, pieprz czarny ziarnisty –po ok 10-15 szt.).

Do kotła o pojemności 60l do gotowania zupy wlewamy wodę (mniej więcej 1/2pojemności). Włączamy gaz. Marchewkę, pietruszkę, seler i por obieramy, myjemy i ścieramy na tarce o grubych oczkach. Następnie wrzucamy je do kotła z wodą. Ziemniaki obieramy, myjemy i kroimy w kostkę. Dodajemy do warzyw i gotujemy do miękkości. Kapustę kiszoną drobno kroimy i dodajemy do zupy.

Ugotowany wywar z mięsa wlewamy przez sito do kotła. Mięso z wywaru oddzielamy od kości i również dodajemy do gotującej się zupy. Jeżeli zupy jest za mało to uzupełniamy wodą. Po ugotowaniu zupa powinna zajmować ok. 80% pojemności kotła. Wszystko przyprawiamy do smaku solą, suszonym lubczykiem, czarnym mielonym pieprzem i mielonym kminkiem. Gotujemy jeszcze ok 30 min i wyłączamy.

Zupa jarzynowa



Składniki na 200 porcji :

- 2,5 kg skrzydeł z kurczaka / z indyka
- 5 kg marchwi
- 2,5 kg pietruszki
- 0,5 kg selera
- 0,5 kg pora
- 10 kg ziemniaków

10 kg mieszanki warzywnej mrożonej,
przyprawy (liść laurowy, ziele angielskie, pieprz czarny ziarnisty, sól , pieprz czarny mielony,
lubczyk suszony, suszona natka pietruszki)

Sposób przygotowania :

Skrzydła z kurczaka lub indyka dokładnie myjemy pod bieżącą wodą. Następnie wkładamy do garnka i zalewamy zimną wodą. Gotujemy z nich wywar. W międzyczasie zbieramy szum. Jak woda z mięsem zacznie się gotować to dodajemy przyprawy (liść laurowy, ziele angielskie, pieprz czarny ziarnisty –po ok 10-15 szt.).

Do kotła do gotowania zupy o pojemności 60 l wlewamy wodę (mniej więcej 1/2pojemności). Włączamy gaz. Marchewkę, pietruszkę, seler i por obieramy, myjemy i ścieramy na tarce o grubych oczkach. Następnie wrzucamy je do kotła z wodą. Ziemniaki obieramy, myjemy i kroimy w kostkę. Dodajemy do warzyw i gotujemy do miękkości. Ugotowany wywar wlewamy przez sito do kotła. Mięso z wywaru oddzielamy od kości i również dodajemy do gotującej się zupy. Dodajemy mieszankę mrożonych warzyw. Jeżeli zupy jest za mało to uzupełniamy wodą. Po ugotowaniu zupa powinna zajmować ok. 80% pojemności kotła. Wszystko przyprawiamy do smaku solą, czarnym mielonym pieprzem, suszonym lubczykiem i suszoną natką pietruszki. Gotujemy jeszcze ok 30 min i wyłączamy.

Rosół drobiowy z makaronem



Składniki na 200 porcji:

2,5 kg skrzydeł z kurczaka / z indyka

5 kg marchwi

2,5 kg pietruszki

0,5 kg selera

0,5 kg pora

4 kg makaronu suchego

Przyprawy (sól o obniżonej zawartości sodu, kucharek linia szkolna, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz czarny ziarnisty, pieprz czarny mielony, lubczyk suszony, kurkuma,)

0,16 kg pietruszki zielonej

Sposób przygotowania :

Skrzydła z kurczaka lub indyka dokładnie myjemy pod bieżącą wodą. Następnie wkładamy do garnka i zalewamy zimną wodą. Gotujemy z nich wywar. W międzyczasie zbieramy szum. Jak woda z mięsem zacznie się gotować to dodajemy przyprawy (liść laurowy, ziele angielskie, pieprz czarny ziarnisty –po ok 10-15 szt.).

Do kotła do gotowania zupy wlewamy wodę (mniej więcej ½ pojemności). Włączamy gaz . Marchewkę , pietruszkę , seler i por obieramy, myjemy i ścieramy na tarce o grubych oczkach. Następnie wrzucamy je do kotła z wodą, doprawiamy kucharkiem i gotujemy do miękkości.

Ugotowany wywar z mięsa wlewamy przez sito do kotła z wywarem z warzyw . Mięso z wywaru oddzielamy od kości i również dodajemy do gotującej się zupy. Jeżeli zupy jest za mało to uzupełniamy wodą. Zupa powinna zajmować ok. 80% pojemności kotła. Wszystko przyprawiamy do smaku solą, czarnym mielonym pieprzem, suszonym lubczykiem i kurkumą. Gotujemy jeszcze ok 30 min i wyłączamy.

W oddzielnym garnku gotujemy makaron.

Następnie ugotowany i odcedzony makaron wkładamy do bemałów, zalewamy rosółem i posypujemy zieloną pietruszką .

Pomidorowa z ryżem



Składniki na 200 porcji :

- 2,5 kg skrzydeł z kurczaka / z indyka
- 5 kg marchwi
- 2,5 kg pietruszki
- 0,5 kg selera
- 0,5 kg pora
- 2,5 kg ryżu brązowego
- 3 szt. Koncentratu pomidorowego o pojemności 0,95 litra
- Przyprawy do smaku (sól o obniżonej zawartości sodu, kucharek linia szkolna, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz czarny ziarnisty, pieprz czarny mielony, lubczyk suszony)
- 0,16 kg pietruszki zielonej

Sposób przygotowania

Skrzydła z kurczaka lub indyka dokładnie myjemy pod bieżącą wodą. Następnie wkładamy do garnka i zalewamy zimną wodą. Gotujemy z nich wywar. W międzyczasie zbieramy szum. Jak woda z mięsem zacznie się gotować to dodajemy przyprawy (liść laurowy, ziele angielskie, pieprz czarny ziarnisty –po ok 10-15 szt.).

Do kotła do gotowania zupy wlewamy wodę (mniej więcej ½ pojemności). Włączamy gaz . Marchewkę , pietruszkę ,seler i por obieramy, myjemy i ścieramy na tarce o grubych oczkach, ryż płuczemy pod bieżącą wodą. Następnie wrzucamy warzywa, ryż do kotła z wodą, dodajemy koncentrat pomidorowy, doprawiamy kucharkiem i gotujemy do miękkości. Ugotowany wywar z mięsa wlewamy przez sito do kotła z wywarem z warzyw . Mięso z wywaru oddzielamy od kości i również dodajemy do gotującej się zupy. Jeżeli zupy jest za mało to uzupełniamy wodą. Zupa powinna zajmować ok. 80% pojemności kotła. Wszystko przyprawiamy do smaku solą, czarnym mielonym pieprzem, suszonym lubczykiem. Gotujemy jeszcze ok 30 min i wyłączamy.

Grochówka



Składniki na 200 porcji :

2,5 kg skrzydeł z kurczaka / z indyka

5 kg marchwi

2,5 kg pietruszki

0,5 kg selera

0,5 kg pora

10 kg ziemniaków

3 kg grochu łuskanego

Przyprawy (sól o niskiej zawartości sodu, suszony lubczyk, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz czarny ziarnisty, suszony majeranek, pieprz czarny mielony,)

1 kg cebuli

50 g oleju rzepakowego

Sposób przygotowania :

Skrzydła z kurczaka lub indyka dokładnie myjemy pod bieżącą wodą. Następnie wkładamy do garnka i zalewamy zimną wodą. Gotujemy z nich wywar. W międzyczasie zbieramy szum. Jak woda z mięsem zacznie się gotować to dodajemy przyprawy (liść laurowy, ziele angielskie, pieprz czarny ziarnisty –po ok 10-15 szt.).

Do kotła o pojemności 60l do gotowania zupy wlewamy wodę (mniej więcej 1/2pojemności).

Włączamy gaz. Groch płuczemy i wrzucamy do gotującej się w kotle wody. Marchewkę, pietruszkę, seler i por obieramy, myjemy i ścieramy na tarce o grubych oczkach. Gdy groch trochę zmięknie wrzucamy je do kotła. Ziemniaki obieramy, myjemy i kroimy w kostkę.

Dodajemy do grochu i warzyw Gotujemy do miękkości. Cebulę obieramy, myjemy, kroimy w drobną kostkę i podsmażamy na oleju. Zeszlona cebulę dodajemy do zupy.

Ugotowany wywar z mięsa wlewamy przez sito do kotła. Mięso z wywaru oddzielamy od kości i również dodajemy do gotującej się zupy. Jeżeli zupy jest za mało to uzupełniamy wodą. Po ugotowaniu zupa powinna zajmować ok. 80% pojemności kotła. Wszystko przyprawiamy do smaku solą, suszonym lubczykiem, suszonym majerankiem i czarnym mielonym pieprzem. Gotujemy jeszcze ok 30 min i wyłączamy.

ZUPY Z KASZĄ



Jaglanka

Składniki na 200 porcji :

2,5 kg skrzydeł z kurczaka / z indyka

5 kg marchwi

2,5 kg pietruszki

0,5 kg selera

0,5 kg pora

2,5 kg kaszy jaglanej

Przyprawy do smaku (sól o obniżonej zawartości sodu, kucharek linia szkolna, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz czarny ziarnisty, pieprz czarny mielony, lubczyk suszony, kurkuma,)

0,16 kg pietruszki zielonej

Sposób przygotowania :

Skrzydła z kurczaka lub indyka dokładnie myjemy pod bieżącą wodą. Następnie wkładamy do garnka i zalewamy zimną wodą. Gotujemy z nich wywar. W międzyczasie zbieramy szum. Jak woda z mięsem zacznie się gotować to dodajemy przyprawy (liść laurowy, ziele angielskie, pieprz czarny ziarnisty –po ok 10-15 szt.).

Do kotła do gotowania zupy wlewamy wodę (mniej więcej ½ pojemności). Włączamy gaz . Marchewkę , pietruszkę , seler i por obieramy, myjemy i ścieramy na tarce o grubych oczkach, kaszę jaglaną płuczemy pod bieżącą, gorącą wodą, do momentu, aż przestanie się pienić. Następnie wrzucamy warzywa i kaszę jaglaną do kotła z wodą i doprawiamy kucharkiem i gotujemy do miękkości.

Ugotowany wywar z mięsa wlewamy przez sito do kotła z wywarem z warzyw. Mięso z wywaru oddzielamy od kości i również dodajemy do gotującej się zupy. Jeżeli zupy jest za mało to uzupełniamy wodą. Zupa powinna zajmować ok. 80% pojemności kotła. Wszystko przyprawiamy do smaku solą, czarnym mielonym pieprzem, suszonym lubczykiem i kurkumą. Gotujemy jeszcze ok 30 min i wyłączamy.

Grysikowa

Składniki na 200 porcji :

2,5 kg skrzydeł z kurczaka / z indyka

5 kg marchwi

2,5 kg pietruszki

0,5 kg selera

0,5 kg pora

2,5 kg kaszy manny

Przyprawy do smaku (sól o obniżonej zawartości sodu, kucharek linia szkolna, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz czarny ziarnisty, pieprz czarny mielony, lubczyk suszony, kurkuma)

0,16 kg pietruszki zielonej

Sposób przygotowania :

Skrzydła z kurczaka lub indyka dokładnie myjemy pod bieżącą wodą. Następnie wkładamy do garnka i zalewamy zimną wodą. Gotujemy z nich wywar. W międzyczasie zbieramy szum. Jak woda z mięsem zacznie się gotować to dodajemy przyprawy (liść laurowy, ziele angielskie, pieprz czarny ziarnisty –po ok 10-15 szt.).

Do kotła do gotowania zupy wlewamy wodę (mniej więcej ½ pojemności). Włączamy gaz . Marchewkę , pietruszkę , seler i por obieramy, myjemy i ścieramy na tarce o grubych oczkach. Następnie wrzucamy warzywa do kotła z wodą i doprawiamy kucharkiem i gotujemy do miękkości.

Ugotowany wywar z mięsa wlewamy przez sito do kotła z wywarem z warzyw. Mięso z wywaru oddzielamy od kości i również dodajemy do gotującej się zupy. Jeżeli zupy jest za mało to uzupełniamy wodą. Zupa powinna zajmować ok. 80% pojemności kotła. Wszystko przyprawiamy do smaku solą, czarnym mielonym pieprzem, suszonym lubczykiem i kurkumą. Gotujemy jeszcze ok 30 min, powoli wsypujemy kaszę cały czas mieszając i gotujemy ok. 10 minut, wyłączamy

Krupnik

Składniki na 200 porcji:

2,5 kg skrzydeł z kurczaka / z indyka

5 kg marchwi

2,5 kg pietruszki

0,5 kg selera

0,5 kg pora

7 kg ziemniaków

1 kg cebuli

2 kg kasza jęczmienna

1 kg cebuli

Przyprawy (sól o obniżonej zawartości sodu, majeranek suszony, lubczyk suszony, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz czarny ziarnisty, pieprz czarny mielony)

0,16 kg pietruszki zielonej

Sposób przygotowania :

Skrzydła z kurczaka lub indyka dokładnie myjemy pod bieżącą wodą. Następnie wkładamy do garnka i zalewamy zimną wodą. Gotujemy z nich wywar. W międzyczasie zbieramy szum. Jak woda z mięsem zacznie się gotować to dodajemy przyprawy (liść laurowy, ziele angielskie, pieprz czarny ziarnisty –po ok 10-15 szt.).

Do kotła do gotowania zupy wlewamy wodę (mniej więcej ½ pojemności). Włączamy gaz . Marchewkę , pietruszkę ,seler i por obieramy, myjemy i ścieramy na tarce o grubych oczkach. Ziemniaki obieramy, myjemy, kroimy w kostkę, kaszę płuczemy pod bieżącą wodą. Następnie wrzucamy warzywa i kaszę do kotła z wodą i gotujemy do miękkości.

Ugotowany wywar z mięsa wlewamy przez sito do kotła z wywarem z warzyw . Mięso z wywaru oddzielamy od kości i również dodajemy do gotującej się zupy. Jeżeli zupy jest za mało to uzupełniamy wodą. Zupa powinna zajmować ok. 80% pojemności kotła. Wszystko przyprawiamy do smaku solą, czarnym mielonym pieprzem, suszonym majerankiem. Gotujemy jeszcze ok 30 min i wyłączamy.

ZUPY KREM



Krem z zielonego groszku

Składniki 200 porcji :

2.5 kg skrzydeł z kurczaka/ z indyka

5 kg marchwi

2,5 kg pietruszki

0,5 kg selera

0,5 kg pora

15 kg ziemniaków

10kg zielonego groszku mrożonego

1 główka czosnku

Przyprawy (sól o obniżonej zawartości sodu, lubczyk suszony, liść laurowy, ziele angielskie ziarniste, pieprz czarny ziarnisty, pieprz czarny mielony, suszona natka pietruszki)

Sposób przygotowania :

Skrzydła z kurczaka lub indyka dokładnie myjemy pod bieżącą wodą. Następnie wkładamy do garnka i zalewamy zimną wodą. Gotujemy z nich wywar. W międzyczasie zbieramy szum. Jak woda z mięsem zacznie się gotować to dodajemy przyprawy (pieprz czarny ziarnisty, ziele angielskie ziarniste i liście laurowe (po ok 10-15 szt.).

Do kotła o pojemności 60 litrów do gotowania zupy wlewamy wodę (mniej więcej 1/4 pojemności). Włączamy gaz. Marchewkę, pietruszkę seler i por obieramy, myjemy i kroimy na kawałki ok 3 cm. Następnie wrzucamy do kotła z wodą. Ziemniaki obieramy, myjemy i kroimy na mniejsze części i dodajemy do warzyw. Dorzucamy mrożony zielony groszek.

Ugotowany wywar z mięsa wlewamy przez sito do kotła. Mięso z wywaru oddzielamy od kości i również dodajemy do warzyw. Gotujemy do miękkości. Następnie wszystko blendujemy. Jeżeli zupa jest za mało to uzupełniamy wodą. Po ugotowaniu zupa powinna zajmować ok 80 % pojemności kotła. Wszystko przyprawiamy do smaku solą, czarnym mielonym pieprzem, suszonym lubczykiem i suszoną natką pietruszki. Dodajemy wyciśnięty przez praskę czosnek. Gotujemy jeszcze około 30 min i wyłączamy.

Krem z brokuła

Składniki na 200 porcji :

2.5 kg skrzydeł z kurczaka lub indyka

5 kg marchwi

2,5 kg pietruszki

0,5 kg selera

0,5 kg pora

15kg ziemniaków

10kg brokuła mrożonego lub 15kg świeżego

główka czosnku

Przyprawy (sól o obniżonej zawartości sodu, liść laurowy, ziele angielskie ziarniste, pieprz czarny ziarnisty, pieprz czarny mielony, lubczyk suszony, suszony koperek)

Sposób przygotowania :

Skrzydła z kurczaka lub indyka dokładnie myjemy pod bieżącą wodą. Następnie wkładamy do garnka i zalewamy zimną wodą. Gotujemy z nich wywar. W międzyczasie zbieramy szum. Jak woda z mięsem zacznie się gotować to dodajemy przyprawy (pieprz czarny ziarnisty, ziele angielskie ziarniste i liście laurowe (po ok 10-15 szt.).

Do kotła o pojemności 60 litrów do gotowania zupy wlewamy wodę (mniej więcej 1/4 pojemności). Włączamy gaz. Jeżeli gotujemy zupę ze świeżego brokuła to na tym etapie, brokuły myjemy, wycinamy różyczki potrzebne do ugotowania zupy. Marchewkę, pietruszkę seler i por obieramy, myjemy i kroimy na kawałki ok 3 cm. Następnie wrzucamy do kotła z wodą. Ziemniaki obieramy, myjemy i kroimy na mniejsze części i dodajemy do warzyw, po chwili gotowania wrzucamy brokuł.

Ugotowany wywar z mięsa wlewamy przez sito do kotła. Mięso z wywaru oddzielamy od kości i również dodajemy do warzyw. Gotujemy do miękkości. Następnie wszystko blendujemy. Jeżeli zupy jest za mało to uzupełniamy wodą. Po ugotowaniu zupa powinna zajmować ok 80 % pojemności kotła. Wszystko przyprawiamy do smaku solą, czarnym mielonym pieprzem, suszonym lubczykiem i suszonym koperkiem. Dodajemy wyciśnięty przez praskę czosnek.

Krem z dyni

Składniki na 200 porcji :

2.5 kg skrzydeł z kurczaka lub indyka

5 kg marchwi

2,5 kg pietruszki

0,5 kg selera

0,5 kg pora

15 kg ziemniaków

15 kg dyni

Przyprawy (sól o obniżonej zawartości sodu, lubczyk suszony, liść laurowy, ziele angielskie ziarniste, pieprz czarny ziarnisty, pieprz czarny mielony, lubczyk suszony, kurkuma)

1 kg cebuli

2 kg cytryny (opcjonalnie)

50g oleju rzepakowego

Sposób przygotowania :

Skrzydła z kurczaka lub indyka dokładnie myjemy pod bieżącą wodą. Następnie wkładamy do garnka i zalewamy zimną wodą. Gotujemy z nich wywar. W międzyczasie zbieramy szum. Jak woda z mięsem zacznie się gotować to dodajemy przyprawy (pieprz czarny ziarnisty, ziele angielskie ziarniste i liście laurowe (po ok 10-15 szt.).

Do kotła o pojemności 60 litrów do gotowania zupy wlewamy wodę (mniej więcej 1/4 pojemności). Włączamy gaz. Marchewkę, pietruszkę seler i por obieramy, myjemy i kroimy na kawałki ok 3 cm. Dynię myjemy, kroimy na mniejsze części, obieramy ze skóry i usuwamy pestki. Obrane części dyni kroimy w kostkę ok 3-4 cm. Następnie wrzucamy do kotła z wodą. Ziemniaki obieramy, myjemy i kroimy na mniejsze części i dodajemy do warzyw. Cebulę myjemy, obieramy, kroimy na ćwiartki, następnie smażymy na oleju. Podsmażoną cebulę dodajemy do warzyw.

Ugotowany wywar z mięsa wlewamy przez sito do kotła. Mięso z wywaru oddzielamy od kości i również dodajemy do warzyw. Gotujemy do miękkości.

Następnie wszystko blendujemy. Jeżeli zupy jest za mało to uzupełniamy wodą. Po ugotowaniu zupa powinna zajmować ok 80 % pojemności kotła. Wszystko przyprawiamy do smaku solą, czarnym mielonym pieprzem, suszonym lubczykiem i kurkumą. Ewentualnie dodajemy wyciśnięty sok z cytryny.

Krem z soczewicy czerwonej

Składniki na 200 porcji :

2.5 kg skrzydeł z kurczaka lub indyka

5 kg marchwi

2,5 kg pietruszki

0,5 kg selera

0,5 kg pora

15 kg ziemniaków

5kg soczewicy

1kg cebuli

50g oleju rzepakowego

Przyprawy (sól o obniżonej zawartości sodu, liść laurowy, ziele angielskie ziarniste, pieprz czarny ziarnisty, sól, pieprz czarny mielony, lubczyk suszony, majeranek)

Sposób przygotowania :

Skrzydła z kurczaka lub indyka dokładnie myjemy pod bieżącą wodą. Następnie wkładamy do garnka i zalewamy zimną wodą. Gotujemy z nich wywar. W międzyczasie zbieramy szum. Jak woda z mięsem zacznie się gotować to dodajemy przyprawy (pieprz czarny ziarnisty, ziele angielskie ziarniste i liście laurowe (po ok 10-15 szt.).

Soczewicę płuczemy pod bieżącą wodą, przesypujemy do garnka, zalewamy zimną wodą, gotujemy do miękkości i blendujemy.

Do kotła o pojemności 60 litrów do gotowania zupy wlewamy wodę (mniej więcej 1/4 pojemności). Włączamy gaz. Marchewkę, pietruszkę seler i por obieramy, myjemy i kroimy na kawałki ok 3 cm. Następnie wrzucamy do kotła z wodą. Ziemniaki obieramy, myjemy i kroimy na mniejsze części, dodajemy do warzyw i gotujemy do miękkości. Cebulę myjemy, obieramy, płuczemy, kroimy na mniejsze kawałki, podsmażamy krótko na niewielkiej ilości oleju rzepakowego i wrzucamy do gotujących się warzyw. Następnie dodajemy, ugotowany wywar mięsny przecedzony przez sito. Mięso z wywaru oddzielamy od kości i również dodajemy do warzyw. Blendujemy i łączymy z przygotowaną wcześniej (ugotowaną i zblendowaną) soczewicą. Jeżeli zupy jest za mało to uzupełniamy wodą. Po ugotowaniu zupa powinna zajmować ok 80 % pojemności kotła. Wszystko przyprawiamy do smaku solą, czarnym mielonym pieprzem, suszonym lubczykiem i suszonym majerankiem. Gotujemy jeszcze około 30 min i wyłączamy.

Krem z ciecierzycy

Składniki na 200 porcji :

2.5 kg skrzydeł z kurczaka lub indyka

5 kg marchwi

2,5 kg pietruszki

0,5 kg selera

0,5 kg pora

15 kg ziemniaków

5kg ciecierzycy

1kg cebuli

50g oleju rzepakowego

Przyprawy (sól o obniżonej zawartości sodu, liść laurowy, ziele angielskie ziarniste, pieprz czarny ziarnisty, pieprz czarny mielony, lubczyk suszony, majeranek)

Sposób przygotowania :

Dzień wcześniej ciecierzycę płuczemy pod bieżącą wodą, przesypujemy do garnka, zalewamy zimną wodą i moczymy. Następnego dnia rano, ciecierzycę gotujemy do miękkości i blendujemy.

Skrzydła z kurczaka lub indyka dokładnie myjemy pod bieżącą wodą. Następnie wkładamy do garnka i zalewamy zimną wodą. Gotujemy z nich wywar. W międzyczasie zbieramy szum. Jak woda z mięsem zacznie się gotować to dodajemy przyprawy (pieprz czarny ziarnisty, ziele angielskie ziarniste i liście laurowe (po ok 10-15 szt.).

Do kotła o pojemności 60 litrów do gotowania zupy wlewamy wodę (mniej więcej 1/4 pojemności). Włączamy gaz. Marchewkę, pietruszkę seler i por obieramy, myjemy i kroimy na kawałki ok 3 cm. Następnie wrzucamy do kotła z wodą. Ziemniaki obieramy, myjemy i kroimy na mniejsze części, dodajemy do warzyw i gotujemy do miękkości. Cebulę myjemy, obieramy, płuczemy, kroimy na mniejsze kawałki, podsmażamy, krótko na niewielkiej ilości oleju rzepakowego i wrzucamy do gotujących się warzyw. Następnie dodajemy, ugotowany wywar mięsny przecedzony przez sito. Mięso z wywaru oddzielamy od kości i również dodajemy do warzyw. Blendujemy i łączymy z przygotowaną wcześniej (ugotowaną i zblendowaną) ciecierzycą. Jeżeli zupy jest za mało to uzupełniamy wodą. Po ugotowaniu zupa powinna zajmować ok 80 % pojemności kotła. Wszystko przyprawiamy do smaku solą, czarnym mielonym pieprzem, suszonym lubczykiem i suszonym majerankiem. Gotujemy jeszcze około 30 min i wyłączamy.

Krem z cukinii

Składniki na 200 porcji :

2.5 kg skrzydeł z kurczaka lub indyka

5 kg marchwi

2,5 kg pietruszki

0,5 kg selera

0,5 kg pora

15 kg ziemniaków

12 kg cukinii

Przyprawy (sól o obniżonej zawartości sodu, liść laurowy, ziele angielskie ziarniste, pieprz czarny ziarnisty, pieprz czarny mielony, lubczyk suszony, suszona natka pietruszki)

1 kg cebuli

1 główka czosnku

Sposób przygotowania :

Skrzydła z kurczaka lub indyka dokładnie myjemy pod bieżącą wodą. Następnie wkładamy do garnka i zalewamy zimną wodą. Gotujemy z nich wywar. W międzyczasie zbieramy szum. Jak woda z mięsem zacznie się gotować to dodajemy przyprawy (pieprz czarny ziarnisty, ziele angielskie ziarniste i liście laurowe (po ok 10-15 szt.).

Do kotła o pojemności 60 litrów do gotowania zupy wlewamy wodę (mniej więcej 1/4 pojemności). Włączamy gaz. Marchewkę , pietruszkę seler i por obieramy , myjemy i kroimy na kawałki ok 3 cm. Cukinię myjemy, kroimy w kostkę ok 3-4 cm. Następnie wrzucamy do kotła z wodą . Ziemniaki obieramy , myjemy i kroimy na mniejsze części i dodajemy do warzyw. Cebulę myjemy, obieramy, kroimy na ćwiartki , następnie smażymy na oleju. Podsmażoną cebulę dodajemy do warzyw.

Ugotowany wywar z mięsa wlewamy przez sito do kotła. Mięso z wywaru oddzielamy od kości i również dodajemy do warzyw. Gotujemy do miękkości.

Następnie wszystko blendujemy. Jeżeli zupy jest za mało to uzupełniamy wodą. Po ugotowaniu zupa powinna zajmować ok 80 % pojemności kotła. Wszystko przyprawiamy do smaku solą, czarnym mielonym pieprzem, suszonym lubczykiem i suszoną natką pietruszki. Dodajemy wyciśnięty przez praskę czosnek. Gotujemy jeszcze około 30 min i wyłączamy.

POTRAWY MIĘSNE

Gulasz



Składniki na 200 porcji :

15 kg mięsa z piersi indyka / kurczaka

1 kg cebuli

100 g czosnku

10 L wody

30 dag mąki pszennej

200 g oleju rzepakowego

Sól o niskiej zawartości sodu, pieprz czarny mielony, mielona słodka papryka, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek, lubczyk

Sposób przygotowania :

Mięso umyć, oczyścić i osuszyć ręcznikiem papierowym. Pokroić w niewielką kostkę.

Na patelnię wlać olej i podgrzać. Wrzucić wcześniej pokrojoną w piórka cebulę.

Jak cebula lekko się zeszkli dodać słodką paprkę i przeciśnięty przez praskę czosnek. Podsmażyć.

Następnie dodać mięso i lekko poddusić.

Całość zalać wodą (wody musi być tyle , żeby zakryła mięso).

Dodać przyprawy do smaku i gotować na wolnym ogniu, aż mięso będzie miękkie.

Na koniec dodać mąkę rozrobioną z wodą , aby zagęścić sos i zagotować.

Strogonow



Składniki na 200 porcji :

15 kg mięsa wieprzowego /schab bez kości , łopatka, szynka/lub drobiowego/ filet z indyka/
filet z kurczaka

3 kg ogórków kiszonych

750 g koncentratu pomidorowego

1 kg cebuli

100 g czosnku

10 L wody

30 dag mąki pszennej

200 g oleju rzepakowego

Przyprawy:

Sól o niskiej zawartości sodu, pieprz czarny mielony, słodka papryka

liść laurowy, ziele angielskie, majeranek, lubczyk

Sposób przygotowania :

Mięso umyć, oczyścić i osuszyć ręcznikiem papierowym. Pokroić w niewielką kostkę.

Na patelnię wlać olej i podgrzać. Wrzucić wcześniej pokrojoną w piórka cebulę.

Jak cebula lekko się zeszkli dodać słodką paprkę i przeciśnięty przez praskę czosnek.

Podsmażyć.

Następnie dodać mięso i lekko podduścić.

Całość zalać wodą z rozrobionym koncentratem pomidorowym (wody musi być tyle , żeby zakryła mięso).

Dodać przyprawy do smaku i na wolnym ogniu gotować, aż mięso będzie miękkie.

Następnie dodać pokrojone w kostkę ogórki i jeszcze gotować ok. 15 min

Schab pieczony nadziewany morelą



Składniki na 200 porcji :

15 kg schabu bez kości

600 g moreli niesiarkowanych

Przyprawy:

Sól o niskiej zawartości sodu, pieprz czarny mielony, słodka papryka

Majeranek, tymianek

Sposób przygotowania :

Mięso umyć, oczyścić i osuszyć ręcznikiem papierowym. Pokroić w kawałki o długości ok. 30cm.

Morele zalać gotowaną wodą, pozostawić na ok. 15 min , następnie zlać wodę i odsączyć na sicie.

Oстрыm , wąskim nożem zrobić nacięcie wbijając nóż poziomo w środek mięsa .

W nacięciu włożyć spażone morele.Dociskać morele jedna do drugiej, aż zapełnią otwór mięsa.

Następnie natrzeć mięso przygotowaną mieszanką przypraw.

Schab układamy na blaszkach i podlewamy wodą.

Piec nagrzać do temperatury 200 °C+ 100 % pary.

Wstawić blaszki do pieca i zredukować temperaturę do 120°C Piec 30 min.

Następnie wyłączyć parę i piec mięso przez 1 godzinę w temp. 160°C podlewając wytworzonym sosem

Mięso jest upieczone wtedy, jeżeli po wbiciu szpikulca wypływający z mięsa sok jest przezroczysty.

Upieczony schab kroimy na plastry i podlewamy wytworzonym w czasie pieczenia sosem.

Frykadelki nadziewane mini marchewką



Składniki na 200 porcji :

15 kg mięsa wieprzowego /schab bez kości , łopatka, szynka/

1 kg mini marchewek

10 suchych bułek kajzerek

15 całych jaj

1 kg bułki tartej

0,5 kg cebuli

50 g czosnku

400 g oleju rzepakowego

Przyprawy: Sól o niskiej zawartości sodu, pieprz czarny mielony, słodka papryka, majeranek

Sposób przygotowania :

Mięso umyć, oczyścić i osuszyć ręcznikiem papierowym. Zmilić w maszynce do mięsa.

Bułki namoczyć w wodzie.

Na patelnię wlać olej i podgrzać. Wrzucić wcześniej pokrojoną w kostkę cebulę.

Jak cebula lekko się zeszkli dodać przeciśnięty przez praskę czosnek.

Podsmażyć. Przystudzić.

Bułkę odcisnąć i zmilić.

Mini marchewki gotować przez 10 min. w piecu na parze 100 procent w temperaturze 100 stopni.

Do dużej miski wrzucić mięso, zmieloną bułkę, jaja , podsmażoną z czosnkiem cebulę oraz przyprawę do smaku.

Wyrabiać , aż produkty się połączą i mięso będzie odchodzić od ręki.

Z przygotowanego mięsa formować kotleciki i w środek wkładać mini marchewki.

Kotlecik opanierować w bułce.

Blachę do pieczenia lekko posmarować olejem i układać na niej uformowane frykadelki.

Piec nagrzać do temperatury 160°& 100 % pary.

Wstawić blaszki do pieca i zredukować temperaturę do 120°C Piec 10 min. Do ścięcia białka.

Następnie wyłączyć parę i gotować frykadelki przez 15 min.

Kotlety mielone

Składniki na 200 porcji :

15 kg mięsa z piersi kurczaka / indyka

10 suchych bułek kajzerek

15 całych jaj

1 kg bułki tartej

0,5 kg cebuli

50g czosnku

400 g oleju rzepakowego

Przyprawy:

Sól o niskiej zawartości sodu, pieprz czarny mielony, mielona słodka papryka

majeranek

Sposób przygotowania :

Mięso umyć, oczyścić i osuszyć ręcznikiem papierowym. Zmieszać w maszynce do mięsa.

Bułki namoczyć w wodzie.

Na patelnię wlać olej i podgrzać. Wrzucić wcześniej pokrojoną w kostkę cebulę.

Jak cebula lekko się zeszkli dodać przeciśnięty przez praskę czosnek.

Podsmażyć. Przystudzić.

Bułkę odcisnąć i zmieszać.

Do dużej miski wrzucić mięso, zmieszaną bułkę, jaja, podsmażoną z czosnkiem cebulę oraz przyprawy do smaku.

Wyrabiać, aż produkty się połączą i mięso będzie odchodzić od ręki.

Z przygotowanego mięsa formować kotleciki.

Kotlecik opanierować w bułce.

Blachę do pieczenia lekko posmarować olejem i układać na niej uformowane kotlety.

Piec nagrzać do temperatury 200 °C 30 % pary. Wstawić blaszki do pieca i zredukować temperaturę do 160 °C. Piec 10 min. Do ścięcia białka.

Bitki w sosie własnym



Składniki na 200 porcji :

15 kg mięsa wieprzowego /schab bez kości , łopatka, szynka/lub drobiowego/filet z kurczaka/
filet z indyka

1 kg cebuli

100g czosnku

10 L wody

30 dag mąki pszennej

200 g oleju rzepakowego

Przyprawy:

Sól o niskiej zawartości sodu, pieprz czarny mielony, mielona słodka papryka,
liść laurowy, ziele angielskie, majeranek, lubczyk

Sposób przygotowania :

Mięso umyć, oczyścić i osuszyć ręcznikiem papierowym. Pokroić w plastry.

Na patelnię wlać olej i podgrzać. Wrzucić wcześniej pokrojoną w piórka celulę.

Jak cebula lekko się zeszkli dodać słodką paprykę i przeciśnięty przez praskę czosnek.

Podsmażyć. Następnie dodać mięso i obsmażyć na złoty kolor.

Całość zalać wodą (wody musi być tyle , żeby zakryła mięso).

Dodać przyprawy i na wolnym ogniu dusić , aż mięso będzie miękkie.

Na koniec dodać mąkę rozrobioną z wodą, aby zagęścić sos i zagotować.

Gotować jeszcze przez 10 min.

Kotlety pieczone drobiowe



Składniki na 200 porcji :

15 kg piersi z kurczaka / indyka

30 jaj

2 kg bułki tartej

400 g oleju rzepakowego

Przyprawy:

Sól o niskiej zawartości sodu, pieprz czarny mielony, mielona słodka papryka

Sposób przygotowania :

Mięso umyć, oczyścić i osuszyć ręcznikiem papierowym. Pokroić w plastry o grubości 1 cm.

Plastry rozbić tłuczkiem do mięsa.

Mięso przyprawić do smaku. Do miski wbić i roztrzepać całe jaja.

Do drugiej miski wsypać bułkę tartą. Przyprawione kotlety panierować w jajach i bułce. Układać na blaszkach lekko posmarowanych olejem.

Piec nagrzać do temperatury 200 °C+ 30% pary. Wstawić blaszki do pieca i zredukować temperaturę do 160 °C Piec 10 min.

POTRAWY Z RYB



Kotlety mielone z dorsza/łososia

Składniki na 200 porcji :

18 kg świeżego dorsza / łososia

10 suchych bułek kajzerek

15 całych jaj

1 kg bułki tartej

400 g oleju rzepakowego

Przyprawy:

Sól o niskiej zawartości sodu, pieprz, bazylija suszona

Sposób przygotowania :

Mięso umyć, oczyścić z ości i osuszyć na sicie. Zmieszać w maszynce do mięsa.

Bułki namoczyć w wodzie.

Bułkę odcisnąć i zmieszać.

Do dużej miski wrzucić mięso, zmieszaną bułkę, jaja oraz przyprawy do smaku.

Wyrabiać, aż produkty się połączą i mięso będzie odchodzić od ręki.

Z przygotowanego mięsa formować kotleciki.

Kotlecik opanierować w bułce.

Blachę do pieczenia lekko posmarować olejem i układać na niej uformowane kotlety.

Piec nagrzać do temperatury 200 °C+ 30 % pary.

Wstawić blaszki do pieca i zredukować temperaturę do 160 °C Piec 10 min. do ścięcia białka.

Następnie wyłączyć parę i piec kotlety przez ok. 15 min. do uzyskania złotego koloru.

Pulpety mielone z dorsza w sosie pomidorowym

Składniki na 200 porcji :

18 kg świeżego dorsza

10 L wody

750 g koncentratu pomidorowego

30 dag mąki pszennej

10 suchych bułek kajzerek

15 całych jaj

400 g oleju rzepakowego

Przyprawy:

Sól o niskiej zawartości sodu, pieprz czarny mielony, bazylia

Sposób przygotowania :

Mięso umyć, oczyścić z ości i osuszyć na sicie. Zmieszać w maszynce do mięsa.

Bułki namoczyć w wodzie.

Bułkę odcisnąć i zmieszać.

Do dużej miski wrzucić mięso, zmieszaną bułkę, jaja oraz przyprawy do smaku.

Wyrabiać, aż produkty się połączą i mięso będzie odchodzić od ręki.

Z przygotowanego mięsa formować pulpeciki.

Blachę do pieczenia lekko posmarować olejem i układać na niej uformowane pulpety.

Piec nagrzać do temperatury 160°C+ 100 % pary.

Wstawić blaszki do pieca i zredukować temperaturę do 120°C. Gotować 10 min. do ścięcia białka.

Wyjąć z pieca.

Na patelnię wlać koncentrat pomidorowy rozrobiony z wodą. Dodać przyprawy i zagotować.

Pulpety przełożyć wraz z wytworzonym podczas pieczenia sosem na patelnię. Gotować na wolnym ogniu w tem. 160 °C przez 30 min.

Na koniec dodać mąkę rozrobioną z wodą, aby zagęścić sos i zagotować.

Pulpety mielone z dorsza w sosie porowym

Składniki na 200 porcji:

18 kg świeżego dorsza

10 L wody

2,5 kg świeżego pora

30 dag mąki pszennej

10 suchych bułek kajzerek

15 całych jaj

400 g oleju rzepakowego

Przyprawy:

Sól o niskiej zawartości sodu, pieprz czarny mielony, bazylia

Sposób przygotowania :

Mięso umyć, oczyścić z ości i osuszyć na sicie. Zmilić w maszynce do mięsa.

Bułki namoczyć w wodzie.

Bułkę odcisnąć i zmilić.

Do dużej miski wrzucić mięso, zmieloną bułkę, jaja , podsmażoną z czosnkiem cebulę oraz przyprawy do smaku.

Wyrabiać, aż produkty się połączą i mięso będzie odchodzić od ręki.

Z przygotowanego mięsa formować pulpeciki .

Blachę do pieczenia lekko posmarować olejem i układać na niej uformowane pulpety.

Piec nagrzać do temperatury 160°C 100 % pary.

Wstawić blaszki do pieca i zredukować temperaturę do 120 °C Piec 10 min. do ścięcia białka.

Wyjąć z pieca.

Por umyć, oczyścić , pokroić w niewielkie kawałki, przełożyć do garnka. Zalać wodą ,dodać przyprawy i zagotować. Następnie zmiksować. Pulpety przełożyć wraz z wytworzonym podczas pieczenia sosem na patelnię. Gotować na wolnym ogniu w tem. 160 °C przez 30 min.

Na koniec dodać mąkę rozrobioną z wodą, aby zagęścić sos i zagotować.

POTRAWY MAŁCZNE



Placki naleśnikowe z jabłkami

Składniki na 200 porcji :

mąka 8 kg
jajka 25
mleko 5 l
woda około 5 l
jabłka 15 kg
olej 2 l

Sposób przygotowania :

Jajka sterylizujemy, wbijamy po jednym do oddzielnego naczynia a następnie przelewamy do miski.

Do dużego naczynia wlewamy przygotowane jaja, mleko i wsypujemy mąkę. Wszystko dokładnie mieszamy za pomocą blendera. W międzyczasie dodajemy tyle wody aby ciasto uzyskało konsystencję gęstej śmietany.

Jabłka myjemy, obieramy oraz wykrajamy gniazda nasienne. Następnie ścieramy na tarce o dużych oczkach. Tak przygotowane i odcisnięte z nadmiaru soku jabłka dodajemy do ciasta i dokładnie mieszamy.

Na dużej patelni rozgrzewamy trochę oleju. Ciasto nakładamy małą chochelką .
Smażymy w temperaturze około 160 z obu stron.

Placki naleśnikowe z bananem

Składniki na 200 porcji :

mąka 8 kg

jajka 25

mleko 5 l

woda około 5 l

banany 18 kg

olej 2 l

Sposób przygotowania :

Jajka sterylizujemy, wbijamy po jednym do oddzielnego naczynia a następnie przelewamy do miski.

Do dużego naczynia wlewamy przygotowane jaja, mleko i wsypujemy mąkę. Wszystko dokładnie mieszamy za pomocą blendera. W międzyczasie dodajemy tyle wody aby masa uzyskała konsystencję gęstej śmietany.

Banany myjemy , obieramy ze skóry i dodajemy do wcześniej przygotowanego ciasta. Następnie ponownie wszystko blendujemy.

Na dużej patelni rozgrzewamy trochę oleju. Ciasto nakładamy małą chochelką .

Smażymy w temperaturze około 160 z obu stron.

Placki jaglane

Składniki na 200 porcji :

mąka 8 kg
jajka 25
mleko 5 l
woda około 5 l
kasza jaglana 5 kg
olej 2 l

Sposób przygotowania :

Kaszę wsypujemy na sito . Dokładnie płuczemy pod bieżącą gorącą wodą aż do momentu gdy kasza przestanie się pienić. Do głębokich blaszek wsypujemy optukaną kaszę i dolewamy do niej wodę (w proporcji 1 część kaszy, 2 proporcję wody).

Ustawiamy piec konwekcyjno-parowy na temperaturę 140 i 100 % pary. Gdy piec się nagrzeję to wstawiamy do niego blaszki z kaszą. Zmniejszamy temperaturę do 100 i 100 % pary . Gotujemy około 40 minut, co jakiś czas mieszając.

Ugotowaną kaszę odstawiamy do ostygnięcia.

Jajka sterylizujemy, wbijamy po jednym do oddzielnego naczynia a następnie przelewamy do miski.

Do dużego naczynia wlewamy przygotowane jaja, mleko i wsypujemy mąkę. Wszystko dokładnie mieszamy za pomocą blendera. W międzyczasie dodajemy tyle wody aby masa uzyskała konsystencje gęstej śmietany. Następnie do ciasta dodajemy ugotowaną kaszę jaglaną i ponownie blendujemy.

Smażymy w temperaturze około 160 z obu stron.

Racuchy drożdżowe

Składniki na 200 porcji :

mąka 10 kg
drożdże 1 kg
jajka 30
cukier 2 kg
woda 8 l
olej 3 l

Sposób przygotowania :

W misce łączymy 1 kg drożdży , 500 ml ciepłej wody, 50 g cukru i 500 g mąki. Mieszymy aż do połączenia wszystkich składników. Następnie przykrywamy miskę ręcznikiem papierowym i odstawiamy w ciepłe miejsce do wyrośnięcia.

Jajka sterylizujemy, wbijamy po jednym do oddzielnego naczynia a następnie przelewamy do miski.

Gdy zaczyn urośnie przelewamy do dużego naczynia , dodajemy przygotowane jajka i pozostałe składniki. Całość mieszamy do uzyskania jednolitej masy, bez grudek. Ciasto powinno mieć masę o gęstej konsystencji (tak aby nie ściekało luźno po łyżce, tylko odrywało się od łyżki całymi płatkami). Następnie przykrywamy je ręcznikiem papierowym i odstawiamy na minimum 60 minut do wyrośnięcia.

Na dużej patelni rozgrzewamy olej. Ciasto nakładamy dużą łyżką. Każdorazowo maczając ją przed nabraniem w wodzie.

Smażymy w temperaturze około 180

Naleśniki z twarogiem

Składniki na 200 porcji :

mąka 8 kg
jajka 25
mleko 5 l
woda około 5 l
olej 2 l
twaróg śmietankowy 10kg
jogurt naturalny 3kg
miód 1l

Sposób przygotowania :

Jajka sterylizujemy, wbijamy po jednym do oddzielnego naczynia a następnie przelewamy do miski.

Do dużego naczynia wlewamy przygotowane jaja, mleko i wsypujemy mąkę. Wszystko dokładnie mieszamy za pomocą blendera. W międzyczasie dodajemy tyle wody aby masa uzyskała konsystencję gęstej śmietany.

Na dużej patelni rozgrzewamy trochę oleju. Ciasto nakładamy małą chochelką i smażymy naleśniki.

Twaróg przekładamy do miski, dodajemy miód, jogurt naturalny i mieszamy.

Naleśniki smarujemy nadzieniem i składamy w ruloniki.

Kluski na parze

Składniki na 200 porcji :

mąka 12 kg
drożdże 1 kg
jajka 40
cukier 1,7kg
woda 7 l
olej 200 ml

Sposób przygotowania :

W misce łączymy 1 kg drożdży , 500 ml ciepłej wody, 50 g cukru i 500 g mąki. Mieszymy aż do połączenia wszystkich składników. Następnie przykrywamy miskę ręcznikiem papierowym i odstawiamy w ciepłe miejsce do wyrośnięcia.

Jajka sterylizujemy, wbijamy po jednym do oddzielnego naczynia a następnie przelewamy do miski.

Gdy zaczyn urośnie przelewamy do dużego naczynia , dodajemy przygotowane jajka i pozostałe składniki. Zagniatamy ciasto za pomocą robota kuchennego lub ręcznie. Gdy ciasto będzie już elastyczne to przykrywamy je ręcznikiem papierowym i odstawiamy na minimum 60 minut do wyrośnięcia.

Gdy ciasto podwoi swoją objętość formujemy bułeczki i układamy je na wcześniej wysmarowanych olejem blaszkach.

Piec konwekcyjno-parowy ustawiamy na temperaturę 140 i 100% pary. Gdy piec się nagrzeje wstawiamy blaszki z bułkami. Zmniejszamy temperaturę do 100 100% pary. Gotujemy około 15 minut.

NASZE WYPIEKI



Muffinki waniliowe 36 szt

Składniki :

mąka 1 kg
jajka 6
cukier 330 g
cukier wanilinowy 8 g
woda 0,75 l
olej roślinny 0,375 l
proszek do pieczenia 18 g

Sposób przygotowania :

W misce łączymy suche składniki : mąkę, cukier , cukier wanilinowy i proszek do pieczenia. Jajka sterylizujemy i wbijamy po jednym do oddzielnego naczynia a następnie przelewamy do miski. Do jajek dodajemy, wodę, i olej. Łączymy mokre składniki ze sobą.

Następnie łączymy składniki suche z mokrymi za pomocą łyżki.

Przelewamy masę do foremek na Muffinki.

Piec konwekcyjno-parowy ustawiamy na temperaturę 200 i 0% pary. Gdy piec się nagrzeje wstawiamy foremki z muffinkami. Zmniejszamy temperaturę do 160 0% pary. Pieczemy 25 minut.

Upieczone przekładamy do pojemników.

Muffinki czekoladowe 36 szt

Składniki :

mąka 1 kg
jajka 6
cukier 330 g
woda 0,75 l
olej roślinny 0,375 l
proszek do pieczenia 18 g
kakao 10 g

Sposób przygotowania :

W misce łączymy suche składniki : mąkę, cukier , kakao i proszek do pieczenia.

Jajka sterylizujemy i wbijamy po jednym do oddzielnego naczynia a następnie przelewamy do miski. Do jajek dodajemy, wodę, i olej. Łączymy mokre składniki ze sobą.

Następnie łączymy składniki suche z mokrymi za pomocą łyżki.

Przelewamy masę do foremek na Muffinki.

Piec konwekcyjno-parowy ustawiamy na temperaturę 200 i 0% pary. Gdy piec się nagrzeje wstawiamy foremki z muffinkami. Zmniejszamy temperaturę do 160 0% pary. Pieczemy 25 minut.

Ciasto drożdżowe z owocami



Składniki na 200 porcji:

mąka 8 kg

jajka 40

cukier 1 kg

woda 2 l

olej roślinny 2l

drożdże 800g

szczypta soli o niskiej zawartości sodu

mrożone owoce 2,5 kg (maliny, truskawki, brzoskwinie, jagody lub borówki)

cukier puder 250 g

Sposób przygotowania :

W misce łączymy 800g drożdży, 500 ml ciepłej wody, 50 g cukru ,szczyptę soli i 500 g mąki.

Mieszamy aż do połączenia wszystkich składników. Następnie przykrywamy miskę ręcznikiem papierowym i odstawiamy w ciepłe miejsce do wyrośnięcia.

Jajka sterylizujemy, wbijamy po jednym do oddzielnego naczynia a następnie przelewamy do miski.

Gdy zaczyn urośnie dodajemy przygotowane jajka i pozostałe składniki(oprócz cukru pudru). Zagniatamy ciasto za pomocą robota kuchennego lub ręcznie. Gdy ciasto będzie już elastyczne to przykrywamy je ręcznikiem papierowym i odstawiamy na minimum 60 minut do wyrośnięcia.

Jak ciasto podwoi swoją objętość dzielimy je na 8 równych części . Rozkładamy je na wcześniej wysmarowanych olejem blaszkach. Następnie na wierzch ciasta układamy owoce lekko je wciskając.

Piec konwekcyjno-parowy ustawiamy na temperaturę 200 i 0% pary. Gdy piec się nagrzejemy wstawiamy blaszki z ciastem. Zmniejszamy temperaturę do 160 0% pary. Pieczemy 30 minut.

Gdy ciasto ostygnie posypujemy cukrem pudrem, wyciągamy z blaszek , kroimy na porcje.

Buteczki drożdżowe z owocami



Składniki na 200 porcji:

mąka 8 kg

jajka 40

cukier 1 kg

woda 2 l

olej roślinny 2l

drożdże 800g

szczypta soli o niskiej zawartości sodu

mrożone owoce 2,5 kg (maliny, truskawki, brzoskwinie, jagody lub borówki)

cukier puder 250 g

Sposób przygotowania :

W misce łączymy 800g drożdży, 500 ml ciepłej wody, 50 g cukru ,szczyptę soli i 500 g mąki.

Mieszamy aż do połączenia wszystkich składników. Następnie przykrywamy miskę ręcznikiem papierowym i odstawiamy w ciepłe miejsce do wyrośnięcia.

Jajka sterylizujemy, wbijamy po jednym do oddzielnego naczynia a następnie przelewamy do miski.

Gdy zaczyn urośnie dodajemy przygotowane jajka i pozostałe składniki(oprócz cukru pudru). Zagniatamy ciasto za pomocą robota kuchennego lub ręcznie. Gdy ciasto będzie już elastyczne to przykrywamy je ręcznikiem papierowym i odstawiamy na minimum 60 minut do wyrośnięcia.

Jak ciasto podwoi swoją objętość dzielimy je na 8 równych części . Każdy kawałek formujemy w dłoniach w kulkę wkładając w nią owoc. Każdą kulkę kładziemy na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia, zachowując między bułeczkami spore odstępy. Takie bułeczki są już gotowe do pieczenia.

Piec konwekcyjno-parowy ustawiamy na temperaturę 200 i 0% pary. Gdy piec się nagrzejemy wstawiamy blaszki z bułeczkami. Zmniejszamy temperaturę do 160 0% pary. Pieczemy 15-20 minut. Wyciągamy z blaszek, gdy ostygną posypujemy cukrem pudrem.

Ciasteczka owsiane



Składniki na 100 szt:

płatki owsiane 800 g

masło 2 kostki

cukier 200 g

jajka 8

proszek do pieczenia 4 łyżeczki

mąka pszenna 180 g

Sposób przygotowania :

W misce łączymy 800g płatków owsianych, 200g cukru, 180 g mąki pszennej oraz 4 łyżeczki proszku do pieczenia. Mieszamy aż do połączenia wszystkich składników. Jajka sterylizujemy, wbijamy po jednym do oddzielnego naczynia. Do miski z sypkimi składnikami wbijamy 8 jajek oraz 2 kostki bardzo miękkiego masła. Całość bardzo dobrze mieszamy. Blaszkę wykładamy papierem do pieczenia i nakładamy na nią porcję małego orzecha włoskiego, Formujemy kulkę i spłaszczamy ją na papierze. Piec konwekcyjno-parowy ustawiamy na temperaturę 200 stopni i 0% pary. Gdy piec się nagrzejemy wstawiamy blaszki z ciasteczkami. Zmniejszamy temperaturę do 160 0% pary. Pieczemy 15- 20 minut. Wyciągamy z blaszek.

Muffinki marchewkowe



Składniki na 250szt:

mąka 6 kg
jajka 60
cukier 4kg
cukier wanilinowy 8 g
olej roślinny 4,500g
proszek do pieczenia 35 łyżeczek
marchew 6 kg
szczypta soli x 10
cynamon 20 łyżeczek

Sposób przygotowania :

Marchewkę płuczemy, obieramy po czym trzemy na tarce. Jajka sterylizujemy i wbijamy po jednym do oddzielnego naczynia a następnie ubijamy na jasną, puszystą masę. Do jajek stopniowo dodajemy cukier, dolewamy małym strumykiem olej, łopatką mieszając dodajemy startą marchewkę. Na koniec dodajemy przesianą mąkę, proszek, cynamon, cukier wanilinowy i sól. Mieszamy szpatułką do połączenia się składników. Przelewamy masę do foremek na Muffinki.

Piec konwekcyjno-parowy ustawiamy na temperaturę 200 i 0% pary. Gdy piec się nagrzeje wstawiamy foremki z muffinkami. Zmniejszamy temperaturę do 160 0% pary. Pieczemy 25 minut.

Upieczone przekładamy do pojemników.

Faworki



Składniki na 60szt:

mąka 300g

żółtka jaj 4szt

jogurt naturalny pół szklanki

olej roślinny 2łyżki

cukier puder 1łyżeczka

sól szczypta

Sposób przygotowania :

Jajka sterylizujemy , oddzielamy białka od żółtek i wbijamy po jednym do oddzielnego naczynia . Mąkę przesiewamy, następnie dodajemy do niej pozostałe składniki. Produkty mieszamy ze sobą, a następnie wyrabiamy w jednolite ciasto. Aby ciasto było dobrze napowietrzone wielokrotnie zagniatamy. Stolnicę obsypujemy mąką. Na stolnicy wałkujemy ciasto. Rozwałkowane ciasto kroimy na paski o szerokości ok 2,5 cm, długości 10 cm. Na środku każdego paska robimy niewielkie nacięcie, łapiemy za jedną stronę i wywijamy przez środek. Układamy jeden obok drugiego, przykrywamy ściereczką aby nie obsychały. Na patelni rozgrzewamy olej. Smażymy na rumiany kolor, następnie układamy na ręczniku papierowym. Usmażone faworki oprószamy cukrem pudrem.

JADŁOSPISY

1. Przykład jadłospisu wiosennego:

1.1. Tydzień pierwszy

Poniedziałek

Śniadanie

Szwedzki stół: Dzieci samodzielnie wykonują kolorowe kanapki.

Kanapki z pieczywa mieszanego z masłem, wędlina drobiowa, szynka wieprzowa, ogórek świeży, rzodkiew biała.

Kakao na mleku.

II Śniadanie

Jabłko pokrojone w ćwiartki.

Obiad

Zupa z fasolki szparagowej na mięsie z indyka.

Makarony mieszane z sosem mięsno-warzywnym, surówka z marchewki.

Podwieczorek

Kasza manna na mleku z mussem malinowym (zdjęcie)



To ciekawe!

Fasolka szparagowa zawiera wiele witamin, błonnik pokarmowy, a także magnez, który koi nerwy i jest odpowiedzialny za sprawne działanie układu sercowo-naczyniowego.

Wtorek

Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami orkiszowymi.

Kanapki z pieczywa mieszanego z masłem, jajkiem ze szczypiorkiem.

II Śniadanie

Melon

Obiad

Zupa ryżanka na mięsie z kurczaka posypana pietruszka zieloną.

Kotlety mielone z piersi indyka pieczone w piecu, ziemniaki puree, surówka z kapusty pekińskiej z gruszką.

Podwieczorek

Tosty z pieca z żółtym serem i ketchupem (zdjęcie)



To ciekawe!

Zielone listki natki pietruszki poprawiają trawienie, odtruwają organizm, usuwają nadmiar wody z organizmu. Dzięki dużej zawartości witaminy C natka pietruszki regeneruje naczynia krwionośne i ułatwia wchłanianie żelaza

Środa

Śniadanie

Kanapki z pieczywa mieszanego z masłem, pasztetem drobiowym z warzywami - wyrób własny (zdjęcie)

Kawa inka na mleku.

II Śniadanie

Banan

Obiad

Zupa krem z brokuła

Placki jaglane z sosem jogurtowo- truskawkowym, mini marchewki gotowane na parze z masłem.

Podwieczorek

Koktajl z maślanki naturalnej z borówkami. Bułki kajzerki z masłem.



To ciekawe!

Brokuły są bogatym źródłem cennych środków odżywczych, witamin. Dzięki temu wskazują liczne właściwości prozdrowotne w tym antynowotworowe.

Czwartek

Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami owsianymi. Kanapki z pieczywa mieszanego z masłem, pomidorem.

II Śniadanie

Gruszka

Obiad

Zupa ogórkowa z ziemniakami na mięsie z kurczaka
Bitki wieprzowe w sosie własnym, kasza pęczak, surówka z buraczków.

Podwieczorek

Bułeczki drożdżowe z jagodami - wyrób własny (zdjęcie)
Kubek mleka.



To ciekawe!

Gruszki jako jeden z niewielu owoców zawierają jod, co sprawia, że pozytywnie wpływają na funkcjonowanie tarczycy

Piątek

Śniadanie

Szwedzki stół - dzieci samodzielnie wykonują kolorowe kanapki: pieczywo mieszane z masłem, filet bez wędzenia, twarożek śmietankowy (zdjęcie), papryka czerwona.

II Śniadanie

Winogrono bezpestkowe

Obiad

Zupa pomidorowa z makaronem na mięsie z indyka posypana pietruszką zieloną.
Kotlety z dorsza pieczone w piecu, ziemniaki puree, surówka z kiszzonej kapusty

Podwieczorek

Jogurt naturalny z musem brzoskwiniowym. Chałka z masłem.



To ciekawe!

Pomidory to bogate źródło witamin i soli mineralnych, dlatego zalecane są w szczególności dla dzieci w intensywnego wzrostu.

1.2. Tydzień drugi

Poniedziałek

Śniadanie

Szwedzki stół- Dzieci samodzielnie wykonują kolorowe kanapki : pieczywo mieszane z masłem, szynka z indyka, kiełbasa krakowska, papryka czerwona, roszonek.

Herbata owocowa

II Śniadanie

Gruszka

Obiad

Zupa kalafiorowa na mięsie z indyka (zdjęcie).

Placki naleśnikowe z bananem i sosem jogurtowym, surówka z marchewki.

Podwieczorek

Kasza bulgur na mleku z musem jagodowym.



To ciekawe!

Kalafior dzięki swej delikatnej budowie jest najłatwiej strawnym warzywem spośród kapustnych, a także zawiera więcej białka, witamin i soli mineralnych.

Wtorek

Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami żytnimi (zdjęcie). Kanapki z pieczywa mieszanego z masłem, pomidorem i szczypiorkiem.

II Śniadanie

Mus owocowy

Obiad

Barszcz czerwony z ziemniakami na mięsie z kurczaka.

Pulpety z mięsa wieprzowego w sosie własnym, kasza orkiszowa, surówka z kapusty kiszonej.

Podwieczorek

Jogurt naturalny z musem malinowym. Chałka z masłem.



To ciekawe!

Jogurt naturalny to dawka bardzo dobrze przyswajalnego, pełnowartościowego wapnia i białka. Wiadomo to bardzo ważne składniki pokarmowe małego dziecka.

Środa

Śniadanie

Szwedzki stół- Dzieci samodzielnie wykonują kolorowe kanapki: pieczywo mieszane z masłem, filet zapiekany na maśle, ser żółty, ogórek świeży, rzodkiewka (zdjęcie)
Herbata owocowa

II Śniadanie

Jabłko

Obiad

Rosół z makaronem na mięsie z indyka posypany pietruszką zieloną
Zapiekanka pasterska z mięsem z kurczaka, ziemniakami i bukietem warzyw gotowanych na parze.

Podwieczorek

Ciasto drożdżowe z borówkami (wyrób własny). Kubek mleka.



To ciekawe!

Ciasto drożdżowe zawiera witaminy z grupy B. Są one niezbędne do prawidłowej pracy układu nerwowego, poprawiają pamięć, nastrój, koncentrację, łagodzą objawy stresu.

Czwartek

Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi. Kanapki z pieczywa mieszanego z masłem, pastą z warzyw korzeniowych pieczonych w piecu - wyrób własny (zdjęcie)

II Śniadanie

Melon

Obiad

Wiedeńska zupa ziemniaczana na mięsie z kurczaka

Strogonow z piersi z indyka, ryż brązowy, surówka z selera z morelami suszonymi.

Podwieczorek

Bułki kajzerki z masłem i twarożkiem z truskawkami.



To ciekawe!

Marchewka zawiera mnóstwo mikro i makroelementów (wapń, żelazo, magnez, cynk, potas, miedź, fosfor), dzięki czemu działa wzmacniająco i chroni organizm dzieci przed anemią, reguluje również pracę żołądka, poprawia metabolizm i utrzymuje wątrobę w zdrowiu.

Piątek

Śniadanie

Kanapki z pieczywa mieszanego z masłem, pastą z dorsza z warzywami - wyrób własny (zdjęcie).

Kawa inka na mleku.

II Śniadanie

Banan

Obiad

Zupa grysikowa na mięsie z indyka posypana pietruszką zieloną

Kotlety z jajek pieczone w piecu, ziemniaki puree, marchewka z groszkiem gotowana na parze.

Podwieczorek

Budyń czekoladowy z musem brzoskwiowym (wyrób własny). Chrupki kukurydziane.



To ciekawe!

Mięso ryb jest bogatym źródłem białka oraz kwasów tłuszczowych omega-3 i omega-6. Kwasy te są niezbędne do prawidłowego rozwoju narządu wzroku i mózgu, szczególnie jako funkcji poznawczych.

2. Przykład jadłospisu letniego:

2.1. Tydzień pierwszy

Poniedziałek

Śniadanie

Szwedzki stół : Dzieci samodzielnie wykonują kolorowe kanapki: pieczywo mieszane z masłem, kiełbasa krakowska, ser żółty, sałata, rzodkiewka.

Herbata owocowa.

II Śniadanie

Arbuz

Obiad

Zupa krupnik jęczmienny na mięsie z kurczaka posypyany pietruszką zieloną.

Makaron mieszany z sosem mięsno-warzywnym z indyka. Surówka z kapusty pekińskiej z gruszką (zdjęcie)

Podwieczorek

Kasza manna na mleku z musem jagodowym.



To ciekawe!

Mięso z indyka słynie ze swoich walorów zdrowotnych. Ze względu na niską zawartość tłuszczu, a dużą białka jest łatwo przyswajalne i lekkostrawne.

Wtorek

Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami owsianymi. Kanapki z pieczywa mieszanego z masłem, pastą z zielonego groszku (wyrób własny)- zdjęcie

II Śniadanie

Banan

Obiad

Zupa pomidorowa z lanymi kluskami na mięsie z indyka posypana pietruszką zieloną.
Gulasz wieprzowy w sosie własnym z kaszą orkiszową, fasolka szparagowa gotowana na parze z masłem.

Podwieczorek

Jogurt naturalny z musem malinowym. Chałka z masłem.



To ciekawe!

Zielony groszek jest bogatym źródłem białka, zawiera również kwas foliowy. Jest lekkostrawny i normuje równowagę kwasowo-zasadową w organizmie, niezbędny do prawidłowej pracy ośrodkowego układu nerwowego. Ziarenka groszku są słodkie, soczyste i bardzo pożywne.

Środa

Śniadanie

Kanapki z masłem, filetem zapiekany na maśle i ogórkiem świeżym.
Herbata owocowa.

II Śniadanie

Galaretka z owocami (zdjęcie)

Obiad

Zupa krem z cukinii na mięsie z kurczaka z grzankami.
Ryż zapiekany z twarogiem i jabłkami, surówka z marchewki i rodzynek.

Podwieczorek

Kanapki z masłem i serem żółtym.



To ciekawe!

Galaretka bez sztucznych barwników i dodatku cukru to produkt zawierający wiele cennych substancji odżywczych.

Czwartek

Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi.

Kanapki z pieczywa mieszanego z masłem, pomidorem i szczypiorkiem.

II Śniadanie

Nektarynka

Obiad

Zupa jarzynowa na mięsie z indyka (zdjęcie).

Kotlety mielone z piersi z kurczaka pieczone w piecu, ziemniaki, mizeria z jogurtem naturalnym i koperkiem.

Podwieczorek

Maślanka naturalna z brzoskwiniami .

Bułki kajzerki z masłem.



To ciekawe!

Maślankę z powodzeniem można łączyć z owocami tworząc słodki koktajl. Maślanka w porównaniu z mlekiem zawiera więcej probiotyków- bakterii dobroczynnych podnoszących naturalną odporność dzieci.

Piątek

Śniadanie

Kanapki z pieczywa mieszanego z masłem, pastą z łososia z warzywami.
Kakao na mleku.

II Śniadanie

Truskawki

Obiad

Jaglanka na mięsie z kurczaka posypana pietruszką zieloną (zdjęcie)
Racuchy drożdżowe z sosem jagodowym, mini marchewki gotowane na parze z masłem.

Podwieczorek

Makaron z jogurtem naturalnym i borówkami.



To ciekawe!

Pasta z łososia omija poniekąd problem niejedzenia ryb przez dzieci z powodu ości. Smacznie przyrządzona pasta rybna w naszym przedszkolu dostarczy do diety przedszkolaka dużą dawkę witaminy D, A, E, kwasów tłuszczowych omega-3, jodu oraz witamin z grupy B.

2.2. Tydzień drugi

Poniedziałek

Śniadanie

Szwedzki stół: Dzieci samodzielnie wykonują kolorowe kanapki: pieczywo mieszane z masłem, filet z indyka, ser żółty, rzodkiewka, roszponka.

Herbata owocowa.

II Śniadanie

Nektarynka

Obiad

Zupa brokułowa na mięsie z indyka.

Naleśniki z twarogiem śmietankowym, surówka z marchewki i jabłka (zdjęcie).

Podwieczorek

Kasza bulgur na mleku z musem malinowym.



To ciekawe!

Twaróg jest bardzo dobrym źródłem pełnowartościowego białka, które pełni funkcję budulcową u dzieci jak również jest niezbędne dla regeneracji i odbudowy organizmu np. po skaleczeniach, gorączce czy innej infekcji.

Wtorek

Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami owsianymi.

Kanapki z pieczywa mieszanego z masłem i pomidorem.

II Śniadanie

Jabłko (zdjęcie)

Obiad

Zupa krem z zielonego groszku z grzankami na mięsie z kurczaka.

Poleđwiczkę wieprzowę w sosie własnym, kasza pęczak, surówka z buraczków.

Podwieczorek

Makaron z jogurtem naturalnym i świeżymi truskawkami.



To ciekawe!

Jabłka są doskonałym źródłem wielu cennych składników odżywczych, w tym przede wszystkim witaminy C, wspierającej odporność organizmu.

Środa

Śniadanie

Kanapki z pieczywa mieszanego z masłem, kiełbasą żywiecką i sałatą.
Kawa inka na mleku.

II Śniadanie

Arbuz

Obiad

Zupa grysikowa na mięsie z indyka, posypana pietruszką zieloną.
Kluski śląskie z cebulką (wyrób własny), bukiet warzyw gotowanych na parze.

Podwieczorek

Koktajl z maślanki naturalnej z borówkami.
Bułka paryska z masłem (zdjęcie).



To ciekawe!

Arbuz dzięki zawartości wody działa orzeźwiająco, doskonale gasi pragnienie, ale i oczyszcza organizm z toksyn.
Arbuz korzystnie wpływa na pracę serca ze względu na obecność w nim dużej ilości potasu.

Czwartek

Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami orkiszowymi. Kanapki z pieczywa mieszanego z masłem, pastą z jajek ze szczypiorkiem (zdjęcie).

II Śniadanie

Truskawki

Obiad

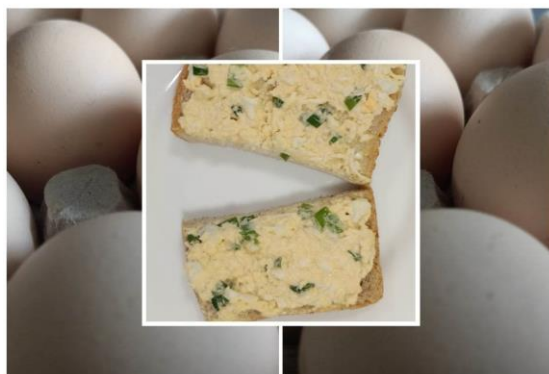
Zupa ogórkowa na mięsie z kurczaka.

Klopsy z piersi z indyka w sosie własnym, kasza gryczana, mizeria z jogurtem naturalnym i koperkiem.

Podwieczorek

Budyń czekoladowy na mleku (wyrób własny) z musem brzoskwiniowym.

Podpłomyki bez cukru.



To ciekawe!

Jaja powinny zajmować szczególne miejsce w diecie dzieci ze względu na swój cenny skład: pełnowartościowe białko, cholinę, witaminy B6, B12, A, D, E, foliany, żelazo, cynk, fosfor, jod oraz karotenoidy jak zeaksantyna, luteina – mające istotny wpływ na prawidłowe funkcjonowanie narządu wzroku u dzieci

Piątek

Śniadanie

Bułki mieszane z masłem, serem żółtym i ogórkiem świeżym.
Herbata owocowa.

II Śniadanie

Banan

Obiad

Zupa ryżanka na mięsie z indyka posypana pietruszką zieloną.
Kotlety z dorsza pieczone w piecu, ziemniaki, surówka z kapusty kiszzonej z buraczkami (zdjęcie)

Podwieczorek

Ciasto drożdżowe z malinami. Kubek mleka.



3. Przykład jadłospisu jesiennego:

3.1. Tydzień pierwszy

Poniedziałek

Śniadanie

Szwedzki stół- Dzieci samodzielnie wykonują kolorowe kanapki : pieczywo mieszane z masłem, filet zapiekany na maśle, ser żółty, rzodkiewka, roszponka. Kakao na mleku.

II Śniadanie

Śliwka

Obiad

Krupnik jęczmienny na mięsie z kurczaka, posypany pietruszką zieloną.
Spaghetti w sosie bolońskim z mięsem z indyka, surówka z kapusty pekińskiej (zdjęcie).

Podwieczorek

Bułeczki drożdżowe z borówkami (wyrób własny).



Wtorek

Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami żytnimi. Kanapki z pieczywa mieszanego z masłem, pomidorem.

II Śniadanie

Banan (zdjęcie)

Obiad

Zupa kapuśniak z kapusty kiszonej na mięsie z indyka.
Kotlety schabowe panierowane i pieczone w piecu, ziemniaki puree, mizeria z jogurtem naturalnym i koperkiem

Podwieczorek

Kasza bulgur na mleku z musem malinowym.



To ciekawe!

Banany to bardzo smaczne i sycące źródło potasu, który jest niezbędny dla prawidłowej pracy serca. Warto wiedzieć, że w ich składzie znajduje się również inulina – jest to probiotyk, który pomaga pozbyć się z przewodu pokarmowego groźnych bakterii.

Środa

Śniadanie

Szwedzki stół- Dzieci samodzielnie wykonują kolorowe kanapki: pieczywo mieszane masłem, schab pieczony (wyrób własny), pierś gotowana z indyka, papryka kolorowa.

Kawa inka na mleku.

II Śniadanie

Winogrono bezpestkowe

Obiad

Zupa fasolowa na mięsie z kurczaka posypana pietruszką zieloną.

Placki jaglane z sosem jogurtowo-borówkowym, surówka z marchewki.

Podwieczorek

Koktajl z maślanki naturalnej z truskawkami (zdjęcie). Bułki kajzerki z masłem



To ciekawe!

Truskawki zawierają mikroelementy tj. Żelazo, wapń, fosfor, magnez i mangan i znaczne ilości witaminy C. Truskawki działają zatem odkwaszająco, krwiotwórczo i wzmacniająco na układ odpornościowy

Czwartek

Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi.
Bułki mieszane z masłem, pastą z jajek ze szczypiorkiem.

II Śniadanie

Arbuz

Obiad

Barszcz czerwony z ziemniakami na mięsie z indyka (zdjęcie).
Pieczeń rzymska z kurczaka w sosie własnym, ryż brązowy, surówka z selera z rodzynekami, brokuł gotowany na parze z masłem.

Podwieczorek

Jogurt naturalny z musem brzoskwiniowym. Chałka z masłem.



To ciekawe!

Buraki są silnie zasadowotwórcze i pomagają w osiągnięciu równowagi kwasowo-zasadowej w organizmie. Warto znać i spożywać produkty bogate w związki zasadowe w celu uzyskania takiej równowagi, gdyż współcześnie jadłospis dzieci jak i dorosłych ma najczęściej charakter kwasowy.

Piątek

Śniadanie

Kanapki z pieczywa mieszanego z masłem, ogórkiem świeżym, twarogiem śmietankowy.

Herbata owocowa.

II Śniadanie

Jabłko

Obiad

Rosół z makaronem na mięsie z kurczaka posypany pietruszką zieloną.

Zapiekanka z łososia po grecku z ziemniakami, surówka z kapusty kiszzonej (zdjęcie).

Podwieczorek

Kasza manna na mleku z musem jagodowym



3.2. Tydzień drugi

Poniedziałek

Śniadanie

Szwedzki stół- Dzieci samodzielnie wykonują kolorowe kanapki z pieczywa miesanego z masłem, kiełbasa żywiecka, pierś gotowana z indyka, papryka kolorowa. Kakao na mleku.

II Śniadanie

Winogrono bezpestkowe

Obiad

Zupa jaglanka na mięsie z kurczaka posypana pietruszką zieloną.
Zapiekanka pasterska z mięsem z indyka, ziemniakami i bukietem warzyw gotowanych na parze (zjęcie).

Podwieczorek

Ciasteczka owsiane (wyrób własny). Kubek mleka.



To ciekawe!

Kasza jaglana powstaje z prosa, czyli ziarna, które jest bogate w mikroelementy m.in. magnez, potas, żelazo, a także witaminy z grupy B oraz kwas foliowy.

Wtorek

Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami żytnimi. Kanapki z pieczywa mieszanego z masłem, pomidorem.

II Śniadanie

Banan

Obiad

Zupa krem z dyni z grzankami na mięsie z indyka (zdjęcie).
Polędwiczki z piersi z kurczaka w sosie własnym, kasza bulgur, mini marchewki gotowane na parze z masłem, surówka z kapusty pekińskiej z gruszką.

Podwieczorek

Koktajl z maślanki naturalnej z jagodami. Bułki kajzerki z masłem.



To ciekawe!

Dynia jest bogata w tiaminę, wpływa na poprawę pamięci oraz nastroju.

Nierozpuszczalny błonnik zawarty w dyni daje uczucie sytości zapobiega zaparciom.

Owoc ten dostarcza duże ilości beta-karotenu, który zapobiega zwyrodnieniu plamki żółtej, czyli wspomaga prawidłowe widzenie.

Środa

Śniadanie

Bułki mieszane z masłem, pieczenią rzymską z warzywami - wyrób własny (zdjęcie).

Herbata owocowa.

II Śniadanie

Śliwka

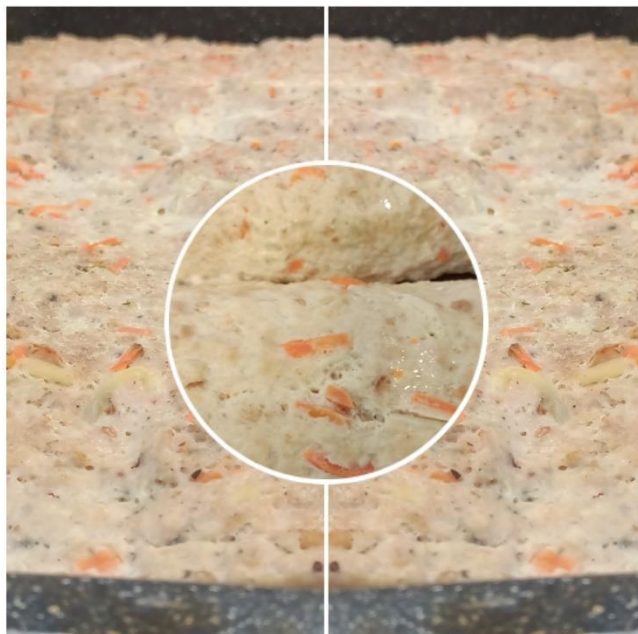
Obiad

Zupa grochówka na mięsie z kurczaka.

Naleśniki z twarogiem śmietankowym, surówka z marchewki.

Podwieczorek

Kasza kukurydziana na mleku z musem brzoskwiowym.



To ciekawe!

Warzywa strączkowe dostarczają znaczne ilości składników mineralnych – fosfor, potas, magnez, żelazo, mangan, cynk, miedź. Zawierają duże ilości błonnika. Są bogactwem witamin z grupy B

Czwartek

Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami orkiszowymi. Kanapki z pieczywa mieszanego z masłem, jajkiem i ogórkiem kiszonym (zdjęcie)

II Śniadanie

Melon

Obiad

Zupa grysikowa na mięsie z indyka posypana pietruszką zieloną.
Rumszyk z cebulką z mięsa wieprzowego, ziemniaki puree, surówka z buraczków.

Podwieczorek

Budyń waniliowy na mleku z musem malinowym (wyrób własny).
Podpłomyki bez cukru.



Piątek

Śniadanie

Szwedzki stół- Dzieci samodzielnie wykonują kolorowe kanapki z pieczywa mieszanego z masłem, szynka wieprzowa, ser żółty, rzodkiew biała, ogórek świeży. Kawa inka na mleku.

II Śniadanie

Gruszka

Obiad

Zupa pomidorowa z ryżem na mięsie z kurczaka posypana pietruszką zieloną (zdjęcie)
Kotlety z dorsza pieczone w piecu, ziemniaki puree, surówka z kiszzonej kapusty

Podwieczorek

Makaron z jogurtem naturalnym i truskawkami



4. Przykład jadłospisu zimowego:

4.1. Tydzień pierwszy

Poniedziałek

Śniadanie

Szwedzki stół- Dzieci samodzielnie wykonują kolorowe kanapki z pieczywa mieszanego z masłem, ser żółty, pierś gotowana z indyka, papryka czerwona, roszonek. Herbata owocowa.

II Śniadanie

Gruszka

Obiad

Zupa ogórkowa na mięsie z kurczaka.

Makaron mieszany z sosem mięsno-warzywnym z indyka, bukiet warzyw gotowanych na parze.

Podwieczorek

Ciasteczka owsiane - wyrób własny. Kubek mleka (zdjęcie)



Wtorek

Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami orkiszowymi.

Kanapki z pieczywa mieszanego z masłem i pomidorem.

II Śniadanie

Banan

Obiad

Zupa grysikowa na mięsie z indyka posypana pietruszką zieloną.

Kotlety z piersi z kurczaka panierowane i pieczone w piecu, ziemniaki puree, surówka z kapusty pekińskiej.

Podwieczorek

Koktajl z maślanki naturalnej z borówkami. Bułki kajzerki z masłem (zdjęcie)



Środa

Śniadanie

Szwedzki stół- Dzieci samodzielnie wykonują kolorowe kanapki z pieczywa mieszanego z masłem, schab pieczony (wyrób własny), ser żółty, ogórek świeży

II Śniadanie

Mandarynki

Obiad

Zupa krem z kalafiora na mięsie z kurczaka z grzankami.

Kluski na parze z sosem jogurtowo- malinowym, surówka z marchewki (zdjęcie)

Podwieczorek

Kasza bulgur na mleku z musem truskawkowym.



Czwartek

Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami żytnimi.

Kanapki z pieczywa mieszanego z masłem, pastą z zielonego groszku (wyrób własny)

II Śniadanie

Jabłko

Obiad

Wiedeńska zupa ziemniaczana na mięsie z indyka.

Bitki wieprzowe w sosie własnym, kasza pęczak, surówka z kiszonej kapusty.

Podwieczorek

Kanapki z pieczywa mieszanego z masłem, twarożkiem z jagodami (zdjęcie)



Piątek

Śniadanie

Kanapki z pieczywa mieszanego z masłem, pastą z dorsza z warzywami.
Kakao na mleku.

II Śniadanie

Pomarańcza (zdjęcie)

Obiad

Zupa pomidorowa z ryżem na mięsie z kurczaka posypana pietruszką zieloną.
Kotlety z jajek pieczone w piecu, ziemniaki puree, surówka z buraczków.

Podwieczorek

Makaron z jogurtem naturalnym z truskawkami.



4.2. Tydzień drugi

Poniedziałek

Śniadanie

Szwedzki stół- Dzieci samodzielnie wykonują kolorowe kanapki z pieczywa mieszanego z masłem, kiełbasa żywiecka, ser żółty, papryka kolorowa.

Herbata owocowa.

II Śniadanie

Pomarańcza

Obiad

Zupa kapuśniak z kapusty kiszonej na mięsie z kurczaka.

Zapiekanka pasterska z mięsem z indyka, ziemniakami i bukietem warzyw gotowanych na parze.

Podwieczorek

Kasza manna na mleku z musem jagodowym (zdjęcie)



To ciekawe!

Jagody zawierają składniki bioaktywne, które działają jak naturalny antybiotyk, hamując rozwój drobnoustrojów. Są pełne witamin i wielu składników mineralnych. Mają także właściwości lecznicze – warto je stosować przy biegunkach, bo mają właściwości zatwardzające.

Wtorek

Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami owsianymi. Kanapki z pieczywa mieszanego z masłem i ogórkiem świeżym.

II Śniadanie

Gruszka (zdjęcie)

Obiad

Barszcz czerwony z ziemniakami na mięsie z indyka.

Gulasz drobiowy w sosie własnym, kasza orkiszowa, surówka z selera z rodzynkami.

Podwieczorek

Budyń waniliowy na mleku z musem malinowym (wyrób własny). Podpłomyki bez cukru.



Środa

Śniadanie

Szwedzki stół- Dzieci samodzielnie wykonują kolorowe kanapki: pieczywo mieszane z masłem, filet zapiekany na maśle, ser żółty, rzodkiew biała, rosłonka

II Śniadanie

Banan

Obiad

Zupa jaglanka na mięsie z kurczaka, posypana pietruszką zieloną.
Pierogi leniwe z masłem i bułką tartą (zdjęcie), surówka z marchewki i jabłka.

Podwieczorek

Koktajl z maślanki naturalnej z truskawkami. Bułki kajzerki z masłem



To ciekawe!

Rosłonka ma lekko orzechowy smak, jest słodkawa. To dobre źródło żelaza, dlatego warto po nią sięgać przy niedokrwistości.

Czwartek

Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi. Bułki mieszane z masłem, pastą humus (wyrób własny).

II Śniadanie

Jabłko

Obiad

Rosół z makaronem na mięsie z indyka, posypany pietruszka zieloną.
Schab duszony w sosie własnym, kasza gryczana, brokuł gotowany na parze.

Podwieczorek

Pączki z dżemem (wyrób własny) -zdjęcie. Kubek mleka.



To ciekawe!

Kasze gryczana i jęczmienna ze względu na dużą zawartość błonnika działają w przewodzie pokarmowym jak szczoteczka, która oczyszcza, reguluje przemianę materii i zapobiega zaparciom. Obecne w kaszy węglowodany złożone to znakomite paliwo do pracy mózgu. Spożywanie kasz gruboziarnistych pozytywnie wpływa na pamięć i koncentrację dzieci przedszkolnych.

Piątek

Śniadanie

Kanapki z pieczywa mieszanego z masłem, jajkiem i szczypiorkiem.
Kawa inka na mleku.

II Śniadanie

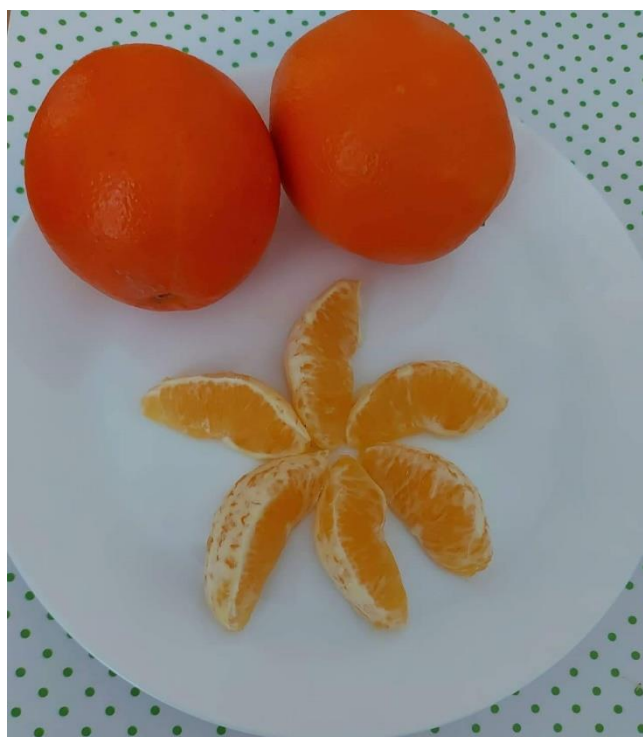
Mandarynki (zdjęcie)

Obiad

Krupnik jęczmienny na mięsie z kurczaka (zdjęcie).
Kotlety z dorsza pieczone w piecu, ziemniaki puree, surówka z czerwonej kapusty.

Podwieczorek

Jogurt naturalny z musem malinowym. Chałka z masłem.



To ciekawe!

Cytrusy są cennym źródłem witaminy C, rutyny a także wapnia i potasu. Cytrusy wzmacniają odporność, uszczelniają naczynia krwionośne oraz chronią przed takimi chorobami jak miażdżyca czy nowotwory.

Z ŻYCIA NASZEGO PRZEDSZKOLA

W naszym przedszkolu „Jemy zdrowo”



Nasze przedszkole przygotowywało najzdrowsze posiłki i otrzymało nagrodę w konkursie projektu – „Gdańsk Jemy zdrowo!”



Wiersz Jana Brzechwy „Na straganie” opowiadający w sposób humorystyczny o rozmowach warzyw, które znajdują się na straganie przedstawiony dzieciom przez kadre przedszkola. Każdy z nas usłyszał choć raz słowa „a to feler westchnął seler”



Zachęcamy dzieci do samodzielnego wyciskania soków, aby po skończonej pracy delektować się ich smakiem



„KTO SOKI PIJE TEN DŁUGO ŻYJE”



Chcąc zachęcić dzieci do jedzenia warzyw w przedszkolu, przedszkolaki samodzielnie pod okiem opiekunów wykonują sałatkę jarzynową. Krojenie gotowanych warzyw sprawia im ogromną frajdę i trzeba przyznać nie sprawia najmniejszych kłopotów. A ten smak.... Palce lizać



Dzieci robią w przedszkolu szaszłyki z owoców. Przyjemność i radość z przygotowanych już szaszłyków widać na załączonych obrazkach.

