

Obiady szkolne

60 propozycji zbilansowanych zestawów obiadowych
dla dzieci i młodzieży w wieku szkolnym



Zadanie realizowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia
na lata 2016-2020, finansowane przez Ministra Zdrowia

Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego –
Państwowy Zakład Higieny
2020

Obiady szkolne

60 propozycji zbilansowanych zestawów obiadowych
dla dzieci i młodzieży w wieku szkolnym

Zadanie realizowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia
na lata 2016-2020, finansowane przez Ministra Zdrowia

Redakcja merytoryczna:

dr Katarzyna Wolnicka
mgr inż. Anna Taraszewska

Autorzy:

dr Katarzyna Wolnicka
mgr inż. Anna Taraszewska
mgr inż. Joanna Jaczewska-Schuetz
mgr inż. Małgorzata Mękus
mgr Karolina Szynaka
mgr inż. Paulina Gąsiewska
mgr Sylwia Pacyna
Sebastian Gołębiewski

Warszawa
2020

© Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego –
Państwowy Zakład Higieny
2020



Uznanie autorstwa-Użycie niekomercyjne 3.0 Polska
(CC BY-NC 3.0 PL)

ISBN 978-83-65870-26-1

Recenzent:	dr n. med. Agnieszka Jarosz
Zdjęcia:	Aleksandra Różga
Współpraca:	Ewa Dziełak
Wydawca:	Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego - Państwowy Zakład Higieny ul. Chocimska 24, 00-791 Warszawa tel. +48 22 54 21 400, +48 22 54 21 200 e-mail: wydawnictwo@pzh.gov.pl

**Warszawa
2020**



Spis treści

Wymagania dotyczące żywienia w placówkach szkolnych

▶ Od Autorów	s. 7
▶ Obowiązujące przepisy prawne dotyczące żywienia zbiorowego w szkołach	s. 8
▶ Wymagania odnośnie do żywienia zbiorowego wynikające z rozporządzenia Ministra Zdrowia	s. 9
▶ Praktyczne porady żywieniowe wynikające z obowiązujących przepisów	s. 10
▶ Zalecenia dotyczące wartości odżywczej obiadów szkolnych	s. 11
▶ Słowo Szefa Kuchni	s. 13
▶ Legenda	s. 14

Przykładowe, zbilansowane obiady szkolne

Propozycje zestawów obiadowych dla uczniów 7-9 lat	s. 15
▶ Dekada 1	s. 16
▶ Dekada 2	s. 46
Propozycje zestawów obiadowych dla uczniów 10-12 lat	s. 73
▶ Dekada 1	s. 74
▶ Dekada 2	s. 106
Propozycje zestawów obiadowych dla uczniów 13-15 lat	s. 133
▶ Dekada 1	s. 134
▶ Dekada 2	s. 166

Dodatek

▶ Zalecenia zdrowego żywienia - grafika	s. 194
▶ Zalecenia zdrowego żywienia „W 3 krokach do zdrowia”	s. 195-196



Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej



● WIARYGODNE INFORMACJE NA **TEMAT ŻYWIENIA I ŻYWNOCİ**

● POMYSŁY I PRZEPISY NA **ZDROWE DANIA**

● PRAKTYCZNE **ZAŁECENIA I SPECJALISTYCZNE DIETY**

Wejdź na www.ncez.pl i sprawdź co dla Ciebie przygotowaliśmy.

PAMIĘTAJ **#NCEŻ** to portal, który nie powiela mitów!

www.ncez.pl

NARODOWE CENTRUM EDUKACJI ŻYWIENIOWEJ

ul. Powsińska 61/63, 02-903 Warszawa | e-mail: kontakt@ncez.pl

Szanowni Państwo

Oddajemy w Państwa ręce ebook dotyczący obiadów szkolnych wraz z zestawem 60 propozycji obiadowych, które pomogą Państwu w realizacji celu jakim jest prawidłowe żywienie uczniów. Żywnienie jest bardzo istotnym czynnikiem prawidłowego rozwoju dziecka, jego samopoczucia, zdolności poznawczych i koncentracji - jakże ważnych w szkole i poza nią. Odpowiednia organizacja obiadów szkolnych to nie tylko zaspokajanie podstawowych potrzeb organizmu w celu dostarczenia składników odżywczych ale także kształtowanie prawidłowych nawyków żywieniowych, które będą determinowały zdrowie młodego człowieka obecnie jak i w przyszłości. Realizacja obiadów szkolnych to także wyzwanie związane z wykorzystaniem możliwości jakim jest jedzenie w grupie rówieśniczej, która m.in. wpływa na wybory żywieniowe dzieci. Realizatorzy żywienia zbiorowego w szkołach pełnią zatem bardzo istotną, choć często niestety, nie docenianą rolę.

Rola intendentów, kucharek, kucharzy, zaopatrzeniowców i wszystkich osób związanych z realizacją żywienia w szkole jest nie do przecenienia. To Państwo bierzecie na siebie czasami trudne zadanie prawidłowego żywienia dzieci i młodzieży. W obecnych czasach epidemii otyłości i nadwagi wśród dzieci czy zatrważających danych dotyczących próchnicy, rola prawidłowego żywienia staje się jednym z podstawowych elementów zdrowego stylu życia.

Obiad szkolny powinien spełniać szereg założeń dotyczących zarówno rekomendacji z zakresu zasad prawidłowego żywienia dzieci i młodzieży, jak również być zgodny z przepisami prawa dotyczącymi żywienia w jednostkach systemu oświaty. Oprócz tego obiad powinien być także smaczny, estetycznie podany, zachęcający do zjedzenia. Dzisiejsi uczniowie to młodzi ludzie o bardzo różnych preferencjach żywieniowych, z różnymi ukształtowanymi już nawykami żywieniowymi. To Państwo stawiacie czoła tym wszystkim wymaganiom i wyzwaniom.

Liczymy na to, że ebook ten wesprze Państwa w codziennej pracy. Mamy nadzieję, że proponowane zestawy obiadowe dla różnych grup wiekowych będą pomocne w realizacji Państwa zadań.

Wierzimy, że działając wspólnie na polu edukacji żywieniowej, której elementem są prawidłowo skomponowane, smaczne posiłki szkolne, pomagamy w kształtowaniu zdrowia młodego pokolenia.

Autorzy

Wymagania dotyczące żywienia w placówkach szkolnych

Żywnienie podczas pobytu dziecka w szkole stanowi ważny element działań prozdrowotnych, wpływa na koncentrację oraz efektywność uczenia. Odpowiednie żywienie dzieci i młodzieży zapewnia prawidłowy rozwój, optymalny stan odżywienia a także wpływa na odległe efekty zdrowotne. Sposób żywienia jest także narzędziem do kształtowania prawidłowych nawyków żywieniowych, które mają fundamentalny wpływ na późniejsze wybory żywieniowe.

Obowiązujące przepisy prawne dotyczące żywienia zbiorowego w szkołach

Żywnienie zbiorowe w szkole powinno opierać się na określonych zasadach i spełniać wypracowane przez ekspertów normy i rekomendacje. Rozporządzenia regulujące wymagania odnośnie do żywienia zbiorowego dzieci i młodzieży w placówkach szkolnych wydaje Minister Zdrowia. Normy żywienia oraz zasady racjonalnego żywienia dla różnych grup ludności, w tym dla dzieci i młodzieży w wieku szkolnym, opracowuje jednostka badawczo-rozwojowa podległa i nadzorowana przez Ministra Zdrowia – Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego-PZH. Kontrolę nad spełnianiem wymagań z zakresu żywienia zbiorowego w placówkach szkolnych pełnią organy Państwowej Inspekcji Sanitarnej. W praktyce oznacza to, że oceną jakości posiłków w szkołach zajmują się stacje sanitarno-epidemiologiczne właściwe dla danego terenu.

Obecnie obowiązującym przepisem dotyczącym żywienia zbiorowego w placówkach oświatowych, w tym w szkołach jest **rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 26 lipca 2016 roku w sprawie grup środków spożywczych przeznaczonych do sprzedaży dzieciom i młodzieży w jednostkach systemu oświaty oraz wymagań, jakie muszą spełniać środki spożywcze stosowane**

w ramach żywienia zbiorowego dzieci i młodzieży w tych jednostkach (Dz.U. z 2016 r. poz. 1154).

Realizatorzy żywienia zbiorowego w szkole powinni także uwzględnić przepisy prawne dotyczące informacji o alergenach w żywieniu zbiorowym. Przepisy te nakładają obowiązek znakowania żywności alergenami. Zgodnie z **rozporządzeniem Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) nr 1169/2011 z dnia 25 października 2011 r. w sprawie przekazywania konsumentom informacji na temat żywności** posiłki podawane w żywieniu zbiorowym w szkołach traktowane są jako żywność nieopakowana. Zgodnie z wymienionym rozporządzeniem dla każdej potrawy muszą zostać podane zawarte w niej alergeny. W jadłospisach przy poszczególnych posiłkach powinien być podany ich skład wraz z oznaczeniem składników zawierających alergeny. Sposób oznaczania alergenów jest dowolny - mogą to być np. cyfry, piktogramy z wyjaśnieniem ich znaczenia w legendzie. Warunkiem koniecznym jest dostępność informacji dla konsumenta czyli dla uczniów i rodziców np. w postaci informacji wywieszonej łącznie z jadłospisem.

Zgodnie z **rozporządzeniem Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) nr 1169/2011 z dnia 25 października 2011 r.** substancje lub produkty powodujące alergie lub reakcje nietolerancji to:

1. zboża zawierające gluten, tj. pszenica (w tym orkisz i pszenica khorasan), żyto, jęczmień, owies lub ich odmiany hybrydowe, a także produkty pochodne z pewnymi wyjątkami*

2. skorupiaki i produkty pochodne

3. jaja i produkty pochodne

4. ryby i produkty pochodne z pewnymi wyjątkami*

5. orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne

6. soja i produkty pochodne z pewnymi wyjątkami*

7. mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą) z pewnymi wyjątkami*

8. orzechy i produkty pochodne z pewnymi wyjątkami*,

9. seler i produkty pochodne

10. gorczyca i produkty pochodne

11. nasiona sezamu i produkty pochodne

12. dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10mg/kg lub 10mg/litr

13. łubin i produkty pochodne

14. mięczaki i produkty pochodne

* produkty pochodne objęte wyjątkiem szczegółowo ujęto w rozporządzeniu

Do żywienia zbiorowego odnoszą się także zapisy w **rozporządzeniu Ministra Rolnictwa i Rozwoju Wsi z dnia 23 grudnia 2014 r. w sprawie znakowania poszczególnych rodzajów środków spożywczych**. Według §19 ww. rozporządzenia, jadłospisy posiłków szkolnych powinny uwzględniać wykaz składników poszczególnych potraw. W przypadku wykorzystania w potrawach półproduktów, skład tych półproduktów można podać np. w segregatorze, do którego konsument finalny będzie miał dostęp.

Znakowanie posiłków szkolnych (czyli żywności nieopakowanej), wartością odżywczą, np. na menu udostępnianym uczniom/rodzicom, nie jest obowiązkowe.

Wymagania odnośnie do żywienia zbiorowego wynikające z rozporządzenia Ministra Zdrowia

Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 26 lipca 2016 roku w sprawie grup środków spożywczych przeznaczonych do sprzedaży dzieciom i młodzieży w jednostkach systemu oświaty oraz wymagań, jakie muszą spełniać środki spożywcze stosowane w ramach żywienia zbiorowego dzieci i młodzieży w tych jednostkach (Dz.U. z 2016 r. poz. 1154) zostało wydane między innymi w celu poprawy żywienia dzieci i młodzieży oraz ograniczenia spożycia żywności, do której dodawane są cukry i substancje słodzące, żywności o wysokiej zawartości tłuszczu oraz soli/sodu.

W §1 rozporządzenia przedstawiono listę produktów/grup produktów dopuszczonych do sprzedaży w sklepikach szkolnych. Zapisy rozporządzenia zawierają m. in. wymagania co do zawartości cukru, tłuszczu i soli w określonych grupach środków spożywczych.

W §2 tego rozporządzenia określono wymagania jakościowe dla posiłków szkolnych. Zgodnie z nimi środki spożywcze, stosowane w ramach żywienia zbiorowego dzieci i młodzieży w jednostkach systemu oświaty (w tym w szkołach), dobiera się w taki sposób, aby:

1. na całodienne żywienie składały się środki spożywcze pochodzące z różnych grup środków spożywczych;

2. posiłki (śniadanie, obiad, kolacja) zawierały produkty z następujących grup środków spożywczych: produkty zbożowe lub ziemniaki, warzywa lub owoce, mleko lub produkty mleczne, mięso, ryby, jaja, orzechy, nasiona roślin strączkowych i inne nasiona oraz tłuszcze;

3. zupy, sosy oraz potrawy sporządzane były z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników;

4. od poniedziałku do piątku były podawane nie więcej niż dwie porcje potrawy smażonej, przy czym do smażenia był używany olej roślinny rafinowany o zawartości kwasów jednonienasyconych powyżej 50% i zawartości kwasów wielonienasyconych poniżej 40%;

5. napoje przygotowywane na miejscu zawierały nie więcej niż 10 g cukrów w 250 ml produktu gotowego do spożycia;

6. każdego dnia były podawane:

- a) co najmniej dwie porcje mleka lub produktów mlecznych,
- b) co najmniej jedna porcja z grupy mięso, jaja, orzechy, nasiona roślin strączkowych,
- c) warzywa lub owoce w każdym posiłku,
- d) co najmniej jedna porcja produktów zbożowych w śniadaniu, obiedzie oraz kolacji;

7. w żywieniu całodziennym było podawane przynajmniej pięć porcji warzyw lub owoców;

8. co najmniej raz w tygodniu była podawana porcja ryby.

Praktyczne porady żywieniowe wynikające z obowiązujących przepisów

W rozporządzeniu zawarte są wytyczne co do odpowiedniego doboru i częstotliwości podaży poszczególnych grup produktów w posiłkach żywienia zbiorowego dzieci i młodzieży. Rekomendacje co do posiłków szkolnych zakładają m. in. uwzględnienie większej ilości warzyw i owoców, większą podaż ryb, organicznie potraw smażonych czy zapewnienie dzieciom napojów o określonej zawartości cukrów. Zapisy rozporządzenia powinny być interpretowane w odniesieniu do zasad zdrowego żywienia.

► Planując jadłospis należy uwzględnić urozmaicenie w doborze produktów spożywczych. Posiłki szkolne powinny zawierać produkty z każdej z grup produktów czyli: warzywa i owoce, produkty zbożowe, produkty takie jak mięso, ryby, jaja, orzechy, nasiona roślin strączkowych i inne nasiona, mleko i produkty mleczne, tłuszcze.

► Obiady szkolne powinny być gotowane w oparciu o naturalne składniki, bez użycia koncentratów spożywczych z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników.

► Obiad szkolny powinien zawsze zawierać warzywa. Warzywa i owoce różnią się między sobą składem i wartością odżywczą. Barwa warzyw i owoców wiąże się z zawartością okre-

ślonych, różnorodnych substancji, które mają wpływ na ich właściwości zdrowotne. Dlatego komponując posiłki należy uwzględniać różnobarwne warzywa i owoce. Warto przy tym pamiętać, że zgodnie z zasadami prawidłowego żywienia należy uwzględnić więcej warzyw niż owoców. Warto wybierać sezonowe warzywa i owoce, a w okresie zimy i wczesnej wiosny można stosować mrożonki.

► Mięso nie zawsze musi być składnikiem obiadu. Źródłem białka oprócz mięsa są również inne produkty, np. jaja, nasiona roślin strączkowych (fasola, bób, ciecierzycy, soczewica, groch), ryby, orzechy i warto je uwzględniać w posiłkach obiadowych. W przypadku mięsa warto częściej wybierać chude gatunki, częściej mięso białe, np. indyk, kurczak niż czerwone np. wieprzowina, wołowina. Wartościowym produktem są nasiona roślin strączkowych, dlatego przynajmniej raz w tygodniu w menu obiadowym warto uwzględnić różne potrawy z fasoli, soczewicy, ciecierzycy czy grochu.

► Co najmniej raz w tygodniu powinny być podawane ryby, najlepiej tłuste morskie ze względu na zawartość korzystnych dla zdrowia kwasów tłuszczowych omega-3.

► Produkty zbożowe powinny znaleźć się w każdym głównym posiłku, a więc także w obiedzie. Jeśli np. w drugim daniu zaplanowano dodatek ziemniaków, wówczas dodatkiem do zupy powinien być produkt zbożowy, np. makaron, ryż, kasza lub pieczywo. Zgodnie z zasadami zdrowego żywienia zaleca się zwiększanie udziału produktów zbożowych z tzw. pełnego przemiału np.: kaszy gryczanej, kaszy jęczmiennej, ryżu brązowego, makaronu pełnoziarnistego, pieczywa razowego, graham.

► W żywieniu całodziennym, np. w bursach szkolnych powinny być uwzględniane co najmniej dwie porcje mleka lub produktów mlecznych. Obiad szkolny, jako jeden z kilku posiłków spożywanych w ciągu dnia, zwyczajowo nie jest źródłem mleka i produktów mlecznych. Produkty mleczne z reguły są składnikiem takich posiłków jak śniadanie, drugie śniadanie, podwieczorek. Dlatego w posiłku obiadowym w szkole można uwzględnić dodatek mleka lub produktów mlecznych ale nie jest to warunek konieczny. Zaleca się stosowanie produktów mlecznych naturalnych bez dodatku cukrów.

► Potrawy smażone powinny być podawane nie częściej niż dwa razy w ciągu tygodnia, a olejami zalecanymi do smażenia, spełniającymi wymogi określone w rozporządzeniu, są rafinowane olej rzepakowy i oliwa z oliwek.

► Zgodnie z wymaganiami rozporządzenia napoje przygotowywane na miejscu (np. kompoty, herbata, lemoniady) nie mogą zawierać więcej niż 10 g cukrów w 250 ml. Zgodnie z zasadami prawidłowego żywienia nie zaleca się podawać dzieciom napojów słodzonych. Dlatego w żywieniu szkolnym nie powinno się dodawać np. cukru do napojów lub dodawać jak najmniej. Najlepszym napojem jest woda. Do wody można dodawać owoce nadające jej lekki smak. Słodzone napoje mogą dostarczać dużych ilości kalorii, które w nadmiarze sprzyjają nadwadze i otyłości. Nadmierna masa ciała zwiększa ryzyko m.in. chorób układu krążenia, cukrzycy typu 2, chorób przewodu pokarmowego, wybranych typów nowotworów, a także sprzyja wadom postawy. Cukier i słodkie napoje przyczyniają się też do rozwoju próchnicy. Dlatego ze względów zdrowotnych oraz w celu kształtowania prawidłowych nawyków żywieniowych wśród dzieci i młodzieży powinno się ograniczać dosładzanie potraw i napojów. Zgodnie z najnowszymi rekomendacjami dzieci w wieku powyżej 7 lat mogą spożywać maksymalnie szklankę soku owocowego dziennie.

Kilka pomocnych wskazówek

► W szkołach podstawowych warto zróżnicować porcje posiłków z uwzględnieniem trzech grup wiekowych: 7-9 lat, 10-12 lat, 13-15 lat. Dzieci i młodzież w każdej z tych grup mają różne zapotrzebowanie na energię i składniki odżywcze.

► Dobrym pomysłem jest wprowadzenie formy posiłku z możliwością samodzielnego wyboru rodzaju i porcji warzyw z ogólnodostępnego bufetu.

► W celu utrwalania nawyku picia wody, warto zadbać o nieograniczony dostęp do wody pitnej nie tylko w budynku szkolnym, ale również w czasie posiłków obiadowych.

► Ciekawym i cennym edukacyjnie pomysłem jest włączanie dzieci i młodzieży w proces planowania menu obiadowego (np. raz na określony czas serwowanie zestawu obiadowego

wybranego przez uczniów), organizowanie degustacji nowych potraw wprowadzanych do menu i ich wspólne ocenianie.

► Ważnym elementem prawidłowego żywienia w szkole jest współpraca z rodzicami. Komunikacja w zakresie żywienia stanowi kluczową rolę w efektywnym prowadzeniu polityki żywieniowej w placówce. Dobra praktyka związana ze współpracą z rodzicami to między innymi: informowanie rodziców jak wygląda żywienie w placówce, na bazie jakich rekomendacji odbywa się żywienie, pokazanie zalet jedzenia w grupie, zapoznanie rodzica z jadłospisem, edukacja rodzica w zakresie zasad prawidłowego żywienia.

► Ważna jest edukacja dzieci na temat zdrowego żywienia i jego wpływu na ich rozwój i zdrowie ale także z zakresu problematyki nie marnowania żywności. Aktywne zajęcia z dziećmi poruszające te tematy z pewnością przełożą się na korzystne dla zdrowia wybory żywieniowe na stołówce oraz zmniejszenie marnowania żywności.

Zalecenia dotyczące wartości odżywczej obiadów szkolnych

Zapisy rozporządzenia odnoszą się również do aktualnych norm żywienia dla populacji polskiej. Normy żywienia określają zapotrzebowanie na energię i składniki odżywcze w zależności od wieku, płci, aktywności fizycznej. Zgodnie z zapisami rozporządzenia środki spożywcze stosowane w ramach żywienia zbiorowego dzieci i młodzieży w jednostkach systemu oświaty muszą spełniać odpowiednie wymagania dla danej grupy wiekowej, wynikające z aktualnych norm żywienia dla populacji polskiej. Obecnie obowiązujące normy żywienia zostały opracowane przez ekspertów dawnego Instytutu Żywności i Żywienia (obecnie NIZP-PZH) w 2017 roku (normy te są dostępne w wersji elektronicznej pod adresem <https://ncez.pl/upload/normy-net-1.pdf>).

Obiad szkolny powinien pokrywać ok. 30% całodziennego zapotrzebowania ucznia na energię i składniki odżywcze. Planując jadłospis w szkole podstawowej, zaleca się uwzględnić trzy grupy wiekowe ujęte w normach żywienia.

Wartość odżywcza obiadu szkolnego

(na poziomie norm zalecanego spożycia – RDA stosowanego przy planowaniu posiłków)

Zalecana wartość odżywcza obiadu szkolnego								
% realizacji	wiek	energia *	białko	tłuszcz **	żelazo	wit. A	wit. C	foliany
		kcal	g	g	mg	μg	mg	μg
30% z całodziennego diety			min.		min.	min.	min.	min.
	7-9	540	9	18	3	150	15	90
	10-12	667	12	22	4	180	15	90
	13-15	817	17	27	4	240	21	120

* przy umiarkowanej aktywności fizycznej

** 30% energii z tłuszczu

W prawidłowo skomponowanym posiłku obiadowym udział energii z białka powinien wynosić od 10 do 20%. Udział energii z węglowodanów powinien wynosić 45-65%, w tym: z cukrów dodanych nie więcej niż 10% (wg Światowej Organizacji Zdrowia cukry dodane to wszystkie cukry proste dodane w trakcie przetwarzania żywności oraz z soków, syropów i miodów). Udział energii z tłuszczów powinien wynosić ok. 30%, w tym z tłuszczów nasyconych powinien być tak niski jak to tylko możliwe do osiągnięcia w diecie zapewniającej właściwą wartość żywieniową (nie więcej jednak niż 10% dla dzieci w wieku 7-9 lat i do 6% dla młodzieży 10-15 lat). Zawartość błonnika pokarmowego w obiedzie szkolnym powinna wynosić nie mniej niż 5 - 6 g. Wystarczające spożycie sodu w całodziennym diecie dzieci i młodzieży w wieku szkolnym powinno być nie większe niż 5 g, zaś w obiedzie nie większe niż 1,5-2 g. W przypadku planowania posiłków obiadowych zaleca się, by zapotrzebowanie na energię oraz białko, tłuszcz i węglowodany były zgodne z normami w skali dnia. W przypadku składników mineralnych i witamin zapotrzebowanie powinno się bilansować w skali dekady.

Piśmiennictwo:

- Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 26 lipca 2016 roku w sprawie grup środków spożywczych przeznaczonych do sprzedaży dzieciom w jednostkach systemu oświaty oraz wymagań, jakie muszą spełnić środki spożywcze stosowane w ramach żywienia zbiorowego dzieci i młodzieży w tych jednostkach (Dz.U. z 2016 r. poz. 1154).
- Rozporządzenie Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) nr 1169/2011 z dnia 25 października 2011 r. w sprawie przekazywania konsumentom informacji na temat żywności.
- Rozporządzenie Ministra Rolnictwa i Rozwoju Wsi z dnia 23 grudnia 2014 r. w sprawie znakowania poszczególnych rodzajów środków spożywczych.
- Normy żywienia dla populacji Polski i ich zastosowanie. M. Jarosz, E. Rychlik, K. Stoś, J. Charzewska (red.), NIZP-PZH, Warszawa, 2020
https://ncez.pl/upload/normy_zywienia_2020web.pdf

Słowo Szefa Kuchni



Rekomendując niniejszą publikację, proszę, abyście pamiętały i pamiętali, że Wasz odbiorca jest szalenie wymagający, ale też otwarty na nowe doświadczenia. Nawet jeśli nie lubi pewnych smaków, to Wy macie szansę to zmienić. Uczmy poznawać, odkrywać i budować dobre wspomnienia kulinarne.

Przed wami odpowiedzialne zadanie. Stworzenie waszego menu dla dzieci. Niech ta publikacja będzie dla Was inspiracją, sugestią i punktem wyjścia do dalszych prac twórczych. Kierujcie się zasadą lokalności i dostępności niektórych produktów. Zasadą różnorodności kierujcie się również w obróbce tak oczywistych i podstawowych surowców jak ziemniaki, ryż czy makaron. Codzienne purée ziemniaczane może trwale zniechęcić dzieci do jedzenia. A przecież samych podstawowych sposobów krojenia i przygotowania ziemniaka jest ponad pięćdziesiąt.

Zdaję sobie sprawę, że niejednokrotnie budżet, którym dysponujecie, tworząc dziecięce jadłospisy, jest bardzo ograniczony. Ale to też wspaniałe wyzwanie dla Was i możliwość nieskończenie ciekawych kreacji w zestawach.

Nie sposób pominąć przy tym aspektów zdrowotnych. Szczególny nacisk położę w tym miejscu na ograniczenie dodawania cukru i soli. Pamiętajcie zwłaszcza o soli i możliwości zastąpienia jej ziołami - tymi świeżymi oraz suszonymi. Poprawią nie tylko walory smakowe, ale również trawienie. Wśród propozycji znajduje się m.in. przepis na pieczeń z indyka. Do jej przygotowania nie użyłem w ogóle soli, a uzyskałem efekt smakowy lepszy niż podpowiadało mi moje doświadczenie. Pamiętajcie, że Wasz sukces nie tylko skończy się uśmiechem tych konkretnych dzieci jedzących obiad dzisiaj, ale zobaczą go następne pokolenia.



Aby praca z niniejszą publikacją była prostsza, zastosowaliśmy znaki graficzne. Książka podzielona jest na trzy kategorie wiekowe: dzieci w wieku 7-9 lat, 10-12 lat, 13-15 lat. W każdej kategorii przedstawiamy dwie kompletne dekady, czyli zestawy zbilansowanych obiadów na 10 dni. Przepisy zawierają ilości składników (surowych, suchych) przewidzianych na jedną porcję. W przypadku dwóch dekad dodatkową wskazówką jest szacunkowy koszt zestawów, określany jako tani lub umiarkowany, oznaczony odpowiednio jedną lub dwiema monetami nad przepisem. Chcemy pomóc Wam w planowaniu obiadów szkolnych w sposób zrównoważony.

W publikacji znajdziecie też moje porady, jak gotować (**Cynk od Szefa Kuchni**) oraz ciekawostki (**Od kuchni**). Mamy nadzieję, że nasza publikacja będzie dla Was inspiracją i pomocą w codziennej pracy w szkolnej stołówce, gdzie karmicie dzieci i młodzież, wspierając ich naukę i rozwój.

Sebastian Gołębiewski

Legenda

**Obiady
szkolne**

Kategoria
wiekowa

Kategoria wiekowa:

7-9 lat
10-12 lat
13-15 lat



Koszt niski

Dekada I

Kategoria
wiekowa

10 zbilansowanych
zestawów obiadowych
dla poszczególnych
kategorii wiekowych



Koszt umiarkowany

Dekada II

Kategoria
wiekowa

10 zbilansowanych
zestawów obiadowych
dla poszczególnych
kategorii wiekowych

Obiady szkolne

Kategoria
wiekowa:
7-9 lat



Dzień I

Zupa	II danie	Napój
Brukselkowa z ryżem	Pieczone nuggetsy w płatkach kukurydzianych, ziemniaki z koperkiem, surówka owocowo-marchewkowa	Woda

Wartość odżywcza obiadu

Składniki pokarmowe		Energia	545 kcal
Białko	23 g	Energia z:	
Tłuszcz	18 g	Białka	17 %
Kwasy tłuszczowe nasycone	1,9 g	Tłuszczu	30 %
Węglowodany	76 g	w tym z kwasów	
Błonnik	10 g	tłuszczowych nasyconych	3 %
Wapń	109 mg	Węglowodanów	50 %
Żelazo	3 mg	Błonnika	3 %
Witamina A (ekw. retinolu)	1093 µg		
Witamina C	75 mg		
Foliany	154 µg		

Składniki

Przygotowanie

Zupa brukselkowa z ryżem

marchew	10 g
por	10 g
seler	10 g
pietruszkę korzeń	10 g
ryż	25 g
brukselka	40 g
natka pietruszki	1 g
ziele angielskie, liść laurowy	

Warzywa umyć, obrać. Ugotować ryż. Marchewkę, pora, seler i pietruszkę pokroić, zalać wodą i gotować z liściem laurowym, ziele angielskim. Pod koniec gotowania dodać brukselkę i doprawić szczyptą soli, zabielić jogurtem. Przed podaniem dodać ryż i posypać posiekaną natką pietruszki.

Pieczone nuggetsy w płatkach kukurydzyanych

pierś z kurczaka filet	60 g
jajko	10 g
płatki kukurydzyane	10 g
olej rzepakowy	10 g
słodka papryka, pieprz, sól	

Mięso opłukać, osuszyć, pokroić na nieduże kawałki. Doprawić przyprawami. Płatki kukurydzyane rozdrobnić, jajko roztrzepać. Kawałki kurczaka namoczone w jajku, obtoczone w płatkach kukurydzyanych i skropione olejem upiec w temperaturze 180 stopni.

Ziemniaki z koperkiem

ziemniaki	120 g
koperek	1 g
sól	

Ziemniaki umyć, obrać i opłukać, zalać gorącą wodą i gotować do miękkości. Odcedzić. Koperek umyć i drobno posiekać, posypać ugotowane ziemniaki.

Surówka owocowo-marchewkowa

marchewka	50 g
jabłko	50 g
ananas	30 g
olej rzepakowy	5 g
sok z cytryny	

Marchew i jabłko, umyć, osuszyć. Marchew i owoce obrać. Marchew, jabłko zetrzeć na tarce jarzynowej, ananas pokroić na małe części (jeśli jest z puszki - odsączyć). Wszystkie składniki wymieszać dokładnie z olejem i sokiem z cytryny.

Dodatek soli w potrawach należy ograniczyć do niezbędnego minimum.

Napój

woda	200 ml
------	--------

Dzień II

Zupa	II danie	Napój
Zupa z ciecierzycy i soczewicy	Leniwe na słodko	Woda z miętą

Wartość odżywcza obiadu

Składniki pokarmowe		Energia	580 kcal
Białko	25 g	Energia z:	
Tłuszcz	20 g	Białka	17 %
Kwasy tłuszczowe nasycone	5 g	Tłuszczu	30 %
Węglowodany	83 g	w tym z kwasów	
Błonnik	12 g	tłuszczowych nasyconych	7 %
Wapń	242 mg	Węglowodanów	49 %
Żelazo	5 mg	Błonnika	4 %
Witamina A (ekw. retinolu)	322 μ g		
Witamina C	91 mg		
Foliany	163 μ g		

Składniki

Przygotowanie

Zupa z ciecierzycy i soczewicy

marchew	10 g
por	10 g
seler	10 g
pietruszka	10 g
ciecierzyca sucha	10 g
soczewica czerwona	10 g
ziemniaki	30 g
passata pomidorowa	50 g
olej rzepakowy	10 g
przyprawy: majeranek, kurkuma, kumin, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz, świeża kolendra, natka pietruszki	

Ciecierzycę namoczyć odpowiednio wcześniej i ugotować do miękkości. Warzywa umyć, obrać i pokroić. Z marchewki, selera, pora i pietruszki ugotować wywar z dodatkiem liścia laurowego, ziela angielskiego, soli. Do wywaru dodać ciecierzycę, pokrojone ziemniaki, przepłukaną soczewicę i passatę pomidorową. Pod koniec gotowania dodać olej rzepakowy i przyprawy. Przed podaniem zupę posypać posiekaną natką pietruszki i kolendrą.

Leniwe na słodko

ser twarogowy półtłusty	50 g
jajko	10 g
mąka pszenna pełnoziarnista	40 g
mąka ziemniaczana	10 g
jogurt naturalny	60 g
miód	5 g
truskawki	80 g
maliny	50 g
nasiona słonecznika	10 g
cynamon	

Ser twarogowy zmielić, dodać jaja, szczyptę soli i wymieszać. Masę zagnieść z mąką pszenną i ziemniaczaną. Z uzyskanego ciasta uformować wałeczki, spłaszczyć je delikatnie widelcem i pokroić na ukośne kawałki. Leniwe gotować w wodzie do wypłynięcia na powierzchnię. Leniwe wybrać łyżką cedzakową. Truskawki i maliny delikatnie opłukać, usunąć szypułki, osuszyć i zmiksować z jogurtem i miodem na gładki sos. Leniwe podawać z sosem, delikatnie oprószone cynamonem i posypane nasionami słonecznika.

Dodatek soli w potrawach należy ograniczyć do niezbędnego minimum.

Napój

woda z miętą	200 ml
--------------	--------





Dzień III

Zupa	II danie	Napój
Krem z dyni z grzaneczkami	Kolorowe warzywa z ryżem i kurczakiem, surówka z kalarepki	Woda z cytryną i miętą

Wartość odżywcza obiadu

Składniki pokarmowe		Energia	580 kcal
Białko	25 g	Energia z:	
Tłuszcz	19 g	Białka	17 %
Kwasy tłuszczowe nasycone	2,7 g	Tłuszczu	29 %
Węglowodany	49 g	w tym z kwasów	
Błonnik	17 g	tłuszczowych nasyconych	4 %
Wapń	192 mg	Węglowodanów	49 %
Żelazo	5 mg	Błonnika	5 %
Witamina A (ekw. retinolu)	1783 μ g		
Witamina C	92 mg		
Foliany	170 μ g		

Składniki

Przygotowanie

Krem z dyni z grzaneczkami

włoszczyzna	65 g
dynia	100 g
śmietana 12% tł.	10 g
opcjonalnie jogurt naturalny	
chleb żytni pełnoziarnisty	30 g
olej rzepakowy	5 g
sól	
suszony imbir	
pestki dyni	5 g

Obraną i pokrojoną włoszczyznę oraz startą na tarce jarzynowej dynię zalać wodą, gotować do miękkości, następnie zupę zmiksować na gładki krem. Doprawić szczyptą soli, pieprzem i suszonym imbirem. Na patelni rozgrzać olej i podsmażyć na nim pieczywo pokrojone w drobną kostkę. Do zupy dodać śmietanę, podawać posypaną grzaneczkami i pestkami dyni.

Kolorowe warzywa z ryżem i kurczakiem

ryż brązowy	50 g
mięso z piersi kurczaka, bez skóry	60 g
kukurydza konserwowa	15 g
cukinia	30 g
cebula	15 g
papryka czerwona	25 g
olej rzepakowy	7 g
pieprz, sól, oregano	

Ryż opłukać, wrzucić do gorącej lekko osolonej wody, gotować do miękkości. Warzywa umyć, obrać i pokroić w kostkę. Mięso z piersi kurczaka umyć, osuszyć i pokroić w kostkę. Na patelni rozgrzać olej rzepakowy i podsmażyć na nim mięso kurczaka, następnie dodać rozdrobnione warzywa. Podduszone mięso z warzywami wymieszać z ugotowanym ryżem. Do smaku doprawić szczyptą soli, świeżo mielonym czarnym pieprzem i oregano.

Surówka z kalarepki

kalarepa	50 g
marchewka	40 g
jabłko	40 g
jogurt naturalny	10 g

Kalarepę, marchew i jabłko dokładnie umyć, obrać ze skórki i zetrzeć na tarce jarzynowej, połączyć z jogurtem naturalnym i dokładnie wymieszać.

Dodatek soli w potrawach należy ograniczyć do niezbędnego minimum.

Napój

woda z cytryną i miętą	200 ml
------------------------	--------

Dzień IV

Zupa	II danie	Napój	Owoc
Krupnik	Duszona pierś indyka w sosie pieczarkowym, ziemniaki z koperkiem, surówka z czerwonej kapusty	Kompot jabłkowy	Mandarynka

Wartość odżywcza obiadu

Składniki pokarmowe		Energia	580 kcal
Białko	25 g	Energia z:	
Tłuszcz	19 g	Białka	17 %
Kwasy tłuszczowe nasycone	1,6 g	Tłuszczu	29 %
Węglowodany	88 g	w tym z kwasów	
Błonnik	14 g	tłuszczowych nasyconych	2,5 %
Wapń	116 mg	Węglowodanów	50 %
Żelazo	3,5 mg	Błonnika	4 %
Witamina A (ekw. retinolu)	476 µg		
Witamina C	122 mg		
Foliany	148 µg		

Składniki

Przygotowanie

Krupnik

włoszczyzna	65 g
kasza jęczmienna perłowa	15 g
ziemniaki	50 g
pieprz, sól, liść laurowy, ziele angielskie	

Ziemniaki umyć, obrać, opłukać, pokroić w kostkę. Kaszę opłukać pod bieżącą wodą. Włoszczyznę, ziemniaki oraz kaszę zalać wodą, dodać liść laurowy oraz ziele angielskie, gotować do miękkości. Doprawić.

Duszona pierś indyka w sosie pieczarkowym

mięso z piersi indyka bez skóry	80 g
olej rzepakowy	10 g
cebula	15 g
pieczarki	40 g

Na patelni rozgrzać olej, obsmażyć fileć z indyka. Dodać cebulę pokrojoną w kostkę oraz pieczarki pokrojone w plasterki. Całość podlać odrobiną wody i dusić na małym ogniu, aż mięso będzie miękkie.

Ziemniaki z koperkiem

ziemniaki	120 g
koperek	

Ziemniaki umyć, obrać, opłukać, zalać gorącą wodą. Dodać niewielką ilość soli, ugotować, odcedzić. Przed podaniem posypać posiekanym koperkiem.

Surówka z czerwonej kapusty

kapusta czerwona	100 g
jabłko	50 g
olej rzepakowy	7 g
sok z cytryny	

Czerwoną kapustę obrać z zewnętrznych liści, drobno poszatkować i przelać wrzącą wodą, aby kapusta zmiękła. Cebulę obrać i pokroić w drobna kostkę. Jabłko umyć, osuszyć, zetrzeć na tarce jarzynowej. Do odsączonej kapusty dodać tarte jabłko, cebulę. Surówkę dokładnie wymieszać z olejem rzepakowym, doprawić do smaku sokiem z cytryny.

Dodatek soli w potrawach należy ograniczyć do niezbędnego minimum.

Kompot jabłkowy

woda	150 ml
jabłka	100 g
cukier	5 g

Zagotować wodę z cukrem. Jabłka umyć, obrać, usunąć gniazda nasienne i pokroić w plastry. Owoce wrzucić do wrzącej wody i ugotować.

Owoc

mandarynka	100 g
------------	-------





Dzień V

Zupa	II danie	Napój
Kalafiorowa	Ryba duszona w warzywach, kasza bulgur, surówka z kapusty kiszanej	Kompot truskawkowy

Wartość odżywcza obiadu

Składniki pokarmowe		Energia	580 kcal
Białko	29 g	Energia z:	
Tłuszcz	19 g	Białka	19 %
Kwasy tłuszczowe nasycone	2 g	Tłuszczu	29 %
Węglowodany	87 g	w tym z kwasów	
Błonnik	16 g	tłuszczowych nasyconych	4 %
Wapń	179 mg	Węglowodanów	48 %
Żelazo	5 mg	Błonnika	4 %
Witamina A (ekw. retinolu)	1669 µg		
Witamina C	145 mg		
Foliany	228 µg		

Składniki

Przygotowanie

Kalafiorowa

włoszczyzna	75 g
kalafior	65 g
ziemniaki	50 g
śmietana 12% tł.	10 g
opcjonalnie jogurt naturalny	
liść laurowy, ziele angielskie,	
sól	
natka pietruszki	1 g

Ziemniaki umyć, obrać, opłukać, pokroić w kostkę. Kalafior umyć, podzielić na mniejsze różyczki. Włoszczyznę, ziemniaki i kalafior zalać wodą, dodać sól, listek laurowy i ziele angielskie, gotować do miękkości. Natkę pietruszki umyć, osuszyć i drobno posiekać. Przed podaniem dodać śmietanę, rozmieszaną uprzednio z niewielką ilością ciepłej zupy, posypać natką pietruszki

Ryba duszona w warzywach

dorsz, filet bez skóry	80 g
marchewka	30 g
pietruszka	30 g
seler	30 g
por	15 g
koncentrat pomidorowy	15 g
olej rzepakowy	10 g
sól, pieprz, tymianek	

Warzywa umyć, osuszyć i obrać. Marchewkę, pietruszkę i selerą zetrzeć na tarce jarzynowej, pora pokroić w kostkę. Na patelni rozgrzać olej rzepakowy i poddusić na nim warzywa, następnie dodać koncentrat pomidorowy, dokładnie wymieszać, do smaku dodać szczyptę soli, pieprzu czarnego i tymianku. Warzywa rozgarnąć na patelni i położyć kawałki surowej ryby, nakryć rybę warzywami. Patelnię przykryć pokrywką i dusić rybę ok. 10-15 minut.

Kasza bulgur

kasza bulgur	50 g
--------------	------

Kaszę opłukać, wrzucić do gorącej wody, gotować do miękkości.

Surówka z kapusty kiszonej

kapusta kiszona	60 g
marchewka	30 g
jabłko	30 g
olej rzepakowy	5 g

Marchew i jabłko umyć, marchew obrać. Kapustę kiszoną posiekać, marchew i jabłko zetrzeć na tarce jarzynowej, wymieszać. Dodać olej i jeszcze raz dokładnie wymieszać.

Dodatek soli w potrawach należy ograniczyć do niezbędnego minimum.

Kompot truskawkowy

woda	160 ml
truskawki	60 g
cukier	5 g

Zagotować wodę z cukrem. Owoce wrzucić do wrzącej wody i ugotować.

Dzień VI

Zupa	II danie	Napój
Pomidorowa z brązowym ryżem	Pieczone udko kurczaka, ziemniaki z koperkiem, surówka z marchewki i jabłka z rodzynkami, brokuły gotowane	Woda

Wartość odżywcza obiadu

Składniki pokarmowe		Energia	550 kcal
Białko	25 g	Energia z:	
Tłuszcz	18 g	Białka	18 %
Kwasy tłuszczowe nasycone	3 g	Tłuszczu	29 %
Węglowodany	80 g	w tym z kwasów	
Błonnik	13 g	tłuszczowych nasyconych	5 %
Wapń	127 mg	Węglowodanów	49 %
Żelazo	4 mg	Błonnika	4 %
Witamina A (ekw. retinolu)	1761 µg		
Witamina C	89 mg		
Foliany	191 µg		

Składniki

Przygotowanie

Pomidorowa z brązowym ryżem

włoszczyzna	100 g
koncentrat pomidorowy	25 g
śmietana 12% tł.	10 g
opcjonalnie jogurt naturalny	
ryż brązowy	30 g

Włoszczyznę umyć, obrać i pokroić, zalać wrzącą wodą i ugotować wywar. Koncentrat pomidorowy rozmieszać z niewielką ilością wywaru i dodać do zupy. Ryż ugotować w lekko osolonej wodzie na sypko i dodać do zupy. Przed podaniem dodać śmietanę, rozmieszaną uprzednio z niewielką ilością ciepłej zupy.

Pieczone udko kurczaka

udko kurczaka, bez skóry	80 g
olej rzepakowy	5 g
sól, estragon	

Udko kurczaka umyć, osuszyć i posmarować olejem, doprawić solą i estragonem. Upiec w temperaturze 180 stopni.

Ziemniaki z koperkiem

ziemniaki	150 g
koperek	

Ziemniaki umyć, obrać, opłukać, zalać gorącą wodą. Dodać niewielką ilość soli, ugotować, odcedzić. Podawać posypane posiekanym koperkiem.

Surówka z marchewki i jabłka z rodzynkami

marchewka	50 g
jabłko	50 g
olej rzepakowy	5 g
rodzynki	5 g

Marchewkę, jabłko umyć i obrać. Marchew zetrzeć na drobnej tarce jarzynowej, jabłko utrzeć na grubszej tarce jarzynowej, dodać olej i rodzynki, dokładnie wymieszać.

Brokuły gotowane

brokuły	50 g
---------	------

Brokuły umyć, podzielić na mniejsze różyczki, wrzucić do gotującej wody i gotować do uzyskania konsystencji półtwardej (al dente).

Dodatek soli w potrawach należy ograniczyć do niezbędnego minimum.

Napój

woda	200 ml
------	--------





Dzień VII

Zupa	II danie	Napój	Owoc
Jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym	Pulpety z dorsza w sosie pomidorowym, ziemniaki z koperkiem, surówka z kapusty pekińskiej	Kompot wiśniowy	Jabłko

Wartość odżywcza obiadu

Składniki pokarmowe		Energia	570 kcal
Białko	25 g	Energia z:	
Tłuszcz	19 g	Białka	18 %
Kwasy tłuszczowe nasycone	2 g	Tłuszczu	29 %
Węglowodany	80 g	w tym z kwasów	
Błonnik	9 g	tłuszczowych nasyconych	3 %
Wapń	131 mg	Węglowodanów	50 %
Żelazo	3 mg	Błonnika	3 %
Witamina A (ekw. retinolu)	674 µg		
Witamina C	90 mg		
Foliany	184 µg		

Składniki

Przygotowanie

Zupa jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym

włoszczyzna	65 g
kapusta włoska	35 g
makaron pełnoziarnisty	25 g
śmietana 12% tł.	10 g
opcjonalnie jogurt naturalny	
liść laurowy, ziele angielskie,	
lubczyk, sól, pieprz	
natka pietruszki	1 g

Kapustę włoską poszatковать. Obraną i pokrojoną włoszczyznę oraz kapustę zalać wodą, dodać listek laurowy i ziele angielskie i gotować do miękkości. Makaron ugotować al dente w lekko osolonej wodzie i dodać do zupy. Natkę pietruszki umyć, osuszyć i drobno posiekać. Przed podaniem dodać śmietanę, rozmieszaną uprzednio z niewielką ilością ciepłej zupy, posypać natką pietruszki.

Pulpety z dorsza w sosie pomidorowym

mięso z dorsza bez skóry	80 g
jajo	5 g
mąka pszenna	5 g
bułka tarta	5 g
cebula	10 g
koncentrat pomidorowy	5 g
liść laurowy, ziele angielskie	

Mielone mięso z dorsza wymieszać z posiekaną cebulą, jajkiem i bułką tartą. Uformować pulpety, ugotować w niewielkiej ilości wody z dodatkiem liścia laurowego i ziela angielskiego. Do wywaru z pulpetów dodać koncentrat pomidorowy, zagęścić mąką rozmieszaną w niewielkiej ilości wody.

Ziemniaki z koperkiem

ziemniaki	150 g
koperek	

Ziemniaki umyć, obrać, opłukać, zalać gorącą wodą. Dodać niewielką ilość soli, ugotować, odcedzić. Przed podaniem posypać posiekanym koperkiem.

Surówka z kapusty pekińskiej

kapusta pekińska	50 g
pomidor	50 g
ogórek	50 g
olej rzepakowy	15 g
sok z cytryny	
sól, pieprz	
koperek	1 g

Kapustę umyć, osuszyć i drobno posiekać. Pomidora i ogórka umyć, obrać i pokroić w kostkę. Połączyć kapustę z pomidorem, ogórkiem, posiekanym koperkiem. Olej i sok z cytryny dokładnie wymieszać, doprawić szczyptą soli i pieprzem. Sos dodać do warzyw, dokładnie wymieszać.

Dodatek soli w potrawach należy ograniczyć do niezbędnego minimum.

Kompot wiśniowy

woda	160 ml
wiśnie	40 g
cukier	5 g

Zagotować wodę z cukrem. Owoce wrzucić do wrzącej wody i ugotować.

Owoc

jabłko	150 g
--------	-------

Dzień VIII

Zupa	II danie	Napój
Ogórkowa	Schab duszony w warzywach, kasza pęczak, surówka z buraczków	Woda z cytryną i miętą

Wartość odżywcza obiadu

Składniki pokarmowe		Energia	550 kcal
Białko	27 g	Energia z:	
Tłuszcz	18 g	Białka	19 %
Kwasy tłuszczowe nasycone	2,7 g	Tłuszczu	29 %
Węglowodany	76 g	w tym z kwasów	
Błonnik	11 g	tłuszczowych nasyconych	4 %
Wapń	139 mg	Węglowodanów	49 %
Żelazo	5 mg	Błonnika	3 %
Witamina A (ekw. retinolu)	710 μ g		
Witamina C	39 mg		
Foliany	162 μ g		

Składniki

Przygotowanie

Zupa ogórkowa

włoszczyzna	75 g
ogórek kiszony	50 g
ziemniaki	50 g
koperek	2 g
liść laurowy, ziele angielskie, sól, pieprz	
jogurt naturalny	20 g

Ziemniaki umyć, obrać, opłukać, pokroić w kostkę. Włoszczyznę i ziemniaki zalać wodą, dodać przyprawy, gotować do miękkości. Następnie dodać ogórek starty na tarce jarzynowej i jeszcze chwilę gotować. Koperek umyć, osuszyć i drobno posiekać. Zupę zabielić jogurtem, posypać koperkiem.

Schab duszony w warzywach

schab	80 g
włoszczyzna	25 g
grostek zielony	15 g
cebula	10 g
olej rzepakowy	7 g
sól, pieprz, majeranek	

Schab umyć, osuszyć i obsmażyć na oleju, dodać obraną cebulę posiekaną w kostkę oraz warzywa. Dusić do miękkości. Doprawić szczyptą soli, pieprzem i majerankiem.

Kasza pęczak

kasza pęczak	50 g
--------------	------

Kaszę opłukać, wrzucić do gorącej wody, gotować do miękkości.

Surówka z buraczków

buraki	75 g
jabłko	50 g
żurawina suszona	10 g
olej rzepakowy	5 g

Buraki umyć i ugotować do miękkości. Obrać ze skórki i zetrzeć na tarce jarzynowej. Jabłko umyć, osuszyć, zetrzeć na tarce jarzynowej. Dodać olej oraz żurawinę suszoną, dokładnie wymieszać.

Dodatek soli w potrawach należy ograniczyć do niezbędnego minimum.

Napój

woda z cytryną i miętą	200 ml
------------------------	--------





Dzień IX

Zupa	II danie	Napój	Owoc
Kapuśniak	Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i serem twarogowym	Woda z miętą	Śliwki

Wartość odżywcza obiadu

Składniki pokarmowe		Energia	520 kcal
Białko	19 g	Energia z:	
Tłuszcz	19 g	Białka	15 %
Kwasy tłuszczowe nasycone	2,5 g	Tłuszczu	32 %
Węglowodany	71 g	w tym z kwasów	
Błonnik	8 g	tłuszczowych nasyconych	4 %
Wapń	189 mg	Węglowodanów	50 %
Żelazo	4 mg	Błonnika	3 %
Witamina A (ekw. retinolu)	1059 μ g		
Witamina C	50 mg		
Foliany	163 μ g		

Składniki

Przygotowanie

Kapuśniak

włoszczyzna	70 g
kapusta kiszona	50 g
ziemniaki	50 g
olej rzepakowy	10 g
liść laurowy, ziele angielskie	
majeranek	

Ziemniaki umyć, obrać, opłukać, pokroić w kostkę. Włoszczyznę i ziemniaki zalać gorącą wodą, dodać liść laurowy i ziele angielskie i podgotować. Kapustę posiekać i podsmażyć na oleju, dodać do włoszczyzny i ziemniaków i chwilę jeszcze gotować. Doprawić majerankiem.

Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i serem twarogowym

makaron pełnoziarnisty	50 g
szpinak	100 g
cebula	15 g
czosnek	2 g
ser twarogowy półtłusty	50 g
olej rzepakowy	5 g
sól, gałka muskatołowa	

Makaron wrzucić do gotującej wody. Gotować do chwili gdy makaron będzie al dente. Warzywa obrać. Na rozgrzanym oleju podsmażyć cebulę pokrojoną w drobną kostkę oraz posiekany czosnek, dodać szpinak i chwilę razem dusić. Doprawić szczyptą utartej gałki muskatołowej. Ugotowany makaron wymieszać ze szpinakiem, posypać rozdrobnionym twarogiem.

Dodatek soli w potrawach należy ograniczyć do niezbędnego minimum.

Napój

woda z miętą	200 ml
--------------	--------

Owoc

śliwki	60 g
--------	------

Dzień X

Zupa	II danie	Napój
Zupa z fasolką szparagową	Gotowany indyk w sosie z zielonym groszkiem z ryżem i pieczonymi warzywami w ziołach	Woda z cytryną i miętą

Wartość odżywcza obiadu

Składniki pokarmowe		Energia	575 kcal
Białko	24 g	Energia z:	
Tłuszcz	19 g	Białka	17 %
Kwasy tłuszczowe nasycone	3 g	Tłuszczu	30 %
Węglowodany	82 g	w tym z kwasów	
Błonnik	11 g	tłuszczowych nasyconych	5 %
Wapń	143 mg	Węglowodanów	50 %
Żelazo	4 mg	Błonnika	3 %
Witamina A (ekw. retinolu)	1156 µg		
Witamina C	82 mg		
Foliany	149 µg		

Składniki

Przygotowanie

Zupa z fasolką szparagową

marchew	10 g
por	10 g
seler	10 g
pietruszka	10 g
ziemniaki	50 g
fasolka szparagowa zielona	50 g
czosnek	2 g
jogurt naturalny	10 g
koperek	1 g

Warzywa umyć, obrać. Marchewkę, por, seler i pietruszkę pokroić, zalać wodą i gotować z dodatkiem soli, liścia laurowego i ziela angielskiego. Fasolę szparagową i ziemniaki pokroić, czosnek wycisnąć przez praskę, dodać do wywaru warzywnego. Pod koniec gotowania zabielić śmietaną. Przed podaniem posypać posiekanym koperkiem.

Gotowany indyk w sosie z zielonym groszkiem z ryżem i pieczonymi warzywami w ziołach

filet z indyka	60 g
bulion	150 g
cebula	20 g
czosnek	2 g
olej rzepakowy	10 g
zielony groszek	30 g
śmietana 12% tł.	20 g
opcjonalnie jogurt naturalny	
mąka pszenna	5 g
mąka ziemniaczana	5 g
natka pietruszki	1 g
ryż	40 g
cukinia	25 g
bakłażan	25 g
papryka czerwona	25 g
marchew	25 g
olej rzepakowy	5 g
sól, pieprz, rozmaryn	

Filet z indyka opłukać, osuszyć i pokroić w cienkie kawałki. Cebulę i czosnek obrać, cebulę pokroić w drobną kostkę. W garnku na oleju zeszklić cebulę, pod koniec dodać czosnek przeciśnięty przez praskę. Wlać gorący bulion i zagotować. Kawałki mięsa dodać do gotującego bulionu, doprawić solą i pieprzem. Następnie dodać zielony groszek i chwilę gotować. Śmietaną wymieszać z mąką pszenną i ziemniaczaną oraz kilkoma łyżkami wywaru mięsno-warzywnego, dodać do garnka i zagotować. Przed podaniem posypać posiekaną natką pietruszki.

Ryż przepłukać, dodać do gorącej wody, ugotować na sypko, odcedzić.

Warzywa umyć, osuszyć. Marchew obrać, usunąć gniazdo nasienne z papryki. Wszystkie warzywa pokroić na mniejsze części, oprószyć solą, rozmarynem, skropić olejem i dokładnie wymieszać. Upiec w temperaturze 180 stopni.

Dodatek soli w potrawach należy ograniczyć do niezbędnego minimum.

Napój

woda z cytryną i miętą	200 ml
------------------------	--------

Średnia wartość odżywcza zestawów obiadowych z dekady

Składniki pokarmowe		Energia	560 kcal
Białko ogółem	25 g	Energia z:	
Tłuszcz ogółem	19 g	Białka	17 %
Kwasy tłuszczowe nasycone	2,6 g	Tłuszczu	30 %
Węglowodany ogółem	81 g	w tym z kwasów	
Błonnik	12 g	tłuszczowych nasyconych	4 %
Wapń	157 mg	Węglowodanów	49 %
Żelazo	4 mg	Błonnika	4 %
Witamina A (ekw. retinolu)	1070 μ g		
Witamina C	87 mg		
Foliany	171 μ g		



Dzień I

Zupa	II danie	Napój
Krem z gruszki i pietruszki	Potrawka z ciecierzycą i pomidorami, ryż, pomidory z cebulką	Woda

Wartość odżywcza obiadu

Składniki pokarmowe		Energia	570 kcal
Białko	17 g	Energia z:	
Tłuszcz	19 g	Białka	12 %
Kwasy tłuszczowe nasycone	2,4 g	Tłuszczu	29 %
Węglowodany	93 g	w tym z kwasów	
Błonnik	16 g	tłuszczowych nasyconych	4 %
Wapń	128 mg	Węglowodanów	54 %
Żelazo	5 mg	Błonnika	5 %
Witamina A (ekw. retinolu)	1149 µg		
Witamina C	102 mg		
Foliany	423 µg		

Składniki

Przygotowanie

Krem z gruszki i pietruszki

włoszczyzna	50 g
gruszka	100 g
pietruszka	50 g
ziemniaki	50 g
śmietana 12% tł.	
opcjonalnie jogurt naturalny	10 g
olej rzepakowy	5 g
pestki dyni	5 g
sok z cytryny	
pieprz biały	

Włoszczyznę umyć, pokroić, opłukać, zalać gorącą wodą i ugotować wywar. Po ugotowaniu w wywarze można zostawić tylko białe warzywa. Pietruszkę umyć, obrać, opłukać i pokroić na 0,5 cm kostkę. Wrzucić do garnka i obsmażyć na rozgrzanym oleju na umiarkowanym ogniu przez ok. 5 minut, od czasu do czasu mieszając. Gruszkę umyć, obrać, pokroić na ćwiartki, usunąć gniazda nasienne. Pokroić na kawałki i dodać do garnka z pietruszką. Podsmażoną gruszkę i pietruszkę dodać do wywaru, gotować razem 5 minut, a następnie zmiksować na krem. Gotowy krem wymieszać ze śmietaną wymieszaną wcześniej z niewielką ilością wywaru. Doprawić pieprzem, sokiem z cytryny, podać z pestkami dyni.

Potrawka z ciecierzycą i pomidorami

ciecierzyca	30 g
pomidor	130 g
marchew	30 g
cukinia	50 g
cebula	20 g
czosnek	5 g
olej rzepakowy	7 g
ryż	60 g
sól, słodka papryka, oregano, bazylia, pieprz czarny	

Ciecierzycę namoczyć odpowiednio wcześniej i ugotować do miękkości. Warzywa dokładnie umyć i pokroić: pomidory i cukinię w kostkę, cebulę w piórka, czosnek przecisnąć przez praskę. Cebulę zeszklić z czosnkiem z dodatkiem oleju na patelni. Dodać pokrojoną cukinię i podsmażyć. Pod koniec dodać pokrojonego pomidora i ciecierzycę, dusić całość przez ok. 10 minut. Doprawić pieprzem, solą, słodką papryką, oregano i bazylią.

Ryż przepłukać, zalać gorącą wodą i gotować do miękkości.

Pomidory z cebulką

pomidor	130 g
cebula	15 g

Pomidory dokładnie umyć, osuszyć, pokroić w kostkę. Cebulę obrać i pokroić w cienkie piórka. Warzywa wymieszać.

Dodatek soli w potrawach należy ograniczyć do niezbędnego minimum.

Napój

woda	200 ml
------	--------

Dzień II

Zupa	II danie	Napój
Krem z pomidorów z grzankami pełnoziarnistymi	Schab pieczony, ziemniaki z koperkiem, surówka z marchewki, selera i jabłka z orzechami włoskimi	Woda

Wartość odżywcza obiadu

Składniki pokarmowe		Energia	570 kcal
Białko	28 g	Energia z:	
Tłuszcz	19 g	Białka	19 %
Kwasy tłuszczowe nasycone	3,4 g	Tłuszczu	29 %
Węglowodany	84 g	w tym z kwasów	
Błonnik	17 g	tłuszczowych nasyconych	5 %
Wapń	131 mg	Węglowodanów	46 %
Żelazo	5 mg	Błonnika	6 %
Witamina A (ekw. retinolu)	1806 µg		
Witamina C	103 mg		
Foliany	227 µg		

Składniki

Przygotowanie

Krem z pomidorów z grzankami pełnoziarnistymi

włoszczyzna	100 g
pomidory	260 g
śmietana 12% tł.	10 g
opcjonalnie jogurt naturalny	
chleb żytni razowy	40 g
pieprz czarny, świeże lub suszone zioła: oregano, bazylia, tymianek	

Włoszczyznę umyć, opłukać, pokroić w kostkę, zalać wrzącą wodą i ugotować wywar. Pomidory umyć, osuszyć, pokroić na nieduże kawałki, oczyścić z pestek i poddusić z niewielkim dodatkiem wody oraz oregano na patelni. Podduszone pomidory dodać do wywaru. Całość zblendować, doprawić pieprzem i bazylią. Do gotowego kremu dodać śmietanę wymieszaną uprzednio z łyżką wywaru, wymieszać. Podać z grzankami.

Kromki pieczywa razowego pokroić w kostkę i podprażyć na suchej, rozgrzanej patelni do uzyskania chrupkości.

Schab pieczony

schab środkowy	75 g
olej rzepakowy	5 g
majeranek sól, pieprz, oregano, słodka papryka, suszony czosnek niedźwiedzi	

Mięso umyć, osuszyć, oczyścić, wyporcjować. Z oleju i przypraw przygotować marynatę. Mięso pozostawić w marynacie na kilka godzin lub na całą noc. Zamarynowane mięso upiec w temperaturze 180 stopni. Co jakiś czas podlewać delikatnie sosem z pieczenia, aby zapobiec przesuszeniu mięsa.

Ziemniaki z koperkiem

ziemniaki	150 g
koperek, tymianek	

Ziemniaki umyć, obrać i opłukać, zalać gorącą wodą i gotować do miękkości, pod koniec gotowania dodać tymianek. Odcedzić. Koperek umyć i drobno posiekać, posypać ugotowane ziemniaki.

Surówka z marchewki, selera i jabłka z orzechami włoskimi

marchewka	50 g
seler korzeniowy	30 g
jabłko	80 g
olej rzepakowy	5 g
orzechy włoskie	5 g

Warzywa i jabłko dokładnie umyć i osuszyć. Marchew i seler obrać ze skórki. Jabłko pozbawić gniazd nasiennych. Marchew, seler i jabłko zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Orzechy drobno posiekać. Do startych składników dodać orzechy oraz olej. Wymieszać.

Dodatek soli w potrawach należy ograniczyć do niezbędnego minimum.

Napój

woda	200 ml
------	--------





Cynk od szefa

Pamiętaj o środowisku. Wybierając ryby, zwróć uwagę na oznaczenie ich pochodzenia i nie kupuj tych z akwenów zagrożonych przełowieniem. Szukaj alternatyw. Najlepiej wybieraj ryby hodowane lokalnie w dobrych warunkach z poszanowaniem środowiska. Dla ryb morskich dobrą alternatywą może być pstrąg tęczowy czy sum afrykański pochodzące z hodowli o wysokiej kulturze produkcji.



Dzień III

Zupa	II danie	Napój	Owoc
Koperkowa	Pieczony filet z dorsza pod pierzynką z warzyw, kasza kuskus, surówka z kiszanej kapusty	Woda z cytryną	Banan

Wartość odżywcza obiadu

Składniki pokarmowe	Energia	550 kcal
Białko	24 g	
Tłuszcz	18 g	
Kwasy tłuszczowe nasycone	2 g	
Węglowodany	82 g	
Błonnik	15 g	
Wapń	154 mg	
Żelazo	3 mg	
Witamina A (ekw. retinolu)	1960 µg	
Witamina C	51 mg	
Foliany	175 µg	
	Energia z:	
	Białka	17 %
	Tłuszczu	29 %
	w tym z kwasów	
	tłuszczowych nasyconych	3 %
	Węglowodanów	49 %
	Błonnika	5 %

Składniki

Przygotowanie

Zupa koperkowa

włoszczyzna	100 g
ziemniaki	50 g
koperek	5 g
śmietana 12 % tł.	10 g
opcjonalnie jogurt naturalny	
słodka papryka, sól,	
pieprz, kurkuma	

Warzywa dokładnie umyć, obrać, opłukać, pokroić i zalać wrzącą wodą. Dodać słodką paprykę, kurkumę i ugotować wywar. Koperek umyć i drobno posiekać, dodać do zupy chwilę przed zakończeniem gotowania. Pod koniec doprawić solą, pieprzem. Przed podaniem dodać śmietanę, rozmieszaną wcześniej z niewielką ilością wywaru.

Pieczony filet z dorsza pod pierzynką z warzyw

filet z dorsza	70 g
marchew	50 g
pietruszka	25 g
seler korzeniowy	25 g
cebula	25 g
rodzynki	10 g
olej rzepakowy	10 g
sól, pieprz biały, sok z cytryny	
lub pieprz cytrynowy	

Filet z dorsza oczyścić, umyć, osuszyć i wyporcjować. Doprawić szczyptą soli, białym pieprzem i skropić sokiem z cytryny. Warzywa umyć, obrać ze skórki, opłukać i zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Do startych warzyw dodać rodzynki, pestki słonecznika, olej i wymieszać. Całość ułożyć na filecie z dorsza i upiec w temperaturze 180 stopni.

Kasza kuskus

kasza kuskus	50 g
--------------	------

Kaszę kuskus zalać gorącą wodą, przykryć i zostawić do całkowitego wchłonięcia płynu. Przed podaniem przemieszać.

Surówka z kiszonej kapusty

kapusta kiszona	75 g
marchew	25 g
jabłko	25 g
olej rzepakowy	5 g

Marchew i jabłko dokładnie umyć, obrać ze skórki, jabłka pozbawić gniazd nasennych. Następnie zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Kapustę lekko odcisnąć i pokroić. Wszystko razem wymieszać z dodatkiem oleju rzepakowego.

Dodatek soli w potrawach należy ograniczyć do niezbędnego minimum.

Napój

woda z cytryną	200 ml
----------------	--------

Owoc

banan	170 g
-------	-------

Dzień IV

Zupa	II danie	Napój
Brokułowa	Pierś z indyka zapiekana na szpinaku, kasza jęczmienna pęczak, surówka z jabłka i marchewki	Woda

Wartość odżywcza obiadu

Składniki pokarmowe		Energia	570 kcal
Białko	27 g	Energia z:	
Tłuszcz	18 g	Białka	18 %
Kwasy tłuszczowe nasycone	2 g	Tłuszczu	28 %
Węglowodany	84 g	w tym z kwasów	
Błonnik	15 g	tłuszczowych nasyconych	3 %
Wapń	243 mg	Węglowodanów	49 %
Żelazo	5 mg	Błonnika	5 %
Witamina A (ekw. retinolu)	2439 µg		
Witamina C	124 mg		
Foliany	283 µg		

Składniki

Przygotowanie

Zupa brokułowa

włoszczyzna	100 g
brokuł	100 g
ziemniaki	50 g
jogurt naturalny 2% tł.	20 g
ziele angielskie, liść laurowy, sól, pieprz	

Warzywa dokładnie umyć. Ziemniaki i włoszczyznę obrać i przepłukać, wszystkie warzywa pokroić na mniejsze kawałki. Zalać wrzącą wodą, dodać ziele angielskie, liść laurowy i ugotować do miękkości. Z ugotowanej zupy wyjąć liść laurowy, doprawić pieprzem. Jogurt naturalny wymieszać z łyżką wywaru i wlać do zupy.

Pierś z indyka zapiekana na szpinaku

pierś z indyka	60 g
szpinak mrożony	50 g
jogurt naturalny	20 g
cebula	25 g
czosnek	5 g
olej rzepakowy	7 g
oregano, pieprz czarny, sól, słodka papryka	

Pierś z indyka umyć, osuszyć, oczyścić, wyporcjować. Natrzeć oregano i słodką papryką. Cebulę i czosnek obrać. Cebulę pokroić w drobną kostkę, czosnek wycisnąć przez praskę. Na rozgrzanej patelni poddusić z niewielkim dodatkiem wody cebulę i czosnek, dodać szpinak, doprawić solą, pieprzem i dalej podgrzewać. Całość wymieszać z jogurtem. Podduszone warzywa z jogurtem ułożyć na piersi drobiowej. Upiec w temperaturze 180 stopni.

Kasza jęczmienna pęczak

kasza jęczmienna pęczak	50 g
-------------------------	------

Do wrzącej wody wsypać kaszę i ugotować na sypko. Odcedzić.

Surówka z jabłka i marchewki

marchew	80 g
jabłko	70 g
olej rzepakowy	5 g
pestki słonecznika	5 g

Marchew i jabłko dokładnie umyć i obrać ze skórki. Z jabłek usunąć gniazda nasienne. Marchew i jabłko zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Wymieszać w olejem rzepakowym i pestkami słonecznika.

Napój

woda	200 ml
------	--------





Cynk od szefa

Nawet w szkolnej kuchni gotuj jak Masterchef, ale myśl jak biznesmen: przerabiaj surowce w miarę możliwości do końca. Zamawiaj gotowe partie kulinarne mięsa. Czasem lepiej zamówić obrane warzywa niż gotować z mrożonek. Traktuj wodę w kuchni jak złoto. Woda po gotowaniu ziemniaków nadaje się do ugotowania zupy krem. Popatrz, co wyrzucasz - liście z kalafiora i brokuła też są jadalne, a opłatanie wywozu śmieci kosztuje. Daj słoikom kolejne życie. Można je ponownie wykorzystać, skutecznie i łatwo wyparzać, pasteryzując je w piecu konwekcyjno-parowym.



Dzień V

Zupa	II danie	Napój	Owoc
Warzywna	Pęczotto z kurczakiem i warzywami, ogórek kiszony	Woda	Jabłko

Wartość odżywcza obiadu

Składniki pokarmowe		Energia	580 kcal
Białko	26 g	Energia z:	
Tłuszcz	19 g	Białka	17 %
Kwasy tłuszczowe nasycone	2,3 g	Tłuszczu	29 %
Węglowodany	85 g	w tym z kwasów	
Błonnik	14 g	tłuszczowych nasyconych	4 %
Wapń	134 mg	Węglowodanów	49 %
Żelazo	4 mg	Błonnika	5 %
Witamina A (ekw. retinolu)	1653 µg		
Witamina C	137 mg		
Foliany	212 µg		

Składniki

Przygotowanie

Zupa warzywna

włoszczyzna	100 g
kalafior	25 g
brokuł	25 g
cukinia	25 g
ziemniaki	50 g
śmietana 12% tł.	10 g
opcjonalnie jogurt naturalny	
natka pietruszki	1 g
ziele angielskie, liść laurowy, pieprz, sól, lubczyk świeży lub suszony	

Warzywa dokładnie umyć, obrać, opłukać, pokroić i zalać wrzącą wodą. Dodać ziele angielskie, liść laurowy, pieprz i ugotować wywar. Gotową zupę doprawić lubczykiem. Przed podaniem dodać śmietanę, rozmięszaną wcześniej z niewielką ilością wywaru. Natkę pietruszki umyć, posiekać i dodać do gotowej zupy.

Pęczotto z kurczakiem i warzywami

pierś z kurczaka	60 g
papryka	40 g
cukinia	40 g
marchew	40 g
cebula	25 g
czosnek	5 g
pestki słonecznika	5 g
olej rzepakowy	12 g
kasza jęczmienna pęczak	50 g
pieprz, sól, oregano, słodka papryka, zioła prowansalskie	

Warzywa dokładnie umyć, obrać, opłukać i pokroić: marchew i cukinię w cienkie plasterki, paprykę i cebulę w kostkę, czosnek przecisnąć przez praskę. Przygotowane warzywa podsmażyć na oleju. Mięso umyć, osuszyć, oczyścić, wyporcjować i dodać do podsmażonych warzyw. Smażyć razem aż mięso będzie gotowe. Doprawić pieprzem, solą, oregano, słodką papryką i ziołami prowansalskimi.

Do gorącej wody dodać kaszę. Ugotować na sypko. Odcedzić. Kaszę wymieszać delikatnie z warzywami i kurczakiem. Całość posypać nasionami słonecznika.

Ogórek kiszony

ogórek kiszony	60 g
----------------	------

Dodatek soli w potrawach należy ograniczyć do niezbędnego minimum.

Napój

woda	200 ml
------	--------

Owoc

jabłko	150 g
--------	-------

Dzień VI

Zupa	II danie	Napój	Owoc
Zupa z fasolką szparagową	Ryż z warzywami i mięsem drobiowym	Woda	Mandarynka

Wartość odżywcza obiadu

Składniki pokarmowe		Energia	515 kcal
Białko	22 g	Energia z:	
Tłuszcz	16 g	Białka	17 %
Kwasy tłuszczowe nasycone	2,4 g	Tłuszczu	29 %
Węglowodany	77 g	w tym z kwasów	
Błonnik	14 g	tłuszczowych nasyconych	4 %
Wapń	146 mg	Węglowodanów	50 %
Żelazo	3,5 mg	Błonnika	4 %
Witamina A (ekw. retinolu)	821 μ g		
Witamina C	145 mg		
Foliany	201 μ g		

Składniki

Przygotowanie

Zupa z fasolką szparagową

włoszczyzna	70 g
fasolka szparagowa	70 g
kalafior	40 g
ziemniaki	50 g
śmietana 12% tł.	10 g
opcjonalnie jogurt naturalny	
ziele angielskie, liść laurowy,	
lubczyk świeży lub suszony,	
sól, pieprz czarny	

Wszystkie warzywa dokładnie umyć. Włoszczyznę i ziemniaki obrać, opłukać i pokroić. Kalafior umyć i podzielić na mniejsze różyczki. Fasolkę oczyścić, pokroić na mniejsze kawałki. Do gorącej wody dodać pokrojoną włoszczyznę, ziele angielskie, liść laurowy i ugotować wywar. Do wywaru dodać kalafior, ziemniaki i fasolkę, gotować do miękkości. Pod koniec dodać pieprz, sól, lubczyk oraz śmietanę wymieszaną wcześniej z niewielką ilością wywaru.

Ryż z warzywami i mięsem drobiowym

ryż brązowy	50 g
pierś z kurczaka	50 g
cukinia	50 g
bakłażan	30 g
papryka	50 g
cebula	25 g
czosnek	5 g
natka pietruszki	1 g
olej rzepakowy	12 g
zioła prowansalskie, sól,	
słodka papryka	

Mięso z piersi kurczaka umyć, osuszyć, oczyścić i pokroić w kostkę. Warzywa dokładnie umyć, cebulę i czosnek obrać. Bakłażana i paprykę pokroić w kostkę, cukinię w cienkie plastry. Cebulę pokroić w piórka, czosnek przecisnąć przez praskę. Kurczaka podsmażyć z warzywami do miękkości. Doprawić ziołami, szczyptą soli i słodką papryką.

Do gorącej wody dodać ryż, ugotować na sypko. Ryż delikatnie wymieszać z warzywami i kurczakiem. Posypać posiekaną natką pietruszki.

Dodatek soli w potrawach należy ograniczyć do niezbędnego minimum.

Napój

woda	200 ml
------	--------

Owoc

mandarynka	50 g
------------	------





Dzień VII

Zupa	II danie	Napój	Owoc
Cebulowa z zacierkami i ziemniakami	Jajko sadzone z kaszą gryczaną, mizeria	Woda	Banan

Wartość odżywcza obiadu

Składniki pokarmowe		Energia	580 kcal
Białko	19 g	Energia z:	
Tłuszcz	23 g	Białka	14 %
Kwasy tłuszczowe nasycone	3,6 g	Tłuszczu	32 %
Węglowodany	81 g	w tym z kwasów	
Błonnik	9 g	tłuszczowych nasyconych	6 %
Wapń	132 mg	Węglowodanów	50 %
Żelazo	4 mg	Błonnika	4 %
Witamina A (ekw. retinolu)	724 µg		
Witamina C	31 mg		
Foliany	148 µg		

Składniki

Przygotowanie

Zupa cebulowa z zacierkami i ziemniakami

włoszczyzna	75 g
ziemniaki	50 g
zacierki	30 g
cebula	50 g
olej rzepakowy	10 g
ziele angielskie, liść laurowy, pieprz czarny, sól, suszony czosnek, majeranek, tymianek, rozmaryn	

Włoszczyznę i ziemniaki umyć, obrać, pokroić w kostkę. Włożyć do gorącej wody, dodać ziele angielskie, liść laurowy, majeranek, pieprz, sól, suszony czosnek i ugotować wywar. Cebulę podsmażyć na oleju z dodatkiem tymianku i rozmarynu. Gdy będzie szklista i miękka dodać do wywaru. Dodać zacierki i jeszcze chwilę gotować.

Jajko sadzone

jajko	60 g
olej rzepakowy	5 g
sól, pieprz	

Jajko usmażyć na rozgrzanym oleju. Doprawić szczyptą soli i pieprzem.

Kasza gryczana

kasza gryczana	50 g
----------------	------

Do gorącej wody dodać kaszę. Ugotować na sypko. Odcedzić.

Mizeria

ogórek	75 g
jogurt naturalny 2% tł.	20 g
sól, pieprz	

Ogórki umyć, obrać, opłukać i pokroić w plasterki. Wymieszać z jogurtem naturalnym. Doprawić.

Dodatek soli w potrawach należy ograniczyć do niezbędnego minimum.

Napój

woda	200 ml
------	--------

Owoc

banan	120 g
-------	-------

Dzień VIII

Zupa	II danie	Napój
Krem z białych warzyw	Makaron z sosem bolognese, ogórek kiszony	Woda

Wartość odżywcza obiadu

Składniki pokarmowe		Energia	570 kcal
Białko	22 g	Energia z:	
Tłuszcz	19 g	Białka	16 %
Kwasy tłuszczowe nasycone	2,4 g	Tłuszczu	29 %
Węglowodany	83 g	w tym z kwasów	
Błonnik	12 g	tłuszczowych nasyconych	4 %
Wapń	138 mg	Węglowodanów	51 %
Żelazo	4 mg	Błonnika	4 %
Witamina A (ekw. retinolu)	972 μ g		
Witamina C	74 mg		
Foliany	136 μ g		

Składniki

Przygotowanie

Krem z białych warzyw

włoszczyzna	50 g
kalafior	50 g
seler korzeniowy	30 g
ziemniaki	50 g
śmietana 12% tł.	10 g
opcjonalnie jogurt naturalny	
pestki słonecznika	10 g
natka pietruszki	2 g
świeży lub suszony imbir, mielona gałka muskatołowa, sól, pieprz biały.	

Warzywa dokładnie umyć, obrać, opłukać, pokroić i zalać gorącą wodą. Gotować, aż warzywa będą miękkie. Zblendować na krem, doprawić gałką muskatołową, imbirem i pieprzem. Przed podaniem dodać śmietanę, rozmieszaną wcześniej z niewielką ilością wywaru. Natkę pietruszki umyć, posiekać i dodać do gotowej zupy.

Makaron z sosem bolognese

mięso z podudzia indyka bez skóry	30 g
soczewica czerwona	20 g
pomidor	50 g
marchew	30 g
seler naciowy	30 g
cebula	25 g
czosnek	5 g
koncentrat pomidorowy	5 g
olej rzepakowy	10 g
makaron gryczany	50 g
oregano, bazylią, natka pietruszki	

Mięso umyć, osuszyć, oczyścić i zmielić. Soczewicę opłukać. Warzywa dokładnie umyć, osuszyć i obrać. Cebulę i seler naciowy pokroić w kostkę, czosnek przecisnąć przez praskę, marchew zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Zmielone mięso drobiowe podsmażyć na oleju, dodać soczewicę, warzywa, koncentrat pomidorowy i dusić do miękkości. Doprawić suszonym oregano i bazylią.

Makaron dodać do gorącej wody i gotować al dente, mieszając co jakiś czas. Ugotowany makaron odcedzić, wymieszać delikatnie z sosem. Posypać posiekaną natką pietruszki.

Dodatek soli w potrawach należy ograniczyć do niezbędnego minimum.

Ogórek kiszony

ogórek kiszony	60 g
----------------	------

Napój

woda	200 ml
------	--------

Dzień IX

Zupa	II danie	Napój	Owoc
Pieczarkowa z makaronem	Pieczony filet z dorsza, ziemniaki, surówka z jabłka i marchewki	Woda	Winogrona

Wartość odżywcza obiadu

Składniki pokarmowe		Energia	580 kcal
Białko	25 g	Energia z:	
Tłuszcz	20 g	Białka	17 %
Kwasy tłuszczowe nasycone	2,6 g	Tłuszczu	29 %
Węglowodany	86 g	w tym z kwasów	
Błonnik	14 g	tłuszczowych nasyconych	4 %
Wapń	162 mg	Węglowodanów	50 %
Żelazo	3,5 mg	Błonnika	4 %
Witamina A (ekw. retinolu)	2032 μ g		
Witamina C	47 mg		
Foliany	160 μ g		

Składniki

Przygotowanie

Zupa pieczarkowa z makaronem

włoszczyzna	100 g
pieczarki	100 g
makaron gryczany	25 g
śmietana 12% tł.	10 g
opcjonalnie jogurt naturalny	
liść laurowy, ziele angielskie,	
pieprz czarny, majeranek, tymianek	

Włoszczyznę dokładnie umyć, obrać, pokroić i przepłukać. Pokrojone warzywa zalać gorącą wodą, dodać liść laurowy, ziele angielskie, sól, pieprz. Ugotować wywar. Pieczarki umyć, pokroić w cienkie plasterki i przepłukać. Przygotowane pieczarki dusić w garnku przez 5-10 minut z dodatkiem majeranku, następnie dodać do wywaru i gotować do miękkości. Doprawić tymiankiem. Do zupy dodać śmietanę wymieszaną wcześniej z łyżką gorącego wywaru. Gotową zupę podać z ugotowanym makaronem

Pieczony filet z dorsza

filet z dorsza	70 g
olej rzepakowy	10 g
pieprz cytrynowy, rozmaryn,	
słodka papryka	

Filet z dorsza oczyścić, umyć, osuszyć. Natrzeć pieprzem cytrynowym, słodką papryką i rozmarynem. Skropić olejem i upiec w temperaturze 180-200 stopni.

Ziemniaki

ziemniaki	120 g
natka pietruszki	1 g

Ziemniaki umyć, obrać i opłukać, zalać gorącą wodą i gotować do miękkości. Odcedzić. Przed podaniem posypać posiekaną natką pietruszki.

Surówka z jabłka i marchewki

marchew	80 g
jabłko	50 g
jogurt naturalny 2% tł.	20 g
orzechy włoskie	10 g

Orzechy włoskie drobno posiekać. Marchew i jabłko dokładnie umyć, obrać ze skórki, jabłko pozbawić gniazd nasiennych. Następnie zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Wymieszać z jogurtem naturalnym i orzechami włoskimi.

Dodatek soli w potrawach należy ograniczyć do niezbędnego minimum.

Napój

woda	200 ml
------	--------

Owoc

winogrona	100 g
-----------	-------

Dzień X

Zupa	II danie	Napój	Owoc
Krem z brokuła	Kaszotto z kaszy jaglanej z warzywami i mięsem drobiowym, ogórek kiszony	Woda	Mandarynka

Wartość odżywcza obiadu

Składniki pokarmowe		Energia	570 kcal
Białko	26 g	Energia z:	
Tłuszcz	19 g	Białka	18 %
Kwasy tłuszczowe nasycone	2,4 g	Tłuszczu	29 %
Węglowodany	81 g	w tym z kwasów	
Błonnik	13 g	tłuszczowych nasyconych	4 %
Wapń	137 mg	Węglowodanów	49 %
Żelazo	6 mg	Błonnika	4 %
Witamina A (ekw. retinolu)	1032 μ g		
Witamina C	205 mg		
Foliany	261 μ g		

Składniki

Przygotowanie

Krem z brokuła

włoszczyzna	50 g
brokuł	100 g
ziemniaki	50 g
śmietana 12% tł.	10 g
opcjonalnie jogurt naturalny	
ziele angielskie, liść laurowy	
suszony czosnek,	
kmin rzymski, pieprz czarny	

Włoszczyznę i ziemniaki dokładnie umyć, obrać i pokroić na mniejsze kawałki. Brokuły umyć i pokroić. Przygotowane warzywa zalać gorącą wodą, dodać ziele angielskie, liść laurowy i gotować do miękkości warzyw. Z ugotowanego wywaru wyjąć liść laurowy, ziele angielskie, doprawić pieprzem, kminem rzymskim i suszonym czosnkiem. Zmiksować na krem. Dodać śmietanę wymieszaną wcześniej z łyżką wywaru, całość dokładnie wymieszać.

Kaszotto z kaszy jaglanej z warzywami i mięsem drobiowym

kasza jaglana	50 g
pierś z kurczaka	50 g
papryka czerwona	30 g
papryka żółta	30 g
marchew	20 g
kalafior	30 g
cukinia	30 g
cebula	25 g
czosnek	5 g
olej rzepakowy	10 g
pestki słonecznika	5 g
zioła prowansalskie,	
słodka papryka, sól,	
pierz czarny	

Mięso z piersi kurczaka umyć, osuszyć, oczyścić i pokroić w kostkę. Warzywa dokładnie umyć. Marchew, cebulę i czosnek obrać. Cukinię i papryki pokroić w kostkę, kalafior podzielić na małe różyczki. Cebulę pokroić w piórka, a czosnek przecisnąć przez praskę. Kurczaka i warzywa podsmażyć na rozgrzanym oleju, dusić pod przykryciem do miękkości. Doprawić ziołami, solą, pieprzem i słodką papryką.

Kaszę jaglaną przepłukać kilka razy pod bieżącą wodą aby pozbyć się gorzkiego smaku. Do gorącej wody dodać przepłukaną kaszę, gotować na sypko, odcedzić.

Gotowego kurczaka z warzywami wymieszać z ugotowaną na sypko kaszą.

Dodatek soli w potrawach należy ograniczyć do niezbędnego minimum.

Ogórek kiszony

ogórek kiszony	60 g
----------------	------

Napój

woda	200 ml
------	--------

Owoc

mandarynka (duża sztuka)	150 g
--------------------------	-------

Średnia wartość odżywcza zestawów obiadowych z dekady

Składniki pokarmowe		Energia	560 kcal
Białko ogółem	22 g	Energia z:	
Tłuszcz ogółem	19 g	Białka	15 %
Kwasy tłuszczowe nasycone	2,5 g	Tłuszczu	30 %
Węglowodany ogółem	84 g	w tym z kwasów	
Błonnik	14 g	tłuszczowych nasyconych	4 %
Wapń	150 mg	Węglowodanów	50 %
Żelazo	4 mg	Błonnika	5 %
Witamina A (ekw. retinolu)	1458 μ g		
Witamina C	102 mg		
Foliany	222 μ g		

Obiady szkolne

Kategoria
wiekowa:
10-12 lat





Cynk od szefa

Tam, gdzie to możliwe zastąp cukier dodatkiem suszonych owoców, które oprócz cukrów prostych zawierają błonnik i witaminę E czy witaminy z grupy B, fosfor, potas i żelazo. Możesz używać ich nie tylko do deserów, ale również do sałatek czy jako dodatek do mięsa. Zwróć jednak uwagę, aby owoce, z których korzystasz, suszone były bez dodatku cukru i oleju.



Dzień I



Zupa	II danie	Napój
Pomidorowa z brązowym ryżem	Udko kurczaka duszone w sosie pieczarkowo-pietruszkowym, ziemniaki z koperkiem, surówka z marchewki i jabłka z rodzynkami, brokuły gotowane	Woda

Wartość odżywcza obiadu

Składniki pokarmowe		Energia	605 kcal
Białko	28 g	Energia z:	
Tłuszcz	21 g	Białka	19 %
Kwasy tłuszczowe nasycone	2,8 g	Tłuszczu	31 %
Węglowodany	83 g	w tym z kwasów	
Błonnik	16 g	tłuszczowych nasyconych	4 %
Wapń	147 mg	Węglowodanów	45 %
Żelazo	4 mg	Błonnik	5 %
Witamina A (ekw. retinolu)	1961 µg		
Witamina C	88 mg		
Foliany	208 µg		

Składniki

Przygotowanie

Zupa pomidorowa z brązowym ryżem

300 g

włoszczyzna	100 g
koncentrat pomidorowy	25 g
śmietana 12% tł.	10 g
opcjonalnie jogurt naturalny	
ryż brązowy	50 g
ziele angielskie, liść laurowy, pieprz czarny ziarnisty	

Umytą, obraną i pokrojoną włoszczyznę zalać wrzącą wodą i ugotować wywar. Koncentrat pomidorowy rozmieszać z niewielką ilością wywaru i dodać do zupy. Ryż ugotować w lekko osolonej wodzie, na sypko i dodać do zupy. Przed podaniem dodać śmietanę, rozmieszaną uprzednio z niewielką ilością ciepłej zupy.

Udko kurczaka duszone w sosie pieczarkowo-pietruszkowym ok. 150 g

udko kurczaka bez skóry	100 g
pieczarki	30 g
cebula	10 g
natka pietruszki	3 g
olej rzepakowy	7,5 g
pieprz czarny	
sól	

Na patelni rozgrzać olej i poddusić na nim cebulę pokrojoną w drobną kostkę, następnie włożyć udko kurczaka, po jakimś czasie dodać pieczarki pokrojone w plasterki. Dusić, aż mięso będzie miękkie. Doprawić do smaku szczyptą soli i pieprzem czarnym.

Ziemniaki z koperkiem

150 g

ziemniaki	150 g
koperek	

Ziemniaki umyć, obrać, opłukać, zalać gorącą wodą. Ugotować, odcedzić. Przed podaniem posypać posiekanym koperkiem.

Surówka z marchewki i jabłka z rodzynkami

130 g

marchewka	60 g
jabłko	100 g
sok z cytryny	
olej rzepakowy	5 g
rodzynki	15 g

Marchewkę, jabłko umyć i obrać. Marchew zetrzeć na drobnej tarce jarzynowej, jabłko utrzeć na grubszej tarce jarzynowej, dodać olej i rodzynki, dokładnie wymieszać.

Brokuły gotowane

60 g

brokuły	60 g
---------	------

Brokuły umyć, podzielić na mniejsze różyczki, wrzucić do gotującej wody i gotować do uzyskania konsystencji półtwardej czyli al dente.

Dodatek soli w potrawach należy ograniczyć do niezbędnego minimum.

Napój

200 ml

woda	200 ml
------	--------

Dzień II



Zupa	II danie	Napój	Owoc
Kalafiorowa	Schab duszony w warzywach, kasza jęczmienna perłowa, surówka z buraczków	Woda z cytryną i miętą	Winogrona

Wartość odżywcza obiadu

Składniki pokarmowe		Energia	699 kcal
Białko	34 g	Energia z:	
Tłuszcz	23 g	Białka	19 %
Kwasy tłuszczowe nasycone	3,8 g	Tłuszczu	29 %
Węglowodany	97 g	w tym z kwasów	
Błonnik	15 g	tłuszczowych nasyconych	5 %
Wapń	152 mg	Węglowodanów	48 %
Żelazo	5 mg	Błonnik	4 %
Witamina A (ekw. retinolu)	709 µg		
Witamina C	101 mg		
Foliany	222 µg		

Składniki

Przygotowanie

Zupa kalafiorowa

ok. 300 g

włoszczyzna	50 g
kalafior	75 g
ziemniaki	50 g
natka pietruszki	1 g
śmietana 12% tł.	10 g
opcjonalnie jogurt naturalny	
ziele angielskie, liść laurowy,	
lubczyk, kmin rzymski	

Ziemniaki umyć, obrać, opłukać, pokroić w kostkę. Kalafior umyć, podzielić na mniejsze różyczki. Włoszczyznę, ziemniaki i kalafior zalać wodą, dodać listek laurowy i ziele angielskie i gotować do miękkości. Natkę pietruszki umyć, osuszyć i drobno posiekać. Przed podaniem dodać śmietanę, rozmieszaną uprzednio z niewielką ilością ciepłej zupy, posypać natką pietruszki.

Schab duszony w warzywach

130 g

schab	100 g
włoszczyzna	50 g
cebula	15 g
olej rzepakowy	10 g
sól, suszony tymianek	

Umyty, osuszony schab obsmażyć na oleju, dodać cebulę posiekaną w kostkę oraz warzywa. Dusić do miękkości z dodatkiem niewielkiej ilości wody. Doprawić szczyptą soli i suszonym tymiankiem.

Kasza jęczmienna perłowa

ok. 150 g

kasza jęczmienna, perłowa	50 g
---------------------------	------

Kaszę opłukać, wrzucić do gorącej wody, gotować do miękkości.

Surówka z buraczków

ok. 150 g

buraki	100 g
jabłko	75 g
olej rzepakowy	5 g

Buraki umyć i ugotować do miękkości. Obrać ze skórki i zetrzeć na tarce jarzynowej. Jabłko umyć, zetrzeć na tarce jarzynowej. Wszystkie składniki wymieszać z dodatkiem oleju.

Dodatek soli w potrawach należy ograniczyć do niezbędnego minimum.

Napój

200 ml

woda z cytryną i miętą	200 ml
------------------------	--------

Owoc

winogrona	100 g
-----------	-------





Dzień III



Zupa	II danie	Napój
Jarzynowa	Ryba duszona w warzywach podana z kaszą bulgur i surówką z kapusty kiszanej	Kompot truskawkowy

Wartość odżywcza obiadu

Składniki pokarmowe		Energia	690 kcal
Białko	31 g	Energia z:	
Tłuszcz	21 g	Białka	18 %
Kwasy tłuszczowe nasycone	2,3 g	Tłuszczu	28 %
Węglowodany	106 g	w tym z kwasów	
Błonnik	24 g	tłuszczowych nasyconych	3 %
Wapń	215 mg	Węglowodanów	47 %
Żelazo	6 mg	Błonnika	7 %
Witamina A (ekw. retinolu)	2112 µg		
Witamina C	139 mg		
Foliany	268 µg		

Składniki

Przygotowanie

Zupa jarzynowa

ok. 300 g

włoszczyzna	100 g
brukselka	40 g
ziemniaki	75 g
śmietana 12% tł.	10 g
opcjonalnie jogurt naturalny	
natka pietruszki	1 g
ziele angielskie, liść laurowy, lubczyk	

Ziemniaki umyć, obrać, opłukać, pokroić w kostkę. Obraną i pokrojoną włoszczyznę, ziemniaki i brukselkę zalać wodą, dodać listek laurowy i ziele angielskie i gotować do miękkości. Natkę pietruszki umyć, osuszyć i drobno posiekać. Przed podaniem dodać śmietanę, rozmieszaną uprzednio z niewielką ilością ciepłego wywaru, posypać natką pietruszki.

Ryba duszona w warzywach

ryba 90 g

warzywa duszone 130 g

dorsz - filet bez skóry	80 g
marchewka	30 g
pietruszka	30 g
seler	30 g
por	25 g
koncentrat pomidorowy	30 g
olej rzepakowy	10 g
pieprz czarny	

Warzywa umyć, osuszyć i obrać. Marchewkę, pietruszkę i selerę zetrzeć na tarce jarzynowej, pora pokroić w kostkę. Na patelni rozgrzać olej rzepakowy i poddusić na nim warzywa, następnie dodać koncentrat pomidorowy, dokładnie wymieszać, do smaku dodać szczyptę pieprzu czarnego. Warzywa rozgarnąć na patelni i położyć kawałki surowej ryby, nakryć rybę warzywami. Dusić pod przykryciem ok. 10 minut.

Kasza bulgur

ok. 150 g

kasza bulgur	60 g
--------------	------

Kaszę opłukać, wrzucić do gorącej wody, gotować do miękkości.

Surówka z kapusty kiszonej

148 g

kapusta kiszona	75 g
marchewka	40 g
jabłko	50 g
olej rzepakowy	7 g

Marchew i jabłko umyć, marchew obrać. Kapustę kiszoną posiekać, marchew i jabłko zetrzeć na tarce jarzynowej. Dodać olej i wymieszać wszystkie składniki.

Dodatek soli w potrawach należy ograniczyć do niezbędnego minimum.

Kompot truskawkowy

200 ml

woda	180 ml
truskawki	40 g
cukier	5 g

Zagotować wodę z cukrem. Owoce wrzucić do wrzącej wody i ugotować.

Dzień IV



Zupa	II danie	Napój
Barszcz ukraiński	Pieczeń rzymska, drobiowa, ziemniaki z koperkiem, surówka z pora	Kompot śliwkowy

Wartość odżywcza obiadu

Składniki pokarmowe		Energia	688 kcal
Białko	33 g	Energia z:	
Tłuszcz	21 g	Białka	19 %
Kwasy tłuszczowe nasycone	3,1 g	Tłuszczu	28 %
Węglowodany	98 g	w tym z kwasów	
Błonnik	15 g	tłuszczowych nasyconych	4 %
Wapń	185 mg	Węglowodanów	49 %
Żelazo	6 mg	Błonnika	4 %
Witamina A (ekw. retinolu)	1040 µg		
Witamina C	72 mg		
Foliany	222 µg		

Składniki

Przygotowanie

Barszcz ukraiński

ok. 300 g

włoszczyzna	50 g
buraki	50 g
fasola biała	12,5 g
kapusta biała	20 g
ziemniaki	40 g
natka pietruszki	1 g
koncentrat pomidorowy	5 g
śmietana 12% tł.	10 g
opcjonalnie jogurt naturalny	
ziele angielskie,	
liść laurowy, lubczyk	

Fasolę opłukać, moczyć przez 12 godzin w zimnej wodzie, zmienić wodę, ugotować do miękkości, odcedzić. Ziemniaki umyć, obrać, opłukać, pokroić w kostkę. Buraki umyć, obrać i zetrzeć na tarce jarzynowej. Kapustę drobno poszatkować. Obraną i pokrojoną włoszczyznę, ziemniaki, buraka oraz kapustę zalać wodą, ugotować do miękkości. Dodać ugotowaną fasolę białą oraz koncentrat pomidorowy. Zupę zabielić śmietaną, rozmieszaną uprzednio z niewielką ilością ciepłej zupy.

Pieczeń rzymska drobiowa

140 g

mięso z piersi indyka bez skóry	50 g
mięso z podudzi indyka	50 g
bułka czerstwa	20 g
jajko	10 g
cebula	15 g
olej rzepakowy	15 g
pieprz czarny, zioła prowansalskie	

Cebulę obrać, pokroić w drobną kostkę, poddusić na rozgrzanym oleju. Mielone mięso z indyka wymieszać z namoczoną i odcisniętą bułką, jajkiem i podduszoną cebulą. Doprawić pieprzem i ziołami prowansalskimi. Masę mięsną przełożyć do formy i piec w piekarniku rozgrzanym do 180 stopni.

Ziemniaki z koperkiem

150 g

ziemniaki	150 g
koperek	

Ziemniaki umyć, obrać, opłukać, zalać gorącą wodą. Dodać niewielką ilość soli, ugotować, odcedzić. Przed podaniem posypać posiekany koperkiem.

Surówka z pora

120 g

por	50 g
marchewka	30 g
jabłko	75 g
jogurt naturalny	15 g

Por umyć, usunąć niejadalne części, osuszyć, pokroić w półplasterki. Jabłko i marchewkę umyć, obrać i zetrzeć na tarce jarzynowej. Wszystkie składniki dokładnie wymieszać z jogurtem naturalnym.

Dodatek soli w potrawach należy ograniczyć do niezbędnego minimum.

Kompot śliwkowy

200 ml

woda	140 ml
śliwki	60 g
cukier	5 g

Zagotować wodę z cukrem. Owoce wrzucić do wrzącej wody i ugotować.



Cynk od szefa

Przyprawiając mięso, ograniczaj dodatek soli na rzecz świeżych lub suszonych ziół. Szałwia, tymianek, majeranek, rozmaryn, bazylia to wdzięczni towarzysze dziecięcych posiłków. Pracuj nad smakiem dzieci już od najmłodszych lat. Gdy przyprawiasz posiłki, pamiętaj - dzieci nie potrzebują tak intensywnego słonego smaku jak Ty.





Dzień V



Zupa	II danie	Napój
Ogórkowa	Leczo z indykiem, makaron pełnoziarnisty	Kompot wielooowocowy

Wartość odżywcza obiadu

Składniki pokarmowe		Energia	636 kcal
Białko	22 g	Energia z:	
Tłuszcz	23 g	Białka	14 %
Kwasy tłuszczowe nasycone	2,5 g	Tłuszczu	33 %
Węglowodany	91 g	w tym z kwasów	
Błonnik	12 g	tłuszczowych nasyconych	3,5 %
Wapń	123 mg	Węglowodanów	50 %
Żelazo	3 mg	Błonnika	3 %
Witamina A (ekw. retinolu)	942 µg		
Witamina C	147 mg		
Foliany	154 µg		

Składniki

Przygotowanie

Zupa ogórkowa

ok. 300 g

włoszczyzna	50 g
ogórek kiszony	50 g
ziemniaki	50 g
koperek	1 g
śmietana 12% tł.	10 g
opcjonalnie jogurt naturalny	
ziele angielskie, liść laurowy	

Ziemniaki umyć, obrać, opłukać, pokroić w kostkę. Obraną i pokrojoną włoszczyznę i ziemniaki zalać wodą, gotować do miękkości. Następnie dodać ogórka utartego na tarce jarzynowej i jeszcze chwilę gotować. Koperek umyć, osuszyć i drobno posiekać. Zupę zabielić śmietaną, rozmieszaną uprzednio z niewielką ilością ciepłej zupy. Posypać koperkiem.

Leczo z indykiem

250 g

mięso z piersi indyka bez skóry	65 g
pomidor	75 g
papryka czerwona	30 g
papryka żółta	30 g
cukinia	30 g
dynia	30 g
cebula	10 g
olej rzepakowy	20 g
sól, pieprz,	
suszona bazylija, oregano	

Cebulę obrać, pokroić w kostkę. Paprykę umyć, osuszyć, usunąć gniazdo nasienne, pokroić w paski. Dynię i cukinię umyć, osuszyć, obrać ze skóry, pokroić w grubą kostkę. Piers indyka umyć, osuszyć, pokroić w kostkę i podsmażyć na rozgrzanym oleju. Do mięsa dodać warzywa. Wszystko razem dusić ok. 15 minut. Pod koniec duszenia dodać pomidory obrane ze skórki, pokrojone w grubą kostkę. Doprawić szczyptą soli, pieprzem, bazylią i oregano.

Makaron pełnoziarnisty

120 g

makaron pełnoziarnisty	40 g
------------------------	------

Makaron wrzucić do gotującej wody. Gotować do chwili, gdy makaron będzie al dente.

Dodatek soli w potrawach należy ograniczyć do niezbędnego minimum.

Kompot wieloowocowy

200 ml

woda	140 ml
mieszanka owocowa	60 g
cukier	5 g

Zagotować wodę z cukrem. Owoce wrzucić do wrzącej wody i ugotować.

Owoc

gruszka	150 g
---------	-------

Dzień VI



Zupa	II danie	Napój	Owoc
Krem z marchewki z mini grzaneczkami i pestkami dyni	Filet z dorsza panierowany w otrębach, ziemniaki z koperkiem, surówka z białej kapusty	Kompot wiśniowy	Śliwki

Wartość odżywcza obiadu

Składniki pokarmowe		Energia	668 kcal
Białko	27 g	Energia z:	
Tłuszcz	23 g	Białka	16 %
Kwasy tłuszczowe nasycone	2,2 g	Tłuszczu	30 %
Węglowodany	98 g	w tym z kwasów	
Błonnik	18 g	tłuszczowych nasyconych	3 %
Wapń	192 mg	Węglowodanów	49 %
Żelazo	5 mg	Błonnika	5 %
Witamina A (ekw. retinolu)	2575 µg		
Witamina C	72 mg		
Foliany	179 µg		

Składniki

Przygotowanie

Zupa krem z marchewki z mini grzaneczkami i pestkami dyni

350 g

włoszczyzna	50 g
marchewka	100 g
cebula	10 g
olej rzepakowy	7,5 g
chleb żytni, pełnoziarnisty	20 g
pestki dyni	5 g

Olej rozgrzać i zeszklić na nim cebulę pokrojoną w drobną kostkę. Obraną i pokrojoną włoszczyznę oraz pokrojoną w plastry marchewkę zalać wodą, dodać zeszkloną cebulę i gotować do miękkości. Zupę zblendować na gładki krem. Pieczywo pokroić w drobną kosteczkę i podpiec na suchej patelni. Zupę podawać posypaną pestkami dyni i mini grzaneczkami.

Filet z dorsza panierowany w otrębach

ok. 90 g

dorsz, filet bez skóry	90 g
bułka tarta	10 g
otręby pszenne	5 g
olej rzepakowy	10 g

Filet dorsza umyć, osuszyć, obtoczyć w bułce tartej wymieszanej z otrębami i usmażyć na rozgrzanym oleju.

Ziemniaki z koperkiem

150 g

ziemniaki	150 g
koperek	

Ziemniaki umyć, obrać, opłukać, zalać gorącą wodą. Dodać niewielką ilość soli, ugotować, odcedzić. Przed podaniem posypać posiekanym koperkiem.

Surówka z białej kapusty

120 g

kapusta biała	50 g
marchewka	30 g
jabłko	50 g
jogurt naturalny	20 g
sól, pieprz	

Kapustę obrać z zewnętrznych liści, drobno posiekać. Marchew i jabłko umyć, osuszyć, marchew obrać. Jabłko i marchew zetrzeć na tarce jarzynowej. Jogurt naturalny wymieszać z przyprawami. Dodać do surówki, wymieszać.

Dodatek soli w potrawach należy ograniczyć do niezbędnego minimum.

Kompot wiśniowy

200 ml

woda	180 ml
wiśnie	40 g
cukier	5 g

Zagotować wodę z cukrem. Owoce wrzucić do wrzącej wody i ugotować.

Owoc

śliwki	80 g
--------	------



Cynk od szefa

Do panierowania ryb używaj nie tylko tartej bułki, ale również alternatyw w postaci różnych płatków (oczywiście tych bez dodatku cukru). Uważaj na grubość panierki i kaloryczność dania. Wybieraj panierki jednoskładnikowe, a nie te tradycyjne składające się z bułki tartej, mąki i jaja. Jeśli używasz jajek do panierowania, dobrze połącz żółtko i białko. To napowietrzy panierkę i sprawi, że użyjesz jej mniej. Zwracaj uwagę na temperaturę tłuszczu, na którym smażysz ryby. Zbyt niska spowoduje mocne wchłanianie oleju i podniesie kaloryczność dania. W przygotowaniu ryb (tych bez panierki) korzystaj z pieca i innych technik obróbki termicznej. To pozwoli wykluczyć zastosowanie panierki na rzecz ziół.





Od kuchni

Kasza była w Polsce podstawą pożywienia aż do XVIII wieku. Dawniej kasze nazywano krupami, czyli potłuczonymi ziarnami różnych zbóż: jęczmienia, prosa, pszenicy. Pęczak to kasza z całych ziaren jęczmienia lub pszenicznych. Tak jak wszystkie kasze pęczak zachowuje wartości odżywcze ziaren, zawiera m.in. węglowodany złożone oraz cenny błonnik pokarmowy regulujący procesy trawienia i zapobiegający zaparciom. Kasze grube gotuje się najczęściej na sypko.



Dekada I

**Kategoria
wiekowa:
10-12 lat**

Dzień VII



Zupa	II danie	Napój	Owoc
Koperkowa	Gulasz wołowy, kasza pęczak, surówka z kapusty czerwonej	Kompot jabłkowy	Banan

Wartość odżywcza obiadu

Składniki pokarmowe		Energia	661 kcal
Białko	26 g	Energia z:	
Tłuszcz	22 g	Białka	16 %
Kwasy tłuszczowe nasycone	4,8 g	Tłuszczu	30 %
Węglowodany	96 g	w tym z kwasów	
Błonnik	12 g	tłuszczowych nasyconych	6 %
Wapń	109 mg	Węglowodanów	51 %
Żelazo	5 mg	Błonnik	3 %
Witamina A (ekw. retinolu)	840 µg		
Witamina C	68 mg		
Foliany	115 µg		

Składniki

Przygotowanie

Zupa koperkowa

300 g

włoszczyzna
ziemniaki
koperek
śmietana jogurtowa 12% tł.
opcjonalnie jogurt naturalny
ziele angielskie, liść laurowy

70 g
40 g
7 g
10 g

Ziemniaki umyć, obrać, opłukać, pokroić w kostkę. Obraną i pokrojoną włoszczyznę oraz ziemniaki zalać gorącą wodą, dodać listek laurowy i ziele angielskie, gotować do miękkości. Koperek umyć, osuszyć, drobno posiekać i dodać do zupy. Zupę zabielić śmietaną, rozmieszaną uprzednio z niewielką ilością ciepłej zupy.

Gulasz wołowy

124 g

wołowina chuda
cebula
marchewka
olej rzepakowy
koncentrat pomidorowy
sól, suszony rozmaryn

80 g
15 g
15 g
7,5 g
10 g

Wołowinę umyć, osuszyć, pokroić w kostkę. Cebulę obrać i pokroić w kostkę. Marchew umyć, osuszyć, obrać i pokroić w plasterki. Cebulę zeszklić na rozgrzanym oleju, następnie dodać do niej mięso, chwilę smażyć, podlać niewielką ilością wody i dusić do miękkości. Następnie dodać marchewkę. Pod koniec duszenia dodać koncentrat pomidorowy. Doprawić szczyptą soli i suszonym rozmarynem.

Kasza pęczak

115 g

kasza pęczak

40 g

Kaszę opłukać, wrzucić do gorącej wody, gotować do miękkości.

Surówka z kapusty czerwonej

120 g

kapusta czerwona
jabłko
cebula
rodzynki
olej rzepakowy
sok z cytryny
pieprz

50 g
50 g
10 g
10 g
5 g

Czerwoną kapustę obrać z zewnętrznych liści, drobno poszatkować i przelać wrzącą wodą, aby kapusta zmiękła. Cebulę obrać i pokroić w drobna kostkę. Jabłko umyć, osuszyć, zetrzeć na tarce jarzynowej. Do odsączonej kapusty dodać tarte jabłko, cebulę oraz rodzynki. Surówkę dokładnie wymieszać z olejem rzepakowym, doprawić do smaku sokiem z cytryny.

Dodatek soli w potrawach należy ograniczyć do niezbędnego minimum.

Kompot jabłkowy

200 ml

woda
jabłka
cukier

150 ml
100 g
5 g

Zagotować wodę z cukrem. Jabłka umyć, obrać, usunąć gniazda nasienne i pokroić w plastry. Owoce wrzucić do wrzącej wody i ugotować.

Owoc

banan

120 g

Dzień VIII



Zupa	II danie	Napój	Owoc
Krupnik	Kotlet jajeczny, ziemniaki z koperkiem, sałata z pomidorem i ogórkiem, mini marchewki gotowane	Kompot z owoców mieszanych	Mandarynka

Wartość odżywcza obiadu

Składniki pokarmowe		Energia	669 kcal
Białko	24 g	Energia z:	
Tłuszcz	22 g	Białka	15 %
Kwasy tłuszczowe nasycone	4,2 g	Tłuszczu	29 %
Węglowodany	101 g	w tym z kwasów	
Błonnik	16 g	tłuszczowych nasyconych	6 %
Wapń	198 mg	Węglowodanów	51 %
Żelazo	6 mg	Błonnik	5 %
Witamina A (ekw. retinolu)	1747 µg		
Witamina C	92 mg		
Foliany	237 µg		

Składniki

Przygotowanie

Zupa krupnik 350 g

włoszczyzna	50 g
kapusta włoska	10 g
kasza jęczmienna perłowa	20 g
ziemniaki	50 g
ziele angielskie, liść laurowy, lubczyk	

Ziemniaki umyć, obrać, opłukać, pokroić w kostkę. Kaszę opłukać pod bieżącą wodą. Włoszczyznę, ziemniaki oraz kaszę zalać wodą, dodać listek laurowy oraz ziele angielskie, gotować do miękkości.

Kotlet jajeczny ok. 90 g

jajko	100 g
bułka tarta	15 g
otręby owsiane	5 g
sól, pieprz	
koperek	7 g
olej rzepakowy	10 g

Jajka ugotować na twardo, przestudzić, obrać ze skorupki i posiekać. Do jaj dodać posiekany koperek i otręby namoczone w wodzie, dokładnie wymieszać. Doprawić szczyptą soli i pieprzu. Z masy jajecznej uformować kotlet, obtoczyć w bułce tartej i usmażyć na rozgrzanym oleju.

Ziemniaki z koperkiem 150 g

ziemniaki	150 g
koperek	

Ziemniaki umyć, obrać, opłukać, zalać gorącą wodą. Ugotować, odcedzić. Przed podaniem posypać posiekanym koperkiem.

Sałata z pomidorem i ogórkiem 80 g

sałata zielona	20 g
ogórek	30 g
pomidor	30 g
szczypior	2 g
jogurt naturalny	15 g
czosnek, sól, pieprz	

Warzywa umyć i osuszyć. Ogórek obrać ze skórki. Ogórek i pomidor pokroić w kostkę, dodać do zielonej sałaty porwanej na mniejsze kawałki, dokładnie wymieszać. Jogurt doprawić szczyptą soli, pieprzu i czosnkiem wyciśniętym przez praskę. Warzywa połączyć jogurtem i posypać posiekanym szczypiorkiem.

Mini marchewki gotowane 60 g

mini marchewki	60 g
----------------	------

Marchewki wrzucić do wrzącej wody i gotować do uzyskania półtwardej konsystencji.

Dodatek soli w potrawach należy ograniczyć do niezbędnego minimum.

Kompot z owoców mieszanych 200 ml

woda	160 ml
mieszanka owocowa	60 g
cukier	5 g

Zagotować wodę z cukrem. Owoce wrzucić do wrzącej wody i ugotować.

Owoc

mandarynka	100 g
------------	-------



Od kuchni

Jajko - król śniadania, składnik ciast, dodatek przy robieniu kotletów, klusek i sałatek. Na rynku dostępne są cztery rodzaje jaj pogrupowane ze względu na system hodowli, a oznaczone symbolami od zera do trzy. Oznaczenie znajdziemy na pieczęcie na jajku - to pierwsza cyfra z lewej strony. Zerówki to jaja ekologiczne opatrzone stosownym certyfikatem. Jedynki to jaja z chowu wolno wybiegowego, dwójki - z chowu ściółkowego, a trójki z tzw. chowu klatkowego. Badania wskazują, że wartość odżywcza jaj niezależnie od ich oznaczenia jest zbliżona. Białko jaja kurzego nazywane jest wzorcowym i jest najefektywniej wykorzystywane przez nasz organizm jako materiał budulcowy.





Cynk od szefa

Wypróbuj różne rodzaje kapusty do przygotowania gołąbków. Gdy musisz przygotować ich dużą ilość i masz mało czasu, zawiń farsz w sparzone liście dużych główek kapusty pekińskiej. Z mniejszych listków osadzonych wewnątrz, przygotuj surówkę lub drobno je posiekaj i dodaj do farszu. W okresie na młode warzywa, wykorzystuj dobrodziejstwa sezonu i do farszu dodawaj np. posiekaną botwinę.



Dzień IX



Zupa	II danie	Napój	Owoc
Jarzynowa z fasolką szparagową i zacierkami	Gołąbki w sosie pomidorowym, ziemniaki z koperkiem, surówka z ogórków kiszonych, pomidorów i papryki	Kompot truskawkowy	Jabłko pieczone

Wartość odżywcza obiadu

Składniki pokarmowe		Energia	700 kcal
Białko	31 g	Energia z:	
Tłuszcz	23 g	Białka	18 %
Kwasy tłuszczowe nasycone	5,7 g	Tłuszczu	29 %
Węglowodany	100 g	w tym z kwasów	
Błonnik	16 g	tłuszczowych nasyconych	7 %
Wapń	199 mg	Węglowodanów	49 %
Żelazo	5 mg	Błonnika	4 %
Witamina A (ekw. retinolu)	863 µg		
Witamina C	266 mg		
Foliany	269 µg		

Składniki

Przygotowanie

Zupa jarzynowa z fasolką szparagową i zacierkami

270 g

włoszczyzna	50 g
fasolka szparagowa żółta	50 g
ziemniaki	30 g
zacierki	20 g
natka pietruszki	1 g
ziele angielskie, liść laurowy, pieprz czarny	

Ziemniaki umyć, obrać, opłukać, pokroić w kostkę. Fasolkę szparagową umyć, pokroić na mniejsze kawałki. Obraną i pokrojoną włoszczyznę, ziemniaki i fasolkę zalać wodą, dodać listek laurowy i ziele angielskie i gotować do miękkości. Pod koniec gotowania dodać zacierki i gotować aż będą miękkie. Natkę pietruszki umyć, osuszyć, drobno posiekać i dodać do zupy.

Gołąbki w sosie pomidorowym

140 g

mielone mięso z szynki wieprzowej	80 g
jajko	5 g
bułka tarta	5 g
kapusta włoska	100 g
wywar jarzynowy	
passata pomidorowa	75 g
mąka pszenna	5 g
masło	5 g
sól, pieprz	

Mielone mięso wymieszać z jajkiem, bułką tartą i doprawić. Formować niewielkie klopsiki i zawinąć je w sparzone liście kapusty. Gołąbki ugotować w wywarze jarzynowym. Do wywaru z gotowania gołąbków dodać masło, passatę pomidorową, zaprawić mąką rozmieszaną z niewielką ilością wody i zagotować.

Ziemniaki z koperkiem

150 g

ziemniaki	150 g
koperek	

Ziemniaki umyć, obrać, opłukać, zalać gorącą wodą. Ugotować, odcedzić. Przed podaniem posypać posiekanym koperkiem.

Surówka z ogórków kiszonych, pomidorów i papryki

110 g

ogórek kiszony	50 g
pomidor	50 g
papryka czerwona	50 g
cebula	15 g
olej rzepakowy	12 g

Pomidora, paprykę umyć, osuszyć, z papryki usunąć gniazdo nasienne. Cebulę obrać. Pomidor, paprykę, cebulę, ogórek kiszony pokroić w drobną kostkę i dokładnie wymieszać z olejem rzepakowym.

Dodatek soli w potrawach należy ograniczyć do niezbędnego minimum

Kompot truskawkowy

200 ml

woda	160 ml
truskawki	80 g
cukier	5 g

Zagotować wodę z cukrem. Owoce wrzucić do wrzącej wody i ugotować.

Jabłko pieczone

jabłko	150 g
żurawina suszona	5 g

Jabłko umyć, osuszyć, ściąć górną część i wydrążyć gniazdo nasienne. Jabłko ułożyć na blaszce i wypełnić żurawiną. Piec w piekarniku nagrzanym do 180 stopni.

Dzień X



Zupa	II danie	Napój	Owoc
Barszcz biały z ziemniakami	Kasza jaglana z duszonym jabłkiem, serem białym i jogurtem, surówka z marchewki i mandarynek	Kompot porzeczkowy	Kiwi

Wartość odżywcza obiadu

Składniki pokarmowe		Energia	663 kcal
Białko	20 g	Energia z:	
Tłuszcz	21 g	Białka	12 %
Kwasy tłuszczowe nasycone	4,7 g	Tłuszczu	29 %
Węglowodany	106 g	w tym z kwasów	
Błonnik	17 g	tłuszczowych nasyconych	6 %
Wapń	220 mg	Węglowodanów	54 %
Żelazo	5 mg	Błonnik	5 %
Witamina A (ekw. retinolu)	1231 µg		
Witamina C	120 mg		
Foliany	147 µg		

Składniki

Przygotowanie

Zupa barszcz biały z ziemniakami

250 g

włoszczyzna	50 g
zakwas pszenny	20 g
ziemniaki	100 g
kiełbasa drobiowa	10 g
śmietana 12% tł.	10 g
opcjonalnie jogurt naturalny	
ziele angielskie, liść laurowy, pieprz czarny, lubczyk	

Włoszczyznę obrać, pokroić, ugotować
wywar jarzynowy z dodatkiem przypraw.
Do wywaru jarzynowego dodać zakwas
pszenny i kiełbasę drobiową pokrojoną
w kostkę. Barszcz biały zabielić śmietaną,
roz mieszaną uprzednio z niewielką ilością
ciepłej zupy. Ziemniaki umyć, obrać,
opłukać, pokroić w kostkę, zalać gorącą
wodą i ugotować do miękkości.
Ugotowane ziemniaki dodać do zupy.

Kasza jaglana z duszonym jabłkiem, serem białym i jogurtem

350 g

kasza jaglana	40 g
jabłko	100 g
ser biały chudy	30 g
rodzynki	10 g
migdały	10 g
jogurt naturalny	25 g
masło	3 g
cynamon	

Kaszę jaglaną opłukać pod bieżącą wodą,
zalać gorącą wodą i ugotować, następnie
wymieszać z masłem. Jabłko umyć, obrać,
pokroić w plastry i podduścić z niewielką
ilością wody. Do duszonego jabłka dodać
rodzynki, posiekane migdały i cynamon.
Na kaszę położyć duszone jabłko, posypać
rozkruszonym białym serem i połączyć
jogurtem. Całość oprószyć cynamonem.

Surówka z marchewki i mandarynek

90 g

marchewka	50 g
mandarynka	50 g
olej rzepakowy	7,5 g

Umytą i obraną marchewkę zetrzeć na drobnej
tarce jarzynowej. Mandarynkę obrać ze skórki
i białych błonek. Do marchewki dodać części
mandarynki. Surówkę skropić olejem
rzepakowym.

Dodatek soli w potrawach należy ograniczyć
do niezbędnego minimum.

Kompot porzeczkowy

220 ml

woda	160 ml
porzeczki czerwone	60 g
cukier	5 g

Zagotować wodę z cukrem. Owoce wrzucić
do wrzącej wody i ugotować.

Owoc

kiwi	100 g
------	-------



Od kuchni

Barszcz biały powstaje na zakwasie pszennym. Ma to znaczący wpływ na delikatny smak tej zupy, tak różny od kwaśności żurku, który robi się na zakwasie żytnim. Z kolei podstawą dobrego barszczu czerwonego jest świeży zakwas buraczany, czyli płyn wytwarzany w czasie fermentacji buraków z przyprawami, czosnkiem i kawałkiem razowego chleba. Dobry barszcz powinien być słodkawo-kwaśny i intensywnie czerwony. Można dodawać do niego odrobinę soku porzeczkowego lub wiśniowego.



Średnia wartość odżywcza zestawów obiadowych z dekady

Składniki pokarmowe		Energia	668 kcal
Białko ogółem	28 g	Energia z:	
Tłuszcz ogółem	22 g	Białka	17 %
Kwasy tłuszczowe nasycone	3,6 g	Tłuszczu	30 %
Węglowodany ogółem	98 g	w tym z kwasów	
Błonnik	16 g	tłuszczowych nasyconych	5 %
Wapń	174 mg	Węglowodanów	49 %
Żelazo	5 mg	Błonnika	4 %
Witamina A (ekw. retinolu)	1402 μ g		
Witamina C	116 mg		
Foliany	202 μ g		



Dzień I

Zupa	II danie	Napój
Krem z pomidorów z grzankami pełnoziarnistymi	Schab pieczony, ziemniaki z koperkiem, surówka z marchewki selera i jabłka z orzechami włoskimi	Woda

Wartość odżywcza obiadu

Składniki pokarmowe		Energia	635 kcal
Białko	31 g	Energia z:	
Tłuszcz	20 g	Białka	19 %
Kwasy tłuszczowe nasycone	3,6 g	Tłuszczu	29 %
Węglowodany	89 g	w tym z kwasów	
Błonnik	17 g	tłuszczowych nasyconych	5 %
Wapń	124 mg	Węglowodanów	49 %
Żelazo	5 mg	Błonnika	4 %
Witamina A (ekw. retinolu)	1538 µg		
Witamina C	86 mg		
Foliany	194 µg		

Składniki

Przygotowanie

Krem z pomidorów z grzankami pełnoziarnistymi

włoszczyzna	70 g
pomidory	200 g
śmietana 12% tł.	10 g
opcjonalnie jogurt naturalny	
chleb żytni razowy	60 g
pieprz czarny	
świeże lub suszone zioła: lubczyk, bazylia, oregano, tymianek	

Włoszczyznę umyć, opłukać, pokroić, zalać gorącą wodą i ugotować wywar. Pomidory umyć, osuszyć, pokroić na nieduże kawałki, oczyścić z pestek i poddusić z niewielkim dodatkiem wody, oregano i bazylii. Podduszone pomidory dodać do wywaru. Całość zblendować, doprawić pieprzem i lubczykiem. Do gotowego kremu dodać śmietanę wymieszaną uprzednio z łyżką wywaru, wymieszać.

Kromki pieczywa pokroić w kostkę i podprażyć na suchej, rozgrzanej patelni do uzyskania chrupkości. Zupę podawać z grzankami.

Schab pieczony

schab środkowy	90 g
olej rzepakowy	5 g
czosnek niedźwiedzi, pieprz czarny, suszony rozmaryn, tymianek	

Schab oczyścić, wyporcjować, zamarynować w marynacie z oleju, suszonego tymianku, rozmarynu, czosnku i pieprzu. Pozostawić w marynacie na kilka godzin lub na całą noc. Zamarynowane mięso wstawić do piekarnika nagrzanego do 180 stopni i upiec, co jakiś czas podlewać delikatnie sosem z pieczenia, aby zapobiec przesuszeniu mięsa.

Ziemniaki z koperkiem

ziemniaki	150 g
koperek	

Ziemniaki umyć, obrać i opłukać, zalać gorącą wodą i gotować do miękkości. Odcedzić. Koperek umyć i drobno posiekać, posypać ugotowane ziemniaki.

Surówka z marchewki selera i jabłka z orzechami włoskimi

marchewka	50 g
seler korzeniowy	30 g
jabłko	80 g
olej rzepakowy	5 g
orzechy włoskie	5 g

Warzywa i jabłko dokładnie umyć i osuszyć. Marchew i seler obrać ze skórki. Jabłko pozbawić gniazd nasiennych. Marchew, seler i jabłko zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Orzechy drobno posiekać. Do startych składników dodać orzechy oraz olej. Wymieszać.

Dodatek soli w potrawach należy ograniczyć do niezbędnego minimum.

Napój

woda	200 ml
------	--------

Dzień II

Zupa	II danie	Napój	Owoc
Brokułowa	Pierś z indyka zapekana na szpinaku, kasza jęczmienna pęczak surówka z jabłka i marchewki	Woda z cytryną	Jabłko

Wartość odżywcza obiadu

Składniki pokarmowe		Energia	660 kcal
Białko	29 g	Energia z:	
Tłuszcz	21 g	Białka	17 %
Kwasy tłuszczowe nasycone	2,2 g	Tłuszczu	29 %
Węglowodany	99 g	w tym z kwasów	
Błonnik	14 g	tłuszczowych nasyconych	3 %
Wapń	254 mg	Węglowodanów	50 %
Żelazo	5 mg	Błonnik	4 %
Witamina A (ekw. retinolu)	2445 µg		
Witamina C	142 mg		
Foliany	292 µg		

Składniki

Przygotowanie

Brokułowa

włoszczyzna	100 g
brokuł	100 g
ziemniaki	50 g
jogurt naturalny 2% tł.	20 g
pieprz czarny, kumin, suszony czosnek niedźwiedzi ziele angielskie, liść laurowy	

Warzywa dokładnie umyć. Ziemniaki i włoszczyznę obrać i przepłukać, wszystkie warzywa pokroić na mniejsze kawałki. Zalać gorącą wodą, dodać ziele angielskie, liść laurowy i ugotować do miękkości. Z ugotowanej zupy wyjąć liść laurowy, ziele angielskie, doprawić pieprzem, kuminem, suszonym czosnkiem niedźwiedzim. Jogurt naturalny wymieszać z łyżką wywaru i wlać do zupy.

Pierś z indyka zapiekana na szpinaku

pierś z indyka	70 g
szpinak mrożony	50 g
jogurt naturalny	20 g
cebula	25 g
czosnek	5 g
olej rzepakowy	7 g

Pierś z indyka umyć, osuszyć, oczyścić, wyporcjować. Natrzeć oregano, skropić olejem. Cebulę i czosnek obrać. Cebulę pokroić w drobną kostkę, czosnek przecisnąć przez praskę. Na rozgrzanej patelni poddusić z niewielkim dodatkiem wody cebulę i czosnek, dodać szpinak i dalej podgrzewać. Doprawić pieprzem i suszoną gałką muszkatołową. Całość wymieszać z jogurtem. Podduszone warzywa z jogurtem ułożyć na piersi drobiowej. Upiec w temperaturze 180 stopni.

Kasza jęczmienna pęczak

kasza jęczmienna pęczak	50 g
-------------------------	------

Do gorącej wody wsypać kaszę i ugotować na sypko. Odcedzić.

Surówka z jabłka i marchewki

marchew	80 g
jabłko	70 g
olej rzepakowy	7 g
pestki słonecznika	5 g
sproszkowana gałka muszkatołowa, pieprz czarny	

Marchew i jabłko dokładnie umyć i obrać ze skórki. Z jabłek usunąć gniazda nasienne. Oczyszczoną marchew i jabłko zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Wymieszać z olejem rzepakowym i pestkami słonecznika.

Dodatek soli w potrawach należy ograniczyć do niezbędnego minimum.

Napój

woda z cytryną	200 ml
----------------	--------

Owoc

jabłko	150 g
--------	-------





Dzień III

Zupa	II danie	Napój	Owoc
Warzywna	Pęczotto z kurczakiem i warzywami, ogórek kiszony	Woda	Banan

Wartość odżywcza obiadu

Składniki pokarmowe		Energia	680 kcal
Białko	30 g	Energia z:	
Tłuszcz	22 g	Białka	17 %
Kwasy tłuszczowe nasycone	2,7 g	Tłuszczu	29 %
Węglowodany	100 g	w tym z kwasów	
Błonnik	15 g	tłuszczowych nasyconych	3,5 %
Wapń	153 mg	Węglowodanów	50 %
Żelazo	5 mg	Błonnika	4 %
Witamina A (ekw. retinolu)	1886 μ g		
Witamina C	158 mg		
Foliany	254 μ g		

Składniki

Przygotowanie

Zupa warzywna

włoszczyzna	100 g
kalafior	30 g
brokuł	30 g
cukinia	30 g
ziemniaki	50 g
śmietana 12% tł.	10 g
opcjonalnie jogurt naturalny	
natka pietruszki	1 g
lubczyk świeży lub suszony, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz czarny, cząber	

Warzywa dokładnie umyć, obrać, opłukać, pokroić i zalać gorącą wodą. Dodać ziele angielskie, liść laurowy, cząber, pieprz czarny i ugotować wywar. Gotową zupę doprawić lubczykiem. Przed podaniem dodać śmietanę, rozmieszaną wcześniej z niewielką ilością wywaru. Natkę pietruszki umyć, posiekać i dodać do gotowej zupy.

Pęczotto z kurczakiem i warzywami

pierś z kurczaka	70 g
papryka	50 g
cukinia	50 g
marchew	50 g
cebula	25 g
czosnek	5 g
pestki słonecznika	10 g
olej rzepakowy	12 g
kasza jęczmienna pęczak	60 g
pieprz czarny, zioła prowansalskie, majeranek, tymianek	
sok z cytryny	

Warzywa dokładnie umyć, obrać, opłukać i pokroić - marchew i cukinię w cienkie plasterki, paprykę i cebulę w kostkę, czosnek przecisnąć przez praskę. Przygotowane warzywa podsmażyć na oleju. Mięso umyć, osuszyć, oczyścić, wyporcjować i dodać do podsmażonych warzyw. Smażyć razem aż mięso będzie gotowe. Doprawić pieprzem, ziołami prowansalskimi, tymiankiem, majerankiem i sokiem z cytryny.

Do gorącej wody dodać kaszę. Gotować na sypko. Odcedzić. Kaszę wymieszać z warzywami i kurczakiem.

Całość posypać nasionami słonecznika i podać z ogórkiem kiszonym.

Dodatek soli w potrawach należy ograniczyć do niezbędnego minimum.

Ogórek kiszony

ogórek kiszony	60 g
----------------	------

Napój

woda	200 ml
------	--------

Owoc

banan	120 g
-------	-------

Dzień IV

Zupa	II danie	Napój
Krem z gruszeki i pietruszki	Potrawka z ciecierzycą i pomidorami, kasza bulgur, pomidory z cebulką	Woda

Wartość odżywcza obiadu

Składniki pokarmowe		Energia	700 kcal
Białko	25 g	Energia z:	
Tłuszcz	23 g	Białka	14 %
Kwasy tłuszczowe nasycone	2,6 g	Tłuszczu	29 %
Węglowodany	115 g	w tym z kwasów	
Błonnik	24 g	tłuszczowych nasyconych	3 %
Wapń	163 mg	Węglowodanów	50 %
Żelazo	7 mg	Błonnik	7 %
Witamina A (ekw. retinolu)	1195 µg		
Witamina C	120 mg		
Foliany	563 µg		

Składniki

Przygotowanie

Krem z gruszki i pietruszki

włoszczyzna	50 g
gruszka	100 g
pietruszka	50 g
ziemniaki	50 g
śmietana 12% tł.	10 g
opcjonalnie jogurt naturalny	
olej rzepakowy	5 g
pestki dyni	5 g
cynamon	
sok z cytryny	
pieprz biały	

Włoszczyznę umyć, pokroić, opłukać, zalać gorącą wodą i ugotować wywar. Po ugotowaniu w wywarze można zostawić tylko białe warzywa. Pietruszkę umyć, obrać, pokroić w kostkę i obsmażyć na rozgrzanym oleju na umiarkowanym ogniu kilka minut, od czasu do czasu mieszając. Gruszkę umyć, obrać, usunąć gniazda nasienne. Pokroić na kawałki i dodać do pietruszki. Dodać cynamon i smażyć przez kolejne kilka minut od czasu do czasu mieszając. Podsmażoną gruszkę i pietruszkę dodać do wywaru, gotować chwilę, a następnie zmiksować na krem. Gotowy krem wymieszać ze śmietaną. Doprawić pieprzem, sokiem z cytryny, podawać z podprażonymi na suchej patelni pestkami dyni.

Potrawka z ciecierzycą i pomidorami

ciecierzyca	45 g
pomidor	150 g
marchew	30 g
cukinia	50 g
cebula	20 g
czosnek	5 g
olej rzepakowy	7 g
wędzona papryka, oregano, bazylia, pieprz czarny, kumin	

Ciecierzycę namoczyć odpowiednio wcześniej i ugotować do miękkości. Warzywa dokładnie umyć i pokroić: pomidory i cukinię w kostkę, cebulę w piórka, czosnek przecisnąć przez praskę. Cebulę zeszklić z czosnkiem z dodatkiem oleju. Dodać pokrojoną cukinię i podsmażyć. Pod koniec dodać pokrojony pomidor i ciecierzycę, dusić całość przez ok. 10 minut. Doprawić pieprzem, wędzoną papryką, oregano, bazylią i kuminem.

Kasza bulgur

kasza bulgur	50 g
--------------	------

Kaszę opłukać, wrzucić do gorącej wody, gotować do miękkości.

Pomidory z cebulką

pomidor	150 g
cebula	15 g

Pomidory dokładnie umyć, osuszyć, pokroić w kostkę. Cebulę obrać i pokroić w cienkie piórka. Warzywa wymieszać razem.

Dodatek soli w potrawach należy ograniczyć do niezbędnego minimum

Napój

woda	200 ml
------	--------





Cynk od szefa

Kupując strączki, wybieraj te suche, a nie w puszkach. Masz wtedy większy wpływ na sposób ich przygotowania. Duże ziarna namaczaj z dodatkiem sody oczyszczonej. Gotuj je w świeżej, czystej wodzie, a nie w tej w której się moczyły. Tę z namaczania wykorzystaj do podlania ziół w doniczkach. Pamiętaj, aby wody do gotowania strączków nie solić - dodatek soli wydłuży czas gotowania, a nie zmieni znacząco ich smaku.



Dzień V

Zupa	II danie	Napój
Koperkowa z ryżem	Pieczony filet z dorsza pod pierzynką z warzyw, ziemniaki, surówka z kiszonej kapusty	Woda

Wartość odżywcza obiadu

Składniki pokarmowe		Energia	650 kcal
Białko	28 g	Energia z:	
Tłuszcz	22 g	Białka	17 %
Kwasy tłuszczowe nasycone	2,5 g	Tłuszczu	29 %
Węglowodany	94 g	w tym z kwasów	
Błonnik	16 g	tłuszczowych nasyconych	3,5 %
Wapń	173 mg	Węglowodanów	49 %
Żelazo	4 mg	Błonnika	5 %
Witamina A (ekw. retinolu)	1964 µg		
Witamina C	73 mg		
Foliany	212 µg		

Składniki

Przygotowanie

Zupa koperkowa z ryżem

włoszczyzna	100 g
ryż	25 g
koperek	5 g
śmietana 12% tł.	10 g
opcjonalnie jogurt naturalny	
kurkuma, pieprz czarny,	
słodka papryka, ziele angielskie,	
liść laurowy, lubczyk.	

Warzywa umyć, obrać, opłukać, pokroić i zalać gorącą wodą. Dodać ziele angielskie, liść laurowy, suszoną słodką paprykę, kurkumę, ugotować wywar. Do wywaru dodać ryż i gotować aż będzie miękki. Koperek umyć i drobno posiekać. Dodać do zupy chwilę przed zakończeniem gotowania. Pod koniec doprawić pieprzem i lubczykiem. Przed podaniem dodać śmietanę, rozmieszaną wcześniej z niewielką ilością wywaru.

Pieczony filec z dorsza pod pierzynką z warzyw

filet z dorsza	80 g
marchew	50 g
pietruszka	25 g
seler korzeniowy	25 g
cebula	25 g
rodzynki	10 g
pestki słonecznika	15 g
olej rzepakowy	7 g
pieprz cytrynowy, rozmaryn,	
świeży lub suszony koperek	

Filet z dorsza oczyścić, umyć, osuszyć i wyporcjować. Natrzeć pierzem cytrynowym, suszonym rozmarynem i koperkiem. Warzywa umyć, obrać ze skórki, opłukać i zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Do startych warzyw dodać rodzynki, pestki słonecznika, olej i wymieszać. Całość ułożyć na filecie z dorsza i upiec w temperaturze 180 stopni.

Ziemniaki

ziemniaki	200 g
-----------	-------

Ziemniaki umyć, obrać i opłukać, zalać gorącą wodą i gotować do miękkości. Odcedzić.

Surówka z kiszonej kapusty

kapusta kiszona	75 g
marchew	25 g
jabłko	25 g
olej rzepakowy	5 g

Marchew i jabłko umyć, obrać ze skórki, jabłka pozbawić gniazd nasiennych. Następnie zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Kapustę lekko odcisnąć i pokroić. Wszystko razem wymieszać z dodatkiem oleju rzepakowego.

Dodatek soli w potrawach należy ograniczyć do niezbędnego minimum.

Napój

woda	200 ml
------	--------

Dzień VI

Zupa	II danie	Napój	Owoc
Krem z białych warzyw	Makaron z sosem bolognese, ogórek kiszony	Woda	Jabłko

Wartość odżywcza obiadu

Składniki pokarmowe		Energia	680 kcal
Białko	26 g	Energia z:	
Tłuszcz	22 g	Białka	15 %
Kwasy tłuszczowe nasycone	3 g	Tłuszczu	29 %
Węglowodany	101 g	w tym z kwasów	
Błonnik	13 g	tłuszczowych nasyconych	4 %
Wapń	139 mg	Węglowodanów	52 %
Żelazo	4 mg	Błonnika	4 %
Witamina A (ekw. retinolu)	974 µg		
Witamina C	89 mg		
Foliany	155 µg		

Składniki

Przygotowanie

Krem z białych warzyw

włoszczyzna	50 g
kalafior	50 g
seler korzeniowy	30 g
ziemniaki	100 g
śmietana 12% tł.	10 g
opcjonalnie jogurt naturalny	
pestki słonecznika	10 g
natka pietruszki	2 g
świeży lub suszony imbir, mielona gałka muskatołowa, pieprz biały, tymianek	

Warzywa dokładnie umyć, obrać, opłukać, pokroić i zalać gorącą wodą. Gotować do miękkości. Zblendować na krem, doprawić gałką muskatołową, imbirem, tymiankiem i pieprzem. Przed podaniem dodać śmietanę, rozmieszaną wcześniej z niewielką ilością wywaru. Natkę pietruszki umyć, posiekać i dodać do gotowej zupy.

Makaron z sosem bolognese

mięso z podudzia indyka bez skóry	70 g
pomidor	50 g
marchew	30 g
seler naciowy	30 g
cebula	25 g
czosnek	5 g
koncentrat pomidorowy	5 g
olej rzepakowy	12 g
makaron gryczany	60 g
sól, suszone lub świeże zioła: oregano, bazylia, tymianek	

Mięso umyć, osuszyć, oczyścić i zmielić. Warzywa dokładnie umyć, osuszyć i obrać. Cebulę i seler pokroić w kostkę, czosnek przecisnąć przez praskę, marchew zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Mięso podsmażyć na oleju, następnie udusić ze startymi i pokrojonymi warzywami oraz z koncentratem pomidorowym. Doprawić suszonymi ziołami: tymiankiem, oregano i bazylią.

Do wrzącej wody dodać makaron i gotować al dente mieszając co jakiś czas. Ugotowany makaron odcedzić i wymieszać z sosem.

Ogórek kiszony

ogórek kiszony	60 g
----------------	------

Dodatek soli w potrawach należy ograniczyć do niezbędnego minimum.

Napój

woda	200 ml
------	--------

Owoc

jabłko	150 g
--------	-------





Od kuchni

Kiszenie jest jedną z najstarszych metod utrwalania żywności. Kisić można ogórki, kapustę, rzodkiewki, kalafiora, buraki. Czynnikiem utrwalającym w procesie kiszenia jest kwas mlekowy wytwarzany przez bakterie kwasu mlekowego z występujących w produkcie węglowodanów. Występujące w kiszonkach bakterie probiotyczne bardzo korzystnie wpływają na pracę przewodu pokarmowego. Kiszonki zawierają sporo soli, dlatego jeśli używamy ich w potrawie warto ograniczyć do niej dodatek soli.



Dzień VII

Zupa	II danie	Napój	Owoc
Warzywna z makaronem	Ryż z warzywami i mięsem drobiowym	Woda	Banan

Wartość odżywcza obiadu

Składniki pokarmowe		Energia	660 kcal
Białko	27 g	Energia z:	
Tłuszcz	21 g	Białka	16 %
Kwasy tłuszczowe nasycone	2,5 g	Tłuszczu	29 %
Węglowodany	100 g	w tym z kwasów	
Błonnik	15 g	tłuszczowych nasyconych	3 %
Wapń	141 mg	Węglowodanów	51 %
Żelazo	4 mg	Błonnika	4 %
Witamina A (ekw. retinolu)	1017 μ g		
Witamina C	144 mg		
Foliany	247 μ g		

Składniki

Przygotowanie

Zupa warzywna z makaronem

włoszczyzna	100 g
kalafior	50 g
fasolka szparagowa	50 g
makaron pełnoziarnisty	30 g
śmietana 12% tł.	10 g
opcjonalnie jogurt naturalny	
ziele angielskie, liść laurowy,	
lubczyk, pieprz czarny,	
świeży lub suszony koperek	

Wszystkie warzywa dokładnie umyć. Włoszczyznę obrać, opłukać i pokroić. Kalafior podzielić na mniejsze różyczki. Fasolkę oczyścić, pokroić na mniejsze kawałki. Do gorącej wody dodać pokrojoną włoszczyznę, ziele angielskie, liść laurowy i ugotować wywar. Do wywaru dodać kalafior i fasolkę, gotować do miękkości. Pod koniec dodać lubczyk, suszony koperek, pieprz oraz śmietanę wymieszaną wcześniej z łyżką wywaru. Do gorącej wody dodać makaron, gotować do miękkości, odcedzić. Gotową zupę podawać z makaronem.

Ryż z warzywami i mięsem drobiowym

ryż brązowy	45 g
pierś z kurczaka	60 g
cukinia	50 g
bakłażan	30 g
papryka czerwona	50 g
cebula	25 g
czosnek	5 g
olej rzepakowy	15 g
zioła prowansalskie, sól,	
suszone oregano, pieprz czarny	

Mięso z piersi kurczaka umyć, osuszyć, oczyścić i pokroić w kostkę. Warzywa dokładnie umyć, cebulę i czosnek obrać. Bakłażan i paprykę pokroić w kostkę, cukinię w cienkie plastry. Cebulę pokroić w piórka, czosnek przecisnąć przez praskę. Kurczaka podsmażyć na oleju z warzywami do miękkości. Doprawić szczyptą soli, pieprzem, ziołami prowansalskimi i oregano. Do gorącej wody dodać ryż, gotować na sypko, odcedzić. Gotową potrawkę podawać z ugotowanym na sypko ryżem.

Dodatek soli w potrawach należy ograniczyć do niezbędnego minimum.

Napój

woda	200 ml
------	--------

Owoc

banan	120 g
-------	-------

Dzień VIII

Zupa	II danie	Napój	Owoc
Krem z brokuła	Kaszotto z kaszy jaglanej z warzywami i mięsem drobiowym, ogórek kiszony	Woda	Mandarynka

Wartość odżywcza obiadu

Składniki pokarmowe		Energia	680 kcal
Białko	31 g	Energia z:	
Tłuszcz	22 g	Białka	18 %
Kwasy tłuszczowe nasycone	2,7 g	Tłuszczu	29 %
Węglowodany	97 g	w tym z kwasów	
Błonnik	14 g	tłuszczowych nasyconych	3,5 %
Wapń	180 mg	Węglowodanów	49 %
Żelazo	7 mg	Błonnika	4 %
Witamina A (ekw. retinolu)	1051 µg		
Witamina C	234 mg		
Foliany	296 µg		

Składniki

Przygotowanie

Krem z brokuła

włoszczyzna	50 g
brokuł	100 g
ziemniaki	100 g
śmietana 12% tł.	10 g
opcjonalnie jogurt naturalny	
ziele angielskie, liść laurowy	
suszony czosnek niedźwiedzi,	
kmin rzymski, pieprz czarny	

Włoszczyznę i ziemniaki dokładnie umyć, obrać i pokroić na mniejsze kawałki. Brokuły umyć i pokroić. Przygotowane warzywa zalać gorącą wodą, dodać ziele angielskie i ugotować do miękkości. Z ugotowanego wywaru wyjąć liść laurowy, doprawić pieprzem, kminem rzymskim i suszonym czosnkiem. Zmiksować na krem. Dodać śmietanę, całość dokładnie wymieszać.

Kaszotto z kaszy jaglanej z warzywami i mięsem drobiowym

kasza jaglana	60 g
pierś z kurczaka	60 g
papryka czerwona	30 g
papryka żółta	30 g
marchew	20 g
kalafior	30 g
cukinia	30 g
cebula	25 g
czosnek	5 g
olej rzepakowy	12 g
pestki słonecznika	10 g
zioła prowansalskie,	
słodka papryka, pieprz czarny,	
kurkuma	

Mięso z piersi kurczaka umyć, osuszyć, oczyścić i pokroić w kostkę. Warzywa dokładnie umyć. Marchew, cebulę i czosnek obrać. Cukinię i papryki pokroić w kostkę, kalafiora podzielić na małe różyczki. Cebulę pokroić w piórka, a czosnek przecisnąć przez praskę. Kurczaka podsmażyć z warzywami do miękkości. Doprawić ziołami, kurkumą, pieprzem i słodką papryką.

Kaszę jaglaną przepłukać kilka razy pod bieżącą wodą aby pozbyć się gorzkiego smaku. Do gorącej wody dodać przepłukaną kaszę, gotować na sypko, odcedzić. Gotowego kurczaka z warzywami wymieszać z ugotowaną na sypko kaszą.

Dodatek soli w potrawach należy ograniczyć do niezbędnego minimum.

Ogórek kiszony

ogórek kiszony	100 g
----------------	-------

Napój

woda	200 ml
------	--------

Owoc

mandarynka	100 g
------------	-------

Dzień IX

Zupa	II danie	Napój	Owoc
Pieczarkowa z makaronem	Pieczony filet z dorsza, ziemniaki gotowane, surówka z jabłka i marchewki	Woda	Winogrona

Wartość odżywcza obiadu

Składniki pokarmowe		Energia	650 kcal
Białko	28 g	Energia z:	
Tłuszcz	22 g	Białka	17 %
Kwasy tłuszczowe nasycone	2,6 g	Tłuszczu	30 %
Węglowodany	91 g	w tym z kwasów	
Błonnik	14 g	tłuszczowych nasyconych	3,6 %
Wapń	160 mg	Węglowodanów	49 %
Żelazo	4 mg	Błonnika	4 %
Witamina A (ekw. retinolu)	2033 μ g		
Witamina C	51 mg		
Foliany	165 μ g		

Składniki

Przygotowanie

Zupa pieczarkowa z makaronem

włoszczyzna	100 g
pieczarki	100 g
makaron gryczany	25 g
śmietana 12% tł.	10 g
opcjonalnie jogurt naturalny	
liść laurowy, ziele angielskie, pieprz czarny, suszony tymianek	

Włoszczyznę dokładnie umyć, obrać, pokroić i przepłukać. Pokrojone warzywa zalać gorącą wodą, dodać liść laurowy, ziele angielskie, pieprz czarny oraz suszony tymianek. Ugotować wywar. Pieczarki umyć, pokroić w cienkie plasterki i przepłukać. Przygotowane pieczarki dusić w garnku przez 5-10 minut z dodatkiem tymianku, następnie dodać do wywaru i gotować do miękkości. Do zupy dodać śmietanę wymieszaną wcześniej z łyżką gorącego wywaru. Gotową zupę podać z makaronem.

Do gorącej wody dodać makaron, gotować do miękkości, odcedzić.

Pieczony filet z dorsza

filet z dorsza	90 g
olej rzepakowy	15 g
pieprz cytrynowy	
suszony rozmaryn	

Filet z dorsza oczyścić, umyć, osuszyć. Natrzeć pieprzem cytrynowym i rozmarynem, skropić olejem. Upiec w temperaturze 180 stopni.

Ziemniaki gotowane

ziemniaki	150 g
natka pietruszki	1 g

Ziemniaki obrać, umyć, pokroić na mniejsze kawałki, zalać gorącą wodą i gotować do miękkości. Odcedzić. Przed podaniem posypać posiekaną natką pietruszki.

Surówka z marchewki i jabłka

marchew	80 g
jabłko	50 g
jogurt naturalny 2% tł.	20 g
orzechy włoskie	5 g

Orzechy włoskie drobno posiekać. Marchew i jabłko dokładnie umyć, obrać ze skórki, jabłka pozbawić gniazd nasiennych. Następnie zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Wymieszać z jogurtem naturalnym i orzechami włoskimi.

Dodatek soli w potrawach należy ograniczyć do niezbędnego minimum.

Napój

woda	200 ml
------	--------

Owoc

winogrona	100 g
-----------	-------

Dzień X

Zupa	II danie	Napój	Owoc
Cebulowa z zacierkami i ziemniakami	Jajko sadzone, ziemniaki z koperkiem, mizeria	Woda	Banan

Wartość odżywcza obiadu

Składniki pokarmowe		Energia	650 kcal
Białko	23 g	Energia z:	
Tłuszcz	25 g	Białka	14 %
Kwasy tłuszczowe nasycone	4,6 g	Tłuszczu	32 %
Węglowodany	86 g	w tym z kwasów	
Błonnik	8 g	tłuszczowych nasyconych	6 %
Wapń	159 mg	Węglowodanów	50 %
Żelazo	5 mg	Błonnika	4 %
Witamina A (ekw. retinolu)	657 μ g		
Witamina C	58 mg		
Foliany	189 μ g		

Składniki

Przygotowanie

Zupa cebulowa z zacierkami i ziemniakami

włoszczyzna	50 g
ziemniaki	50 g
zacierki	40 g
cebula	50 g
olej rzepakowy	10 g
ziele angielskie, liść laurowy, pieprz czarny, suszony czosnek, majeranek, tymianek, rozmaryn	

Włoszczyznę i ziemniaki umyć, obrać, pokroić w kostkę i przepłukać. Włożyć do wrzątku, dodać ziele angielskie, liść laurowy, majeranek, pieprz, suszony czosnek, ugotować wywar. Cebulę podsmażyć na oleju z dodatkiem tymianku i rozmarynu. Gdy będzie szklista i miękka, dodać do wywaru. Doprawić tymiankiem i rozmarynem. Do wywaru dodać zacierki i chwilę gotować.

Jajko sadzone

jajka	100 g
olej rzepakowy	5 g
sól, pieprz	

Jaja usmażyć na rozgrzanym oleju. Doprawić szczyptą soli i pieprzem.

Ziemniaki z koperkiem

ziemniaki	150 g
koperek	

Ziemniaki obrać, umyć, pokroić na mniejsze kawałki, zalać gorącą wodą i gotować do miękkości. Odcedzić. Przed podaniem posypać posiekanym koperkiem.

Mizeria

ogórek	120 g
jogurt naturalny	30 g
czosnek	3 g
sól, pieprz czarny	

Ogórki umyć, obrać, opłukać i pokroić w plasterki. Czosnek obrać i przecisnąć przez praskę. Ogórki i czosnek wymieszać z jogurtem, doprawić szczyptą soli i pieprzem.

Dodatek soli w potrawach należy ograniczyć do niezbędnego minimum.

Napój

woda	200 ml
------	--------

Owoc

banan	120 g
-------	-------

Średnia wartość odżywcza zestawów obiadowych z dekady

Składniki pokarmowe		Energia	665 kcal
Białko ogółem	28 g	Energia z:	
Tłuszcz ogółem	22 g	Białka	16 %
Kwasy tłuszczowe nasycone	2,9 g	Tłuszczu	30 %
Węglowodany ogółem	97 g	w tym z kwasów	
Błonnik	15 g	tłuszczowych nasyconych	4 %
Wapń	165 mg	Węglowodanów	50 %
Żelazo	5 mg	Błonnika	4 %
Witamina A (ekw. retinolu)	1476 μ g		
Witamina C	115 mg		
Foliany	257 μ g		

Obiady szkolne

Kategoria
wiekowa:
13-15 lat





Od kuchni

Falafel to jedno z najpopularniejszych dań kuchni Lewantu (Syria, Jordania, Liban oraz Izrael), Egiptu i Palestyny. Falafele są kotleczkami zrobionymi ze zmielonej, uprzednio namoczonej ciecierzycy z dodatkiem ziół: kolendry, pietruszki, mięty oraz cebuli, czosnku czy szalotek, a także przypraw (np. kmin rzymski, kardamon, ziele angielskie, liść laurowy). Nasiona roślin strączkowych, w tym ciecierzycy, są dobrym źródłem białka, co sprawia, że falafel z warzywami stanowi wartościowy składnik posiłku świetnie zastępujący mięso.



Dekada I

Kategoria
wiekowa:
13-15 lat

Dzień I



Zupa	II danie	Napój
Krem z kalafiora z grzankami	Falafel pieczony, frytki z batatów, kapusta kiszona	Woda z cytryną

Wartość odżywcza obiadu

Składniki pokarmowe		Energia	800 kcal
Białko	24 g	Energia z:	
Tłuszcz	26 g	Białka	12 %
Kwasy tłuszczowe nasycone	2,6 g	Tłuszczu	30 %
Węglowodany	129 g	w tym z kwasów	
Błonnik	26 g	tłuszczowych nasyconych	3 %
Wapń	272 mg	Węglowodanów	52 %
Żelazo	7 mg	Błonnika	6 %
Witamina A (ekw. retinolu)	1937 µg		
Witamina C	146 mg		
Foliany	489 µg		

Składniki

Przygotowanie

Krem z kalafiora z grzankami

ok. 400 g

por	15 g
marchew	15 g
pietruszkę korzeń	15 g
seler korzeniowy	15 g
kalafior	150 g
mleko 1,5% tł.	50 g
olej rzepakowy	5 g
chleb żytni pełnoziarnisty	40 g
ziele angielskie, liść laurowy, sól, pieprz	

Por, marchew, pietruszkę, seler umyć i obrać. Wrzucić do gorącej wody i gotować z ziele angielskim i liściem laurowym do uzyskania bulionu. Dodać umyty i pokrojony kalafior. Jak kalafior będzie miękki, zmiksować całość z mlekiem, solą i pieprzem. Pieczywo pokroić w kostkę, skropić olejem i podprażyć na rozgrzanej patelni do uzyskania chrupkości. Zupę podawać z grzankami.

Falafel pieczony

110 g

ciecierzyca	50 g
cebula	20 g
czosnek	5 g
olej rzepakowy	10 g
kmin rzymski, chili, cynamon, sól, pieprz, natka pietruszki	

Ciecierzycę namoczyć przez noc. Odcedzoną ciecierzycę zmielić w maszynce do mięsa. Dodać przyprawy: sól, pieprz, posiekaną natkę pietruszki, kmin rzymski, chili, cynamon. Czosnek i cebulę obrać, posiekać i dodać do masy. Dodać olej, wymieszać. Uformować małe kotleciki i upiec w temperaturze 180 stopni.

Frytki z batatów

180 g

batat	250 g
olej rzepakowy	5 g
sól, pieprz, wędzona papryka, słodka papryka, rozmaryn	

Bataty umyć, obrać i pokroić w słupki. Olej wymieszać z wędzoną papryką, słodką papryką, rozmarynem, solą, pieprzem. Powstały sos wymieszać z batatami. Piec w piekarniku nagrzanym do 180 stopni, aż bataty będą miękkie w środku, a chrupkie na zewnątrz.

Kapusta kiszona

100 g

kapusta kiszona	100 g
-----------------	-------

Kapustę przepłukać pod bieżącą wodą, osuszyć i posiekać.

Dodatek soli w potrawach należy ograniczyć do niezbędnego minimum.

Napój

200 ml

woda z cytryną	200 ml
----------------	--------

Dekada I

Kategoria
wiekowa:
13-15 lat

Dzień II



Zupa	II danie	Napój
Krem z marchewki z pestkami dyni	Makaron z serem i truskawkami	Woda z miętą

Wartość odżywcza obiadu

Składniki pokarmowe		Energia	800 kcal
Białko	35 g	Energia z:	
Tłuszcz	25 g	Białka	18 %
Kwasy tłuszczowe nasycone	5,6 g	Tłuszczu	28 %
Węglowodany	114 g	w tym z kwasów	
Błonnik	13 g	tłuszczowych nasyconych	6 %
Wapń	338 mg	Węglowodanów	51 %
Żelazo	6 mg	Błonnika	3 %
Witamina A (ekw. retinolu)	2580 μ g		
Witamina C	94 mg		
Foliany	196 μ g		

Składniki

Przygotowanie

Krem z marchewki z pestkami dyni

400 g

por	15 g
marchew	150 g
pietruszkę korzeń	15 g
seler korzeniowy	15 g
ziemniaki	75 g
olej rzepakowy	10 g
pestki dyni	15 g
sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy, imbir świeży	

Por, marchew, pietruszkę, seler umyć i obrać. Wrzucić do gorącej wody i gotować z ziele angielskim i liściem laurowym do uzyskania bulionu. Ziemniaki umyć, obrać, opłukać i pokroić. Dodać do bulionu, gotować do miękkości. Bulion z warzywami zblendować do uzyskania konsystencji kremu z dodatkiem soli, pieprzu i imbiru. Posypać pestkami dyni.

Makaron z serem i truskawkami

350 g

makaron	70 g
ser twarogowy półtłusty	80 g
jogurt naturalny 2%	80 g
truskawki	100 g
miód	15 g

Makaron ugotować al dente, odcedzić. Truskawki umyć, usunąć szypułki i pokroić w kostkę. Wymieszać delikatnie z twarogiem, jogurtem i miodem. Dodać do makaronu.

Dodatek soli w potrawach należy ograniczyć do niezbędnego minimum.

Napój

200 ml

woda z miętą	200 ml
--------------	--------





Dekada I

Kategoria
wiekowa:
13-15 lat

Dzień III



Zupa	II danie	Napój	Owoc
Krem z pieczarek z grzankami	Pieczony dorsz z ziemniakami i brokułem z sosem jogurtowo-czosnkowym	Woda z cytryną i miętą	Jabłko

Wartość odżywcza obiadu

Składniki pokarmowe		Energia	815 kcal
Białko	37 g	Energia z:	
Tłuszcz	28 g	Białka	18 %
Kwasy tłuszczowe nasycone	3,2 g	Tłuszczu	31 %
Węglowodany	114 g	w tym z kwasów	
Błonnik	21 g	tłuszczowych nasyconych	3,5 %
Wapń	340 mg	Węglowodanów	46 %
Żelazo	7 mg	Błonnika	5 %
Witamina A (ekw. retinolu)	473 μ g		
Witamina C	170 mg		
Foliany	331 μ g		

Składniki

Przygotowanie

Zupa krem z pieczarek z grzankami

ok. 400 g

por	15 g
marchew	15 g
pietruszką korzeń	15 g
seler korzeniowy	15 g
pieczarki	200 g
olej rzepakowy	7,5 g
jogurt naturalny	50 g
chleb żytni pełnoziarnisty	60 g
ziele angielskie, liść laurowy, sól, pieprz, gałka muskatołowa	

Por, marchew, pietruszkę, seler umyć i obrać. Wrzucić do garnka i gotować z ziele angielskim i liściem laurowym do uzyskania bulionu. Pieczarki umyć, pokroić i dodać do bulionu. Jak pieczarki będą miękkie, dodać sól, gałkę muskatołową, pieprz i zblendować. Dodać jogurt. Chleb pokroić i ususzyć na patelni albo w piekarniku.

Pieczony dorsz z ziemniakami i brokułem z sosem jogurtowo-czosnkowym

ok. 400 g

Pieczony dorsz

Filety z dorsza	80 g
olej rzepakowy	15 g
sok z cytryny, sól, pieprz	

Rybę umyć, osuszyć, skropić olejem, sokiem z cytryny, doprawić solą i pieprzem. Upiec w piekarniku nagrzanym do 180 stopni.

Ziemniaki gotowane

ziemniaki	200 g
koperek	

Ziemniaki umyć, obrać, opłukać, wrzucić do wrzącej wody i gotować do miękkości. Przed podaniem posypać posiekanym koperkiem.

Brokuł

brokuł	110 g
--------	-------

Brokuł oczyścić, podzielić na małe różyczki, opłukać, wrzucić do wrzącej wody. Gotować do miękkości.

Sos jogurtowo-czosnkowy

jogurt naturalny 2%	50 g
czosnek	10 g
sok z cytryny	
sól, pieprz, koperek	

Czosnek obrać, wycisnąć przez praskę i dodać do jogurtu. Sos doprawić szczyptą soli, pieprzem i sokiem z cytryny.

Dodatek soli w potrawach należy ograniczyć do niezbędnego minimum.

Napój

200 ml

woda z miętą i cytryną	200 ml
------------------------	--------

Owoc

jabłko	150 g
--------	-------

Dzień IV



Zupa	II danie	Napój
Brokułowa	Risotto z warzywami, kurczakiem i pieczarkami	Kompot jabłkowy

Wartość odżywcza obiadu

Składniki pokarmowe		Energia	820 kcal
Białko	36 g	Energia z:	
Tłuszcz	26 g	Białka	18 %
Kwasy tłuszczowe nasycone	5 g	Tłuszczu	28 %
Węglowodany	121 g	w tym z kwasów	
Błonnik	21 g	tłuszczowych nasyconych	5 %
Wapń	303 mg	Węglowodanów	49 %
Żelazo	6 mg	Błonnika	5 %
Witamina A (ekw. retinolu)	1342 µg		
Witamina C	168 mg		
Foliany	359 µg		

Składniki

Przygotowanie

Zupa brokułowa

ok. 400 g

por	15 g
marchew	15 g
pietruszkę korzeń	15 g
seler korzeniowy	15 g
oliwa z oliwek	10 g
brokuł	100 g
ziemniaki	100 g
cebula	15 g
jogurt naturalny 2% tł.	30 g
ziele angielskie	
liść laurowy, sól, pieprz,	
gałka muskatołowa	

Por, marchew, pietruszkę, seler umyć, obrać i pokroić. Wrzucić do gorącej wody i gotować z ziele angielskim i liściem laurowym do uzyskania bulionu. Ziemniaki umyć, obrać, opłukać i pokroić w kostkę. Dodać do bulionu. Cebulę i brokuł pokroić, dodać do zupy. Jak warzywa będą miękkie, doprawić solą, pieprzem i gałką muskatołową. Zabielić jogurtem.

Risotto z warzywami, kurczakiem i pieczarkami

250 g

por	20 g
marchew	50 g
pietruszkę korzeń	20 g
seler korzeniowy	50 g
ryż biały	60 g
mięso z piersi kurczaka bez skóry	60 g
pieczarki	150 g
grostek zielony	40 g
oliwa z oliwek	10 g
ser parmezan	5 g
czosnek	5 g
ziele angielskie, liść laurowy,	
sól, pieprz, natka pietruszki	

Pierś z kurczaka umyć, osuszyć i pokroić na niewielkie kawałki. Por, marchew, pietruszkę, seler umyć i obrać. Wrzucić do garnka i gotować z ziele angielskim i liściem laurowym do uzyskania bulionu. Pieczarki umyć, pokroić w plasterki, wrzucić na patelnię i dusić do odparowania wody. Dodać oliwę, pokrojonego kurczaka, posiekany czosnek. Dodać ryż i chwilę podsmażyć. Wlewać bulion stopniowo, aż ryż wchłonie cały płyn. Dodać starty parmezan, sól, pieprz i posypać posiekaną natką pietruszki.

Dodatek soli w potrawach należy ograniczyć do niezbędnego minimum.

Kompot jabłkowy

200 ml

woda	150 ml
jabłko	100 g
cukier	5 g

Zagotować wodę z cukrem. Jabłko umyć, obrać, usunąć gniazda nasienne, pokroić na mniejsze kawałki, wrzucić do wrzącej wody i ugotować.



Cynk od szefa

Risotto, pilaw, paella, smażony ryż. Jest tyle sposobów na przygotowanie tych białych, smacznych, pełnych energii ziaren. Do przygotowania risotto wybierz właściwy ryż - arborio, carnaroli lub vialone. Przy gotowaniu risotto poczuć się twórcą, który wraz ze zmianą pór roku, dba o różnorodność kreacji tej potrawy. To idealne danie do „zapoznania z nowymi smakami” tych otwartych dzieci oraz do „przemycenia” nowych doznań dla tych mniej odważnych kulinarnie. Pamiętaj, że kluczem do sukcesu w przygotowaniu tej potrawy jest odpowiednia ilość wywaru, umiejętne nadanie mu stosownej kremowości, która sprawi, że dziecko tak chętnie sięgnie po kolejny kęs. Jeśli nie masz zbyt dużego budżetu na parmezan, wykorzystaj świetne krajowe twarde sery.





Dekada I

Kategoria
wiekowa:
13-15 lat

Dzień V



Zupa	II danie	Napój
Grecka z soczewicy	Makaron ze szpinakiem, suszonymi pomidorami i mozzarellą	Woda z cytryną

Wartość odżywcza obiadu

Składniki pokarmowe		Energia	810 kcal
Białko	33 g	Energia z:	
Tłuszcz	28 g	Białka	16 %
Kwasy tłuszczowe nasycone	6,3 g	Tłuszczu	31 %
Węglowodany	114 g	w tym z kwasów	
Błonnik	14 g	tłuszczowych nasyconych	7 %
Wapń	392 mg	Węglowodanów	50 %
Żelazo	8 mg	Błonnika	3 %
Witamina A (ekw. retinolu)	696 μ g		
Witamina C	70 mg		
Foliany	214 μ g		

Składniki

Przygotowanie

Zupa grecka z soczewicy

ok. 400 g

por	15 g
marchew	100 g
pietruszką korzeń	15 g
seler korzeniowy	15 g
cebula	30 g
oliwa z oliwek	10 g
soczewica czerwona	40 g
pomidor	100 g
ziele angielskie, liść laurowy, sól, pieprz	

Por, marchew, pietruszkę, seler umyć, obrać i pokroić. Wrzucić do gorącej wody i gotować z zieleń angielskim i liściem laurowym do uzyskania bulionu. Soczewicę przepłukać pod bieżącą wodą. Do bulionu dodać soczewicę, cebulę i pomidor, gotować do miękkości warzyw. Przyprawić solą, pieprzem.

Makaron ze szpinakiem, suszonymi pomidorami i mozzarellą

350 g

makaron bezjajeczny	70 g
jogurt naturalny 2% tł.	50 g
szpinak	50 g
oliwa z oliwek	10 g
pomidory suszone	30 g
ser mozzarella	20 g
czosnek	
sól, pieprz	
sok z cytryny	

Makaron ugotować al dente, odcedzić. Czosnek obrać i posiekać. Szpinak, pomidory przepłukać i osuszyć. Na patelni rozgrzać oliwę, dodać czosnek i szpinak. Jak szpinak zmięknie, dodać pokrojone pomidory i pokrojony na małe kawałki ser. Doprawić solą, pieprzem, sokiem z cytryny.

Dodatek soli w potrawach należy ograniczyć do niezbędnego minimum.

Napój

200 ml

woda z cytryną	200 ml
----------------	--------

Dzień VI



Zupa	II danie	Napój
Chłodnik z ogórka	Jajko sadzone, ziemniaki z koperkiem i kalafior z bułką tartą	Woda z bazylią i ogórkiem

Wartość odżywcza obiadu

Składniki pokarmowe		Energia	820 kcal
Białko	37 g	Energia z:	
Tłuszcz	27 g	Białka	18 %
Kwasy tłuszczowe nasycone	6 g	Tłuszczu	29 %
Węglowodany	117 g	w tym z kwasów	
Błonnik	20 g	tłuszczowych nasyconych	6 %
Wapń	364 mg	Węglowodanów	49 %
Żelazo	8 mg	Błonnika	4 %
Witamina A (ekw. retinolu)	1327 µg		
Witamina C	169 mg		
Foliany	393 µg		

Składniki		Przygotowanie
Chłodnik z ogórka	ok. 400 g	Por, marchew, pietruszkę, seler umyć i obrać. Wrzucić do gorącej wody i gotować z ziele angielskim i liściem laurowym do uzyskania bulionu. Ogórek obrać, zetrzeć na tarce. Wystudzić bulion. Wymieszać bulion z ogórkiem i kefirem. Doprawić solą, pieprzem, sokiem z cytryny. Posypać posiekanym koperkiem. Podawać z pieczywem.
por marchew pietruszka korzeń seler korzeniowy ogórek kefir 2% tł. chleb żytni pełnoziarnisty ziele angielskie, liść laurowy, sól, pieprz, sok z cytryny, koper	50 g 50 g 50 g 50 g 250 g 125 g 40 g	
Jaja sadzone	120 g	Jaja usmażyć na rozgrzanym oleju. Doprawić szczyptą soli i pieprzem. Ziemniaki umyć, obrać, opłukać, zalać gorącą wodą i ugotować. Przed podaniem posypać posiekanym koperkiem. Kalafior podzielić na małe różyczki, opłukać i ugotować w niewielkiej ilości wody lub na parze. Olej rozgrzać i podsmażyć na nim bułkę tartą, doprawić szczyptą soli. Dodać do kalafiora. Dodatek soli w potrawach należy ograniczyć do niezbędnego minimum.
jaja olej rzepakowy sól, pieprz	120 g 5 g	
Ziemniaki z koperkiem	200 g	
ziemniaki koperek	200 g	
Kalafior z bułką tartą	130 g	
kalafior olej rzepakowy bułka tarta sól, pieprz	120 g 5 g 30 g	
Napój	200 ml	
woda z bazylią i ogórkiem	200 ml	



Cynk od szefa

Gdy nadchodzą letnie upały, dzieci nie garną się do jedzenia gorącej zupy. To czas na chłodnik - orzeźwiający, lekki, smakujący świeżymi owocami lub warzywami. Zobacz ile smacznych składników na chłodnik dostaniesz u swojego dostawcy warzyw i owoców. Jeszcze zanim zadzwoni ostatni w roku szkolnym dzwonek i dzieci pojadą na wakacje, poczuć się przewodnikiem i przygotuj dzieci na kulinarne przygody wakacji przygotowując chłodnik z ogórka, botwiny, arbuza czy zimną zupę owocową.





Cynk od szefa

Nie wylewaj wody po gotowaniu makaronu. Taka woda jest pełna skrobi i innych składników. Wykorzystaj ją do przygotowania sosów, wypieku ciasta lub zagęszczenia lekkiej zupy. Taka woda po gotowaniu makaronu jest też świetna do emulgowania tłustszych sosów.



Dzień VII



Zupa	II danie	Napój
Z fasolką szparagową i ziemniakami	Makaron z tuńczykiem, rukolą i pomidorkami koktajlowymi	Woda z miętą

Wartość odżywcza obiadu

Składniki pokarmowe		Energia	810 kcal
Białko	34 g	Energia z:	
Tłuszcz	26 g	Białka	17 %
Kwasy tłuszczowe nasycone	4 g	Tłuszczu	29 %
Węglowodany	117 g	w tym z kwasów	
Błonnik	14 g	tłuszczowych nasyconych	4 %
Wapń	196 mg	Węglowodanów	51 %
Żelazo	8 mg	Błonnika	3 %
Witamina A (ekw. retinolu)	1272 µg		
Witamina C	86 mg		
Foliany	323 µg		

Składniki

Przygotowanie

Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami

ok. 400 g

por	30 g
marchew	50 g
pietruszką korzeń	50 g
seler korzeniowy	40 g
fasola szparagowa	70 g
ziemniaki	70 g
ziele angielskie, liść laurowy, sól, pieprz	
koperek	

Por, marchew, pietruszkę, seler umyć, obrać i pokroić. Wrzucić do gorącej wody i gotować z ziele angielskim i liściem laurowym do uzyskania bulionu. Dodać obrane i pokrojone: ziemniaki, fasolę. Gotować do miękkości warzyw. Doprawić solą, pieprzem, posiekanym koperkiem.

Makaron z tuńczykiem, rukolą i pomidorkami koktajlowymi

ok. 350 g

makaron	100 g
tuńczyk w wodzie	50 g
rukola	20 g
pomidory koktajlowe	100 g
oliwa z oliwek	15 g
pestki dyni	15 g
sól, pieprz	

Makaron ugotować al dente, odcedzić. Pomidorki koktajlowe umyć, osuszyć i przekroić na pół. Do makaronu dodać odsączonego tuńczyka, oliwę, rukolę i pomidorki. Doprawić. Posypać pestkami dyni.

Dodatek soli w potrawach należy ograniczyć do niezbędnego minimum.

Napój

200 ml

woda z miętą	200 ml
--------------	--------

Dzień VIII



Zupa	II danie	Napój
Krem z soczewicy z imbirem i mlekiem kokosowym	Risotto z pieczarkami i papryką	Woda z cytryną i miętą

Wartość odżywcza obiadu

Składniki pokarmowe		Energia	850 kcal
Białko	31 g	Energia z:	
Tłuszcz	27 g	Białka	15 %
Kwasy tłuszczowe nasycone	4 g	Tłuszczu	28 %
Węglowodany	135 g	w tym z kwasów	
Błonnik	28 g	tłuszczowych nasyconych	4 %
Wapń	245 mg	Węglowodanów	51 %
Żelazo	9 mg	Błonnika	6 %
Witamina A (ekw. retinolu)	2621 µg		
Witamina C	312 mg		
Foliany	441 µg		

Składniki

Przygotowanie

Zupa krem z soczewicy z imbirem i mlekiem kokosowym

ok. 400 g

por	50 g
marchew	50 g
pietruszką korzeń	50 g
seler korzeniowy	50 g
soczewica czerwona	50 g
mleko kokosowe light	30 ml
imbir korzeń	5 g
sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy, cynamon, chili	

Por, marchew, pietruszkę, seler umyć i obrać. Wrzucić do gorącej wody i gotować z ziele angielskim i liściem laurowym do uzyskania bulionu. Dodać przepłukaną soczewicę i pokrojony imbir. Jak soczewica będzie miękka dodać sól, pieprz, cynamon, chili i zblendować z mlekiem kokosowym.

Risotto z pieczarkami i papryką

ok. 400 g

por	50 g
marchew	50 g
pietruszką korzeń	50 g
seler korzeniowy	50 g
oliwa z oliwek	15 g
ryż biały	70 g
pieczarki	120 g
papryka	150 g
czosnek	5 g
sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy	
natka pietruszki	1 g
starty parmezan (do posypania potrawy)	

Pora, marchew, pietruszkę, seler umyć i obrać. Wrzucić do garnka i gotować z ziele angielskim i liściem laurowym do uzyskania bulionu. Czosnek obrać i posiekać. Paprykę umyć, osuszyć, usunąć gniazdo nasienne. Pieczarki umyć, obrać i udusić na patelni. Jak woda odparuje, dodać oliwę, posiekany czosnek i pokrojoną paprykę. Dodać ryż i chwilę podsmażyć. Bulion wlewać stopniowo aż ryż wchłonie cały płyn. Dodać posiekaną natkę pietruszki. Przed podaniem posypać parmezanem.

Dodatek soli w potrawach należy ograniczyć do niezbędnego minimum.

Napój

200 ml

woda z cytryną i miętą	200 ml
------------------------	--------



Cynk od szefa

Twarde sery to doskonały zastępnik wieloskładnikowych przypraw o różnych obliczach smakowych. To przykład na to, jak niszcząca siła starzenia w kuchni dokonuje przemiany tworząc spektakularne nowe smakowe konstrukcje. W swojej kuchennej codziennej pracy masz możliwość przygotowania dzieci do dorosłego kulinarnego życia i wyprowadzenie ich daleko poza ramy smaku sera gouda.





Od kuchni

Bataty, zwane też słodkimi ziemniakami to pomarańczowe bulwy o stożkowatym kształcie pochodzące z Ameryki Południowej i Środkowej. Do Europy trafiły dzięki wyprawom Krzysztofa Kolumba na przełomie XV i XVI wieku. Głównymi producentami batatów są kraje afrykańskie i azjatyckie. Bataty zawierają więcej węglowodanów niż ziemniaki oraz więcej błonnika. W odróżnieniu od ziemniaków są źródłem prowitaminy A. Zawierają niewiele wapnia ale co ciekawe, w batatach tego składnika jest 6 razy więcej niż w ziemniakach. Można z nich robić zapiekanki, puree a także piec, ewentualnie smażyć z nich tak lubiane przez dzieci frytki.



Dekada I

Kategoria
wiekowa:
13-15 lat

Dzień IX



Zupa	II danie	Napój
Krem z batatów	Zapiekanka makaronowa z warzywami, kurczakiem i serem	Woda z bazylią i cytryną

Wartość odżywcza obiadu

Składniki pokarmowe		Energia	865 kcal
Białko	36 g	Energia z:	
Tłuszcz	28 g	Białka	17 %
Kwasy tłuszczowe nasycone	5,6 g	Tłuszczu	29 %
Węglowodany	126 g	w tym z kwasów	
Błonnik	19 g	tłuszczowych nasyconych	6 %
Wapń	416 mg	Węglowodanów	50 %
Żelazo	6 mg	Błonnika	4 %
Witamina A (ekw. retinolu)	2711 µg		
Witamina C	168 mg		
Foliany	314 µg		

Składniki

Przygotowanie

Krem z batatów

ok. 400 g

por	50 g
marchew	50 g
pietruszką korzeń	50 g
seler korzeniowy	50 g
batat	200 g
imbir korzeń	5 g
ziele angielskie, liść laurowy, sól, pieprz, chili, słodka papryka olej rzepakowy tłoczony na zimno	10 g

Por, marchew, pietruszkę, seler umyć i obrać. Wrzucić do gorącej wody i gotować z ziele angielskim i liściem laurowym do uzyskania bulionu. Dodać obrane i pokrojone bataty i imbir. Jak warzywa będą miękkie zblendować z solą, pieprzem, chili, słodką papryką.

Zapiekanka makaronowa z warzywami, kurczakiem i serem

ok. 400 g

makaron bezjajeczny	70 g
mięso z piersi kurczaka bez skóry	50 g
olej rzepakowy	5 g
papryka czerwona	80 g
cukinia	80 g
ser mozzarella	30 g
pestki dyni	10 g
sól, pieprz, oregano, bazylia	

Makaron ugotować al dente, odcedzić. Paprykę i cukinię umyć, osuszyć. Z papryki usunąć gniazdo nasienne. Warzywa pokroić w grubszą kostkę. Mięso opłukać, osuszyć, pokroić na mniejsze części, doprawić przyprawami. Makaron, mięso oraz warzywa przełożyć do naczynia żaroodpornego, wymieszać. Na wierzchu ułożyć ser. Zapiekankę upiec pod przykryciem w temperaturze 180 stopni.

Dodatek soli w potrawach należy ograniczyć do niezbędnego minimum.

Napój

200 ml

woda z bazylią i cytryną	200 ml
--------------------------	--------

Dekada I

Kategoria
wiekowa:
13-15 lat

Dzień X



Zupa	II danie	Napój
Kalafiorowa z ryżem	Klopsy z ciecierzycy, pieczone ziemniaki, ogórek kiszony	Woda z miętą

Wartość odżywcza obiadu

Składniki pokarmowe		Energia	860 kcal
Białko	30 g	Energia z:	
Tłuszcz	28 g	Białka	14 %
Kwasy tłuszczowe nasycone	4,5 g	Tłuszczu	29 %
Węglowodany	134 g	w tym z kwasów	
Błonnik	23 g	tłuszczowych nasyconych	5 %
Wapń	153 mg	Węglowodanów	52 %
Żelazo	7 mg	Błonnika	5 %
Witamina A (ekw. retinolu)	852 µg		
Witamina C	197 mg		
Foliany	581 µg		

Składniki

Przygotowanie

Zupa kalafiorowa z ryżem

400 g

por	30 g
marchew	30 g
pietruszką korzeń	30 g
seler korzeniowy	30 g
kalafior	100 g
ryż biały	25 g
sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy	
koper	

Por, marchew, pietruszkę, seler umyć i obrać. Wrzucić do garnka i gotować z ziele angielskim i liściem laurowym do uzyskania bulionu. Dodać kalafior i ryż, gotować do miękkości. Doprawić solą, pieprzem, koprem.

Klopsy z ciecierzycy

200 g

ciecierzyca	50 g
papryka czerwona	50 g
groszek zielony	30 g
bułka tarta	15 g
oliwa z oliwek	10 g
curry, sól, pieprz, wędzona papryka	

Ciecierzycę namoczyć przez noc. Ugotować w świeżej wodzie do miękkości, odcedzić i zblendować. Paprykę umyć, osuszyć, usunąć gniazdo nasienne, pokroić w drobną kostkę. Do ciecierzycy dodać paprykę, groszek, sól, pieprz, wędzoną paprykę, curry, bułkę tartą. Wszystkie składniki dokładnie wymieszać i uformować klopsy. Przed pieczeniem skropić oliwą. Upiec w piekarniku nagrzanym do 180 stopni.

Pieczone ziemniaki

150 g

ziemniaki	150 g
oliwa	10 g
sól, pieprz, rozmaryn, oregano, bazyli	

Ziemniaki umyć, obrać, opłukać, lekko osuszyć i pokroić w ćwiartki. Polać oliwą, doprawić szczyptą soli, pieprzem, rozmarynem, oregano, bazylią. Piec w piekarniku nagrzanym do 220 stopni do miękkości.

Ogórek kiszony

50 g

ogórek kiszony	50 g
----------------	------

Dodatek soli w potrawach należy ograniczyć do niezbędnego minimum.

Napój

200 ml

woda z miętą	200 ml
--------------	--------



Cynk od szefa

Zastępuj część mięsa w diecie szkolnej wysokobiałkowymi strączkami, z których można przygotować nie tylko sałatkę czy wrzucić do zupy. Zrób pastę na kanapki, pieczony pasztet, warzywne pulpeciki lub vege burgery. Bądźmy otwarci na nowe trendy, doświadczenia i eksperymenty.



Średnia wartość odżywcza zestawów obiadowych z dekady

Składniki pokarmowe		Energia	820 kcal
Białko ogółem	33 g	Energia z:	
Tłuszcz ogółem	27 g	Białka	16 %
Kwasy tłuszczowe nasycone	4,7 g	Tłuszczu	30 %
Węglowodany ogółem	122 g	w tym z kwasów	
Błonnik	20 g	tłuszczowych nasyconych	5 %
Wapń	302 mg	Węglowodanów	50 %
Żelazo	7 mg	Błonnika	4 %
Witamina A (ekw. retinolu)	1581 μ g		
Witamina C	158 mg		
Foliany	364 μ g		



Dzień I

Zupa	II danie	Napój
Krem z pomidorów z fetą i grzankami	Dorsz z pieczonymi ziemniakami z surówką marchwiowo-jabłkową	Kompot wielowocowy

Wartość odżywcza obiadu

Składniki pokarmowe		Energia	840 kcal
Białko	35 g	Energia z:	
Tłuszcz	28 g	Białka	17 %
Kwasy tłuszczowe nasycone	5 g	Tłuszczu	29 %
Węglowodany	124 g	w tym z kwasów	
Błonnik	22 g	tłuszczowych nasyconych	5 %
Wapń	313 mg	Węglowodanów	49 %
Żelazo	6 mg	Błonnika	5 %
Witamina A (ekw. retinolu)	1857 μ g		
Witamina C	132 mg		
Foliany	263 μ g		

Składniki

Przygotowanie

Krem z pomidorów z fetą i grzankami

por	15 g
marchew	30 g
pietruszkę korzeń	15 g
seler korzeniowy	15 g
pomidor	250 g
ser typu feta	40 g
chleb żytni pełnoziarnisty	60 g
sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy, świeża bazylia	

Por, marchew, pietruszkę, seler umyć i obrać. Wrzucić do garnka i gotować z ziele angielskim i liściem laurowym do uzyskania bulionu. Dodać pomidory. Zmiksować ze szczyptą soli, pieprzu, świeżą bazylią. Chleb pokroić w niedużą kostkę i podsuszyć na patelni. Zupę podawać z pokruszonym serem i grzankami.

Dorsz pieczony

dorsz - filet bez skóry	100 g
olej rzepakowy	5 g
sól	

Filet z dorsza umyć i osuszyć. Posypać szczyptą soli, skropić olejem. Upiec w piekarniku nagrzanym do 180 stopni.

Pieczone ziemniaki

ziemniaki	200 g
olej rzepakowy	10 g
sól, suszona bazylia, suszony rozmaryn, papryka wędzona	

Ziemniaki umyć, obrać, opłukać i pokroić w ćwiartki. Olej wymieszać ze szczyptą soli, suszoną bazylią, suszonym rozmarynem, papryką wędzoną. Sosem natrzeć ziemniaki. Piec w piekarniku nagrzanym do 180 stopni, aż ziemniaki będą miękkie w środku.

Surówka marchewkowo-jabłkowa

marchew	75 g
jabłko	75 g
rodzynki	10 g
olej rzepakowy	5 g
sok z cytryny, cynamon	

Marchew i jabłko umyć, marchew obrać ze skórki. Marchew i jabłko zetrzeć na tarce, wymieszać z rodzynkami, olejem i sokiem z cytryny, doprawić cynamonem.

Dodatek soli w potrawach należy ograniczyć do niezbędnego minimum.

Kompot wieloowocowy

200 ml

woda	140 ml
mieszanka różnych owoców	100 g
cukier	5 g

Zagotować wodę z cukrem. Owoce wrzucić do wrzącej wody i ugotować.

Dzień II

Zupa	II danie	Napój
Jarzynowa	Soczewica duszona w pomidorach ze szpinakiem i kaszą bulgur	Kompot wiśniowy

Wartość odżywcza obiadu

Składniki pokarmowe		Energia	805 kcal
Białko	31 g	Energia z:	
Tłuszcz	27 g	Białka	15 %
Kwasy tłuszczowe nasycone	4,3 g	Tłuszczu	29 %
Węglowodany	126 g	w tym z kwasów	
Błonnik	24 g	tłuszczowych nasyconych	5 %
Wapń	267 mg	Węglowodanów	51 %
Żelazo	9 mg	Błonnika	5 %
Witamina A (ekw. retinolu)	1474 μ g		
Witamina C	128 mg		
Foliany	290 μ g		

Składniki

Przygotowanie

Zupa jarzynowa

por	20 g
marchew	50 g
pietruszka korzeń	30 g
seler korzeniowy	20 g
ziemniaki	50 g
grostek zielony	30 g
kalafior	30 g
jogurt naturalny 2% tł.	50 g
sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy	

Por, marchew, pietruszkę, seler umyć, obrać i pokroić. Wrzucić do gorącej wody i gotować z zieleń angielskim i liściem laurowym do uzyskania bulionu. Dodać grostek i pokrojony kalafior. Gotować do miękkości kalafiora. Dodać jogurt, szczyptę soli i pieprz.

Soczewica duszona w pomidorach ze szpinakiem i kaszą bulgur

soczewica czerwona	50 g
szpinak	50 g
cebula	50 g
sok pomidorowy	250 ml
kasza bulgur	50 g
oliwa z oliwek	20 g
czosnek	5 g
sól, pieprz	

Kaszę przepłukać, zalać gorącą wodą i gotować do miękkości. Cebulę, czosnek obrać i posiekać. Szpinak umyć. Soczewicę przepłukać pod zimną wodą. Dodać do garnka, zalać sokiem pomidorowym, dodać cebulę, czosnek. Gotować, aż soczewica będzie miękka, dodać przyprawy oraz szpinak. Podawać na ugotowanej kaszy polanej oliwą.

Dodatek soli w potrawach należy ograniczyć do niezbędnego minimum

Kompot wiśniowy

200 ml

woda	150 ml
wiśnie	65 g
cukier	5 g

Zagotować wodę z cukrem. Owoce wrzucić do wrzącej wody i ugotować.





Dzień III

Zupa	II danie	Napój
Ogórkowa z ziemniakami	Spaghetti z bazyliowym pesto, kurczakiem i pomidorkami koktajlowymi	Woda z miętą i cytryną

Wartość odżywcza obiadu

Składniki pokarmowe		Energia	815 kcal
Białko	39 g	Energia z:	
Tłuszcz	26 g	Białka	18 %
Kwasy tłuszczowe nasycone	3,9 g	Tłuszczu	29 %
Węglowodany	117 g	w tym z kwasów	
Błonnik	10 g	tłuszczowych nasyconych	4 %
Wapń	212 mg	Węglowodanów	51 %
Żelazo	5 mg	Błonnika	2 %
Witamina A (ekw. retinolu)	833 µg		
Witamina C	75 mg		
Foliany	227 µg		

Składniki

Przygotowanie

Zupa ogórkowa z ziemniakami

por	15 g
marchew	35 g
pietruszka korzeń	20 g
seler korzeniowy	20 g
ogórek kiszony	100 g
ziemniaki	70 g
jogurt naturalny 2% tł.	40 g
sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy, koperek	

Warzywa umyć, obrać i pokroić, wrzucić do gorącej wody. Ugotować bulion z dodatkiem ziela angielskiego i liścia laurowego. Dodać umyte, obrane i pokrojone w kostkę ziemniaki. Jak ziemniaki będą miękkie dodać starte na tarce ogórki. Dodać jogurt, posiekany koperek, szczyptę soli, pieprz.

Spaghetti z bazyliowym pesto, kurczakiem i pomidorkami koktajlowymi

makaron bezjajeczny	100 g
czosnek	15 g
bazylia świeża	15 g
nasiona słonecznika	10 g
oliwa z oliwek	15 g
pomidory koktajlowe	150 g
mięso z piersi kurczaka bez skóry	80 g
sól, suszona bazylia, suszone oregano	

Bazylię umyć i osuszyć. Nasiona słonecznika podprażyć na suchej patelni.

W blenderze zmiksować bazylię, czosnek, nasiona słonecznika, oliwę. Doprawić solą i pieprzem. Kurczaka umyć, pokroić i ugotować na parze z dodatkiem suszonej bazylii i oregano. Makaron ugotować al dente, odcedzić. Pomidory umyć i pokroić na ćwiartki. Makaron wymieszać z bazyliowym pesto, pomidorami i ugotowanym kurczakiem.

Dodatek soli w potrawach należy ograniczyć do niezbędnego minimum.

Napój

woda z miętą i cytryną	200 ml
------------------------	--------

Dzień IV

Zupa	II danie	Napój
Krem z brokuła z grzankami razowymi	Risotto z warzywami	Woda z miętą i cytryną

Wartość odżywcza obiadu

Składniki pokarmowe		Energia	830 kcal
Białko	29 g	Energia z:	
Tłuszcz	27 g	Białka	14 %
Kwasy tłuszczowe nasycone	6 g	Tłuszczu	30 %
Węglowodany	126 g	w tym z kwasów	
Błonnik	22 g	tłuszczowych nasyconych	6 %
Wapń	446 mg	Węglowodanów	51 %
Żelazo	7 mg	Błonnik	5 %
Witamina A (ekw. retinolu)	1146 µg		
Witamina C	205 mg		
Foliany	489 µg		

Składniki

Przygotowanie

Krem z brokuła z grzankami razowymi

por	15 g
marchew	30 g
pietruszką korzeń	30 g
seler korzeniowy	20 g
brokuł	150 g
ziemniaki	50 g
jogurt naturalny 2% tł.	50 g
chleb żytni razowy	40 g
oliwa z oliwek	5 g
sól, pieprz, ziele angielskie, liść lauowy	

Por, marchew, pietruszkę, seler umyć, obrać i przygotować bulion z dodatkiem ziela angielskiego i liścia lauowego.

Dodać umyte, obrane i pokrojone ziemniaki oraz umyty i pokrojony brokuł. Jak warzywa będą miękkie zblendować z dodatkiem soli, pieprzu i jogurtu.

Chleb pokroić w kostkę, skropić oliwą, upiec na złoto.

Risotto z warzywami

por	50 g
marchew	30 g
pietruszką korzeń	30 g
seler korzeniowy	25 g
czosnek	15 g
pieczarki	150 g
cukinia	100 g
ryż biały	70 g
ser parmezan	10 g
oliwa z oliwek	15 g
sól, pieprz, ziele angielskie, liść lauowy, natka pietruszki	

Por, marchew, pietruszkę, seler umyć, obrać i przygotować bulion z dodatkiem ziela angielskiego i liścia lauowego. Pieczarki umyć, obrać, pokroić w plasterki i udusić na patelni. Gdy woda odparuje, dodać oliwę, posiekany czosnek i ryż. Chwilę wszystko podsmażyć. Wlewać bulion stopniowo, aż ryż wchłonie płyn. Dodać umytą i pokrojoną cukinię. Dodać starty na tarce parmezan. Posypać posiekaną pietruszką.

Dodatek soli w potrawach należy ograniczyć do niezbędnego minimum.

Napój

woda z miętą i cytryną	200 ml
------------------------	--------





Od kuchni

Buraki to warzywa powszechnie uprawiane w Polsce w celach kulinarnych, na paszę (burak pastewny) czy do produkcji cukru (burak cukrowy). W kuchni najczęściej wykorzystywany jest burak ćwikłowy. Typowa jest barwa czerwona, choć są odmiany innego koloru. Buraki dzieli się w zależności od kształtu korzenia, który może być spłaszczony i owalny, kulisty, stożkowy lub długi. Buraki można piec, gotować i kusić. Bulwy zawierają m.in. potas, żelazo, magnez, wapń, witaminy C, A, B. Cennym produktem jest zakwas buraczany, który stanowi podstawę barszczu czerwonego.



Dzień V

Zupa	II danie	Napój
Krem z buraka	Pieczone udko kurczaka ze szpinakową kaszą jaglaną i pieczonym jabłkiem	Woda z cytryną i bazylią

Wartość odżywcza obiadu

Składniki pokarmowe		Energia	815 kcal
Białko	34 g	Energia z:	
Tłuszcz	27 g	Białka	17 %
Kwasy tłuszczowe nasycone	3,5 g	Tłuszczu	29 %
Węglowodany	117 g	w tym z kwasów	
Błonnik	18 g	tłuszczowych nasyconych	4 %
Wapń	287 mg	Węglowodanów	50 %
Żelazo	10 mg	Błonnika	4 %
Witamina A (ekw. retinolu)	952 μ g		
Witamina C	84 mg		
Foliany	365 μ g		

Składniki

Przygotowanie

Krem z buraka

por	15 g
marchew	30 g
pietruszka korzeń	20 g
seler korzeniowy	20 g
burak	200 g
ziemniaki	30 g
jogurt naturalny 2% tł.	30 g
sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy	

Por, marchew, pietruszkę, seler umyć, obrać i przygotować bulion z dodatkiem ziela angielskiego i liścia laurowego. Dodać umyte, obrane i pokrojone ziemniaki i buraki. Jak warzywa będą miękkie, doprawić solą, pieprzem. Całość zblendować. Podawać z jogurtową chmurką.

Pieczone udko kurczaka

mięso z ud kurczaka bez skóry	80 g
olej rzepakowy	10 g
sól, pieprz, rozmaryn, tymianek	

Mięso opłukać i osuszyć. Udko natrzeć szczyptą soli, pieprzem, rozmarynem, tymiankiem, skropić olejem i upiec w piekarniku nagrzanym do 180 stopni.

Kasza jaglana ze szpinakiem

kasza jaglana	70 g
szpinak	75 g
czosnek	5 g
sól	

Kaszę jaglaną przepłukać pod bieżącą wodą. Wrzucić do gotującej wody, gotować do miękkości. Szpinak umyć, osuszyć i posiekać. Udusić szpinak z czosnkiem i szczyptą soli, wymieszać z kaszą.

Pieczone jabłko

jabłko	200 g
migdały	15 g

Jabłko umyć, odkroić górę, wydrążyć gniazdo nasienne. Włożyć do naczynia żaroodpornego z pokrywką i upiec w temperaturze 180 stopni. Posypać posiekаныmi migdałami.

Dodatek soli w potrawach należy ograniczyć do niezbędnego minimum.

Napój

woda z cytryną i bazylią	200 ml
--------------------------	--------

Dzień VI

Zupa	II danie	Napój
Krem z papryki z grzankami	Spaghetti z tofu	Woda z cytryną i rozmarynem

Wartość odżywcza obiadu

Składniki pokarmowe		Energia	860 kcal
Białko	29 g	Energia z:	
Tłuszcz	28 g	Białka	14 %
Kwasy tłuszczowe nasycone	5 g	Tłuszczu	29 %
Węglowodany	132 g	w tym z kwasów	
Błonnik	18 g	tłuszczowych nasyconych	5 %
Wapń	370 mg	Węglowodanów	53 %
Żelazo	8 mg	Błonnika	4 %
Witamina A (ekw. retinolu)	2023 μ g		
Witamina C	185 mg		
Foliany	371 μ g		

Składniki

Przygotowanie

Zupa krem z papryki z grzankami

por	15 g
marchew	40 g
pietruszka korzeń	30 g
seler korzeniowy	30 g
papryka czerwona	200 g
ziemniaki	50 g
jogurt naturalny 2% tł.	50 g
chleb żytni pełnoziarnisty	30 g
sól, pieprz, ziele angielskie, liść lauowy	

Paprykę umyć, osuszyć, usunąć gniazdo nasienne i upiec. Por, marchew, pietruszkę, seler umyć, obrać i przygotować bulion z dodatkiem ziela angielskiego i liścia lauowego. Dodać umyte, obrane i pokrojone ziemniaki. Dodać pieczoną paprykę obraną ze skóry. Gdy warzywa będą miękkie, zblendować. Dodać sól, pieprz. Chleb pokroić w kostkę i wysuszyć na suchej patelni lub w piekarniku. Podawać z jogurtową chmurką.

Spaghetti z tofu

makaron bezjajeczny	80 g
tofu	40 g
pomidor	15 g
czosnek	15 g
oliwa z oliwek	15 g
pestki dyni	10 g
sól, pieprz, bazylija, oregano	

Makaron ugotować al dente. Wyciśnięty przez praskę czosnek i pokrojone w kostkę tofu podsmażyć na oliwie. Pomidor umyć i pokroić w kostkę. Dodać do tofu z czosnkiem i dusić, aż powstanie sos. Dodać sól, pieprz, świeżą bazylię, suszone oregano. Podawać z makaronem i pestkami dyni.

Dodatek soli w potrawach należy ograniczyć do niezbędnego minimum.

Napój

woda z cytryną i rozmarynem	200 ml
-----------------------------	--------





Od kuchni

Globalny rynek sprawia, że możemy kupować pomidory w środku zimy, a pomarańcze przez cały rok. Aby było to możliwe, owoce i warzywa muszą pokonać wiele kilometrów. Generuje to m.in. ślad węglowy, który wpływa niekorzystnie na klimat i planetę. Warto jadać to, co rośnie wokół nas, korzystać z produktów regionalnych, lokalnych, sezonowych. Warzywa i owoce w sezonie są najsmaczniejsze i mają wysoką wartość odżywczą.



Dzień VII

Zupa	II danie	Napój
Krupnik	Pieczony dorsz z kaszą bulgur i surówką z kiszonej kapusty	Woda z miętą

Wartość odżywcza obiadu

Składniki pokarmowe		Energia	840 kcal
Białko	37 g	Energia z:	
Tłuszcz	29 g	Białka	17 %
Kwasy tłuszczowe nasycone	3,7 g	Tłuszczu	30 %
Węglowodany	121 g	w tym z kwasów	
Błonnik	20 g	tłuszczowych nasyconych	4 %
Wapń	176 mg	Węglowodanów	49 %
Żelazo	5 mg	Błonnika	4 %
Witamina A (ekw. retinolu)	536 μ g		
Witamina C	51 mg		
Foliany	165 μ g		

Składniki

Przygotowanie

Krupnik

por	15 g
marchew	30 g
pietruszka korzeń	30 g
seler korzeniowy	30 g
kasza jęczmienna perłowa	40 g
ziemniaki	50 g
sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy, natka pietruszki, lubczyk	

Por, marchew, pietruszkę, selera umyć, obrać i przygotować bulion z dodatkiem ziela angielskiego, liścia laurowego i lubczyku. Dodać kaszę, a następnie umyte, obrane i pokrojone w kostkę ziemniaki. Ugotować. Doprawić solą, pieprzem i posypać natką pietruszki.

Pieczony dorsz

dorsz - filet bez skóry	100 g
oliwa z oliwek	15 g
migdały w płatkach	20 g
sól, pieprz, sok z cytryny, natka pietruszeki	

Filet z dorsza przepłukać i osuszyć. Skropić oliwą, sokiem z cytryny, przyprawić, i upiec w temperaturze 180 stopni. Przed podaniem posypać posiekaną natką pietruszki i płatkami migdałów.

Kasza bulgur

kasza bulgur	70 g
--------------	------

Kaszę przepłukać, zalać gorącą wodą, gotować do miękkości.

Surówka z kiszonej kapusty

kapusta kiszona	100 g
jabłko	50 g
cebula	15 g

Kapustę przepłukać, odsączyć i posiekać. Jabłko umyć, osuszyć, zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Cebulę obrać, pokroić w drobną kostkę. Wszystkie składniki wymieszać.

Dodatek soli w potrawach należy ograniczyć do niezbędnego minimum.

Napój

woda	200 ml
------	--------

Dzień VIII

Zupa	II danie	Napój
Fasolowa	Kasza jęczmienna pęczak z pieczarkami i papryką, sałata z sosem a'la vinegret	Woda z miętą i cytryną

Wartość odżywcza obiadu

Składniki pokarmowe		Energia	820 kcal
Białko	27 g	Energia z:	
Tłuszcz	29 g	Białka	13 %
Kwasy tłuszczowe nasycone	4,4 g	Tłuszczu	31 %
Węglowodany	126 g	w tym z kwasów	
Błonnik	27 g	tłuszczowych nasyconych	5 %
Wapń	238 mg	Węglowodanów	50 %
Żelazo	9 mg	Błonnika	6 %
Witamina A (ekw. retinolu)	2055 µg		
Witamina C	118 mg		
Foliany	401 µg		

Składniki

Przygotowanie

Zupa fasolowa

por	50 g
marchew	80 g
pietruska korzeń	50 g
seler korzeniowy	50 g
ziemniaki	80 g
fasola biała	50 g
jogurt naturalny 2% tł.	20 g
sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy, natka pietruszki majeranek	

Fasolę namoczyć w wodzie przez noc. Por, marchew, pietruszkę, seler umyć, obrać, pokroić i przygotować bulion z dodatkiem ziela angielskiego i liścia laurowego. Dodać umyte, opłukane, pokrojone w kostkę ziemniaki i odcedzoną fasolę. Gdy warzywa będą miękkie, dodać sól, pieprz, majeranek, natkę pietruszki i jogurt.

Kasza jęczmienna pęczak z pieczarkami i papryką

kasza jęczmienna pęczak	60 g
papryka	100 g
pomidor	100 g
pieczarki	100 g
oliwa z oliwek	15 g
sól, pieprz, natka pietruszki	

Kaszę ugotować na sypko. Warzywa i pieczarki umyć, pokroić w kostkę i poddusić w małej ilości wody, do miękkości. Doprawić solą, pieprzem, posypać natką pietruszki. Wymieszać z kaszą i oliwą.

Salata z sosem a'la vinegret

sałata	20 g
oliwa z oliwek	10 g
czosnek	5 g
sól, pieprz, sok z cytryny	

Salatę umyć, osuszyć, porwać na mniejsze kawałki. Oliwę, sok z cytryny, obrany i wyciśnięty przez praskę czosnek oraz przyprawy dokładnie wymieszać na gładki sos. Sosem polać sałatę, wymieszać.

Dodatek soli w potrawach należy ograniczyć do niezbędnego minimum.

Napój

woda z miętą i cytryną	200 ml
------------------------	--------

Dzień IX

Zupa	II danie	Napój
Pomidorowa z ryżem	Jajko sadzone, purée ziemniaczane z koperkiem, fasolka szparagowa gotowana	Kompot truskawkowy

Wartość odżywcza obiadu

Składniki pokarmowe		Energia	810 kcal
Białko	30 g	Energia z:	
Tłuszcz	28 g	Białka	15 %
Kwasy tłuszczowe nasycone	8 g	Tłuszczu	30 %
Węglowodany	117 g	w tym z kwasów	
Błonnik	17 g	tłuszczowych nasyconych	8 %
Wapń	337 mg	Węglowodanów	50 %
Żelazo	8 mg	Błonnik	5 %
Witamina A (ekw. retinolu)	1593 µg		
Witamina C	176 mg		
Foliany	415 µg		

Składniki

Przygotowanie

Zupa pomidorowa z ryżem

por	15 g
marchew	50 g
pietruszka korzeń	30 g
seler korzeniowy	30 g
pomidor	250 g
ryż biały	50 g
jogurt naturalny 2% tł.	50 g
liść laurowy, ziele angielskie, lubczyk, oregano	

Por, marchew, pietruszkę, selera umyć, obrać i przygotować bulion z dodatkiem ziela angielskiego i liścia laurowego, lubczyku i oregano. Dodać pokrojone pomidory. Jak warzywa będą miękkie dodać sól, pieprz, natkę pietruszki i jogurt. Podawać z ugotowanym ryżem.

Jajko sadzone

jaja	100 g
olej rzepakowy	7 g
sól, pieprz	

Jaja usmażyć na rozgrzanym oleju. Doprawić szczyptą soli i pieprzem.

Purée ziemniaczane

ziemniaki	150 g
koperek	

Ziemniaki umyć, obrać i ugotować. Przetrzeć na purée, przed podaniem posypać posiekanym koperkiem.

Fasolka szparagowa gotowana

fasolka szparagowa	150 g
masło	10 g
bułka tarta	5 g
sól, pieprz, wędzona papryka	

Fasolkę umyć, obrać i gotować do miękkości. Masło roztopić, dodać bułkę tartą, doprawić szczyptą soli, pieprzem, wędzoną papryką. Dodać do fasolki.

Dodatek soli w potrawach należy ograniczyć do niezbędnego minimum.

Kompot truskawkowy

200 ml

woda	140 ml
truskawki	65 g
cukier	5 g

Zagotować wodę z cukrem. Owoce wrzucić do wrzącej wody i ugotować.

Dzień X

Zupa	II danie	Napój
Krem z ciecierzycy z grzankami	Kasza gryczana z sosem pieczarkowym i surówką z marchwi, jabłka i rodzynek	Woda z cytryną i rozmarynem

Wartość odżywcza obiadu

Składniki pokarmowe		Energia	850 kcal
Białko	35 g	Energia z:	
Tłuszcz	27 g	Białka	16 %
Kwasy tłuszczowe nasycone	4,3 g	Tłuszczu	29 %
Węglowodany	134 g	w tym z kwasów	
Błonnik	21 g	tłuszczowych nasyconych	4,5 %
Wapń	492 mg	Węglowodanów	51 %
Żelazo	8 mg	Błonnika	4 %
Witamina A (ekw. retinolu)	2139 μ g		
Witamina C	50 mg		
Foliany	472 μ g		

Składniki

Przygotowanie

Zupa krem z ciecierzycy z grzankami

por	15 g
marchew	50 g
pietruszkę korzeń	20 g
seler korzeniowy	20 g
ciecierzyca	50 g
mleko 1,5% tł.	50 g
chleb żytni pełnoziarnisty	30 g
sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy, kmin rzymski	

Ciecierzycę namoczyć przez noc. Por, marchew, pietruszkę, seler umyć, obrać i przygotować bulion z dodatkiem ziela angielskiego i liścia laurowego. Dodać odcedzoną ciecierzycę. Kiedy ciecierzycy będzie miękka, zupę zmiksować z mlekiem, solą, pieprzem, kminem rzymskim. Chleb pokroić w kostkę i wysuszyć na patelni lub w piekarniku.

Kasz gryczana z sosem pieczarkowym

kasza gryczana	50 g
pieczarki	150 g
olej rzepakowy	15 g
cebula	50 g
czosnek	10 g
jogurt naturalny 2% tł.	150 g
sól, pieprz, sok z cytryny, gałka muskatołowa, natka pietruszki	

Kaszę opłukać, wrzucić do gorącej wody, gotować do miękkości. Cebulę i czosnek obrać, posiekać. Pieczarki umyć, osuszyć, pokroić w plasterki. Na patelni rozgrzać olej, dodać cebulę, czosnek. Chwilę podsmażyć, dodać pieczarki. Po odparowaniu wody dodać jogurt, sól, pieprz, sok z cytryny, gałkę muskatołową oraz posiekaną natkę pietruszki.

Surówka z marchwi, jabłka i rodzynek

marchew	75 g
jabłko	75 g
rodzynki	5 g

Marchew, jabłko umyć, osuszyć. Marchew obrać ze skórki. Marchew i jabłko zetrzeć na tarce. Wymieszać z sokiem z cytryny i rodzynekami.

Dodatek soli w potrawach należy ograniczyć do niezbędnego minimum.

Napój

woda z cytryną i rozmarynem	200 ml
-----------------------------	--------

Średnia wartość odżywcza zestawów obiadowych z dekady

Składniki pokarmowe		Energia	828 kcal
Białko ogółem	32 g	Energia z:	
Tłuszcz ogółem	27 g	Białka	15 %
Kwasy tłuszczowe nasycone	4,8 g	Tłuszczu	30 %
Węglowodany ogółem	124 g	w tym z kwasów	
Błonnik	20 g	tłuszczowych nasyconych	5 %
Wapń	314 mg	Węglowodanów	50 %
Żelazo	7,5 mg	Błonnika	5 %
Witamina A (ekw. retinolu)	1461 µg		
Witamina C	120 mg		
Foliany	346 µg		

Zalecenia zdrowego żywienia

W ramach zadań realizowanych w Narodowym Programie Zdrowia, eksperci Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego - PZH opracowali nowe graficzne „Zalecenia zdrowego żywienia”. Zalecenia zdrowego żywienia w sposób prosty i przejrzysty zostały zilustrowane w postaci talerza pełnego różnorodnych produktów, który symbolizuje zalecane proporcje poszczególnych grup produktów w całodiennej diecie. Dodatkowo wokół talerza znajdują się kategorie zaleceń „Jedz mniej”, „Jedz więcej” oraz „Zamieniaj”, w których wymienione zostały poszczególne grupy produktów. W grafice pojawia się również element aktywności fizycznej i potrzeby utrzymania masy ciała w normie.

Nowe zalecenia zostały przygotowane w oparciu o przegląd literatury z zakresu wpływu poszczególnych składników diety oraz rodzajów diet na zdrowie oraz przeglądu zaleceń towarzystw naukowych z tego zakresu na świecie. Szczególną uwagę zwrócono na krajowe i międzynarodowe badania dotyczące stanu zdrowia i obejmujące analizę czynników zagrażających. Na ich podstawie ustalono najważniejsze czynniki ryzyka związane z dietą. Wyniki badania posłużyły także do ustalenia kolejności tych czynników zabierających najwięcej lat w zdrowiu Polakom. W nowych zaleceniach, zgodnie z wynikami badania, czynniki związane z dietą zostały podane w kolejności od najbardziej istotnych.

Uzupełnieniem do grafiki Zaleceń Zdrowego Żywienia w postaci talerza jest materiał „**W 3 krokach do zdrowia**” przedstawiający konkretne zalecenia żywieniowe na trzech poziomach umożliwiających zmianę nawyków żywieniowych stopniowo, małymi krokami.

- **KROK 1** - zrób pierwszy krok,
- **KROK 2** - wdrażaj zalecany poziom,
- **KROK 3** - osiągać dalsze korzyści dla zdrowia.

Zalecenia zdrowego żywienia

JEDZ RÓŻNORODNE PRODUKTY KAŻDEGO DNIA



Jedz więcej:



- Produktów zbożowych z pełnego ziarna (np. płatki owsiane, pieczywo razowe, makaron razowy, kasze);
- Różnokolorowych warzyw i owoców
 - więcej warzyw niż owoców;
- Nasion roślin strączkowych (np. fasola, groch, ciecierzycą, soczewica, bób);
- Ryb (zwłaszcza tłustych morskich);
- Produktów mlecznych niskotłuszczowych, zwłaszcza fermentowanych;
- Orzechów i nasion (np. orzechów włoskich, pestek dyni, nasion słonecznika).



Jedz mniej:



- Soli;
- Mięsa czerwonego i przetworów mięsnych (m.in. kielbas, wędlin, boczku);
- Cukru i słodzonych napojów;
- Produktów przetworzonych (takich jak: fast food, słone przekąski, herbatniki, batony, wafelki) z dużą zawartością soli, cukrów i tłuszczów.



Zamieniaj:



- Przetworzone produkty zbożowe (np. jasne pieczywo, słodkie płatki śniadaniowe) na pełnoziarniste;
- Mięso czerwone i przetwory mięsne na ryby, drób, jaja, nasiona roślin strączkowych i orzechy;
- Słodkie napoje na wodę;
- Tłuszcze zwierzęce na tłuszcze roślinne (oleje np. rzepakowy, oliwa z oliwek);
- Produkty mleczne pełnotłuste na niskotłuszczowe (mleko, jogurt, kefir, maślanka, białe ser);
- Smażenie, grillowanie na gotowanie w tym na parze, duszenie lub pieczenie.



Bądź aktywny fizycznie, utrzymuj masę ciała w normie

ZALECENIA ZDROWEGO ŻYWIENIA

W 3 KROKACH DO ZDROWIA!

KROK 1- zrób pierwszy krok

KROK 2- wdrażaj zalecany poziom

KROK 3- osiągać dalsze korzyści dla zdrowia



SÓL

krok 1 – Odstaw solniczkę ze stołu – nie dosalaj na talerzu.

krok 2 – Ogranicz spożycie soli do 5 g dziennie (1 łyżeczka). Sól zastąp aromatycznymi ziołami.

krok 3 – Czytaj etykiety – wybieraj produkty bez dodatku soli lub te o niższej zawartości.



ZBOŻOWE

krok 1 – Zamień pieczywo przetworzone (np. jasne bułki, jasny chleb) na pełnoziarniste (np. razowe, graham), płatki śniadaniowe na naturalne płatki zbożowe (np. płatki owsiane), wybieraj grube kasze (np. gryczana), makarony razowe.

krok 2 – Jedz codziennie przynajmniej 3 porcje produktów zbożowych pełnoziarnistych - (90g/dzień).

krok 3 – Jedz produkty zbożowe pełnoziarniste w każdym posiłku.



MIĘSO I PRZETWORY MIĘSNE

krok 1 – Wprowadź jeden dzień w tygodniu bez mięsa.

krok 2 – Nie jedz więcej niż 500 g mięsa czerwonego i przetworów mięsnych (wędliny, kiełbasy) na tydzień.

Zamień przetwory mięsne i mięso czerwone na drób, ryby, nasiona roślin strączkowych i jaja.

krok 3 – Dla zdrowia i środowiska zastępuj mięso produktami białkowymi pochodzenia roślinnego tj. nasionami roślin strączkowych (fasola, ciecierzycza, soja, groch, soczewica, bób) i orzechami, a także rybami i jajami.



WARZYWA I OWOCE

krok 1 – Zjedz warzywo lub owoc w każdym posiłku.

krok 2 – Jedz minimum 400 g warzyw i owoców codziennie - więcej warzyw niż owoców.

krok 3 – Jedz jak najwięcej różnokolorowych warzyw i owoców - każda dodatkowa porcja warzyw i owoców to dalsze korzyści dla zdrowia.



SŁODYCZE I SŁODKIE NAPOJE

krok 1 - Zamień słodkie napoje na wodę.

krok 2 - Zamiast słodkiego jedz owoce lub orzechy i nasiona.

krok 3 – Czytaj etykiety – wybieraj produkty bez dodatku cukru lub te o niższej zawartości.

ZALECENIA ZDROWEGO ŻYWIENIA

W 3 KROKACH DO ZDROWIA!



TŁUSZCZE

- krok 1 – Ogranicz spożycie tłustych mięs, wędlin; tłustych produktów mlecznych (ser topiony, ser żółty, śmietana).
- krok 2 – Tłuszcze pochodzenia zwierzęcego zamień na tłuszcze roślinne (np. olej rzepakowy, oliwę z oliwek).
- krok 3 – Czytaj etykiety – wybieraj produkty o niższej zawartości tłuszczów. Ogranicz spożycie częściowo utwardzonych tłuszczów roślinnych, zawierają izomery trans kwasów tłuszczowych/tłuszcze trans (np. ciastka, batoniki, słone przekąski, żywności fast-food).



MLEKO I PRZETWORY MLECZNE

- krok 1 – Mleko i produkty mleczne pełnotłuste zastąp tymi o obniżonej zawartości tłuszczu
- krok 2 – Spożywaj 2 szklanki mleka dziennie. Mleko możesz zastąpić jogurtem, kefirem, maślanką, serem białym.
- krok 3 – Z produktów mlecznych wybieraj te bez dodatku cukru.



RYBY

- krok 1 – Zjedz rybę raz w tygodniu, najlepiej tłustą (np. łosoś, śledź, morszczuk, makrela, sardynka, dorsz).
- krok 2 – Jedz ryby 2 razy w tygodniu, w tym przynajmniej raz rybę tłustą.
- krok 3 – Jedz różnorodne tłuste ryby 2 razy w tygodniu.



REGULARNOŚĆ I PORY POSIŁKÓW

- krok 1 – Jedz regularnie.
- krok 2 – Nie pojadaj pomiędzy posiłkami.
- krok 3 – Jedz więcej w pierwszej części dnia. Nie jedz wieczorem przed snem i w nocy.



AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

- krok 1 – Bądź aktywny – spaceruj, chodź po schodach, wykonuj aktywne prace domowe.
- krok 2 – Bądź aktywny fizycznie co najmniej 30 minut dziennie. Zrób dla zdrowia co najmniej 5 000 kroków.
- krok 3 – Zrób dla zdrowia 10 000 kroków.

Jeśli chorujesz na choroby przewlekłe skonsultuj swój sposób żywienia z dietetykiem.

Obiady szkolne