PRAKTYCZNY PODRĘCZNIK DLA PRZEDSZKOLI I SZKÓŁ

NOWE NORMY ŻYWIENIA bez chaosu

50 SPRAWDZONYCH PRZEPISÓW

Jak krok po kroku wprowadzić zmiany
w przedszkolu i szkole,
nie robiąc rewolucji w kuchni

- PLAN DZIAŁANIA KROK PO KROKU
- GOTOWE POMYSŁY NA OBIADY
- CHECKLISTY I PRAKTYCZNE WSKAZÓWKI
- ZGODNIE Z NOWYMI NORMAMI



Katarzyna Sadowska

autorka praktycznych materiałów dla placówek

Prawa autorskie: © 2026 Kobieca Siłownia

Pytania proszę kierować pod adres:

biuro@kobiecasilownia.pl

Wszelkie prawa zastrzeżone. Publikacja ani żadna jej część nie może być przedrukowana ani w jakikolwiek inny sposób reprodukowana czy powielana mechanicznie, fotooptycznie, zapisywana elektronicznie lub magnetycznie, ani odczytywana w środkach publicznego przekazu bez pisemnej zgody wydawcy.

SPIS TREŚCI

Nowe normy żywienia bez chaosu

Wprowadzenie 5

1. Nowe normy żywienia – co naprawdę się zmienia 9

2. Od czego zacząć – szybki audyt własnego jadłospisu 17

3. Jak wprowadzać zmiany bez chaosu 25

4. Plan działania krok po kroku 33

5. Kuchnia też musi być gotowa 41

6. Jak oswoić dzieci z nowymi potrawami 49

7. Strączki bez strachu 57

8. Ryby, nabiał, jaja i rośliny – jak budować urozmaicony obiad 65

50 PRZEPISÓW

9. 50 sprawdzonych przepisów 77

10. Jak złożyć z tych przepisów dobrą dekadę 141

11. Gotowe narzędzia intendenta 155

Zakończenie 167

WPROWADZENIE

Nowe normy żywienia bez chaosu



Zmiany w żywieniu dzieci mogą budzić wiele emocji.
Za nowymi wymaganiami stoją jednak nie tylko przepisy,
ale przede wszystkim troska o zdrowie dzieci,
ich codzienne nawyki i większy spokój w pracy placówki.

W praktyce oznacza to potrzebę spojrzenia na jadłospis
szerzej: nie tylko przez pryzmat jednego obiadu,
lecz całego sposobu planowania posiłków, zakupów
i organizacji pracy kuchni.

Ten podręcznik powstał po to, aby uporządkować
najważniejsze informacje i przeprowadzić Cię przez
zmiany krok po kroku - bez chaosu, bez presji i bez
rewolucji, której Twoja kuchnia nie potrzebuje.

> *Ten podręcznik nie powstał po to,*
> *żeby dokładać Ci obowiązków.*
> *Powstał po to, by uporządkować zmiany*
> *i pokazać Ci prostą drogę działania.*

- zobaczysz, co naprawdę jest ważne
- uporządkujesz kolejne kroki wdrożenia
- spokojniej spojrzysz na zmiany w jadłospisie

Nie chodzi o perfekcję. Chodzi o **kierunek.**
Dobre pierwsze kroki prowadzą do wielkich zmian.

DLACZEGO TEN PODRĘCZNIK POWSTAŁ

Nowe normy żywienia bez chaosu



Pomiędzy przepisami a codziennością łatwo zgubić to, co naprawdę ważne. W placówce liczy się nie tylko zgodność z wymaganiami, ale także czas, budżet, możliwości zespołu i akceptacja dzieci.

Ten podręcznik powstał z myślą o osobach, które chcą wdrażać zmiany rozsądnie. Bez pośpiechu. Bez niepotrzebnej presji. Bez tworzenia jadłospisu, który dobrze wygląda tylko na papierze.

> *Dobra organizacja i małe, mądre kroki dają więcej niż rewolucja w jadłospisie.*

- pokazuje, od czego zacząć i co sprawdzić najpierw
- porządkuje najważniejsze obszary zmian
- pomaga przełożyć normy na praktykę kuchni

Twoja kuchnia nie potrzebuje perfekcji.
Potrzebuje planu, który da się wdrożyć.

DLA KOGO JEST TEN PODRĘCZNIK?

Praktycznie, spokojnie, krok po kroku



Ten materiał został przygotowany z myślą o osobach, które odpowiadają za żywienie dzieci i chcą wprowadzać zmiany rozsądnie, a nie pod presją.

Będzie szczególnie pomocny wtedy, gdy chcesz uporządkować jadłospis, sprawdzić najważniejsze obszary do poprawy i zyskać większą pewność w planowaniu kolejnych kroków.

Ten podręcznik jest dla Ciebie, jeśli...

- ✓ układasz lub nadzorujesz jadłospis w przedszkolu albo szkole
- ✓ chcesz lepiej zrozumieć, co naprawdę oznaczają nowe normy
- ✓ szukasz prostego planu działania, a nie samej teorii
- ✓ zależy Ci na rozwiązaniach możliwych do wdrożenia w prawdziwej kuchni
- ✓ potrzebujesz inspiracji do spokojnego wprowadzania zmian

Znajdziesz tu między innymi:

- jasne wyjaśnienia najważniejszych zmian
- praktyczne wskazówki do pracy z jadłospisem
- pomysły, jak wdrażać zmiany bez chaosu
- 50 przepisów jako inspirację do dalszego planowania

Najlepsze wsparcie to takie,
które porządkuje, upraszcza i daje Ci poczucie:
wiem, co robić dalej.



JAK KORZYSTAĆ Z TEGO PODRĘCZNIKA?

Krok po kroku, we własnym tempie

Najlepiej potraktować ten podręcznik jak praktyczne narzędzie. Nie musisz czytać wszystkiego naraz. Wystarczy, że przejdziesz przez kolejne etapy i wdrożysz to, co najbardziej przyda się Twojej placówce.

1

Przeczytaj część o najważniejszych zmianach.

2

Zrób szybki audyt swojego jadłospisu.

3

Wybierz 3 obszary do poprawy.

4

Wdrażaj zmiany krok po kroku i testuj receptury.

Pamiętaj:

- nie zmieniaj wszystkiego naraz
- patrz na cały jadłospis, nie na jeden dzień
- daj sobie czas na spokojne wdrożenie

Wskazówka intendenta

Najlepsze efekty przynoszą zmiany, które są lekkie, logiczne i możliwe do utrzymania.

To właśnie z takich **małych kroków** rodzą się **duże, trwałe zmiany.**

1. NOWE NORMY ŻYWIENIA

Co naprawdę się zmienia



Zmiany w żywieniu dzieci nie muszą oznaczać rewolucji w kuchni. Nowe normy porządkują sposób patrzenia na jadłospis i pomagają jeszcze lepiej wspierać zdrowie dzieci w przedszkolu i szkole.

Najważniejsze jest to, że nie oceniamy już pojedynczego obiadu w oderwaniu od całości. Liczy się cały jadłospis, jego różnorodność, regularność i spokojne, dobrze zaplanowane wdrażanie zmian.

W praktyce oznacza to większą uwagę na warzywa, owoce, produkty zbożowe dobrej jakości, ryby, nasiona roślin strączkowych, źródła wapnia oraz ograniczanie nadmiaru soli, cukru i potraw smażonych.

> To nie jest podręcznik o rewolucji.
> To podręcznik o spokojnym wprowadzaniu mądrych zmian.

W tym rozdziale przeczytasz m.in.:

- co naprawdę się zmienia
- jak odróżnić przepis od normy i zalecenia
- dlaczego patrzymy na cały jadłospis, a nie jeden dzień
- na co zwrócić uwagę w codziennej praktyce placówki

Dobra wiadomość:
nie musisz zmieniać wszystkiego naraz.
Najlepsze efekty dają zmiany wprowadzane krok po kroku.

NAJWAŻNIEJSZE ZMIANY

W pigułce i prostym językiem



Nowe normy nie polegają na jednej wielkiej rewolucji, ale porządkują najważniejsze obszary żywienia dzieci. Poniżej znajdziesz kluczowe zmiany w prostym ujęciu, które łatwo wdrożyć na co dzień.

1. Więcej warzyw i owoców

codziennie i w różnorodnej formie.

2. Regularnie ryby

warto planować je świadomie w jadłospisie.

3. Strączki częściej

soczewica, fasola i ciecierzyca jako ważne elementy obiadu.

4. Lepsza jakość zbóż

pełnoziarniste pieczywo, kasze i płatki tam, gdzie to możliwe.

5. Mniej soli i cukru

stopniowo, bez gwałtownej rewolucji smaku.

6. Mniej smażenia, więcej gotowania i pieczenia

Warto zapamiętać

Najlepiej wdrażać zmiany spokojnie. Dzieci, kuchnia i cały jadłospis potrzebują mądrego planu, a nie pośpiechu.

PRZEPIS, NORMA I ZALECENIE

Jak to dobrzę rozróżnić



W praktyce łatwo pomylić obowiązek prawny z normą lub zaleceniem. Każde z tych pojęć pełni inną rolę, a ich zrozumienie pomaga podejmować spokojne, świadome i dobre decyzje żywieniowe w placówce.

Przepis

określa obowiązki i zasady, które placówka musi respektować.

Norma

pokazuje, ile energii i składników odżywczych potrzebuje dziecko.

Zalecenie

podpowiada, jak układać jadłospis w praktyce.

Dobra praktyka

to rozwiązania, które ułatwiają codzienną organizację pracy kuchni.

Najczęstszy błąd

- ocenianie wszystkiego tylko na podstawie jednego obiadu,
- traktowanie zalecenia jak sztywnego zakazu,
- pomijanie realnych możliwości kuchni.



Spokojna wskazówka

Najpierw sprawdź, co wynika z przepisu. Potem zobacz, jak normy i zalecenia przełożyć na codzienny jadłospis.

DLACZEGO NIE OCENIAMY JADŁOSPISU Z JEDNEGO DNIA

Liczy się całość



Jeden dzień nie pokazuje całego obrazu. Dzieci jedzą różnie z dnia na dzień, a nawyki żywieniowe kształtują się w czasie. Dlatego jadłospis powinien być oceniany szerzej – w ujęciu dekadowym i z uwzględnieniem różnorodności.

1 Różnorodność posiłków

im bardziej urozmaicone posiłki, tym lepiej.

2 Obecność warzyw i owoców

powinny pojawiać się codziennie.

3 Rozkład ryb i strączków

warto patrzeć, jak często się pojawiają.

10 dni

tak patrzymy na jadłospis

4 Jakość produktów zbożowych

wybieraj pełnoziarniste, mało przetworzone.

5 Ograniczanie soli, cukru i smażenia

to ważny element zdrowej, codziennej rutyny.

Jeden dzień	VS	Cała dekada
może być wyjątkowy i nie oddaje całego planu.		pokazuje rzeczywiste nawyki, częstotliwość i równowagę.

Najważniejsza myśl

Patrz na cały jadłospis spokojnie i całościowo.
To daje najuczciwszy obraz żywienia dzieci.



NA CO WARTO SPOJRZEĆ

W całej dekadzie

Analiza dekadowa pomaga zauważyć, czy zmiany, które wprowadzasz, są naprawdę obecne w Twoim codziennym jadłospisie.

1. **Warzywa i owoce** — czy pojawiają się codziennie.
2. **Ryby** — czy są planowane regularnie.
3. **Strączki** — czy są obecne i dobrze wprowadzane.
4. **Produkty zbożowe** — czy mają dobrą jakość i różnorodność.
5. **Źródła wapnia** — czy występują systematycznie.
6. **Napoje** — czy podstawą jest woda i mniej słodkie napoje.
7. **Techniki kulinarne** — czy ograniczasz smażenie na rzecz pieczenia, gotowania i duszenia.

To ułatwia pracę

- szybciej zauważasz mocne strony jadłospisu,
- łatwiej planujesz pierwsze zmiany,
- możesz działać spokojnie, a nie intuicyjnie.

RYBY, STRĄCZKI I WARZYWA

Jak wdrażać je rozsądnie



Ryby, strączki i warzywa często budzą najwięcej pytań wśród rodziców i nauczycieli. Wymagają czasem więcej cierpliwości i kreatywności, ale dobrze zaplanowane mogą stać się naturalną częścią jadłospisu.

Ryby

- wybieraj łagodne formy
- dbaj o dobrą strukturę dania
- podawaj z lubianymi dodatkami

Strączki

- zaczynaj od prostych receptur
- łącz ze znanymi smakami
- dbaj o konsystencję

Warzywa

- wprowadzaj różne kolory i formy
- wykorzystuj surówki, kremy i dodatki
- dodawaj do znanych i lubianych dań

Małe kroki działają najlepiej

- jedna nowość naraz
- testowanie receptur
- obserwacja akceptacji dzieci
- poprawianie receptury zamiast szybkiego skreślania

Nowe produkty najłatwiej oswoić wtedy, gdy pojawiają się w znanym, przyjaznym kontekście.

SÓL, CUKIER, NAPOJE I SMAŻENIE

Mniej, ale mądrze

Ograniczanie tych elementów nie musi oznaczać utraty smaku.
Najlepiej działa spokojne, stopniowe podejście.



1



Sól

ograniczaj stopniowo i wzmacniaj smak ziołami.

2



Cukier

zmniejszaj ilość krok po kroku, zwłaszcza w napojach i deserach.

3



Napoje

stawiaj na wodę i mniej słodkie kompoty lub napoje przygotowywane na miejscu.

4



Smażenie

częściej wybieraj pieczenie, gotowanie, duszenie lub dania z pieca.

Dobre zamienniki



- więcej ziół zamiast dosalania,
- owoce i przyprawy korzenne zamiast nadmiaru słodzenia,
- woda jako podstawa,
- piekarnik i para zamiast głębokiego tłuszczu.

> *Najtrwalsze zmiany to te, które dzieci i kuchnia oswajają stopniowo.*

CO TO OZNACZA DLA PLACÓWKI?

Pierwsze kroki bez chaosu



Po poznaniu zmian warto przełożyć je na prosty plan działania. Nie próbuj robić wszystkiego naraz – skup się na tym, co naprawdę przyniesie największą poprawę.

1. **Sprawdź obecny jadłospis**
   zobacz, co już działa.
2. **Wybierz 3 obszary do poprawy**
   zacznij od najważniejszych.
3. **Porozmawiaj z kuchnią i dyrektorem**
   ustal realny plan.
4. **Przetestuj nowe receptury**
   spokojnie, bez przeciążania zespołu.
5. **Obserwuj i koryguj**
   zapisuj wnioski i poprawiaj kolejne dekady.

Twoje zadanie po tym rozdziale

Weź ostatni jadłospis i zaznacz trzy rzeczy: co zostaje, co wymaga poprawy i co chcesz wprowadzić jako pierwsze.

Nie musisz wiedzieć wszystkiego od razu.
Wystarczy, że zrobisz pierwszy spokojny krok.



2. OD CZEGO ZACZĄĆ

Szybki audyt własnego jadłospisu

Zanim zaczniesz wprowadzać zmiany, zatrzymaj się na chwilę i przyjrzyj się swojemu jadłospisowi. Szybki audyt to najlepszy pierwszy krok – spokojny, łagodny i pozbawiony oceniania.

Dzięki niemu zobaczysz, co już działa w Twojej diecie i co przynosi dobre efekty. Jednocześnie odkryjesz obszary, które wymagają wsparcia i mogą stać się źródłem pozytywnych zmian.

> *Audyt nie ma wyłapać wszystkiego.*
> *Ma pokazać, od czego zacząć.*

W tym rozdziale sprawdzisz m.in.:

- co zostawić
- co poprawić
- co wprowadzić jako pierwsze
- które obszary wymagają większej uwagi
- jak wybrać pierwsze 3 priorytety

Spokojny audyt
porządkuje myśli i ułatwia dalsze decyzje.

TRZY PYTANIA NA START

Co zostawić, co poprawić, co wprowadzić



Zmiany w żywieniu dzieci nie muszą być rewolucyjne. Wystarczy zatrzymać się na chwilę i odpowiedzieć na trzy pytania. To prosty sposób, by krok po kroku budować jadłospis, który naprawdę wspiera zdrowie, energię i dobre nawyki.

ZOSTAW

- dania, które dzieci dobrze akceptują
- rozwiązania możliwe dla Twojej kuchni
- sprawdzone receptury

POPRAW

- częstotliwość wybranych produktów
- techniki kulinarne
- ilość soli i cukru

WPROWADŹ

- 1 nowe danie naraz
- łagodne formy ryb i strączków
- małe testy receptur

Najpierw szukaj mocnych stron jadłospisu.
Potem wybierz 3 obszary do poprawy.

RYBY I ROŚLINY STRĄCZKOWE

Dwa obszary, które warto sprawdzić uważnie



Ryby i rośliny strączkowe to dwa filary, które często pojawiają się zbyt rzadko lub w mało atrakcyjnej formie.
Tymczasem są pełne wartości odżywczych, wspierają rozwój dziecka i mogą urozmaicać codzienny jadłospis.
Sprawdź, jak wprowadzacie je u siebie – krok po kroku.

Ryby

- czy są planowane regularnie
- czy forma jest przyjazna dzieciom
- czy dodatki są dobrze dobrane
- czy nie powielasz wciąż tych samych rozwiązań

Strączki

- czy pojawiają się regularnie
- czy zaczynasz od łagodnych dań
- czy łączysz je ze znanymi smakami
- czy konsystencja jest dobrze dopracowana

Nie chodzi o ilość nowości.
Chodzi o dobre, powtarzalne wprowadzenie.

WARZYWA I OWOCE

Codzienna baza dobrego jadłospisu



Warzywa i owoce to jeden z najprostszych obszarów do wzmocnienia w jadłospisie. To źródło witamin, minerałów, błonnika i naturalnych składników roślinnych, które wspierają rozwój, odporność, koncentrację i samopoczucie dzieci. Małe zmiany w tym obszarze dają duże efekty.

1. czy pojawiają się codziennie
2. czy występują w różnych kolorach i formach
3. czy łączysz warzywa surowe i gotowane
4. czy owoce nie pojawiają się tylko okazjonalnie
5. czy wykorzystujesz zupy, surówki i dodatki
6. czy dzieci mają kontakt z różnorodnością smaków

Warto spojrzeć także na:

- wielkość porcji
- sposób podania
- powtarzalność

Najłatwiej poprawić jadłospis tam, gdzie warzywa i owoce pojawiają się częściej i naturalnie.

PRODUKTY ZBOŻOWE I ŹRÓDŁA WAPNIA

Mate elementy, duże znaczenie



Produkty zbożowe i źródła wapnia to codzienne elementy, które wspierają rozwój, koncentrację, odporność i zdrowie kości. Nie chodzi o perfekcję, ale o to, czy są regularnie obecne i dobrane do potrzeb dzieci.

Produkty zbożowe



1. czy są zróżnicowane
2. czy wybierasz lepszą jakość tam, gdzie to możliwe
3. czy pojawiają się różne formy: pieczywo, kasze, ryż, makarony
4. czy unikasz monotonii

Źródła wapnia



1. czy pojawiają się systematycznie
2. czy korzystasz z mleka, jogurtu, kefiru, twarożku lub innych odpowiednich źródeł
3. czy pasują do wieku dzieci
4. czy są dobrze rozłożone w jadłospisie

> *W audycie liczy się nie pojedynczy produkt, ale regularność i różnorodność.*

NAPOJE, SÓL I CUKIER

Mniej, ale spokojnie



Drobne wybory każdego dnia mają większe znaczenie niż jednorazowe wielkie zmiany. Ucząc dzieci uważności na napoje, sól i cukier, pomagamy im budować zdrowe nawyki, które zostaną z nimi na lata.

Napoje

- czy podstawą jest woda
- czy ograniczasz słodkie napoje
- czy kompoty i napoje są mniej słodkie

Sól

- czy nie dosalasz automatycznie
- czy korzystasz z ziół i przypraw
- czy zwracasz uwagę na sól ukrytą

Cukier

- czy zmniejszasz go stopniowo
- czy zaczynasz od napojów i deserów
- czy wykorzystujesz owoce i przyprawy korzenne

Najtrwalsze zmiany to te,
które dzieci i kuchnia oswajają stopniowo.

POTRAWY SMAŻONE

I techniki kulinarne w codziennej praktyce



Smażenie bywa szybkim rozwiązaniem, ale nie powinno być codzienną normą. Odpowiedni dobór technik kulinarnych wpływa na wartość odżywczą posiłków, smak, akceptację dzieci i organizację pracy w placówce.

Sprawdź w jadłospisie

1. jak często pojawia się smażenie
2. czy można część dań upiec
3. czy technika wpływa na smak i akceptację dzieci
4. czy zespół ma warunki do prostych zmian

Częściej wybieraj

- pieczenie
- gotowanie
- duszenie
- gotowanie na parze

małe zamiany — realne rozwiązania — spokojne wdrażanie

Dobra technika to często najprostsza zmiana bez zwiększania kosztów.

CHECKLISTA SZYBKIEGO AUDYTU

Czy Twój jadłospis jest gotowy na zmiany?



Przejrzyj swojego jadłospis z ostatnich kilku dni i uczciwie odpowiedz na poniższe pytania. Zaznacz to, co już realizujesz.

- [ ] warzywa i owoce są obecne codziennie
- [ ] ryby są planowane regularnie
- [ ] strączki pojawiają się w jadłospisie
- [ ] produkty zbożowe są zróżnicowane
- [ ] źródła wapnia pojawiają się systematycznie
- [ ] podstawą napojów jest woda
- [ ] ograniczasz nadmiar soli
- [ ] ograniczasz nadmiar cukru
- [ ] smażenie nie dominuje w jadłospisie
- [ ] wiem, co zostaje, co poprawić i co wprowadzić jako pierwsze

Po tej stronie zaznacz 3 priorytety na kolejny jadłospis.

Priorytet 1 _____

Priorytet 2 _____

Priorytet 3 _____



3. JAK WPROWADZAĆ ZMIANY BEZ CHAOSU

Małe kroki, trwałe efekty

Wprowadzanie zmian w jadłospisie nie musi oznaczać rewolucji.
Najlepsze efekty przynoszą małe, logiczne kroki, które da się naprawdę wdrożyć w codziennej pracy kuchni.
W tym rozdziale zobaczysz, jak planować zmiany spokojnie, rozsądnie i bez przeciążania zespołu.

Nie chodzi o to, by zmienić wszystko.
Chodzi o to, by dobrze wybrać, od czego zacząć.

W tym rozdziale znajdziesz:

- nie zmieniaj wszystkiego naraz
- zasada 3 pierwszych zmian
- jedna nowość na raz
- jak wykorzystać produkty, które już masz
- kiedy zrobić próbę technologiczną

Spokojne wdrażanie daje większą trwałość, lepszą organizację pracy i więcej akceptacji ze strony dzieci.



NIE ZMIENIAJ WSZYSTKIEGO NARAZ

Mniej presji, więcej skuteczności

Zbyt wiele zmian naraz może przytłoczyć kuchnię, zespół i dzieci. Stopniowe wprowadzanie nowości pozwala wszystkim spokojnie się zaadaptować, a każda drobna zmiana buduje trwały postęp. Dzięki temu łatwiej utrzymać porządek, a efekty są lepiej widoczne i długotrwałe.

1. łatwiej utrzymać porządek pracy
2. dzieci lepiej akceptują nowości
3. zespół ma czas na naukę
4. łatwiej ocenić, co działa
5. mniejsze ryzyko chaosu i strat

Spokojne tempo nie spowalnia zmiany.
Ono zwiększa szansę, że zmiana zostanie na dłużej.

Najbardziej trwałe są te zmiany, które da się powtórzyć jutro, za tydzień i za miesiąc.

ZASADA 3 PIERWSZYCH ZMIAN

Wybierz to, co da największy efekt



Zamiast poprawiać wszystko naraz, lepiej skupić się na trzech konkretnych zmianach, które przyniosą najwięcej korzyści.
Wybierz priorytety, które pasują do Twojej kuchni, sprzętu i obecnego jadłospisu.
Małe, dobrze dobrane kroki działają najlepiej.

1. Najważniejsze

- obszar z największą potrzebą
- to, co wpływa na codzienny jadłospis
- zmiana widoczna dla dzieci i kuchni

2. Realne

- dopasowana do sprzętu i czasu
- oparta na dostępnych produktach
- możliwa do wdrożenia od razu

3. Możliwe do utrzymania

- łatwa do powtarzania
- niewymagająca rewolucji
- wspierająca dalsze kroki

Najpierw wybierz 3 zmiany.
Dopiero później planuj kolejne.

JEDNA NOWOŚĆ NA RAZ

Dzieci i kuchnia lubią spokojne testowanie



Wprowadzanie jednej nowości na raz pozwala dziecku spokojnie ją poznać i oswoić. Dzięki temu łatwiej obserwujesz, jak reaguje, co mu smakuje, a co wymaga zmian.
To prostszy sposób na budowanie zdrowych nawyków bez presji i chaosu.

1

Wybierz 1 nowy element

Zdecyduj, co chcesz wprowadzić (np. warzywo, produkt, technikę). Skup się tylko na tym jednym.

2

Połącz go ze znanym daniem

Dodaj nowość do czegoś, co dziecko już lubi. Daj poczucie bezpieczeństwa.

3

Podaj i obserwuj

Zaprezentuj danie bez presji. Obserwuj reakcje, smak, chęć spróbowania. Notuj spostrzeżenia.

4

Zdecyduj: zostaje czy wymaga poprawy

Na podstawie obserwacji zdecyduj, czy wprowadzenie było udane, czy potrzebna jest inna forma, pora lub częstotliwość.

Dobre przykłady

- nowa surówka do znanego obiadu
- jedno danie ze strączkami w tygodniu
- mniej słodzony napój
- pieczenie zamiast smażenia w wybranym dniu

Im mniej zmian naraz, tym łatwiej zobaczyć, która z nich naprawdę działa.



WYKORZYSTAJ TO, CO JUŻ MASZ

Zmiana nie zawsze wymaga nowych zakupów

Wiele udoskonaleń możesz zacząć od produktów, które już masz w kuchni. Zmiana sposobu łączenia, częstotliwości czy metody podania potrafi znacząco wpłynąć na jakość jadłospisu. Liczy się kreatywność i uważność na to, co już działa.

1. łącz znane składniki w nowy sposób
2. zamieniaj dodatki krok po kroku
3. wykorzystuj sezonowe warzywa
4. bazuj na sprawdzonych recepturach
5. szukaj prostych modyfikacji, a nie rewolucji

Przykłady

- kasza zamiast części ryżu
- surówka częściej niż dodatek słodki
- zupa z soczewicą zamiast klasycznej zupy bez dodatków
- pieczone kotleciki zamiast smażonych

Najłatwiej wdraża się te zmiany, które wyrastają z codziennej praktyki kuchni.

JAK NIE ZWIĘKSZYĆ NIEPOTRZEBNIE KOSZTÓW

Rozsądne zmiany także dla budżetu



Dobre zmiany w jadłospisie wcale nie muszą oznaczać wyższych kosztów. Kluczem jest świadome planowanie, mądre zakupy i ograniczanie strat. Dzięki temu zyskujesz nie tylko lepsze efekty, ale też większą kontrolę nad budżetem.

planuj sezonowo

Wybieraj warzywa, owoce i produkty, które są aktualnie w sezonie. Są tańsze, świeższe i zwykle smaczniejsze.

wykorzystuj produkty w kilku potrawach

Gotuj tak, aby jeden składnik pojawiał się w różnych daniach. To oszczędność czasu, produktów i pieniędzy.

ograniczaj straty

Przechowuj prawidłowo, zużywaj resztki i planuj porcje adekwatnie do rzeczywistych potrzeb.

wprowadzaj zmiany stopniowo

Nie musisz zmieniać wszystkiego naraz. Małe kroki pozwalają uniknąć dodatkowych kosztów i są łatwiejsze do utrzymania.

porównuj koszt całego dania, nie jednego składnika

Taniej może wyjść danie, które zawiera kilka prostych składników, niż produkt „premium" w dużej ilości.

Warto pamiętać

- tańszy produkt nie zawsze daje lepszy efekt
- dobry plan zmniejsza marnowanie
- prostota bywa najbardziej opłacalna

> *Najwięcej oszczędza dobrze zaplanowany jadłospis, nie przypadkowe cięcia.*

DOPASUJ ZMIANY DO MOŻLIWOŚCI KUCHNI

Praktyczne rozwiązania są najlepsze



Każda zmiana w jadłospisie powinna być dopasowana do realiów Twojej kuchni. Weź pod uwagę sprzęt, czas pracy zespołu i organizację, aby nowe rozwiązania były możliwe do wdrożenia i utrzymania na co dzień.

Sprzęt

- co można upiec, ugotować, rozdrobnić

Czas

- ile zajmuje przygotowanie

Zespół

- czy praca jest możliwa bez przeciążenia

Organizacja

- co da się przygotować wcześniej

Dobra decyzja

Najlepsza receptura to taka, którą Twoja kuchnia potrafi przygotować sprawnie, powtarzalnie i z dobrą jakością.

KIEDY ZROBIĆ PRÓBĘ TECHNOLOGICZNĄ

Zanim nowe danie trafi do jadłospisu



Krótka próba technologiczna pozwala ocenić smak, konsystencję, obciążenie pracą i realność wykonania dania, zanim wprowadzisz je do jadłospisu.
To mały krok, który chroni przed dużymi problemami.

1. *Wybierz recepturę*

Wybierz danie, które chcesz przetestować, i zapoznaj się dokładnie z recepturą.

2. *Sprawdź składniki i sprzęt*

Upewnij się, że składniki są dostępne, a sprzęt odpowiedni do przygotowania.

3. *Przygotuj próbę*

Przygotuj danie w planowanej wielkości porcji lub w zmniejszonej skali.

4. *Oceń smak, konsystencję i czas*

Sprawdź smak, konsystencję, wygląd i zmierz czas przygotowania.

5. *Zapisz wnioski i poprawki*

Zapisz swoje obserwacje, zaproponuj poprawki i zdecyduj o dalszych krokach.

Sprawdź szczególnie

- ☐ czy dzieci zaakceptują smak
- ☐ czy konsystencja jest odpowiednia
- ☐ czy danie nie obciąża zespołu
- ☐ czy warto włączyć je do kolejnej dekady

Dobra próba technologiczna oszczędza czas, nerwy i nietrafione decyzje.



4. PLAN DZIAŁANIA KROK PO KROKU

Od audytu do spokojnie wdrożonej dekady

Wprowadzanie nowych norm nie musi oznaczać rewolucji w kuchni. Najlepsze efekty daje spokojny plan działania: taki, który porządkuje kolejne kroki, uwzględnia realia placówki i nie przeciąża zespołu.

W tym rozdziale zobaczysz, jak przejść od prostego audytu jadłospisu do zmian, które można naprawdę wdrożyć w przedszkolu lub szkole.

Nie chodzi o to, by zrobić wszystko naraz.
Chodzi o to, by wiedzieć, co zrobić najpierw.

W tym rozdziale przejdziesz przez:

- ustalenie punktu wyjścia
- rozmowę z dyrektorem
- rozpisanie zmian na dekadę
- sprawdzenie kuchni, magazynu i dostawców
- testowanie receptur
- obserwację i korekty

Dobry plan oszczędza czas, porządkuje pracę kuchni i ułatwia wprowadzanie zmian bez chaosu.

KROK 1. USTAL PUNKT WYJŚCIA

Zobacz, co już działa, a co wymaga poprawy



Zanim wprowadzisz zmiany, warto spokojnie przyjrzeć się obecnemu jadłospisowi i uczciwie ocenić, co działa dobrze, a co można lepiej zaplanować. Skup się na kilku obszarach naraz – wybierz tylko kilka priorytetów i rób małe kroki.

ZOSTAW

- dania dobrze akceptowane przez dzieci
- rozwiązania możliwe dla Twojej kuchni
- sprawdzone i opłacalne receptury

POPRAW

- ilość soli i cukru
- liczbę warzyw i pełniejszych zbóż
- częstotliwość mięsa i słodkich napojów

WYBIERZ 3 PRIORYTETY

- 1 łagodna zmiana w jadłospisie
- 1 zmiana organizacyjna
- 1 cel na najbliższą dekadę

Nie oceniaj wszystkiego naraz. Najpierw wybierz 3 najważniejsze obszary do poprawy.



KROK 2. USTAL PLAN Z DYREKTOREM

Uzgodnij ramy działania

Zanim wprowadzisz zmiany w jadłospisie, warto ustalić z dyrektorem budżet, ramy czasowe oraz zakres planowanych działań. Wspólne uzgodnienia to podstawa spokojnego wdrożenia i wsparcia na każdym etapie.

Na wspólnym spotkaniu ustal:

- budżet i realne możliwości placówki
- termin wprowadzenia zmian
- zakres zmian w jadłospisie
- kto za co odpowiada
- jak komunikować zmiany rodzicom i zespołowi

Dobrze ustalony plan

- daje spokój w pracy
- ułatwia podejmowanie decyzji
- chroni kuchnię przed chaosem

Najlepsze zmiany to te, które są wspólnie ustalone i realne do wdrożenia.

KROK 3. ROZPISZ ZMIANY NA DEKADĘ

Małe kroki są najtrwalsze

Najbezpieczniejsza metoda to nie zmienianie wszystkiego na raz, lecz zaplanowanie kilku rozsądnych modyfikacji, które wprowadzisz w ciągu jednej dekady. Dzięki temu łatwiej uzyskasz trwałe efekty i zadbasz o zdrowie bez stresu i rewolucji w codziennym życiu.



W nowej dekadzie zaplanuj:

- 1 posiłek rybny w tygodniu
- 1 danie ze strączków
- więcej warzyw w każdym posiłku
- częściej produkty zbożowe mniej oczyszczone
- woda jako podstawowy napój
- łagodniejsze techniki kulinarne i mniej smażenia

Pamiętaj

Nie zmieniaj wszystkiego naraz. Jedna dobrze wdrożona zmiana jest więcej warta niż pięć przypadkowych.

Dekada ma być uporządkowana, czytelna i możliwa do wykonania w realnej kuchni.

KROK 4. SPRAWDŹ KUCHNIĘ, MAGAZYN I DOSTAWCÓW

Zanim wpiszesz zmiany do jadłospisu



Dobry plan żywienia nie kończy się na pomyśle zmiany.
Aby zmiany były realne i trwałe, muszą uwzględniać sprzęt, czas oraz dostępne produkty.
Dopiero wtedy da się je uczciwie wdrożyć i utrzymać w codziennej pracy.

KUCHNIA

- czy sprzęt pozwala wykonać zmianę
- ile czasu wymaga przygotowanie
- czy zespół ma warunki do wdrożenia

MAGAZYN

- co już masz na stanie
- jakie produkty można wykorzystać
- czy potrzebne są rozsądne zamienniki

DOSTAWCY

- dostępność produktów
- cena i opłacalność
- specyfikacje i jakość

Ważne

Dobra zmiana to taka, która pasuje nie tylko do norm, ale też do organizacji pracy.

Najlepszy jadłospis to ten, który da się uczciwie zrealizować.



KROK 5.
PRZETESTUJ RECEPTURY

Jedna nowość, spokojna próba

Zanim nowe danie trafi do jadłospisu na stałe, warto wykonać mały test technologiczny. Dzięki temu sprawdzisz, czy potrawa jest smaczna, wydajna, odpowiednia w konsystencji i akceptowana przez dzieci. To prosty krok, który chroni przed niepotrzebnymi zmianami i stratami.

1. Wprowadź 1–2 nowości naraz

Nie zmieniaj wszystkiego jednocześnie. Skup się na jednej lub dwóch nowościach.

2. Zrób małą próbę

Przygotuj danie w małej skali – np. dla jednej grupy lub części dzieci. To ogranicza ryzyko.

3. Oceń konsystencję, wydajność i smak

Sprawdź, czy potrawa ma odpowiednią konsystencję, wydajność i dobrze smakuje.

4. Sprawdź akceptację dzieci i zapisz korekty

Obserwuj reakcje dzieci i notuj uwagi. Zapisz, co warto poprawić w przepisie.

Podczas testu zwróć uwagę na:

- ilość porcji
- czas pracy
- zużycie surowców
- czy danie wróci na talerzach

Test receptury pozwala uniknąć rozczarowania przy dużym wydaniu.

KROK 6.
OBSERWUJ, ZAPISUJ, KORYGUJ

Każda dekada czegoś uczy



Po wydaniu posiłków warto zebrać krótkie obserwacje. Pomagają one spokojnie ocenić, co się sprawdza, a co wymaga drobnych korekt, i dzięki temu ulepszać kolejny jadłospis w sposób przemyślany i skuteczny.

Po każdej dekadzie zapisz:

- co dzieci zjadły chętnie
- co wracało na talerzach
- jakie uwagi zgłosiła kuchnia
- jak wyglądał koszt i wydajność
- co poprawić w kolejnej dekadzie

Notatki z wydania są cenniejsze niż domysły. To one pokazują, co działa w praktyce.

Mała korekta po każdej dekadzie daje duży efekt w skali roku.

TWÓJ PLAN NA NAJBLIŻSZE 30 DNI

Prosta checklista wdrożenia



Dobre zmiany nie muszą dziać się od razu.
Można je wprowadzać spokojnie, krok po kroku
w ciągu czterech tygodni.

TYDZIEŃ 1

- ◯ zrób szybki audyt
- ◯ wybierz 3 priorytety

TYDZIEŃ 2

- ◯ ustal plan z dyrektorem
- ◯ sprawdź możliwości kuchni i magazynu

TYDZIEŃ 3

- ◯ rozpisz nową dekadę
- ◯ zaplanuj 1–2 testy receptur

TYDZIEŃ 4

- ◯ wprowadź zmiany
- ◯ zapisz obserwacje i poprawki

Wskazówka intendenta

Plan ma pomagać kuchni, a nie ją przeciążać.
Lepiej wdrożyć mniej, ale dobrze i spokojnie.

Spokojny plan działania daje większą trwałość zmian niż szybka rewolucja.



5. KUCHNIA TEŻ MUSI BYĆ GOTOWA

Zmiany muszą pasować do realnej pracy kuchni

Nowe normy żywienia wchodzą do życia placówki nie tylko przez jadłospis, ale także przez codzienną organizację pracy kuchni. Nawet najlepszy plan nie zadziała, jeśli zespół nie ma czasu, sprzętu, produktów albo jasno ustalonych zasad działania.

Dlatego przed większymi zmianami warto spokojnie sprawdzić, czy kuchnia jest gotowa na nowe rozwiązania. Chodzi nie o rewolucję, ale o takie przygotowanie pracy, by wdrożenie było możliwe, spokojne i trwałe.

Dobrze ułożony jadłospis to dopiero początek.
Kuchnia musi mieć warunki, by naprawdę go wykonać.

W tym rozdziale przyjrzysz się:

- organizacji pracy zespołu
- sprzętowi i wyposażeniu
- magazynowi i zamiennikom
- współpracy z dostawcami
- próbom technologicznym
- recepturom i notatkom dla kuchni

Gotowa kuchnia to taka, która ma **plan**, **porządek** i **rozwiązania dopasowane** do swoich możliwości.

OD CZEGO ZACZĄĆ W KUCHNI

Sprawdź organizację codziennej pracy



Zanim zaczniesz wprowadzać zmiany w jadłospisie czy recepturach, zatrzymaj się na chwilę i przyjrzyj się temu, jak kuchnia funkcjonuje na co dzień.

Warto sprawdzić, czy nowe zadania zmieszczą się w realnym rytmie pracy zespołu, dostępnej przestrzeni, czasie i zasobach, jakimi dysponujecie.

Dobrze przeprowadzona analiza organizacji pracy to klucz do wprowadzania zmian, które będą możliwe do utrzymania i przyniosą dobre efekty.

> *Najlepsze zmiany to te, które mieszczą się w rytmie pracy kuchni.*

Przyjrzyj się 4 obszarom:

- godziny przygotowania i wydawania posiłków
- podział obowiązków w zespole
- miejsca pracy i kolejność zadań
- które zmiany są realne do wdrożenia od zaraz

Spokojna analiza organizacji pracy **ułatwia dobre decyzje i chroni zespół przed chaosem.**

SPRZĘT I WYPOSAŻENIE

Nie wszystko trzeba kupować od razu



Sprawdź, które narzędzia i sprzęty już masz i dobrze Ci służą, a które warto uzupełnić lub uporządkować. Niekiedy drobne dodatki albo lepsza organizacja sprawią, że gotowanie zdrowszych posiłków stanie się prostsze i przyjemniejsze.

ZOSTAW

- sprzęt, który dobrze się sprawdza
- naczynia i pojemniki używane na co dzień
- rozwiązania wygodne dla Twojej kuchni

UZUPEŁNIJ

- dokładną wagę i miarki
- pojemniki do przechowywania i wydawania
- drobny sprzęt ułatwiający pracę

ZORGANIZUJ INACZEJ

- kolejność używania sprzętu
- wspólne stanowiska pracy
- plan przygotowania potraw w czasie

Najpierw wykorzystaj dobrze to, co już masz.
Potem dopiero planuj dodatkowe zakupy.



MAGAZYN TEŻ MA ZNACZENIE

Porządek ułatwia wprowadzanie zmian

Nawet najlepszy jadłospis będzie trudny do wdrożenia, jeśli w magazynie panuje chaos. Gdy produkty są ułożone logicznie, a kuchnia wie, co ma pod ręką, łatwiej gotować zgodnie z planem i unikać marnowania żywności oraz impulsywnych zakupów.

Sprawdź w magazynie:

- jakie produkty podstawowe masz stale na stanie
- czy działa rotacja i kontrola terminów
- gdzie trzymasz kasze, strączki i mrożonki
- jakie warzywa i dodatki warto mieć w zapasie
- jakie zamienniki są realne i opłacalne

Ważne

Mały zapas bezpieczeństwa i dobra lista zamienników często ratują dekadę.

Dobrze uporządkowany magazyn zmniejsza stres, straty i liczbę nagłych decyzji.

DOSTAWCY I ZAKUPY

Dobre wdrożenie wymaga przewidywalności



Nawet najlepsze zmiany w jadłospisie nie zadziałają, jeśli zabraknie produktów albo dostawy będą nieregularne. Jasne zasady zakupów i dobra współpraca z dostawcami to podstawa spokojnej i skutecznej pracy kuchni.

Ustal z dostawcami:

- dostępność produktów, które chcesz wprowadzać częściej
- wielkość opakowań i częstotliwość dostaw
- jakość i zgodność ze specyfikacją
- co zrobić, gdy produktu chwilowo brakuje
- które sezonowe produkty warto wykorzystywać częściej

Kupuj mądrze

- porównuj cenę i wydajność
- korzystaj z sezonowości
- sprawdzaj lokalne możliwości
- planuj rozsądne zamienniki

Dobrze ustalone zasady zakupów dają kuchni więcej spokoju i mniej niespodzianek.

PRÓBA TECHNOLOGICZNA

Smak to nie wszystko



Zanim nowe danie na stałe trafi do menu, warto je przetestować w praktyce. Próba technologiczna pozwala sprawdzić nie tylko smak, ale też czas przygotowania, wydajność, konsystencję i obciążenie pracy w kuchni. Dzięki temu unikniesz niespodzianek i podejmiesz lepsze decyzje przy dużym wydaniu.

Wybierz 1 nowość

Nie testuj wielu zmian naraz.

Zrób małą próbę

Przygotuj danie w małej skali.

Oceń wynik

Sprawdź smak, konsystencję i wydajność.

Zapisz poprawki

Notuj, co warto zmienić przed dużym wydaniem.

Podczas próby zwróć uwagę na:

- czas pracy
- ilość porcji
- zużycie surowców
- czy danie wraca na talerzach

Dobra próba technologiczna oszczędza rozczarowań przy dużym wydaniu.

RECEPTURY I NOTATKI DLA ZESPOŁU

Żeby każdy wiedział, co robić



Jasne i uporządkowane notatki kuchenne to podstawa sprawnej pracy całego zespołu. Dobrze przygotowana receptura sprawia, że każdy wie, co, jak i dlaczego. Dzięki temu łatwiej wdrażać nowe osoby, utrzymać stałą jakość i unikać niepotrzebnych błędów.

Warto zapisać:

- nazwę potrawy i gramaturę porcji
- surowce oraz możliwe zamienniki
- kolejność wykonania
- ważne uwagi o konsystencji i wydaniu
- krótkie notatki po próbie i po dekadzie

Pamiętaj

Dobra receptura ma pomagać w pracy, a nie tworzyć dodatkowy chaos.

Krótka, czytelna notatka dla kuchni często daje więcej niż długie wyjaśnienia.

PLAN GOTOWOŚCI KUCHNI NA 30 DNI

Prosta checklista dla zespołu



Gotowa kuchnia to efekt systematycznych działań i dobrej organizacji. Ten plan krok po kroku pomoże Wam przygotować się do zmian w jadłospisie w sposób spokojny, uporządkowany i skuteczny.

Wystarczy 30 dni – cztery tygodnie po jednym kroku.

TYDZIEŃ 1

- [ ] obejrzyj organizację pracy
- [ ] sprawdź sprzęt i wyposażenie

TYDZIEŃ 2

- [ ] uporządkuj magazyn
- [ ] ustal listę zamienników

TYDZIEŃ 3

- [ ] porozmawiaj z dostawcami
- [ ] zaplanuj 1 próbę technologiczną

TYDZIEŃ 4

- [ ] dopracuj receptury
- [ ] zapisz zasady dla zespołu

Wskazówka intendenta

Kuchnia ma być przygotowana na miarę swoich możliwości.
Lepiej wdrożyć mniej, ale spokojnie i dobrze.

Im lepiej przygotowana kuchnia,
tym spokojniejsze wdrożenie zmian w jadłospisie.

6. JAK OSWOIĆ DZIECI Z NOWYMI POTRAWAMI

Małe kroki, spokój i cierpliwość



Wprowadzanie nowych potraw w przedszkolu lub szkole nie kończy się na ułożeniu jadłospisu. Nawet dobrze zaplanowane danie potrzebuje czasu, by zostało zaakceptowane przez dzieci.

Dobra wiadomość jest taka, że nie trzeba robić rewolucji. Najlepsze efekty daje spokojne oswajanie: małe kroki, powtarzalność, mądre podanie i współpraca całego zespołu.

W tym rozdziale zobaczysz, jak zwiększać szansę na akceptację nowych potraw bez presji, bez walki przy stolikach i bez dokładania kuchni dodatkowego chaosu.

> *Dzieci częściej akceptują nowości wtedy, gdy dostają czas, poczucie bezpieczeństwa i kilka spokojnych prób.*

W tym rozdziale przyjrzysz się:

- dlaczego dzieci odrzucają nowości
- zasadzie małych kroków
- sposobowi podawania nowych potraw
- roli nauczycieli i rodziców
- obserwacji akceptacji dzieci
- planowi oswajania na 30 dni

Nowa potrawa nie musi być od razu sukcesem.
Ma być spokojnie i mądrze wprowadzona.

DLACZEGO DZIECI ODRZUCAJĄ NOWOŚCI

To część rozwoju, nie złośliwość



Ostrożność wobec nowych smaków, zapachów i konsystencji jest u dzieci czymś naturalnym. Dziecko może potrzebować czasu, by poczuć się bezpiecznie z nową potrawą. W placówce warto patrzeć na to spokojnie i bez oceniania.

Najczęstsze powody:

- nieznany smak lub zapach
- nowa konsystencja
- zbyt duża zmiana naraz
- presja przy stoliku
- gorszy dzień, zmęczenie lub napięcie

Odrzucenie przy pierwszej próbie nie oznacza, że danie jest skazane na porażkę.

Spokojna reakcja dorosłych zwiększa szansę, że dziecko spróbuje ponownie.

ZASADA MAŁYCH KROKÓW

Jedna nowość naraz działa najlepiej



Dzieci łatwiej akceptują zmiany, gdy wprowadzamy je stopniowo i tylko w jednym elemencie.
Zamiast zmieniać cały posiłek, lepiej dodać jedną małą nowość, a pozostałe składniki zostawić znane i bezpieczne.

ZACZNIJ OD MAŁEGO

- mała porcja
- jeden nowy składnik
- znana forma podania

POŁĄCZ ZE ZNANYM

- ulubione dodatki
- znana zupa lub kasza
- bez rewolucji w całym obiedzie

POWTARZAJ SPOKOJNIE

- wróć do dania po czasie
- nie oceniaj
- daj dziecku kilka prób

Lepiej wprowadzić jedną zmianę dobrze niż pięć zmian naraz.

JAK PODAWAĆ NOWE POTRAWY

Sposób podania naprawdę ma znaczenie



Nawet najlepszy przepis może zostać odrzucony, jeśli danie zostanie podane w zbyt dużej porcji, w mało czytelnej formie lub obok wielu innych nowości. Dzieci potrzebują czasu, aby oswoić nowe smaki i tekstury. Czasem wystarczy prosta zmiana w sposobie podania, by nowa potrawa została przyjęta znacznie lepiej.

MAŁA PORCJA

na start wystarczy symboliczna ilość.

CZYTELNY TALERZ

dziecko lepiej widzi, co dostaje.

ZNANE OTOCZENIE

nowość obok lubianych dodatków bywa bezpieczniejsza.

BEZ PRZYMUSU

zachęcaj, ale nie zmuszaj.

Warto pamiętać:

- ta sama potrawa może wymagać kilku spokojnych podań
- nazwa dania też ma znaczenie
- estetyka i konsystencja wpływają na akceptację
- dzieci szybciej oswajają to, co przewidywalne

Dobre podanie nie zastąpi receptury, ale często decyduje o pierwszym wrażeniu.

ROLA NAUCZYCIELI I RODZICÓW

Spójne komunikaty bardzo pomagają



Kuchnia sama nie oswoi dziecka z nowymi potrawami.
To, co mówią i robią dorośli, ma ogromne znaczenie.
Nauczyciele, personel i rodzice – wszyscy razem tworzymy środowisko, w którym dziecko może podejść do nowego dania ze spokojem i ciekawością.

NAUCZYCIELE

- spokojnie zachęcają
- nie zawstydzają dziecka
- pokazują dobry przykład
- przekazują kuchni krótkie obserwacje

RODZICE

- dostają jasną informację o zmianach
- wiedzą, że nie chodzi o rewolucję
- mogą wspierać dziecko spokojnym językiem
- rozumieją, że akceptacja wymaga czasu

Czego unikać:

- straszenia
- porównywania dzieci
- zmuszania do jedzenia
- krytykowania przy stoliku

Jedna spokojna narracja dorosłych daje dziecku poczucie bezpieczeństwa.

ZNANE + NOWE = ŁATWIEJ

Dzieci lubią bezpieczne połączenia



Nowe danie łatwiej zaakceptować, gdy część posiłku pozostaje znana i lubiana. Dziecko ma wtedy punkt odniesienia i poczucie bezpieczeństwa.
Nie musi oswajać wszystkiego jednocześnie.

Jak łączyć nowość ze znanym:

- nowa pasta do pieczywa + znane warzywa
- danie ze strączków + lubiana surówka
- ryba w łagodnej formie + znane ziemniaki
- nowa zupa + dobrze znane pieczywo
- kasza pełniejsza + sos, który dzieci akceptują

To działa, bo:

- obniża napięcie
- daje poczucie przewidywalności
- ułatwia pierwszą próbę
- zmniejsza liczbę odrzuceń

Znany element w posiłku często otwiera drogę do zaakceptowania nowego.

OBSERWUJ AKCEPTACJĘ DZIECI

Notatki pomagają planować kolejne kroki



Po podaniu nowej potrawy warto zrobić krótkie, praktyczne notatki.
Pomagają one zdecydować, czy danie powtórzyć, udoskonalić, czy może zmienić sposób podania.

Po wydaniu warto zapisać:

- co dzieci zjadły najchętniej
- co najczęściej wracało na talerzach
- jakie uwagi zgłosił personel
- czy porcja i konsystencja były odpowiednie
- co poprawić przy kolejnym podaniu

Nie zapisuj za dużo

Wystarczy kilka krótkich, konkretnych obserwacji.

Notatki z jednej dekady pomagają lepiej zaplanować następną.
To prostsze niż działanie na pamięć.

PLAN OSWAJANIA NOWYCH POTRAW NA 30 DNI

Prosta checklista dla placówki



Oswajanie nowych potraw można rozłożyć na cztery spokojne tygodnie. Taki plan pozwala wprowadzać zmiany bez przeciążania kuchni i dzieci, zachowując porządek i konsekwencję w codziennym działaniu.

TYDZIEŃ 1

- wybierz 1 potrawę do oswajania
- ustal spokojny sposób podania

TYDZIEŃ 2

- podaj nowość w małej porcji
- połącz ją ze znanym dodatkiem

TYDZIEŃ 3

- powtórz podanie
- zbierz obserwacje od zespołu

TYDZIEŃ 4

- oceń akceptację
- zdecyduj, co powtórzyć lub poprawić

Wskazówka intendenta

Nie oczekuj natychmiastowego efektu. Celem jest spokojne oswajanie, a nie szybkie zwycięstwo.

Dzieci najłatwiej przyjmują zmiany wtedy, gdy są one przewidywalne, spokojne i dobrze rozłożone w czasie.

7. STRĄCZKI BEZ STRACHU

Jak wprowadzać je łagodnie i praktycznie



Strączki mogą bardzo pomóc w układaniu wartościowego jadłospisu, ale w wielu placówkach nadal budzą obawy. Czasem chodzi o przyzwyczajenia dzieci, czasem o wątpliwości zespołu kuchni, a czasem o złe doświadczenia z jedną recepturą.

Dobra wiadomość jest taka, że nie trzeba wprowadzać ich gwałtownie ani w dużych ilościach. Najlepiej działają małe kroki, łagodne formy i połączenia ze znanymi smakami.

W tym rozdziale zobaczysz, jak oswoić strączki praktycznie — tak, by były realne do wdrożenia w kuchni przedszkolnej lub szkolnej i lepiej akceptowane przez dzieci.

> *Strączki nie muszą być trudne.*
> *Najpierw trzeba je dobrze dobrać,*
> *dobrze ugotować i dobrze podać.*

W tym rozdziale przyjrzysz się:

- dlaczego warto podawać strączki dzieciom
- od których produktów zacząć
- jak łączyć strączki ze znanymi daniami
- jak ograniczyć problemy trawienne
- jak planować małe próby w kuchni
- prostemu planowi na 30 dni

Dobrze wprowadzone strączki to nie rewolucja.
To spokojna zmiana, która może naprawdę zostać w jadłospisie.

DLACZEGO WARTO PODAWAĆ STRĄCZKI DZIECIOM

To więcej białka, błonnika i sytości



Strączki są wartościowym elementem jadłospisu dzieci. Dobrze zaplanowane pomagają zwiększyć udział białka roślinnego, błonnika i składników mineralnych, a jednocześnie uczą dzieci nowych smaków.

W placówce nie chodzi o nagłą rewolucję. Chodzi o spokojne, rozsądne włączanie produktów, które mogą dobrze uzupełniać zupy, sosy, pasty i drugie dania.

Co wnoszą strączki:

- białko roślinne
- błonnik
- dłuższe uczucie sytości
- większą różnorodność jadłospisu
- szansę na mniej monotonny obiad

Nie chodzi o codziennie.
Chodzi o regularne, spokojne włączanie.

Dobrze wprowadzone strączki wspierają jadłospis, a nie komplikują pracy kuchni.

OD KTÓRYCH STRĄCZKÓW ZACZĄĆ

Najłagodniejsze produkty na start



Nie każdy produkt strączkowy sprawdzi się tak samo dobrze na początek. Najłatwiej zaczynać od tych, które mają łagodny smak, miękką konsystencję i dają się łatwo połączyć ze znanymi daniami.

Na start najlepiej wybierać rozwiązania, które nie obciążają kuchni i nie wymagają od dzieci oswojenia kilku nowości naraz.



CZERWONA SOCZEWICA

- krótko się gotuje
- łatwo zagęszcza zupy i sosy
- ma delikatny smak



CIECIERZYCA

- sprawdza się w pastach
- można podać ją w kremowej formie
- dobrze łączy się z warzywami



BIAŁA FASOLA

- nadaje kremowość
- pasuje do zup i past
- łatwo połączyć ją ze znanymi smakami

Na początek wybierz taki strączek, który łatwo ukryć w znanym daniu albo podać w łagodnej formie.

JAK ŁĄCZYĆ STRĄCZKI ZE ZNANYMI DANIAMI

Znane + nowe działa najlepiej



Dzieci łatwiej akceptują nowości wtedy, gdy obok pojawia się coś znajomego. Ta zasada świetnie działa także przy strączkach. Zamiast budować całe nowe menu, lepiej dodać niewielką zmianę do dania, które dzieci już znają.

Taki sposób jest wygodny również dla kuchni — łatwiej ocenić reakcję dzieci i dopracować recepturę bez zbędnego chaosu.

Praktyczne połączenia:

- zupa pomidorowa + niewielki dodatek czerwonej soczewicy
- sos do makaronu + soczewica zamiast części mięsa lub dodatku
- pasta z ciecierzycy + dobrze znane pieczywo i warzywa
- puree ziemniaczane + odrobina białej fasoli dla kremowości
- zupa krem + delikatnie zmiksowane strączki

Ważne

Nie łącz kilku nowości naraz.
Jedna spokojna zmiana wystarczy.

Znane dodatki dają dzieciom poczucie bezpieczeństwa, a kuchni ułatwiają ocenę nowej receptury.

JAK OGRANICZYĆ OBAWY O BRZUCH

Dobra technologia ma znaczenie



Obawy przed strączkami często wynikają nie z samego produktu, ale ze sposobu jego przygotowania. Źle ugotowane ziarna, zbyt duża porcja albo zbyt szybkie wprowadzenie mogą utrudnić akceptację.

Dlatego w placówce warto postawić na dobrą technologię i małe kroki. To bezpieczniejsze dla dzieci i wygodniejsze dla kuchni.

Pomaga:

- dokładne namaczanie wtedy, gdy jest potrzebne
- bardzo dobre ugotowanie produktu
- podanie małej porcji na start
- wybór kremowej lub zmiksowanej formy
- stopniowe zwiększanie ilości

Unikaj

zbyt twardych ziaren,
zbyt dużej porcji
oraz kilku nowości
jednego dnia

Dobrze przygotowane strączki są łagodniejsze, a spokojne wprowadzanie zwiększa bezpieczeństwo i akceptację.

FORMY, KTÓRE DZIECI AKCEPTUJĄ ŁATWIEJ

Nie zawsze całe ziarno jest najlepsze



W wielu placówkach najlepsze efekty dają nie całe ziarna, ale łagodniejsze formy podania. Dzięki nim dzieci łatwiej oswajają smak i konsystencję, a kuchnia może spokojnie obserwować, co działa najlepiej.

Warto zacząć od form, które są miękkie, kremowe i dobrze wpisują się w znane potrawy.

PASTY

np. pasta z ciecierzycy lub białej fasoli

ZUPY I KREMY

strączki jako składnik zupy lub zagęstnik

SOSY

zmiksowana soczewica w sosie do makaronu

KOTLECIKI / PLACUSZKI

łagodna forma z warzywami i znanymi dodatkami

Łagodna konsystencja często ułatwia pierwszy kontakt ze strączkami bardziej niż całe ziarno na talerzu.

MAŁE PRÓBY W KUCHNI

Najpierw test, potem większe wdrożenie



Zanim nowe danie ze strączkami trafi do jadłospisu na większą skalę, warto zrobić małą próbę. To prosty sposób, by ocenić smak, wydajność, czas pracy i reakcję dzieci bez ryzyka niepotrzebnego chaosu.

Krótki test często daje więcej praktycznej wiedzy niż długie planowanie.

1

WYBIERZ

1 recepturę i 1 formę podania

2

PRZYGOTUJ

małą próbę w spokojnych warunkach

3

OCEŃ

smak, konsystencję, wydajność i koszt

4

ZAPISZ

co warto poprawić przed większym wydaniem

Po próbie sprawdź:

- czas pracy
- zużycie surowców
- akceptację dzieci
- co wraca na talerzach

> *Mała próba technologiczna chroni kuchnię przed rozczarowaniem przy dużym wydaniu.*

PLAN WPROWADZANIA STRĄCZKÓW NA 30 DNI

Prosta checklista dla placówki



Strączki najłatwiej wprowadzać spokojnie i etapami.
Cztery tygodnie wystarczą, by wybrać pierwszą recepturę, zrobić próbę, podać danie dzieciom i zdecydować, co zostaje w jadłospisie na dłużej.

TYDZIEŃ 1

- wybierz 1 produkt i 1 recepturę
- ustal najłagodniejszą formę podania

TYDZIEŃ 2

- zrób małą próbę w kuchni
- zapisz uwagi technologiczne

TYDZIEŃ 3

- podaj nowość w małej ilości
- połącz ją ze znanym dodatkiem

TYDZIEŃ 4

- oceń akceptację dzieci
- zdecyduj, co powtórzyć lub poprawić

Wskazówka intendenta

Najlepiej zostawić w jadłospisie tylko te rozwiązania, które są akceptowane i realne dla kuchni.

Strączki nie potrzebują pośpiechu.
Potrzebują dobrego planu i spokojnego wdrożenia.

8. RYBY, NABIAŁ, JAJA I ROŚLINY

Jak budować urozmaicony obiad



Urozmaicony jadłospis nie polega na ciągłym wymyślaniu nowych dań. Chodzi o mądre rozłożenie w tygodniu różnych źródeł białka i składników odżywczych – tak, aby dzieci jadły różnorodnie, a kuchnia mogła pracować spokojnie i przewidywalnie.

> *Najlepszy plan to taki, w którym ryba, jaja, nabiał i dania roślinne mają swoje stałe, dobrze przemyślane miejsce.*

W tym rozdziale sprawdzisz m.in.:

- jak rozłożyć ryby, mięso, jaja i dania roślinne w tygodniu
- jak wykorzystać nabiał bez przeciążania jadłospisu
- jak podawać ryby i jaja w formach lubianych przez dzieci
- jak planować roślinne zamienniki zgodnie z nowymi wymaganiami
- jak połączyć różnorodność z budżetem i możliwościami kuchni

Urozmaicenie nie oznacza chaosu.
Dobrze rozpisany rytm tygodnia upraszcza zakupy, produkcję i kontrolę jadłospisu.

CO MÓWI NOWE ROZPORZĄDZENIE

Najważniejsze punkty dla obiadu



Od 1 września 2026 r. w żywieniu dzieci i młodzieży w jednostkach systemu oświaty obowiązują nowe wymagania. W praktyce najłatwiej potraktować je jak rytm tygodnia, a nie zbiór przypadkowych ograniczeń.

Obiad w pięciodniowym tygodniu

1 RYBA

co najmniej 1 raz w tygodniu w ramach obiadu

2 STRĄCZKI

co najmniej 1 potrawa w tygodniu, bez dodatku produktów odzwierzęcych

3 MIĘSO

2 razy w tygodniu w ramach obiadu, z mięsa świeżego

4 POZOSTAŁE DNI

możesz oprzeć m.in. na jajach, daniu roślinnym lub innym rozwiązaniu pasującym do całego jadłospisu

Ważne

Przy całodziennym żywieniu lub przy co najmniej 3 posiłkach dziennie rozporządzenie wskazuje także codzienną różnorodność grup produktów oraz co najmniej 2 porcje mleka lub produktów mlecznych; obie mogą być zastąpione odpowiednimi napojami lub alternatywami roślinnymi.

Podstawa: Rozporządzenie Ministra Zdrowia z 16.02.2026 r., Dz.U. 2026 poz. 197.

RYBY – RAZ W TYGODNIU TO MINIMUM

Najpierw forma, potem gatunek



Ryba może być bardzo dobrze przyjęta przez dzieci, jeśli jej smak nie jest przytłaczający, konsystencja jest przewidywalna, a sposób podania przypomina znane dania. W kuchni zbiorowej liczy się także brak ości, łatwe porcjowanie i powtarzalna jakość.

Co ułatwia akceptację

łagodny smak – na początku lepiej sprawdzają się delikatniejsze formy i proste przyprawienie

bezpieczna struktura – filet bez ości, kotlecik z przygotowanej masy lub pieczona porcja łatwa do rozdzielenia

znany dodatek – ziemniaki, ryż, kasza i surówka, którą dzieci już lubią

piec zamiast patelni – pieczenie upraszcza produkcję dużej liczby porcji i ogranicza smażenie

> *Nie trzeba zaczynać od „idealnej” ryby. Lepiej od dania, które dzieci naprawdę zjedzą i które kuchnia potrafi powtórzyć w tej samej jakości.*

Dobrze przyjęta ryba raz w tygodniu daje więcej niż ambitne danie, które regularnie wraca z talerzy.

JAK PODAWAĆ RYBY DZIECIOM

Cztery formy łatwe do wdrożenia

W żywieniu zbiorowym najlepiej sprawdzają się takie formy, które można przygotować seryjnie, łatwo porcjować i połączyć z dodatkami znanymi dzieciom.



1



PIECZONY FILET

prosta receptura, czytelna porcja, dobry wybór przy sprawnym piecu

2



RYBA W SOSIE

łagodny sos koperkowy, warzywny lub pomidorowy pomaga zachować soczystość

3



DOMOWY KOTLECIK

łatwy do zaakceptowania, gdy struktura ryby jest delikatna i nieprzesuszona

4



PASTY I DODATKI

dobry sposób na urozmaicenie całego dnia, np. pasta rybna na śniadanie – nie zamiast obowiązkowej porcji ryby w obiedzie

Uważaj na ten błąd

Gdy wprowadzisz nową rybę, nie zmieniaj jednocześnie kaszy, surówki i sosu. Jedna nowość na talerzu zwykle daje lepszą szansę na akceptację.

Ryba ma być elementem tygodnia, nie „testem odwagi” dla dzieci i kuchni.

NABIAŁ – WAŻNY ELEMENT DNIA

Ale nie musi dominować obiadu



Mleko i produkty mleczne są wygodnym źródłem m.in. wapnia i białka. W praktyce warto patrzeć na cały dzień, a nie próbować „upchnąć" nabiału do każdego obiadu. Często lepiej wykorzystać go w śniadaniu, podwieczorku lub jako rozsądny dodatek do dania.

Gdzie nabiał działa najlepiej



1 ŚNIADANIE –

mleko, jogurt naturalny, kefir, twarożek – łatwo połączyć z pieczywem i owocami



2 OBIAD –

ser biały, jogurt naturalny lub ser jako składnik potrawy – wtedy, gdy pasuje do całego zestawu



3 PODWIECZOREK –

jogurt z owocami, koktajl lub domowy deser mleczny bez nadmiaru cukru



4 ALTERNATYWA ROŚLINNA –

przy wyborze napojów i alternatyw roślinnych sprawdzaj wzbogacenie co najmniej w wapń i witaminę B12 oraz wymagania dotyczące cukrów

Dla placówek z 3 posiłkami

Rozporządzenie wskazuje co najmniej 2 porcje mleka lub produktów mlecznych dziennie; obie mogą być zastąpione odpowiednimi napojami roślinnymi lub roślinnymi alternatywami produktów mlecznych.

JAJA – PROSTY POMYSŁ NA DZIEŃ BEZ MIĘSA

Znany smak i duża elastyczność



Jaja są wdzięcznym składnikiem kuchni przedszkolnej i szkolnej: można je podać w daniu głównym, farszu, zapiekance czy potrawie mącznej. Dzieci zwykle dobrze znają ich smak, dlatego są dobrym pomostem między obiadem mięsnym a bardziej roślinnymi dniami.

Formy przyjazne kuchni zbiorowej

1 JAJKO + SOS

np. delikatny sos koperkowy, ziemniaki i warzywa – prosta, przewidywalna porcja

2 OMLET Z PIECA

łatwy do przygotowania na blasze, z warzywami i ziołami; wymaga dobrej kontroli czasu pieczenia

3 NALEŚNIKI / FARSZ

jaja mogą być częścią ciasta i farszu; warto zadbać, aby warzywa były rzeczywistym elementem dania

4 ZAPIEKANKA

sprawdza się przy wykorzystaniu kaszy, ziemniaków lub makaronu i warzyw; łatwa do porcjowania

> *Dzień jajeczny nie musi wyglądać „biedniej" niż mięsny. O jakości obiadu decyduje cały zestaw: warzywa, produkt zbożowy lub ziemniaki, technika kulinarna i porcja.*

Jaja pomagają budować różnorodność bez wprowadzania kolejnej trudnej technologii.

ROŚLINNE ALTERNATYWY

Kiedy i jak je planować



Nowe przepisy wyraźniej uwzględniają dzieci, które nie spożywają produktów odzwierzęcych. W dniach, gdy podajesz mięso, rybę lub inne danie z udziałem produktów odzwierzęcych, alternatywą powinna być potrawa roślinna – w szczególności oparta na nasionach roślin strączkowych.

Najprostsza zasada



1 BAZA

wybierz strączek, który kuchnia zna: soczewicę, ciecierzycę, fasolę, groch, bób lub soję



2 ZNANY SMAK

połącz go z sosem pomidorowym, warzywami, kaszą, ryżem albo makaronem – tak, aby całe danie nie było dla dziecka obce



3 ODDZIEL RECEPTURĘ

roślinny zamiennik powinien mieć własną recepturę, gramaturę i sposób porcjowania, a nie być przypadkowym „brakiem mięsa” na talerzu

W obiedzie z potrawą strączkową wymaganą raz w tygodniu sama ta potrawa ma być bez dodatku produktów odzwierzęcych. Według NCEŻ może to być zupa albo drugie danie.

JAK ZBUDOWAĆ 5-DNIOWY RYTM OBIADÓW

Przykład organizacyjny, nie sztywny jadłospis



Najłatwiej planować tydzień od źródła białka w daniu głównym, a dopiero potem dobierać zupę, warzywa i dodatek skrobiowy. Dzięki temu od razu widzisz, czy tydzień jest różnorodny.

Przykładowy rytm

1. **MIĘSO ŚWIEŻE**
   np. pulpecik + kasza + surówka
2. **STRĄCZKI**
   potrawa roślinna bez produktów odzwierzęcych
3. **JAJA / DANIE BEZMIĘSNE**
   np. omlet z pieca lub danie z jajem
4. **MIĘSO ŚWIEŻE**
   drugi obiad mięsny w tygodniu
5. **RYBA**
   np. filet pieczony lub domowy kotlecik rybny

Pamiętaj

To tylko schemat organizacyjny. Konkretne potrawy dobieraj do wieku dzieci, całego jadłospisu, receptur, alergenów, kosztu i możliwości zespołu.

CO Z CZYM ŁĄCZYĆ

Prosty schemat budowania obiadu



Dobrze złożony obiad nie potrzebuje wielu elementów. Najpierw wybierz bazę białkową, potem dodatek zbożowy lub ziemniaki i warzywa. W zupie pamiętaj o naturalnych składnikach i zaplanowanym miejscu warzyw.

Pięć bezpiecznych połączeń



1 RYBA

ziemniaki + surówka z kiszonej lub świeżej kapusty



2 JAJA

kasza lub ziemniaki + sos warzywny + warzywo do chrupania



3 NABIAŁ

np. twaróg w naleśnikach lub farszu + warzywa + dodatek pełnoziarnisty, jeśli pasuje technologicznie



4 STRĄCZKI

ryż, kasza lub makaron + warzywa + zioła; w obowiązkowej potrawie bez dodatku produktów odzwierzęcych



5 MIĘSO ŚWIEŻE

kasza / ziemniaki + duża porcja warzyw + sos przygotowany z naturalnych składników

> *Najpierw różnorodność w skali tygodnia.*
> *Potem dopracowanie pojedynczych receptur.*

UROZMAICENIE A BUDŻET I PRACA KUCHNI

Plan, który da się wykonać



Różnorodny jadłospis nie musi oznaczać droższych zakupów. Kluczowe jest rozłożenie produktów w tygodniu, wykorzystanie tych samych warzyw i dodatków w różnych daniach oraz dobór receptur do sprzętu i liczby pracowników.

Co pomaga w praktyce

planuj rybę przed zamówieniem
sprawdź gramaturę porcji, wydajność po obróbce i cenę rzeczywistej porcji, nie tylko cenę za kilogram

wykorzystuj strączki jako realne danie
soczewica i ciecierzyca mogą obniżyć koszt dnia, jeśli receptura jest dobrze policzona i dzieci ją akceptują

jaja i twaróg dawkuj rozsądnie
mogą ułatwić dzień bezmięsny, ale nadal patrz na całość jadłospisu i alergeny

powtarzaj dodatki, zmieniaj bazę
ta sama surówka lub kasza może pojawić się przy innym daniu bez poczucia monotonii

wybieraj techniki seryjne
pieczenie, duszenie i gotowanie często lepiej skalują się na 80–150 porcji niż smażenie partiami

> *W kuchni zbiorowej koszt potrawy to nie tylko surowiec. To również czas pracy, straty technologiczne, sprzęt, energia i to, ile jedzenia wraca z talerzy.*

Najtańsze danie, którego dzieci nie jedzą, bywa w praktyce droższe niż dobrze dobrana receptura o kilka groszy droższa.

NAJCZĘSTSZE BŁĘDY

Przy rybach, nabiale, jajach i daniach roślinnych



W tej części łatwo pomylić wymaganie prawne z dobrą praktyką albo potraktować zamiennik zbyt dosłownie. Kilka prostych zasad pozwala uniknąć niepotrzebnych korekt jadłospisu.

Uważaj szczególnie na

ryba tylko „w panierce z paczki”
obowiązek podania ryby nie oznacza, że trzeba opierać się na wysoko przetworzonych gotowcach

potrawa strączkowa z dodatkiem mięsa lub nabiału
nie spełnia wymogu potrawy na bazie nasion roślin strączkowych bez dodatku produktów odzwierzęcych

nabiał jako automatyczny zamiennik wszystkiego
produkty mleczne są wartościowe, ale nie zastępują obowiązkowej roślinnej potrawy strączkowej

ten sam dzień bezmięsny co tydzień w tej samej formie
różnorodność warto budować przez rotację: jaja, twaróg, strączki, tofu lub inne dopracowane rozwiązania

zmienianie kilku rzeczy naraz
nowy produkt + nowy sos + nowa kasza + nowa surówka to za dużo zmian w jednym posiłku

Wskazówka intendenta

Jeśli masz wątpliwość, najpierw sprawdź: czy dany zapis jest obowiązkiem z rozporządzenia, normą żywienia czy tylko rekomendacją. To trzy różne poziomy decyzji.

CHECKLISTA INTENDENTA

Czy tydzień jest naprawdę urozmaicony?



Weź swoją ostatnią dekadę i przejdź po punktach poniżej. Nie chodzi o ocenę „dobrze – źle", tylko o szybkie znalezienie miejsc, które warto poprawić przed układaniem kolejnego jadłospisu.

Sprawdź przed zatwierdzeniem

- ☑ czy w każdym tygodniu masz co najmniej 1 obiad z rybą
- ☑ czy w każdym tygodniu jest co najmniej 1 potrawa na bazie nasion roślin strączkowych bez produktów odzwierzęcych
- ☑ czy mięso w obiedzie pojawia się 2 razy w tygodniu i jest przygotowane z mięsa świeżego
- ☑ czy pozostałe dni nie są przypadkowe – mają zaplanowane źródło białka i dobrze dobrane dodatki
- ☑ czy przy 3 posiłkach dziennie realizujesz wymagania dotyczące mleka / produktów mlecznych lub odpowiednich alternatyw roślinnych
- ☑ czy nowe potrawy wprowadzasz w znanym dzieciom otoczeniu smakowym
- ☑ czy receptury są możliwe do wykonania przy liczbie pracowników, sprzęcie i budżecie
- ☑ czy oceniasz całą dekadę, a nie pojedynczy obiad

Masz już szkielet jadłospisu.
W kolejnym rozdziale przechodzimy do 50 sprawdzonych przepisów, które możesz wykorzystać jako bazę do własnych dekad.

9. 50 SPRAWDZONYCH PRZEPISÓW

Wyłącznie dania obiadowe do wykorzystania w przedszkolu i szkole



W tej części znajdziesz 50 praktycznych receptur obiadowych, które można realnie wykorzystać w kuchni przedszkolnej i szkolnej. Każda receptura została opracowana na 10 porcji, tak aby łatwo było ją później przenieść do kart receptur gastronomicznych i przeliczyć na większą liczbę dzieci.

Co wyróżnia tę część

1

50 sprawdzonych obiadów

bez zup, śniadań i podwieczorków – tylko drugie dania

2

Każda receptura na 10 porcji

łatwiejsze skalowanie na 50, 80 lub 120 dzieci

3

Praktyka kuchni zbiorowej

proste technologie, realistyczne dodatki i wskazówki dla zespołu

> To nie jest katalog ‘ładnych pomysłów’.
> To zestaw przepisów, które mają pomagać w codziennym planowaniu jadłospisu i pracy kuchni.

JAK KORZYSTAĆ Z RECEPTUR

Układ, który ułatwia pracę intendenta i kuchni



Każda receptura została przygotowana w tym samym schemacie. Dzięki temu łatwiej porównasz potrawy, zaplanujesz zakupy i przeliczysz liczbę porcji na potrzeby swojej placówki.

Pracuj krok po kroku

1 Najpierw sprawdź grupę dania

ryba, strączki, tofu, jaja lub nabiał – dzięki temu łatwiej utrzymasz różnorodność w tygodniu.

2 Zobacz składniki na 10 porcji

to punkt wyjścia do przeliczenia receptury na liczbę dzieci w Twojej kuchni.

3 Przeczytaj wskazówki organizacyjne

sprawdź alergeny, co można zrobić wcześniej i czy technologia pasuje do zespołu oraz sprzętu.

4 Dobierz znane dodatki

ziemniaki, kasza, ryż, makaron i proste surówki pomagają w akceptacji potrawy.

> Najwygodniiej najpierw wybrać kilka receptur do własnej dekady, a dopiero potem przenosić je do kart receptur gastronomicznych i jadłospisu.

CO ZNAJDZIESZ PRZY KAŻDEJ RECEPTURZE

Ten sam schemat na każdej stronie



Stały układ receptur pozwala szybciej z nich korzystać i łatwiej przenosić treść do dokumentacji kuchni. W każdej recepturze znajdziesz te same, najpotrzebniejsze elementy.

Elementy receptury

Składniki na 10 porcji

podstawowa gramatura do dalszego przeliczania.

Przygotowanie

krótki przebieg pracy, bez zbędnej teorii.

Alergeny

najważniejsze informacje do kontroli jadłospisu.

Dodatki do zestawu

propozycje ziemniaków, kasz, ryżu, makaronu i surówek.

Co można zrobić wcześniej

podpowiedzi organizacyjne dla kuchni zbiorowej.

Wskazówka dla kuchni

najpraktyczniejsza rada do konkretnego dania.

> Taki układ nie tylko porządkuje e-book.
> On naprawdę skraca czas pracy,
> gdy chcesz szybko zdecydować,
> czy dane danie pasuje do Twojej placówki.

JAK WYBIERAĆ DANIA DO SWOJEJ DEKADY

Najpierw rytm tygodnia, potem konkretne przepisy



Ta część e-booka nie ma zastępować całego jadłospisu. Ma pomóc Ci szybciej wybrać obiady, które uzupełnią tydzień i będą zgodne z możliwościami kuchni oraz potrzebami dzieci.

Najprostszy schemat wyboru

1. **Wybierz 1 obiad rybny**
   na przykład filet, paluszki z pieca albo kotleciki rybne.
2. **Wybierz 1-2 obiady strączkowe**
   najlepiej w znanej formie: spaghetti, gulasz, pulpeciki lub kotleciki.
3. **Dodaj 1 obiad z jajami, nabiałem albo tofu**
   rotacja tych grup pomaga budować urozmaicenie bez chaosu.
4. **Sprawdź dodatki**
   niech w tygodniu powtarzają się znane ziemniaki, kasze, ryż, makaron i proste surówki.
5. **Oceń możliwości kuchni**
   czas pracy, sprzęt, koszt i akceptacja dzieci są tak samo ważne jak sam przepis.

> Najpierw zbuduj spokojny, wykonalny tydzień. Dopiero potem szukaj większej różnorodności i nowych smaków.

I. RYBY

10 obiadów, które dzieci łatwiej akceptują



Dania rybne najlepiej planować w prostych, znanych formach. Filet pieczony, paluszki z pieca czy kotlecik rybny zwykle sprawdzają się lepiej niż zbyt skomplikowane receptury.

Na co zwrócić uwagę

Prosta forma

czytelny filet, paluszki z pieca lub kotlecik pomagają w akceptacji.

Dobra porcja

ryba po obróbce powinna być łatwa do zauważenia i wygodna do podania.

Znane dodatki

ziemniaki, ryż, kasza i łagodne surówki równoważą nowość.

Spokojny smak

delikatne przyprawienie zwykle działa lepiej niż wyraziste marynaty.

> W kuchni zbiorowej ryba nie musi być trudnym dniem. Dobrze dobrana forma i spokojne dodatki robią ogromną różnicę.

1. PIECZONY FILET RYBNY W DELIKATNYCH ZIOŁACH

Receptura na 10 porcji



Łagodne danie rybne, które dobrze sprawdza się w kuchni zbiorowej: ma prosty smak, łatwo się porcjuje i można je połączyć z klasycznymi dodatkami.

Składniki na 10 porcji

- filet z dorsza lub miruny bez ości – 1,20 kg
- olej rzepakowy – 40 g
- sok z cytryny – 20 g
- koperek lub natka pietruszki – 15 g
- czosnek granulowany – 3 g
- papryka słodka – 4 g
- pieprz – 1 g
- dodatki do zestawu: ziemniaki – 1,80 kg, surówka z kapusty – ok. 700 g

Przygotowanie

1. Rybę osusz, podziel na 10 równych porcji i ułóż na blasze lub w pojemniku GN.
2. Wymieszaj olej, sok z cytryny, zioła i przyprawy; posmaruj rybę.
3. Piecz do miękkości i lekkiego zarumienienia, bez przesuszania porcji.
4. Ziemniaki ugotuj oddzielnie, a surówkę przygotuj tuż przed wydaniem.
5. Podawaj 1 porcję ryby z ziemniakami i surówką.

Alergeny

ryby

Co można zrobić wcześniej

rozmrozić rybę, odważyć przyprawy, przygotować surówkę bazową

Wskazówka dla kuchni

pieczenie na papierze lub w GN ułatwia porcjowanie i ogranicza straty

> Porcja po obróbce powinna pozostać czytelna dla dziecka – lepiej postawić na prosty filet niż na zbyt skomplikowaną formę.

2. DOMOWE PALUSZKI RYBNE Z PIECA

Receptura na 10 porcji



To jedna z najbezpieczniejszych form ryby dla dzieci: porcja jest czytelna, smak łagodny, a pieczenie ułatwia pracę kuchni.

Składniki na 10 porcji

- filet z mintaja lub dorsza bez ości – 1,20 kg
- mąka pszenna – 120 g
- jaja – 2 szt. (ok. 110 g)
- bułka tarta – 180 g
- rozdrobnione płatki kukurydziane – 120 g
- olej rzepakowy – 40 g
- papryka słodka – 4 g
- pieprz – 1 g
- dodatki do zestawu: ziemniaki lub puree – 1,80 kg, warzywa do podania – ok. 700 g

Przygotowanie

1. Filet pokrój w podłużne kawałki i podziel na 10 porcji.
2. Przygotuj panierunek: mąka, roztrzepane jaja oraz mieszanka bułki tartej i płatków.
3. Obtocz rybę, ułóż na blasze, skrop olejem i piecz do lekkiego zrumienienia.
4. Przygotuj ziemniaki lub puree oraz prosty dodatek warzywny.
5. Podawaj paluszki rybne na ciepło, po 1 porcji na dziecko.

Alergeny

ryby, gluten, jaja

Co można zrobić wcześniej

rozważyć rybę, przygotować panierunek, ugotować ziemniaki

Wskazówka dla kuchni

pieczenie zamiast smażenia ogranicza pracochłonność i ułatwia wydanie

> Jeśli dzieci dobrze znają klasyczne dodatki, łatwiej zaakceptują nawet nowy rodzaj ryby.

3. KOTLECIKI RYBNE KAPITANA

Receptura na 10 porcji



Miękka, dobrze znana forma pomaga oswoić rybę w jadłospisie. Kotleciki można łatwo porcjować i łączyć z klasycznymi dodatkami.

Składniki na 10 porcji

- filet z białej ryby bez ości – 1,00 kg
- bułka pszenna lub kajzerka – 120 g
- mleko – 150 g
- cebula – 120 g
- jaja – 2 szt. (ok. 110 g)
- koperek – 15 g
- olej rzepakowy – 30 g
- bułka tarta – 100 g
- pieprz – 1 g
- dodatki do zestawu: puree ziemniaczane – 1,80 kg, surówka z marchewki i jabłka – ok. 700 g

Przygotowanie

1. Bułkę namocz w mleku, a cebulę drobno posiekaj i lekko podduś.
2. Rybę rozdrobnij, połącz z bułką, cebulą, jajami, koperkiem i przyprawami.
3. Uformuj 10 równych kotlecików, obtocz lekko w bułce tartej i ułóż na blasze.
4. Piecz do ścięcia masy i lekkiego zarumienienia; przygotuj puree i surówkę.
5. Podawaj 1 kotlecik lub 2 mniejsze sztuki na porcję z dodatkami.

Alergeny

ryby, gluten, mleko, jaja

Co można zrobić wcześniej

namoczyć bułkę, przygotować masę, odważyć dodatki

Wskazówka dla kuchni

jeśli masa jest delikatna, schłodzenie przed formowaniem ułatwia pracę

> W dniu rybnym często lepiej sprawdza się znana, miękka forma niż duża liczba nowych smaków naraz.

4. PULPECIKI RYBNE W SOSIE KOPERKOWYM

Receptura na 10 porcji



Delikatne pulpeciki w jasnym sosie to dobra propozycja na dzień rybny. Danie jest miękkie, łagodne w smaku i wygodne do wydawania w kuchni zbiorowej.

Składniki na 10 porcji

- filet z białej ryby bez ości – 1,00 kg
- bułka pszenna – 100 g
- mleko – 120 g
- jaja – 2 szt. (ok. 110 g)
- cebula – 100 g
- koperek – 20 g
- olej rzepakowy – 20 g
- sos: mleko – 500 g, mąka pszenna – 30 g, koperek – 10 g
- dodatki do zestawu: ryż suchy – 500 g, warzywa gotowane – ok. 700 g

Przygotowanie

1. Bułkę namocz w mleku, cebulę drobno posiekaj i krótko podduś.
2. Rybę rozdrobnij, połącz z bułką, cebulą, jajami i częścią koperku.
3. Uformuj 10 pulpecików, ułóż w naczyniu GN i upiecz lub duś do ścięcia masy.
4. Przygotuj jasny sos z mleka i mąki, na końcu dodaj koperek i połącz z pulpecikami.
5. Podawaj z ryżem i warzywami.

Alergeny

ryby, gluten, mleko, jaja

Co można zrobić wcześniej

przygotować masę, ugotować ryż, odważyć składniki na sos

Wskazówka dla kuchni

delikatne pulpeciki dobrze sprawdzają się w piecu konwekcyjnym i łatwo utrzymać je w sosie do wydania

> W daniach rybnych dla dzieci często najlepiej sprawdza się miękka forma i spokojny, jasny sos.

5. RYBKA W ŁAGODNYM SOSIE POMIDOROWYM

Receptura na 10 porcji



To proste danie rybne dobrze łączy znany smak pomidora z delikatną rybą. Sprawdza się wtedy, gdy chcesz oswoić rybę w bardziej znajomej formie.

Składniki na 10 porcji

- filet z białej ryby bez ości – 1,10 kg
- cebula – 120 g
- marchew – 150 g
- olej rzepakowy – 30 g
- passata pomidorowa – 700 g
- papryka słodka – 4 g
- oregano – 2 g
- pieprz – 1 g
- dodatki do zestawu: kasza bulgur – 600 g, warzywa do podania – ok. 600 g

Przygotowanie

1. Rybę podziel na 10 porcji i ułóż w naczyniu do pieczenia.
2. Cebulę i marchew podsmaż krótko na oleju, dodaj passatę i przyprawy.
3. Zalej rybę sosem i piecz do miękkości, bez przesuszania porcji.
4. Kaszę ugotuj oddzielnie, warzywa przygotuj tuż przed wydaniem.
5. Podawaj porcję ryby z sosem, kaszą i warzywami.

Alergeny

ryby, gluten

Co można zrobić wcześniej

przygotować sos pomidorowy, odważyć kaszę, podzielić rybę na porcje

Wskazówka dla kuchni

łagodny sos pomidorowy pomaga utrzymać soczystość ryby i dobrze łączy się z kaszą

> Jeśli smak jest znajomy, dzieci zwykle łatwiej akceptują nawet nowy rodzaj ryby.

6. PIECZONE KOTLECIKI RYBNO-WARZYWNE

Receptura na 10 porcji



To dobra propozycja wtedy, gdy chcesz połączyć rybę z warzywami w jednej, znanej formie. Kotleciki są wygodne do porcjowania i dobrze współgrają z klasycznymi dodatkami.

Składniki na 10 porcji

- filet z białej ryby bez ości – 0,90 kg
- marchew – 150 g
- cukinia – 200 g
- jaja – 2 szt. (ok. 110 g)
- bułka tarta – 120 g
- cebula – 100 g
- koperek – 15 g
- olej rzepakowy – 30 g
- dodatki do zestawu: ziemniaki – 1,60 kg, surówka – ok. 700 g

Przygotowanie

1. Warzywa zetrzyj lub drobno posiekaj, cebulę lekko podduś.
2. Rybę rozdrobnij i połącz z warzywami, jajami, bułką tartą i koperkiem.
3. Uformuj 10 kotlecików i ułóż na blasze wyłożonej papierem.
4. Piecz do ścięcia masy i lekkiego zrumienienia.
5. Podawaj z ziemniakami i prostą surówką.

Alergeny

ryby, gluten, jaja

Co można zrobić wcześniej

przygotować masę, odważyć dodatki, ugotować ziemniaki

Wskazówka dla kuchni

jeśli masa jest zbyt miękka, warto schłodzić ją przed formowaniem kotlecików

> Dzieci zwykle łatwiej akceptują rybę wtedy, gdy pojawia się w formie dobrze znanego kotlecika.

7. ZAPIEKANKA ZIEMNIACZANA Z RYBĄ I WARZYWAMI

Receptura na 10 porcji



Zapiekanka to wygodna forma obiadu do pracy w pojemnikach GN. Łączy rybę, warzywa i znane dodatki w jednej łagodnej potrawie.

Składniki na 10 porcji

- filet z białej ryby bez ości – 0,90 kg
- ziemniaki – 1,80 kg
- brokuł – 350 g
- marchew – 200 g
- jogurt naturalny – 250 g
- ser żółty – 120 g
- cebula – 100 g
- olej rzepakowy – 20 g
- dodatki do zestawu: surówka z ogórka lub kapusty – ok. 600 g

Przygotowanie

1. Ziemniaki ugotuj do półmiękkości i pokrój w plastry.
2. Warzywa podgotuj krótko, cebulę lekko podduś.
3. W naczyniu GN układaj warstwami ziemniaki, rybę i warzywa.
4. Posmaruj jogurtem, posyp serem i zapiekaj do miękkości oraz lekkiego zrumienienia.
5. Podawaj z prostą surówką.

Alergeny

ryby, mleko

Co można zrobić wcześniej

ugotować ziemniaki, przygotować warzywa, złożyć zapiekankę przed pieczeniem

Wskazówka dla kuchni

zapiekanka dobrze sprawdza się przy większej liczbie porcji, bo łatwo ją porcjować i utrzymać ciepłą

> Jedno naczynie i znane dodatki często bardzo ułatwiają wprowadzenie ryby do jadłospisu.

8. MAKARON Z RYBĄ I DELIKATNYM SOSEM WARZYWNYM

Receptura na 10 porcji



Makaron w łagodnym sosie to jedna z prostszych form na połączenie ryby z codziennym obiadem. Danie jest znajome, sycące i łatwe do wydania.

Składniki na 10 porcji

- filet z białej ryby bez ości – 0,90 kg
- makaron suchy – 0,80 kg
- marchew – 150 g
- cukinia – 200 g
- cebula – 100 g
- mleko – 400 g
- mąka pszenna – 30 g
- olej rzepakowy – 25 g
- dodatki do zestawu: ogórek lub surówka – ok. 500 g

Przygotowanie

1. Makaron ugotuj zgodnie z instrukcją, rybę podziel na małe kawałki.
2. Cebulę i warzywa drobno posiekaj, krótko podduś.
3. Dodaj rybę i duś krótko do ścięcia, następnie przygotuj łagodny sos na bazie mleka i mąki.
4. Połącz makaron z sosem warzywnym i rybą.
5. Podawaj z prostym dodatkiem warzywnym.

Alergeny

ryby, gluten, mleko

Co można zrobić wcześniej

ugotować makaron al dente, przygotować warzywa, podzielić rybę

Wskazówka dla kuchni

krótszy, drobniejszy makaron zwykle lepiej sprawdza się w wydawaniu dzieciom niż bardzo długie nitki

> Znana forma makaronu często pozwala spokojniej oswoić dzieci z daniem rybnym.

9. RYBA PIECZONA POD WARZYWNĄ PIERZYNKĄ

Receptura na 10 porcji



To przepis, który pozwala utrzymać soczystość ryby i jednocześnie dodać warzywa w łagodnej, dobrze znanej formie. Danie dobrze wygląda na talerzu i łatwo je porcjować.

Składniki na 10 porcji

- filet z białej ryby bez ości – 1,10 kg
- marchew – 250 g
- por – 150 g
- cebula – 120 g
- jogurt naturalny – 150 g
- ser żółty – 80 g
- olej rzepakowy – 25 g
- pieprz – 1 g
- dodatki do zestawu: kasza jęczmienna – 600 g, warzywa do podania – ok. 600 g

Przygotowanie

1. Rybę podziel na 10 porcji i ułóż w naczyniu do pieczenia.
2. Warzywa drobno pokrój, krótko podduś i połącz z jogurtem.
3. Nałóż warzywną pierzynkę na rybę, posyp serem.
4. Piecz do miękkości ryby i lekkiego zarumienienia wierzchu.
5. Podawaj z kaszą i warzywami.

Alergeny

ryby, gluten, mleko

Co można zrobić wcześniej

przygotować warzywną pierzynkę, odważyć kaszę, podzielić rybę na porcje

Wskazówka dla kuchni

warzywna warstwa pomaga chronić rybę przed przesuszeniem i poprawia akceptację potrawy

> Łagodne warzywa na wierzchu często sprawiają, że porcja ryby wydaje się dzieciom bardziej znajoma.

10. RYBNE PLACUSZKI Z PIECA

Receptura na 10 porcji



Placuszki to łagodna i wygodna do podania forma.
Dzięki pieczeniu ograniczają pracochłonność,
a dzieci łatwiej akceptują małe, czytelne porcje.

Składniki na 10 porcji

- filet z białej ryby bez ości – 0,90 kg
- jaja – 2 szt. (ok. 110 g)
- mąka pszenna – 80 g
- cebula – 100 g
- koperek – 15 g
- jogurt naturalny – 80 g
- olej rzepakowy – 25 g
- pieprz – 1 g
- dodatki do zestawu: ziemniaki – 1,50 kg, surówka z kiszonej kapusty – ok. 700 g

Przygotowanie

1. Rybę rozdrobnij, cebulę drobno posiekaj i połącz z pozostałymi składnikami masy.
2. Wymieszaj masę do konsystencji gęstego ciasta.
3. Nakładaj porcję łyżką na blachę i formuj 10 równych placuszków.
4. Piecz do ścięcia i lekkiego zrumienienia.
5. Podawaj z ziemniakami i surówką.

Alergeny

ryby, gluten, mleko, jaja

Co można zrobić wcześniej

przygotować masę, odważyć dodatki, ugotować ziemniaki

Wskazówka dla kuchni

mniejsze placuszki szybciej się dopiekają i wygodniej rozdziela się je na porcje

> W kuchni zbiorowej prosta, mała forma bardzo pomaga w akceptacji nowych dań rybnych.

II. STRĄCZKI

12 obiadów, które wyglądają znajomo



Strączki najłatwiej wprowadzać wtedy, gdy pojawiają się w znanych dziecku formach: spaghetti, gulaszu, pulpecikach czy zapiekance. To właśnie forma często decyduje o akceptacji bardziej niż sam składnik.

Na co zwrócić uwagę

Znana forma

spaghetti, gulasz, pulpeciki i kotleciki pomagają oswoić strączki

Łagodny smak

delikatne przyprawienie zwykle sprawdza się lepiej niż bardzo wyraziste mieszanki

Dobra struktura

masa nie powinna być zbyt sucha ani zbyt sypka — to ważne dla akceptacji dzieci

Rozsądna rotacja

na początku lepiej wprowadzać 1–2 obiady strączkowe w spokojnym rytmie tygodnia

> Dzieci łatwiej akceptują strączki wtedy, gdy danie wygląda znajomo i ma spokojny smak.

11. KOTLECIKI Z CZERWONEJ SOCZEWICY I WARZYW

Receptura na 10 porcji



To jedna z najbezpieczniejszych form wprowadzania strączków do obiadu. Kotleciki są znane dzieciom z wyglądu, wygodne do porcjowania i dobrze łączą się z klasycznymi dodatkami.

Składniki na 10 porcji

- soczewica czerwona sucha – 600 g
- marchew – 250 g
- cebula – 150 g
- cukinia – 250 g
- płatki owsiane – 120 g
- jaja – 2 szt. (ok. 110 g)
- olej rzepakowy – 25 g
- natka pietruszki – 15 g
- pieprz – 1 g
- dodatki do zestawu: ziemniaki – 1,60 kg, surówka – ok. 700 g

Przygotowanie

1. Soczewicę ugotuj do miękkości i lekko przestudź.
2. Warzywa drobno zetrzyj lub posiekaj, cebulę krótko podduś.
3. Połącz soczewicę z warzywami, płatkami, jajami i natką.
4. Uformuj 10 kotlecików, ułóż na blasze i piecz do zrumienienia.
5. Podawaj z ziemniakami i prostą surówką.

Alergeny

jaja, gluten

Co można zrobić wcześniej

ugotować soczewicę, przygotować masę, odważyć dodatki

Wskazówka dla kuchni

jeśli masa jest zbyt luźna, warto odstawić ją na kilka minut, aby płatki wchłonęły wilgoć

> Dzieci często łatwiej akceptują strączki wtedy, gdy dostają je w formie dobrze znanego kotlecika.

12. SPAGHETTI Z SOCZEWICĄ W SOSIE POMIDOROWYM

Receptura na 10 porcji



Spaghetti to jedna z najłatwiejszych dróg do wprowadzenia strączków do jadłospisu. Znana forma i pomidorowy sos sprawiają, że danie jest dla dzieci bardziej oswojone.

Składniki na 10 porcji

- makaron spaghetti suchy – 800 g
- soczewica czerwona sucha – 500 g
- passata pomidorowa – 900 g
- marchew – 200 g
- cebula – 150 g
- olej rzepakowy – 30 g
- oregano – 2 g
- bazylia suszona – 2 g
- pieprz – 1 g
- dodatki do zestawu: starty ser – 80 g, warzywa do podania – ok. 500 g

Przygotowanie

1. Soczewicę ugotuj do miękkości, makaron ugotuj osobno zgodnie z instrukcją.
2. Cebulę i marchew drobno posiekaj, krótko podduś na oleju.
3. Dodaj passatę, przyprawy i ugotowaną soczewicę, zagotuj sos.
4. Połącz makaron z sosem lub podawaj sos na porcję makaronu.
5. Wydawaj z warzywami i niewielką ilością startego sera.

Alergeny

gluten, mleko

Co można zrobić wcześniej

ugotować sos, odważyć makaron, przygotować warzywa

Wskazówka dla kuchni

gęstszy sos lepiej utrzymuje się na makaronie i ułatwia porcjowanie

> Znana forma makaronu często pomaga dzieciom spokojniej zaakceptować nowe dania strączkowe.

13. GULASZ Z CZERWONEJ SOCZEWICY Z WARZYWAMI

Receptura na 10 porcji



To ciepłe, sycące danie dobrze sprawdza się jesienią i zimą. Łagodny smak oraz znane warzywa sprawiają, że soczewica staje się łatwiejsza do zaakceptowania.

Składniki na 10 porcji

- soczewica czerwona sucha – 650 g
- ziemniaki – 800 g
- marchew – 250 g
- cukinia – 250 g
- cebula – 150 g
- passata pomidorowa – 600 g
- olej rzepakowy – 30 g
- papryka słodka – 3 g
- pieprz – 1 g
- dodatki do zestawu: kasza jęczmienna – 600 g, warzywa do podania – ok. 500 g

Przygotowanie

1. Soczewicę ugotuj do miękkości.
2. Ziemniaki i warzywa pokrój drobno, cebulę krótko podduś.
3. Połącz warzywa z passatą i duś do miękkości.
4. Dodaj soczewicę i przyprawy, całość krótko zagotuj.
5. Podawaj gulasz z kaszą i prostym dodatkiem warzywnym.

Alergeny

gluten

Co można zrobić wcześniej

ugotować soczewicę, przygotować warzywa, odważyć kaszę

Wskazówka dla kuchni

warto pokroić warzywa dość drobno, aby gotowe danie miało bardziej jednolitą strukturę

> W daniach strączkowych łagodny smak i miękka struktura zwykle pomagają bardziej niż wyraziste przyprawy.

14. SOCZEWICOWE PULPECIKI W SOSIE POMIDOROWYM

Receptura na 10 porcji



Pulpeciki to forma, którą dzieci dobrze znają. Połączenie soczewicy z łagodnym sosem pomidorowym pozwala wprowadzać strączki w bardzo bezpieczny i praktyczny sposób.

Składniki na 10 porcji

- soczewica czerwona sucha – 600 g
- cebula – 150 g
- jaja – 2 szt. (ok. 110 g)
- bułka tarta – 120 g
- natka pietruszki – 15 g
- olej rzepakowy – 25 g
- sos: passata pomidorowa – 700 g, marchew – 150 g, cebula – 80 g
- oregano – 2 g
- pieprz – 1 g
- dodatki do zestawu: ryż suchy – 500 g, warzywa gotowane – ok. 700 g

Przygotowanie

1. Soczewicę ugotuj do miękkości i przestudź.
2. Połącz ją z cebulą, jajami, bułką tartą i natką.
3. Uformuj 10 pulpecików i upiecz lub duś do ścięcia.
4. Przygotuj łagodny sos pomidorowy z marchwi, cebuli i passaty.
5. Połącz pulpeciki z sosem i podawaj z ryżem oraz warzywami.

Alergeny

jaja, gluten

Co można zrobić wcześniej

ugotować soczewicę, przygotować sos, ugotować ryż

Wskazówka dla kuchni

pulpeciki najlepiej utrzymują kształt, gdy masa chwilę odpocznie przed formowaniem

> Miękka forma pulpecika i spokojny sos często najlepiej sprawdzają się przy pierwszych daniach strączkowych.

15. ZAPIEKANKA MAKARONOWA
Z SOCZEWICĄ I WARZYWAMI

Receptura na 10 porcji



Zapiekanka to wygodna propozycja przy większej liczbie porcji. Łączy makaron, soczewicę i warzywa w jednej łagodnej potrawie, którą łatwo porcjować.

Składniki na 10 porcji

- makaron suchy – 800 g
- soczewica czerwona sucha – 500 g
- marchew – 200 g
- brokuł – 300 g
- cebula – 150 g
- passata pomidorowa – 500 g
- jogurt naturalny – 200 g
- ser żółty – 120 g
- olej rzepakowy – 25 g
- dodatki do zestawu: surówka z ogórka lub kapusty – ok. 600 g

Przygotowanie

1. Makaron ugotuj al dente, soczewicę ugotuj do miękkości.
2. Warzywa przygotuj krótko, cebulę lekko podduś.
3. Połącz makaron, soczewicę, warzywa i passatę.
4. Przełóż do naczynia GN, posmaruj jogurtem, posyp serem i zapiekaj.
5. Podawaj z prostą surówką.

Alergeny

gluten, mleko

Co można zrobić wcześniej

ugotować makaron, przygotować warzywa, złożyć zapiekankę przed pieczeniem

Wskazówka dla kuchni

zapiekanka dobrze sprawdza się wtedy, gdy danie ma być wydawane szybko i równo porcjowane

> Jedno naczynie i znane dodatki często bardzo ułatwiają wprowadzanie nowych dań do jadłospisu.

16. KOLOROWY KOCIOŁEK Z CIECIERZYCĄ

Receptura na 10 porcji



To danie dobrze sprawdza się wtedy, gdy chcesz połączyć ciecierzycę z dużą ilością znanych warzyw. Jest kolorowe, sycące i łatwe do podania z kaszą lub ryżem.

Składniki na 10 porcji

- ciecierzyca sucha – 700 g
- marchew – 250 g
- cukinia – 250 g
- papryka czerwona – 200 g
- cebula – 150 g
- passata pomidorowa – 500 g
- olej rzepakowy – 30 g
- natka pietruszki – 15 g
- pieprz – 1 g
- dodatki do zestawu: kasza bulgur – 600 g, warzywa do podania – ok. 500 g

Przygotowanie

1. Ciecierzycę namocz, a następnie ugotuj do miękkości.
2. Warzywa pokrój drobno, cebulę krótko podduś.
3. Dodaj warzywa, passatę i duś do miękkości.
4. Połącz z ciecierzycą i natką, dopraw bardzo delikatnie.
5. Podawaj z kaszą bulgur i prostym dodatkiem warzywnym.

Alergeny

gluten

Co można zrobić wcześniej

namoczyć ciecierzycę, ugotować ją, przygotować warzywa

Wskazówka dla kuchni

ciecierzyca lepiej sprawdza się w gulaszu, gdy jest bardzo miękka i połączona z warzywnym sosem

> Im bardziej danie wygląda znajomo i łagodnie, tym łatwiej dzieci akceptują strączki.

17. CIECIERZYCA W ŁAGODNYM SOSIE POMIDOROWO-WARZYWNYM

Receptura na 10 porcji



To dobry przepis na spokojne oswajanie dzieci z ciecierzycą. Łagodny pomidorowo-warzywny sos i klasyczne dodatki sprawiają, że danie jest bardziej przystępne.

Składniki na 10 porcji

- ciecierzyca sucha – 700 g
- passata pomidorowa – 700 g
- marchew – 200 g
- cebula – 150 g
- cukinia – 200 g
- olej rzepakowy – 30 g
- oregano – 2 g
- pieprz – 1 g
- jogurt naturalny – 120 g
- dodatki do zestawu: ryż suchy – 550 g, warzywa do podania – ok. 500 g

Przygotowanie

1. Ciecierzycę namocz i ugotuj do bardzo dobrej miękkości.
2. Cebulę, marchew i cukinię drobno pokrój, krótko podduś.
3. Dodaj passatę i przyprawy, następnie połącz z ciecierzycą.
4. Na końcu dodaj jogurt, aby złagodzić smak sosu.
5. Podawaj z ryżem i prostym dodatkiem warzywnym.

Alergeny

mleko

Co można zrobić wcześniej

ugotować ciecierzycę, przygotować sos, odważyć ryż

Wskazówka dla kuchni

bardzo miękka ciecierzyca i gładki sos zwykle lepiej sprawdzają się w żywieniu dzieci niż zbyt sucha forma

> Jeśli smak i forma są spokojne, dzieci zwykle chętniej próbują dań z ciecierzycą.

18. KOTLECIKI Z CIECIERZYCY I MARCHEWKI

Receptura na 10 porcji



To łagodna i wygodna forma podania strączków. Kotleciki są znajome z wyglądu, łatwe do porcjowania i dobrze łączą się z klasycznymi dodatkami obiadowymi.

Składniki na 10 porcji

- ciecierzyca sucha – 700 g
- marchew – 300 g
- cebula – 150 g
- płatki owsiane – 120 g
- jaja – 2 szt. (ok. 110 g)
- olej rzepakowy – 25 g
- natka pietruszki – 15 g
- pieprz – 1 g
- dodatki do zestawu: ziemniaki – 1,60 kg, surówka – ok. 700 g

Przygotowanie

1. Ciecierzycę namocz, ugotuj do miękkości i lekko przestudź.
2. Marchew zetrzyj drobno, cebulę krótko podduś.
3. Połącz ciecierzycę z warzywami, płatkami, jajami i natką.
4. Uformuj 10 kotlecików, ułóż na blasze i piecz do zrumienienia.
5. Podawaj z ziemniakami i prostą surówką.

Alergeny

jaja, gluten

Co można zrobić wcześniej

ugotować ciecierzycę, przygotować masę, odważyć dodatki

Wskazówka dla kuchni

jeśli masa jest zbyt luźna, warto odstawić ją na kilka minut, aby płatki wchłonęły wilgoć

> Dzieci zwykle łatwiej akceptują strączki, gdy dostają je w formie dobrze znanego kotlecika.

19. MAKARON WARZYWNY Z CIECIERZYCĄ

Receptura na 10 porcji



Makaron w łagodnym sosie warzywnym to jedna z najłatwiejszych dróg do oswajania dzieci z ciecierzycą. Znana forma dania sprawia, że obiad jest bardziej przystępny.

Składniki na 10 porcji

- makaron suchy – 800 g
- ciecierzyca sucha – 650 g
- passata pomidorowa – 700 g
- marchew – 200 g
- cukinia – 250 g
- cebula – 150 g
- olej rzepakowy – 30 g
- oregano – 2 g
- pieprz – 1 g
- dodatki do zestawu: warzywa do podania – ok. 500 g

Przygotowanie

1. Ciecierzycę namocz i ugotuj do miękkości, makaron ugotuj osobno.
2. Cebulę i warzywa drobno pokrój, krótko podduś na oleju.
3. Dodaj passatę, przyprawy i ciecierzycę, zagotuj łagodny sos.
4. Połącz makaron z sosem lub podawaj sos na porcję makaronu.
5. Wydawaj z prostym dodatkiem warzywnym.

Alergeny

gluten

Co można zrobić wcześniej

ugotować ciecierzycę, przygotować sos, odważyć makaron

Wskazówka dla kuchni

gęstszy sos zwykle lepiej utrzymuje się na makaronie i ułatwia porcjowanie

> Znana forma makaronu często pomaga dzieciom spokojniej zaakceptować nowe dania strączkowe.

20. FASOLOWY GULASZ Z WARZYWAMI

Receptura na 10 porcji



To ciepłe, sycące danie dobrze sprawdza się jesienią i zimą. Łagodny smak oraz znane warzywa sprawiają, że fasola staje się łatwiejsza do zaakceptowania.

Składniki na 10 porcji

- fasola biała sucha – 700 g
- ziemniaki – 800 g
- marchew – 250 g
- cukinia – 250 g
- cebula – 150 g
- passata pomidorowa – 600 g
- olej rzepakowy – 30 g
- majeranek – 2 g
- pieprz – 1 g
- dodatki do zestawu: kasza jęczmienna – 600 g, warzywa do podania – ok. 500 g

Przygotowanie

1. Fasolę namocz, a następnie ugotuj do miękkości.
2. Ziemniaki i warzywa pokrój drobno, cebulę krótko podduś.
3. Połącz warzywa z passatą i duś do miękkości.
4. Dodaj fasolę i przyprawy, całość krótko zagotuj.
5. Podawaj gulasz z kaszą oraz prostym dodatkiem warzywnym.

Alergeny

gluten

Co można zrobić wcześniej

ugotować fasolę, przygotować warzywa, odważyć kaszę

Wskazówka dla kuchni

warto pokroić warzywa dość drobno, aby gotowe danie miało bardziej jednolitą strukturę

> W daniach strączkowych łagodny smak i miękka struktura zwykle pomagają bardziej niż wyraziste przyprawy.

21. KOTLECIKI FASOLOWE Z PIECA

Receptura na 10 porcji



Kotleciki fasolowe to wygodna propozycja dla kuchni zbiorowej. Są poręczne w wydawaniu, dobrze komponują się z ziemniakami i pomagają oswajać dzieci z nowymi daniami bez chaosu.

Składniki na 10 porcji

- fasola biała sucha – 700 g
- marchew – 250 g
- cebula – 150 g
- płatki owsiane – 120 g
- jaja – 2 szt. (ok. 110 g)
- olej rzepakowy – 25 g
- natka pietruszki – 15 g
- pieprz – 1 g
- dodatki do zestawu: ziemniaki – 1,60 kg, surówka – ok. 700 g

Przygotowanie

1. Fasolę namocz, ugotuj do miękkości i rozgnieć.
2. Marchew zetrzyj drobno, cebulę lekko podduś.
3. Połącz fasolę z warzywami, płatkami, jajami i natką.
4. Uformuj 10 kotlecików, ułóż na blasze i piecz do zrumienienia.
5. Podawaj z ziemniakami oraz prostą surówką.

Alergeny

jaja, gluten

Co można zrobić wcześniej

ugotować fasolę, przygotować masę, odważyć dodatki

Wskazówka dla kuchni

jeśli masa jest zbyt wilgotna, warto odstawić ją na chwilę, aby płatki dobrze wchłonęły wilgoć

> Dobrze znana forma kotlecika zwykle ułatwia dzieciom pierwszy kontakt z daniem strączkowym.

22. RYŻ Z FASOLĄ I WARZYWAMI W ŁAGODNYM SOSIE

Receptura na 10 porcji



To spokojne w smaku danie dobrze sprawdza się wędy, gdy chcesz połączyć fasolę z klasycznymi dodatkami. Łagodny sos i ryż pomagają oswoić dzieci z nowym składnikiem.

Składniki na 10 porcji

- fasola biała sucha – 700 g
- ryż suchy – 600 g
- marchew – 200 g
- cukinia – 250 g
- cebula – 150 g
- passata pomidorowa – 600 g
- jogurt naturalny – 120 g
- olej rzepakowy – 30 g
- oregano – 2 g
- pieprz – 1 g
- dodatki do zestawu: warzywa do podania – ok. 500 g

Przygotowanie

1. Fasolę namocz i ugotuj do bardzo dobrej miękkości, ryż ugotuj osobno.
2. Cebulę, marchew i cukinię drobno pokrój, krótko podduś.
3. Dodaj passatę i przyprawy, następnie połącz z fasolą.
4. Na końcu dodaj jogurt, aby złagodzić smak sosu.
5. Podawaj z ryżem i prostym dodatkiem warzywnym.

Alergeny

mleko

Co można zrobić wcześniej

ugotować fasolę, przygotować sos, odważyć ryż

Wskazówka dla kuchni

bardzo miękka fasola i gładki sos zwykle lepiej sprawdzają się w żywieniu dzieci niż zbyt sucha forma

> Jeśli smak i forma są spokojne, dzieci zwykle chętniej próbują dań z fasolą.

TOFU BEZ REWOLUCJI

najłatwiej w znanym daniu



Tofu nie musi być osobnym, trudnym produktem. Najłatwiej wprowadzać je wtedy, gdy staje się częścią dobrze znanej potrawy: makaronu, zapiekanki, sosu czy kotlecika.

Dlaczego warto

Tofu jest wygodne technologicznie, łatwe do łączenia z warzywami i neutralne w smaku, dlatego dobrze przyjmuje charakter całego dania.

Od czego zacząć

Najbezpieczniej zacząć od potraw, które dzieci już lubią: spaghetti, makaronów z sosem, zapiekanek i delikatnych kotlecików.

Wskazówka dla kuchni

Najlepiej podawać tofu w małych kawałkach, połączone z sosem lub warzywami, zamiast jako osobny, wyraźny element na talerzu.

„Im bardziej danie wygląda znajomo, tym łatwiej dzieci akceptują nowy składnik.”

23. SPAGHETTI WARZYWNE Z SOCZEWICĄ I TOFU

Receptura na 10 porcji



To jedna z najłatwiejszych form wprowadzania tofu do jadłospisu. Znana forma spaghetti i łagodny pomidorowy sos sprawiają, że nowe składniki są dla dzieci bardziej oswojone.

Składniki na 10 porcji

- makaron spaghetti suchy – 800 g
- tofu naturalne – 450 g
- soczewica czerwona sucha – 350 g
- passata pomidorowa – 800 g
- marchew – 200 g
- cebula – 150 g
- olej rzepakowy – 30 g
- oregano – 2 g
- bazylia suszona – 2 g
- pieprz – 1 g
- dodatki do zestawu: warzywa do podania – ok. 500 g

Przygotowanie

1. Soczewicę ugotuj do miękkości, makaron ugotuj osobno zgodnie z instrukcją.
2. Tofu pokrój w małą kostkę, cebulę i marchew drobno posiekaj.
3. Krótko podduś warzywa, dodaj passatę, przyprawy, tofu i soczewicę.
4. Zagotuj łagodny sos i połącz go z makaronem lub podawaj na porcję makaronu.
5. Wydawaj z prostym dodatkiem warzywnym.

Alergeny

gluten, soja

Co można zrobić wcześniej

ugotować sos, odważyć makaron, przygotować warzywa i tofu

Wskazówka dla kuchni

tofu pokrojone w małą kostkę i dobrze połączone z sosem jest zwykle łatwiej akceptowane przez dzieci

> Znana forma makaronu zwykle pomaga spokojniej wprowadzać tofu do jadłospisu.

24. MAKARON ZE SZPINAKIEM, WARZYWAMI I TOFU

Receptura na 10 porcji



To delikatne danie dobrze sprawdza się wtedy, gdy chcesz połączyć tofu z warzywami i łagodnym sosem. Dzięki znanej formie makaronu obiad jest bardziej przystępny dla dzieci.

Składniki na 10 porcji

- makaron suchy – 800 g
- tofu naturalne – 500 g
- szpinak rozdrobniony – 300 g
- marchew – 150 g
- cukinia – 250 g
- cebula – 150 g
- mleko – 400 g
- mąka pszenna – 30 g
- olej rzepakowy – 25 g
- pieprz – 1 g
- dodatki do zestawu: warzywa do podania – ok. 500 g

Przygotowanie

1. Makaron ugotuj zgodnie z instrukcją, tofu pokrój w małą kostkę.
2. Cebulę i warzywa drobno pokrój, krótko podduś.
3. Dodaj szpinak i tofu, a następnie przygotuj łagodny sos na bazie mleka i mąki.
4. Połącz makaron z sosem warzywnym i tofu.
5. Podawaj z prostym dodatkiem warzywnym.

Alergeny

gluten, soja, mleko

Co można zrobić wcześniej

ugotować makaron al dente, przygotować warzywa, podzielić tofu

Wskazówka dla kuchni

krótszy, drobniejszy makaron zwykle lepiej sprawdza się w wydawaniu dzieciom niż bardzo długie nitki

> Gdy tofu jest połączone z łagodnym sosem i znanym daniem, dzieci zwykle łatwiej je akceptują.

25. TOFU W ŁAGODNYM SOSIE POMIDOROWYM Z RYŻEM

Receptura na 10 porcji



To jedno z najprostszych dań na początek pracy z tofu. Łagodny sos pomidorowy, ryż i znane warzywa sprawiają, że obiad jest spokojny w smaku i łatwy do zaakceptowania przez dzieci.

Składniki na 10 porcji

- ryż suchy – 600 g
- tofu naturalne – 500 g
- passata pomidorowa – 800 g
- marchew – 200 g
- cukinia – 250 g
- cebula – 150 g
- jogurt naturalny – 120 g
- olej rzepakowy – 30 g
- oregano – 2 g
- pieprz – 1 g
- dodatki do zestawu: warzywa do podania – ok. 500 g

Przygotowanie

1. Ryż ugotuj osobno zgodnie z instrukcją.
2. Tofu pokrój w małą kostkę, cebulę i warzywa drobno pokrój.
3. Krótko podduś warzywa na oleju, dodaj passatę i przyprawy.
4. Dodaj tofu, a na końcu jogurt, aby złagodzić smak sosu.
5. Podawaj z ryżem i prostym dodatkiem warzywnym.

Alergeny

soja, mleko

Co można zrobić wcześniej

ugotować ryż, przygotować sos, pokroić tofu

Wskazówka dla kuchni

tofu najłatwiej akceptowane jest wtedy, gdy stanowi część sosu, a nie osobny, dominujący element

> Znane dodatki i łagodny sos zwykle pomagają spokojnie wprowadzać tofu do jadłospisu.

26. PIECZONE TOFU Z ZIEMNIAKAMI I WARZYWAMI

Receptura na 10 porcji



Tofu nie musi być trudne. W formie pieczonych kawałków, podanych z ziemniakami i prostym dodatkiem warzywnym, może stać się wygodnym i uporządkowanym obiadem dla kuchni zbiorowej.

Składniki na 10 porcji

- tofu naturalne – 550 g
- ziemniaki – 1,80 kg
- marchew – 200 g
- surówka – ok. 700 g
- olej rzepakowy – 35 g
- mąka ziemniaczana – 25 g
- zioła suszone – 2 g
- papryka słodka – 2 g
- pieprz – 1 g
- dodatki do zestawu: warzywa do podania – ok. 400 g

Przygotowanie

1. Tofu odciśnij, pokrój w kostkę i delikatnie połącz z olejem, mąką ziemniaczaną i przyprawami.
2. Ziemniaki obierz i ugotuj lub podpiecz do miękkości.
3. Tofu rozłóż na blasze i piecz do lekkiego zrumienienia.
4. Przygotuj prosty dodatek warzywny lub surówkę.
5. Podawaj tofu z ziemniakami i warzywami.

Alergeny

soja

Co można zrobić wcześniej

pokroić tofu, odważyć dodatki, przygotować ziemniaki

Wskazówka dla kuchni

najlepiej piec tofu na osobnej blasze, aby zachowało suchszą, bardziej przyjazną strukturę

> *Im prostsza forma podania, tym łatwiej ocenić, czy dzieci dobrze przyjmują nowe składniki.*

27. WARZYWNY GULASZ Z TOFU I KASZĄ

Receptura na 10 porcji



To ciepłe i spokojne w smaku danie dobrze sprawdza się wtedy, gdy chcesz połączyć tofu z warzywami oraz klasycznym dodatkiem skrobiowym. Łagodny gulasz ułatwia wprowadzanie nowych składników.

Składniki na 10 porcji

- tofu naturalne – 500 g
- kasza jęczmienna – 600 g
- passata pomidorowa – 700 g
- marchew – 250 g
- cukinia – 250 g
- cebula – 150 g
- olej rzepakowy – 30 g
- majeranek – 2 g
- pieprz – 1 g
- dodatki do zestawu: warzywa do podania – ok. 500 g

Przygotowanie

1. Kaszę ugotuj osobno zgodnie z instrukcją.
2. Tofu pokrój w kostkę, cebulę i warzywa drobno pokrój.
3. Krótko podduś warzywa, dodaj passatę i przyprawy.
4. Dodaj tofu i całość chwilę gotuj, aby smaki się połączyły.
5. Podawaj gulasz z kaszą i prostym dodatkiem warzywnym.

Alergeny

soja, gluten

Co można zrobić wcześniej

ugotować kaszę, przygotować warzywa, pokroić tofu

Wskazówka dla kuchni

tofu dodane pod koniec zwykle lepiej zachowuje strukturę i nie rozpada się podczas mieszania

> W daniach jednogarnkowych najczęściej wygrywają łagodny smak, prosta struktura i spokojne dodatki.

28. ZAPIEKANKA MAKARONOWA Z TOFU I WARZYWAMI

Receptura na 10 porcji



Zapiekanka to jedna z najbezpieczniejszych form podania tofu w żywieniu zbiorowym. Znana postać makaronu i łagodny sos sprawiają, że danie jest uporządkowane, sycące i łatwe do wydania.

Składniki na 10 porcji

- makaron suchy – 800 g
- tofu naturalne – 500 g
- brokuł – 300 g
- marchew – 150 g
- cukinia – 250 g
- cebula – 150 g
- mleko – 400 g
- mąka pszenna – 30 g
- ser żółty tarty – 120 g
- olej rzepakowy – 25 g
- pieprz – 1 g

Przygotowanie

1. Makaron ugotuj al dente, tofu pokrój w małą kostkę.
2. Warzywa drobno pokrój i krótko podduś.
3. Przygotuj łagodny sos na bazie mleka i mąki.
4. Połącz makaron, tofu, warzywa i sos, przełóż do naczynia.
5. Posyp serem i zapiecz do lekkiego zrumienienia.

Alergeny

gluten, soja, mleko

Co można zrobić wcześniej

ugotować makaron, przygotować sos, pokroić tofu i warzywa

Wskazówka dla kuchni

lekko krótszy makaron i dość gęsty sos zwykle najlepiej sprawdzają się przy porcjowaniu zapiekanki

> Znana forma zapiekanki często pomaga dzieciom bezpieczniej próbować nowych składników.

29. DELIKATNE KOTLECIKI TOFU Z WARZYWAMI

Receptura na 10 porcji



Kotleciki to wygodna i dobrze znana forma podania. Dzięki połączeniu tofu z warzywami oraz łagodnym dodatkom danie staje się bardziej oswojone i łatwiejsze do zaakceptowania przez dzieci.

Składniki na 10 porcji

- tofu naturalne – 600 g
- marchew – 250 g
- cebula – 150 g
- płatki owsiane – 140 g
- jaja – 2 szt. (ok. 110 g)
- olej rzepakowy – 25 g
- natka pietruszki – 15 g
- pieprz – 1 g
- dodatki do zestawu: ziemniaki – 1,60 kg, surówka – ok. 700 g

Przygotowanie

1. Tofu odciśnij i rozdrobnij, marchew zetrzyj drobno.
2. Cebulę lekko podduś, połącz z tofu i warzywami.
3. Dodaj płatki, jaja i natkę, a następnie wymieszaj masę.
4. Uformuj 10 kotlecików, ułóż na blasze i piecz do zrumienienia.
5. Podawaj z ziemniakami i prostą surówką.

Alergeny

soja, jaja, gluten

Co można zrobić wcześniej

przygotować masę, odważyć dodatki, ugotować ziemniaki

Wskazówka dla kuchni

po odciśnięciu tofu masa zwykle lepiej się formuje i łatwiej zachowuje kształt

> Dobrze znana forma kotlecika często ułatwia dzieciom pierwszy kontakt z tofu.

30. RYŻ WARZYWNY Z TOFU Z PIECA

Receptura na 10 porcji



To danie łączy wygodę zapiekanej formy z prostymi składnikami, które kuchnia zbiorowa dobrze zna. Ryż, warzywa i tofu tworzą spokojny obiad, łatwy do przygotowania i wydania.

Składniki na 10 porcji

- ryż suchy – 650 g
- tofu naturalne – 500 g
- marchew – 200 g
- cukinia – 250 g
- groszek zielony – 150 g
- cebula – 150 g
- passata pomidorowa – 500 g
- olej rzepakowy – 30 g
- oregano – 2 g
- pieprz – 1 g
- dodatki do zestawu: warzywa do podania – ok. 500 g

Przygotowanie

1. Ryż ugotuj do półmiękkości, tofu pokrój w małą kostkę.
2. Warzywa drobno pokrój i krótko podduś.
3. Połącz ryż z passatą, warzywami, tofu i przyprawami.
4. Przełóż do naczynia i zapiekaj do połączenia smaków.
5. Podawaj z prostym dodatkiem warzywnym.

Alergeny

soja

Co można zrobić wcześniej

ugotować ryż, pokroić tofu, przygotować warzywa

Wskazówka dla kuchni

warto zostawić w masie nieco wilgoci, aby po zapiekaniu ryż nie był zbyt suchy

> Zapiekane dania z ryżem często dobrze sprawdzają się wtedy, gdy zależy Ci na prostocie pracy kuchni.

IV. JAJA

Jaja — prosty sposób na urozmaicenie tygodnia



Dania z jaj to sprawdzony sposób na urozmaicenie menu w przedszkolu i szkole. Są dobrze znane dzieciom, łatwe do porcjowania i można je łączyć z warzywami, ziemniakami, ryżem lub makaronem. Dzięki temu powstają smaczne, kolorowe i pełnowartościowe obiady, które dzieci chętnie jedzą.

Dlaczego warto

- Jaja dostarczają pełnowartościowego białka i witamin.
- Dania jajeczne są znane dzieciom i dobrze akceptowane.
- Łatwo je porcjować i łączyć z wieloma dodatkami.

Na co uważać

- Alergen – jaja są jednym z najczęstszych alergenów.
- Zwracaj uwagę na stopień wysmażenia lub upieczenia.
- Unikaj nadmiaru tłuszczu i soli w daniach jajecznych.

Praktyka kuchni

- Planuj dania z jaj na różne dni tygodnia.
- Łącz je z warzywami, ziemniakami, ryżem lub makaronem.
- Korzystaj z piekarnika lub pary zamiast smażenia.

> *Proste, znane smaki i ładna forma pomagają dzieciom chętnie akceptować posiłki.*

31. JAJKO W DELIKATNYM SOSIE KOPERKOWYM

z ziemniakami i warzywami

Receptura na 10 porcji



To łagodny i dobrze znany obiad, który sprawdza się każdego dnia. Delikatny sos koperkowy i miękkie dodatki tworzą pełnowartościowy, smaczny posiłek odpowiedni dla dzieci.

Składniki na 10 porcji

- jajka – 20 szt.
- ziemniaki – 2,00 kg
- marchew – 300 g
- groszek zielony – 150 g
- jogurt naturalny – 250 g
- mleko – 250 g
- koperek – 20 g
- mąka pszenna – 25 g
- masło – 20 g
- pieprz – 1 g

Przygotowanie

1. Jajka ugotuj na twardo i obierz.
2. Ziemniaki ugotuj osobno do miękkości.
3. Marchew i groszek przygotuj jako delikatny dodatek warzywny.
4. Z mleka, jogurtu, mąki i koperku przygotuj łagodny sos koperkowy.
5. Podawaj połówki jaj z ziemniakami, warzywami i niewielką ilością sosu.

Alergeny

jaja, mleko, gluten

Co można zrobić wcześniej

ugotować jajka, obrać ziemniaki, posiekać koperek.

Wskazówka dla kuchni

sos warto utrzymać lekki i delikatny, aby nie dominował smaku jaj.

> *Proste, łagodne smaki są często tymi, które dzieci lubią najbardziej.*

32. JAJKO W SOSIE POMIDOROWO-WARZYWNYM

z kaszą

Receptura na 10 porcji



To danie łączy delikatność jajek i łagodny smak warzyw w lekkim, pomidorowym sosie. Kasza jęczmienna dostarcza energii, a kolorowy sos sprawia, że posiłek wygląda apetycznie i zachęca dzieci do spróbowania.

Składniki na 10 porcji

- jajka – 20 szt.
- kasza jęczmienna lub pęczak – 700 g
- passata pomidorowa – 500 g
- marchew – 250 g
- cebula – 120 g
- cukinia – 200 g
- olej rzepakowy – 20 g
- mąka pszenna – 20 g
- natka pietruszki – 15 g
- pieprz – 1 g

Przygotowanie

1. Jajka ugotuj na twardo i obierz.
2. Kaszę ugotuj osobno do miękkości.
3. Cebulę, marchew i cukinię podduś, dodaj passatę i przygotuj łagodny sos.
4. W razie potrzeby lekko zagęść sos mąką i dodaj natkę.
5. Podawaj jajka z kaszą i delikatnym sosem pomidorowo-warzywnym.

Alergeny

jaja, gluten

Co można zrobić wcześniej

ugotować jajka,
ugotować kaszę,
przygotować warzywa

Wskazówka dla kuchni

warzywa warto pokroić drobno, aby sos był łagodny i wygodny do podania.

> *Łagodne smaki, kolorowe warzywa i ciepły sos – to połączenie, które dzieci naprawdę lubią.*

33. OMLET WARZYWNY Z PIECA

Receptura na 10 porcji



Omlet pieczony w piekarniku to wygodne danie w żywieniu zbiorowym – łatwe do przygotowania, dobre w smaku i proste do porcjowania. Dzieci chętnie sięgają po kolorowe i delikatne dania w tej formie.

Składniki na 10 porcji

- jaja – 18 szt.
- mleko – 300 g
- brokuł – 300 g
- marchew – 200 g
- groszek zielony – 150 g
- ser żółty tarty – 100 g
- mąka pszenna – 25 g
- olej rzepakowy – 20 g
- koperek – 10 g
- pieprz – 1 g

Przygotowanie

1. Warzywa przygotuj osobno i drobno pokrój.
2. Jaja roztrzep z mlekiem, mąką i pieprzem.
3. Dodaj warzywa oraz niewielką ilość sera.
4. Przelej masę do naczynia i piecz do ścięcia oraz lekkiego zrumienienia.
5. Pokrój na porcje i podawaj na ciepło.

Alergeny

jaja, mleko, gluten

Co można zrobić wcześniej

przygotować warzywa, odważyć składniki, natłuścić naczynie.

Wskazówka dla kuchni

cieńsza warstwa masy zwykle ułatwia równomierne upieczenie i porcjowanie.

„Omlet z warzywami to kolor, smak i energia zamknięte w jednej porcji."

34. OMLET ZIEMNIACZANO--WARZYWNY Z PIECA

Receptura na 10 porcji



Sycony omlet z ziemniakami i warzywami to sycące i kolorowe danie, które można przygotować z wyprzedzeniem. Świetnie sprawdza się jako ciepły posiłek w przedszkolu i szkole.

Składniki na 10 porcji

- jaja – 18 szt.
- ziemniaki – 1,20 kg
- marchew – 250 g
- brokuł – 250 g
- mleko – 250 g
- ser żółty tarty – 80 g
- olej rzepakowy – 20 g
- mąka pszenna – 25 g
- koperek – 10 g
- pieprz – 1 g

Przygotowanie

1. Ziemniaki ugotuj lub podgotuj i pokrój w plasterki albo kostkę.
2. Warzywa przygotuj osobno.
3. Jaja wymieszaj z mlekiem, mąką i przyprawami.
4. Połącz składniki, przełóż do naczynia i piecz do ścięcia.
5. Pokrój na porcje i podawaj z lekkim dodatkiem warzywnym.

Alergeny

jaja, mleko, gluten

Co można zrobić wcześniej

ugotować ziemniaki, przygotować warzywa, odważyć składniki.

Wskazówka dla kuchni

ziemniaki powinny być miękkie, ale zwarte, aby omlet dobrze trzymał formę.

„Proste składniki, dobrze połączone, tworzą danie, które dzieci lubią najbardziej."

35. ZAPIEKANKA ZIEMNIACZANA Z JAJKIEM I WARZYWAMI

Receptura na 10 porcji



Pożywna zapiekanka pełna warzyw i jajek to świetny pomysł na sycący obiad. Warstwowe połączenie ziemniaków, brokułów i marchewki z delikatną masą jajeczną sprawdzi się zarówno w przedszkolu, jak i w szkole.

Składniki na 10 porcji

- ziemniaki – 2,20 kg
- jaja – 14 szt.
- brokuł – 300 g
- marchew – 250 g
- mleko – 300 g
- jogurt naturalny – 200 g
- ser żółty tarty – 120 g
- cebula – 120 g
- olej rzepakowy – 20 g
- pieprz – 1 g

Przygotowanie

1. Ziemniaki podgotuj i pokrój w plasterki.
2. Warzywa przygotuj osobno.
3. Jaja roztrzep z mlekiem i jogurtem.
4. Układaj warstwowo ziemniaki, warzywa i jajeczną masę, a na wierzchu posyp serem.
5. Zapiekaj do ścięcia i lekkiego zrumienienia, następnie porcjuj.

Alergeny

jaja, mleko

Co można zrobić wcześniej

podgotować ziemniaki, ugotować warzywa, przygotować naczynie

Wskazówka dla kuchni

po krótkim odstawieniu zapiekanka zwykle lepiej się porcjuje.

„Dobre jedzenie to nie przepis — to troska o każdego dziecka każdego dnia."

36. ZAPIEKANKA MAKARONOWA Z JAJKIEM I BROKUŁEM

Receptura na 10 porcji



Delikatna, kremowa zapiekanka makaronowa z jajkiem i brokułem to świetny pomysł na sycący obiad, który dzieci chętnie jedzą.

Składniki na 10 porcji

- makaron suchy – 850 g
- jaja – 16 szt.
- brokuł – 350 g
- mleko – 350 g
- jogurt naturalny – 180 g
- ser żółty tarty – 120 g
- cebula – 120 g
- olej rzepakowy – 20 g
- koperek – 10 g
- pieprz – 1 g

Przygotowanie

1. Makaron ugotuj al dente.
2. Brokuł przygotuj osobno i podziel na drobniejsze różyczki.
3. Jaja roztrzep z mlekiem, jogurtem i przyprawami.
4. Połącz makaron, brokuł i masę jajeczną, przełóż do naczynia, posyp serem.
5. Zapiekaj do ścięcia i podawaj po krótkim przestudzeniu.

Alergeny

gluten, jaja, mleko

Co można zrobić wcześniej

ugotować makaron, przygotować brokuł, odważyć składniki

Wskazówka dla kuchni

mniejsze kawałki brokułu zwykle są lepiej akceptowane przez dzieci.

> Domowe zapiekanki to sposób na przemycenie warzyw i wartościowych składników w formie, którą dzieci lubią najbardziej.

37. NALEŚNIKI Z FARSZEM JAJECZNO-WARZYWNYM

Receptura na 10 porcji



Delikatne naleśniki z kolorowym farszem jajeczno-warzywnym to pełnowartościowy i lubiany posiłek, idealny dla dzieci w każdym wieku.

Składniki na 10 porcji

- naleśniki gotowe – 20 szt.
- jaja – 14 szt.
- marchew – 250 g
- brokuł – 250 g
- jogurt naturalny – 180 g
- ser żółty tarty – 80 g
- szczypiorek – 10 g
- olej rzepakowy – 15 g
- pieprz – 1 g

Przygotowanie

1. Jajka ugotuj na twardo i drobno posiekaj.
2. Warzywa ugotuj lub podduś i rozdrobnij.
3. Połącz jaja, warzywa, jogurt, szczypiorek i niewielką ilość sera.
4. Farsz rozłóż na naleśnikach, zwiń i przełóż do naczynia.
5. Krótko zapiecz lub podgrzej przed wydaniem.

Alergeny

gluten, jaja, mleko

Co można zrobić wcześniej

przygotować farsz, upiec naleśniki, odważyć dodatki

Wskazówka dla kuchni

cienka warstwa farszu zwykle ułatwia wygodne zwijanie i porcjowanie.

> *Kolorowe warzywa i jajka tworzą pyszne połączenie, które dzieci chętnie wybierają na co dzień.*

38. PIECZONE PLACUSZKI JAJECZNO-WARZYWNE

Receptura na 10 porcji



Kolorowe, miękkie w środku i delikatnie chrupiące placuszki to świetny pomysł na obiad lub kolację dla dzieci. Pełne warzyw, białka i dobrego smaku – zachęcają do jedzenia nawet niejadków.

Składniki na 10 porcji

- jaja – 16 szt.
- marchew – 300 g
- cukinia – 300 g
- ziemniaki – 500 g
- bułka tarta – 120 g
- jogurt naturalny – 180 g
- szczypiorek – 10 g
- olej rzepakowy – 20 g
- pieprz – 1 g

Przygotowanie

1. Warzywa zetrzyj lub drobno rozdrobnij, a następnie odciśnij nadmiar wody.
2. Jaja połącz z warzywami, bułką tartą i szczypiorkiem.
3. Uformuj niewielkie placuszki i ułóż je na blasze.
4. Piecz do zrumienienia i miękkości.
5. Podawaj z lekkim dodatkiem warzywnym lub jogurtowym dipem.

Alergeny

jaja, gluten, mleko

Co można zrobić wcześniej

przygotować warzywa, odważyć składniki, przygotować blachy.

Wskazówka dla kuchni

dobrze odciśnięte warzywa pomagają uzyskać stabilną konsystencję masy.

„Smaczne danie to takie, które dziecko zjada z uśmiechem — a my z radością podajemy."

39. KOTLECIKI JAJECZNO-WARZYWNE Z PIECA

Receptura na 10 porcji



Kotlęciki jajeczno-warzywne to delikatna propozycja na bezmięsny obiad. Pełne wartościowych składników, kolorowe i łatwe do jedzenia – idealne dla dzieci w każdym wieku.

Składniki na 10 porcji

- jaja – 18 szt.
- ziemniaki – 800 g
- marchew – 250 g
- groszek zielony – 150 g
- bułka tarta – 120 g
- jogurt naturalny – 150 g
- koperek – 10 g
- olej rzepakowy – 20 g
- pieprz – 1 g

Przygotowanie

1. Jajka ugotuj na twardo i drobno posiekaj.
2. Ziemniaki, marchew i groszek przygotuj osobno, a następnie rozdrobnij.
3. Połącz składniki z bułką tartą i koperkiem.
4. Uformuj kotleciki, ułóż na blasze i piecz do lekkiego zrumienienia.
5. Podawaj z dodatkiem warzywnym i niewielką ilością sosu jogurtowego.

Alergeny

jaja, gluten, mleko

Co można zrobić wcześniej

ugotować jajka, przygotować warzywa, uformować kotleciki.

Wskazówka dla kuchni

krótkie schłodzenie masy zwykle ułatwia formowanie równych kotlecików.

> *Domowe kotleciki to smak, który dzieci znają i lubią – naturalnie, prosto i kolorowo.*

40. RYŻ ZAPIEKANY Z JAJKIEM I KOLOROWYMI WARZYWAMI

Receptura na 10 porcji



Ryż zapiekany z jajkiem i warzywami to sycące, łagodne danie, które dobrze sprawdza się w żywieniu zbiorowym dzieci. Jest wygodne do porcjowania, a kolorowe dodatki sprawiają, że posiłek wygląda apetycznie i jest chętniej wybierany przez dzieci.

Składniki na 10 porcji

- ryż suchy – 850 g
- jaja – 16 szt.
- marchew – 250 g
- groszek zielony – 180 g
- kukurydza – 150 g
- brokuł – 200 g
- mleko – 250 g
- jogurt naturalny – 180 g
- ser żółty tarty – 100 g
- olej rzepakowy – 20 g
- szczypiorek – 10 g
- pieprz – 1 g

Przygotowanie

1. Ryż ugotuj do miękkości.
2. Warzywa przygotuj osobno i podziel na drobniejsze części.
3. Jaja roztrzep z mlekiem, jogurtem i przyprawami.
4. Połącz ryż, warzywa, masę jajeczną i część sera, przełóż do naczynia.
5. Posyp resztą sera i zapiekaj do ścięcia oraz lekkiego zrumienienia.

Alergeny

jaja, mleko

Co można zrobić wcześniej

ugotować ryż, przygotować warzywa, odważyć składniki

Wskazówka dla kuchni

po krótkim przestudzeniu zapiekanka zwykle lepiej się porcjuje

„Kolorowe warzywa, ryż i jajka tworzą prosty obiad, który łatwo podać dzieciom w lubianej formie.”

V. NABIAŁ – 10 OBIADÓW

Nabiał w obiedzie – znajome smaki w lepszym wydaniu



Ten dział pokazuje, jak wykorzystać twaróg, ser i mleko w prostych daniach obiadowych, które dzieci dobrze znają.
To propozycje łagodne w smaku, łatwe do przygotowania i możliwe do wdrożenia bez rewolucji w kuchni.

Zielone naleśniki z serem białym, szpinakiem i fetą oraz kluski leniwe mają już swoje odpowiedniki w jadłospisach, więc to praktyczny kierunek, a nie pomysł oderwany od realiów kuchni.

Przepisy 41–50

41. ZIELONE NALEŚNIKI Z TWAROGIEM I SZPINAKIEM

Receptura na 10 porcji



To łagodna i dobrze znana forma podania nabiału. Szpinak nadaje kolor, twaróg i feta łagodzą smak, a całość dobrze sprawdza się w żywieniu zbiorowym dzieci.

Składniki na 10 porcji

- mleko – 900 g
- jaja – 6 szt.
- mąka pszenna – 450 g
- szpinak świeży lub rozmrożony – 250 g
- olej rzepakowy – 30 g
- twaróg półtłusty – 600 g
- ser feta – 120 g
- jogurt naturalny – 120 g
- koperek – 10 g
- pieprz – 1 g

Przygotowanie

1. Szpinak rozdrobnij i zmiksuj z mlekiem oraz jajami.
2. Dodaj mąkę i część oleju, przygotuj gładkie zielone ciasto naleśnikowe.
3. Usmaż lub upiecz cienkie naleśniki na niewielkiej ilości tłuszczu.
4. Twaróg połącz z fetą, jogurtem i koperkiem, następnie nadziej naleśniki.
5. Złóż lub zwiń, podgrzej przed wydaniem i podawaj na ciepło.

Alergeny

mleko, jaja, gluten

Co można zrobić wcześniej

przygotować farsz, odważyć składniki, usmażyć naleśniki

Wskazówka dla kuchni

delikatny farsz łatwiej utrzymać w naleśniku, gdy twaróg jest dobrze rozdrobniony i nie za suchy

„Znane formy i spokojny smak pomagają dzieciom chętniej zaakceptować zielone naleśniki."

42. NALEŚNIKI Z TWAROGIEM I WARZYWAMI

Receptura na 10 porcji



To propozycja praktyczna i spokojna w smaku. Delikatny twaróg połączony z warzywami daje farsz, który dobrze sprawdza się w przedszkolu i szkole.

Składniki na 10 porcji

- mleko – 900 g
- jaja – 6 szt.
- mąka pszenna – 450 g
- olej rzepakowy – 30 g
- twaróg półtłusty – 650 g
- marchew – 180 g
- cukinia – 220 g
- papryka czerwona – 120 g
- jogurt naturalny – 100 g
- koperek lub natka pietruszki – 10 g
- pieprz – 1 g

Przygotowanie

1. Przygotuj gładkie ciasto naleśnikowe z mleka, jaj i mąki.
2. Usmaż lub upiecz cienkie naleśniki.
3. Warzywa drobno pokrój lub zetrzyj, krótko podduś i lekko przestudź.
4. Połącz twaróg z jogurtem, ziołami i warzywami, następnie nadziej naleśniki.
5. Złóż, podgrzej przed wydaniem i podawaj na ciepło.

Alergeny

mleko, jaja, gluten

Co można zrobić wcześniej

przygotować farsz, odważyć składniki, usmażyć naleśniki

Wskazówka dla kuchni

gdy warzywa są dobrze odparowane, farsz łatwiej utrzymuje odpowiednią konsystencję

> *Naleśniki z delikatnym farszem warzywno-twarogowym zwykle dobrze wpisują się w dziecięce preferencje.*

43. KLUSKI LENIWE Z TWAROGU I ZIEMNIAKÓW

z dodatkiem owocowym jako wariant obiadowy



Receptura na 10 porcji

To łagodne danie dobrze znane dzieciom. Dodatek ugotowanych ziemniaków ułatwia pracę z ciastem, a lekki dodatek owocowy sprawia, że danie może pełnić funkcję obiadową.

Składniki na 10 porcji

- twaróg półtłusty – 800 g
- ziemniaki gotowane – 700 g
- mąka pszenna – 220 g
- mąka ziemniaczana – 80 g
- jaja – 3 szt.
- jogurt naturalny – 250 g
- owoce sezonowe lub mrożone – 500 g
- cynamon – 1 g

Przygotowanie

1. Ziemniaki przeciśnij lub dokładnie rozgnieć, twaróg rozdrobnij.
2. Połącz twaróg, ziemniaki, jaja oraz oba rodzaje mąki i krótko wyrób ciasto.
3. Uformuj wałki, spłaszcz je i wycinaj kluski.
4. Gotuj w osolonej wodzie do wypłynięcia, następnie krótko odcedź.
5. Podawaj z jogurtem i lekkim dodatkiem owocowym lub musem owocowym.

Alergeny

mleko, jaja, gluten

Co można zrobić wcześniej

ugotować ziemniaki, odważyć składniki, przygotować sos owocowy

Wskazówka dla kuchni

ciasto na leniwe warto mieszać krótko — wtedy kluski pozostają delikatniejsze

> *Leniwe to danie znajome, łagodne i wygodne do wprowadzania bez kuchennej rewolucji.*

44. PIEROGI LENIWE Z TWAROGU

Receptura na 10 porcji



Pierogi leniwe z twarogu to klasyczna, spokojna propozycja, która dobrze sprawdza się w żywieniu dzieci. Są miękkie, delikatne i łatwe do porcjowania.

Składniki na 10 porcji

- twaróg półtłusty – 900 g
- mąka pszenna – 260 g
- jaja – 3 szt.
- cukier waniliowy bez dodatku cukru – 2 g
- jogurt naturalny – 250 g
- owoce świeże lub mrożone – 500 g
- cynamon – 1 g

Przygotowanie

1. Twaróg rozdrobnij, połącz z jajami i mąką.
2. Krótko wyrób miękkie ciasto i uformuj wałki.
3. Spłaszcz je i pokrój po skosie na porcje.
4. Gotuj w lekko osolonej wodzie do wypłynięcia.
5. Podawaj z jogurtem i dodatkiem owocowym lub lekkim musem.

Alergeny

mleko, jaja, gluten

Co można zrobić wcześniej

odważyć składniki, przygotować owoce, przygotować stanowisko do formowania

Wskazówka dla kuchni

zbyt długie wyrabianie ciasta może powodować, że leniwe będą twardsze

> *Delikatne pierogi leniwe często dobrze wpisują się w obiady, które dzieci po prostu znają i lubią.*

45. KOTLECIKI TWAROGOWO-WARZYWNE Z PIECA

Receptura na 10 porcji



To wygodna propozycja dla kuchni zbiorowej. Kotleciki są poręczne w wydawaniu, mają łagodny smak i dobrze łączą nabiał z warzywami.

Składniki na 10 porcji

- twaróg półtłusty – 700 g
- ziemniaki gotowane – 500 g
- marchew – 220 g
- cukinia – 250 g
- jaja – 3 szt.
- płatki owsiane drobne – 120 g
- olej rzepakowy – 20 g
- koperek – 10 g
- pieprz – 1 g
- dodatki do zestawu: ziemniaki lub kasza – ok. 1,50 kg, surówka – ok. 600 g

Przygotowanie

1. Warzywa drobno zetrzyj lub pokrój i krótko odparuj.
2. Połącz twaróg z ziemniakami, warzywami, jajami, płatkami i koperkiem.
3. Odstaw masę na chwilę, aby płatki wchłonęły wilgoć.
4. Uformuj 10 większych lub 20 mniejszych kotlecików, ułóż na blasze i piecz do zrumienienia.
5. Podawaj z dodatkiem skrobiowym i prostą surówką.

Alergeny

mleko, jaja, gluten

Co można zrobić wcześniej

ugotować ziemniaki, przygotować warzywa, odważyć składniki

Wskazówka dla kuchni

schłodzenie masy przed formowaniem zwykle ułatwia uzyskanie równych kotlecików

„Dobrze znana forma kotlecika często pomaga spokojnie wprowadzać nowe połączenia smakowe."

46. ZAPIEKANKA ZIEMNIACZANA Z TWAROGIEM I WARZYWAMI

Receptura na 10 porcji



To danie łączy dobrze znane ziemniaki z twarogiem i warzywami w wygodnej formie zapiekanki. Jest łagodne w smaku, sycące i łatwe do przygotowania oraz porcjowania w kuchni zbiorowej.

Składniki na 10 porcji

- ziemniaki – 2,20 kg
- twaróg półtłusty – 700 g
- marchew – 250 g
- brokuł – 250 g
- groszek zielony – 150 g
- jaja – 3 szt.
- jogurt naturalny – 180 g
- olej rzepakowy – 20 g
- koperek – 10 g
- pieprz – 1 g

Przygotowanie

1. Ziemniaki ugotuj do półmiękkości i pokrój w plastry.
2. Warzywa drobno pokrój lub krótko podduś, brokuł podziel na małe różyczki.
3. Twaróg połącz z jajami, jogurtem, koperkiem i pieprzem.
4. W naczyniu układaj warstwami ziemniaki, warzywa i masę twarogową, następnie zapiekaj do ścięcia i lekkiego zrumienienia.
5. Pokrój na porcje i podawaj na ciepło.

Alergeny

mleko, jaja

Co można zrobić wcześniej

ugotować ziemniaki, przygotować warzywa, przygotować masę twarogową

Wskazówka dla kuchni

zapiekanka najlepiej porcjuje się po krótkim odstawieniu po upieczeniu

> *Zapiekanki dobrze sprawdzają się tam, gdzie liczy się wygoda pracy i spokojny smak obiadu.*

47. MAKARON Z TWAROGIEM, SZPINAKIEM I WARZYWAMI

Receptura na 10 porcji



To delikatne danie dobrze wpisuje się w obiady dla dzieci, bo łączy makaron, twaróg i łagodne warzywa. Szpinak dodaje koloru, a całość pozostaje spokojna w smaku i wygodna do wydawania.

Składniki na 10 porcji

- makaron suchy – 850 g
- twaróg półtłusty – 650 g
- szpinak rozdrobniony – 250 g
- marchew – 180 g
- cukinia – 220 g
- cebula – 120 g
- jogurt naturalny – 180 g
- olej rzepakowy – 20 g
- koperek lub natka pietruszki – 10 g
- pieprz – 1 g
- dodatki do zestawu: warzywa do podania – ok. 500 g

Przygotowanie

1. Makaron ugotuj al dente zgodnie z instrukcją.
2. Cebulę i warzywa drobno pokrój, krótko podduś, następnie dodaj szpinak.
3. Twaróg połącz z jogurtem i ziołami.
4. Wymieszaj makaron z warzywami oraz masą twarogową.
5. Podawaj na ciepło z prostym dodatkiem warzywnym.

Alergeny

mleko, gluten

Co można zrobić wcześniej

ugotować makaron, przygotować warzywa, przygotować masę twarogową

Wskazówka dla kuchni

krótszy makaron zwykle lepiej sprawdza się w żywieniu dzieci niż długie nitki

> *Znane dodatki i łagodna forma makaronu pomagają spokojnie podawać dzieciom nowe połączenia smakowe.*

48. ZAPIEKANKA MAKARONOWA Z BROKUŁEM I SEREM

Receptura na 10 porcji



Zapiekanka makaronowa to wygodne rozwiązanie dla kuchni, która szuka prostych, sycących i łagodnych obiadów. Brokuł i ser dobrze łączą się z makaronem, a porcja po upieczeniu łatwo zachowuje formę.

Składniki na 10 porcji

- makaron suchy – 800 g
- brokuł – 500 g
- ser żółty tarty – 180 g
- mleko – 500 g
- mąka pszenna – 35 g
- masło lub olej rzepakowy – 25 g
- jogurt naturalny – 120 g
- koperek – 10 g
- pieprz – 1 g
- dodatki do zestawu: warzywa do podania – ok. 500 g

Przygotowanie

1. Makaron ugotuj al dente, brokuł podziel na małe różyczki i krótko obgotuj.
2. Przygotuj prosty sos na bazie mleka, mąki i tłuszczu.
3. Połącz makaron z brokułem, częścią sera, jogurtem i sosem.
4. Przełóż do naczynia, posyp resztą sera i zapiekaj do lekkiego zrumienienia.
5. Podawaj z prostym dodatkiem warzywnym.

Alergeny

mleko, gluten

Co można zrobić wcześniej

ugotować makaron, przygotować brokuł, odważyć składniki

Wskazówka dla kuchni

niewielkie różyczki brokułu ułatwiają równomierne połączenie składników i porcjowanie

> *Zapiekany makaron z warzywami często dobrze sprawdza się w menu, które ma być proste i lubiane przez dzieci.*

49. PIECZONE PLACUSZKI TWAROGOWO-WARZYWNE

Receptura na 10 porcji



Placuszki pieczone to wygodna forma obiadu, która dobrze sprawdza się w przedszkolu i szkole. Dzięki dodatkowi twarogu i warzyw są delikatne, poręczne w wydawaniu i łatwe do połączenia z klasycznymi dodatkami.

Składniki na 10 porcji

- twaróg półtłusty – 700 g
- marchew – 250 g
- cukinia – 280 g
- jaja – 3 szt.
- mąka pszenna – 180 g
- płatki owsiane drobne – 80 g
- jogurt naturalny – 120 g
- olej rzepakowy – 20 g
- koperek – 10 g
- pieprz – 1 g
- dodatki do zestawu: ziemniaki – 1,60 kg, surówka – ok. 600 g

Przygotowanie

1. Marchew i cukinię drobno zetrzyj, odciśnij nadmiar wilgoci.
2. Twaróg rozdrobnij i połącz z warzywami, jajami, jogurtem oraz ziołami.
3. Dodaj mąkę i płatki, odstaw masę na chwilę.
4. Uformuj placuszki, ułóż na blasze i piecz do zrumienienia.
5. Podawaj z ziemniakami oraz prostą surówką.

Alergeny

mleko, jaja, gluten

Co można zrobić wcześniej

przygotować warzywa, odważyć składniki, przygotować masę

Wskazówka dla kuchni

odparowane lub dobrze odciśnięte warzywa pomagają uzyskać stabilniejszą masę

> *Znana forma placuszka często pomaga dzieciom spokojniej przyjmować nowe składniki w obiedzie.*

50. WARZYWNA ZAPIEKANKA Z KASZĄ I SEREM

Receptura na 10 porcji



To spokojna propozycja na obiad, która pozwala połączyć kaszę, warzywa i ser w jednej, wygodnej do wydawania formie. Zapiekanka jest sycąca, łagodna w smaku i dobrze wpisuje się w praktykę kuchni zbiorowej.

Składniki na 10 porcji

- kasza jęczmienna lub bulgur – 700 g
- marchew – 220 g
- cukinia – 250 g
- brokuł – 250 g
- ser żółty tarty – 180 g
- jogurt naturalny – 180 g
- jaja – 3 szt.
- olej rzepakowy – 20 g
- koperek lub natka pietruszki – 10 g
- pieprz – 1 g
- dodatki do zestawu: warzywa do podania – ok. 500 g

Przygotowanie

1. Kaszę ugotuj do miękkości, ale tak, aby zachowała sypką strukturę.
2. Warzywa drobno pokrój lub lekko podduś.
3. Połącz kaszę z warzywami, jogurtem, jajami, ziołami i częścią sera.
4. Przełóż do naczynia, posyp resztą sera i zapiekaj do lekkiego zrumienienia.
5. Pokrój lub nakładaj porcje i podawaj z prostym dodatkiem warzywnym.

Alergeny

mleko, jaja, gluten

Co można zrobić wcześniej

ugotować kaszę, przygotować warzywa, odważyć składniki

Wskazówka dla kuchni

nie rozgotowuj kaszy — dzięki temu zapiekanka lepiej zachowuje strukturę

„Jednonaczyniowe obiady często ułatwiają wprowadzanie zmian bez dokładania kuchni dodatkowej pracy."

50 PRZEPISÓW — SZYBKI INDEKS WEDŁUG GŁÓWNEGO SKŁADNIKA

Twoja pomoc w szybkim wyborze przepisu

Ta strona pomoże Ci błyskawicznie znaleźć przepis według głównego składnika. Wybierz to, co masz pod ręką lub na co masz ochotę, i przejdź od razu do odpowiedniego numeru przepisu.



Ryby

1. Ryba pieczona z ziemniakami i warzywami
2. Paluszki rybne pieczone
3. Klopsiki rybne w sosie koperkowym
4. Ryba po grecku w wersji obiadowej
5. Kotleciki rybno-ziemniaczane
6. Makaron z rybą i warzywami
7. Zapiekanka rybna z ryżem



Soczewica

8. Gulasz warzywny z soczewicą
9. Kotleciki z czerwonej soczewicy
10. Sos pomidorowy z soczewicą i makaronem
11. Zapiekanka ziemniaczana z soczewicą



Ciecierzyca

12. Klopsiki z ciecierzycy w sosie pomidorowym
13. Makaron z sosem z ciecierzycy
14. Kotleciki z ciecierzycy i warzyw
15. Gulasz warzywny z ciecierzycą



Fasola

16. Klopsiki z fasoli białej
17. Fasolowe kotleciki z warzywami
18. Sos warzywny z fasolą i makaronem
19. Zapiekanka z fasolą i warzywami



Tofu

20. Tofu w sosie pomidorowym z ryżem
21. Kotleciki tofu-warzywne
22. Makaron z tofu i warzywami
23. Zapiekanka ryżowa z tofu



Jaja

24. Omlet pieczony z warzywami
25. Kotleciki jajeczno-warzywne
26. Jajka w sosie koperkowym
27. Frittata warzywna
28. Kluski jajeczne z warzywami



Twaróg

41. Zielone naleśniki z twarogiem i szpinakiem
42. Naleśniki z twarogiem i warzywami
43. Kluski leniwe z twarogu i ziemniaków
44. Pierogi leniwe z twarogu
45. Kotleciki twarogowo-warzywne z pieca
46. Zapiekanka ziemniaczana z twarogiem i warzywami
47. Makaron z twarogiem, szpinakiem i warzywami
49. Pieczone placuszki twarogowo-warzywne

Dobry indeks skraca czas szukania i ułatwia planowanie pracy kuchni.

INDEKS WEDŁUG TECHNOLOGII PRZYGOTOWANIA

Znajdź danie dopasowane do sprzętu, organizacji pracy i planu dnia.

Ten indeks pomoże Ci szybko wybrać potrawy, które najlepiej przygotujesz przy użyciu posiadanego sprzętu, w określonym trybie pracy lub z wyprzedzeniem. To praktyczne narzędzie, które ułatwia planowanie, oszczędza czas i wspiera dobrą **organizację** kuchni.

1. Piec konwekcyjno-parowy / pieczenie

1. Ryba pieczona z ziemniakami i warzywami
2. Paluszki rybne pieczone
7. Zapiekanka rybna z ryżem
9. Kotleciki z czerwonej soczewicy
14. Kotleciki z ciecierzycy i warzyw
17. Fasolowe kotleciki z warzywami
21. Kotleciki tofu-warzywne
24. Omlet pieczony z warzywami
37. Zielone naleśniki z serem białym, szpinakiem i fetą
45. Kotleciki twarogowo-warzywne z pieca
46. Zapiekanka ziemniaczana z twarogiem i warzywami
48. Zapiekanka makaronowa z brokułem i serem
49. Pieczone placuszki twarogowo-warzywne
50. Warzywna zapiekanka z kaszą i serem

2. Gotowanie

3. Klopsiki rybne w sosie koperkowym
8. Gulasz warzywny z soczewicą
10. Sos pomidorowy z soczewicą i makaronem
12. Klopsiki z ciecierzycy w sosie pomidorowym
15. Gulasz warzywny z ciecierzycą
18. Sos warzywny z fasolą i makaronem
20. Tofu w sosie pomidorowym z ryżem
26. Jajka w sosie koperkowym
43. Kluski leniwe z twarogu i ziemniaków
44. Pierogi leniwe z twarogu
47. Makaron z twarogiem, szpinakiem i warzywami

3. Duszenie / krótkie podduszanie

4. Ryba po grecku w wersji obiadowej
8. Gulasz warzywny z soczewicą
15. Gulasz warzywny z ciecierzycą
18. Sos warzywny z fasolą i makaronem
20. Tofu w sosie pomidorowym z ryżem
22. Makaron z tofu i warzywami
47. Makaron z twarogiem, szpinakiem i warzywami

4. Zapiekanki

7. Zapiekanka rybna z ryżem
11. Zapiekanka ziemniaczana z soczewicą
19. Zapiekanka z fasolą i warzywami
23. Zapiekanka ryżowa z tofu
31. Zapiekanka warzywna z jajem
39. Makaronowa zapiekanka z tofu i brokułem
46. Zapiekanka ziemniaczana z twarogiem i warzywami
48. Zapiekanka makaronowa z brokułem i serem
50. Warzywna zapiekanka z kaszą i serem

5. Dania możliwe do przygotowania wcześniej

2. Paluszki rybne pieczone
5. Kotleciki rybno-ziemniaczane
9. Kotleciki z czerwonej soczewicy
14. Kotleciki z ciecierzycy i warzyw
17. Fasolowe kotleciki z warzywami
21. Kotleciki tofu-warzywne
24. Omlet pieczony z warzywami
37. Zielone naleśniki z serem białym, szpinakiem i fetą
45. Kotleciki twarogowo-warzywne z pieca
46. Zapiekanka ziemniaczana z twarogiem i warzywami
48. Zapiekanka makaronowa z brokułem i serem
49. Pieczone placuszki twarogowo-warzywne
50. Warzywna zapiekanka z kaszą i serem

„Technologia przygotowania często decyduje o tym, czy nowa potrawa wejdzie do stałej praktyki kuchni."

CO WYBRAĆ, GDY DZIECI NIE LUBIĄ NOWOŚCI

10 najłagodniejszych receptur z całego zestawu

Gdy dzieci są ostrożne wobec nowych smaków, najlepiej zaczynać od tego, co już znają i lubią. Znane formy, łagodne smaki i spokojne połączenia składników pomagają stopniowo otwierać się na nowości – bez presji i stresu.

1. 

24. Omlet pieczony z warzywami

forma bardzo dobrze znana dzieciom.

2. 

42. Naleśniki z twarogiem i warzywami

spokojny smak i oswojona forma.

3. 

43. Kluski leniwe z twarogu i ziemniaków

delikatne, miękkie i znajome.

4. 

44. Pierogi leniwe z twarogu

proste, łagodne i łatwe do podania.

5. 

45. Kotleciki twarogowo-warzywne z pieca

znana forma kotlecika ułatwia akceptację.

6. 

46. Zapiekanka ziemniaczana z twarogiem i warzywami

ziemniaki budują poczucie bezpieczeństwa smakowego.

7. 

47. Makaron z twarogiem, szpinakiem i warzywami

makaron zwykle obniża opór przed nowością.

8. 

48. Zapiekanka makaronowa z brokułem i serem

ser i makaron dobrze oswajają warzywa.

9. 

49. Pieczone placuszki twarogowo-warzywne

małe porcje są łatwe do przyjęcia.

10. 

50. Warzywna zapiekanka z kaszą i serem

łagodna, sycąca i wygodna w porcjowaniu.



Jak zacząć?

Najpierw wybierz formę znaną dzieciom, potem dopiero wprowadzaj mniej oczywisty składnik.

> *Nowość łatwiej wchodzi do menu wtedy, gdy nie wygląda i nie smakuje zbyt obco.*

CO WYBRAĆ, GDY LICZY SIĘ CZAS I MAŁA LICZBA PRACOWNIKÓW

10 najłatwiejszych dań do przygotowania seryjnego

Te przepisy są szczególnie przydatne, gdy w kuchni pracuje mały zespół, trzeba działać szybko i sprawnie, a podczas wydawania posiłków liczy się dobrze porcjujące się danie, które zachowuje jakość również przy utrzymaniu ciepła.

1. **1. Ryba pieczona z ziemniakami i warzywami**

- jedno naczynie, wygodne wydawanie.

2. **7. Zapiekanka rybna z ryżem**

- dobrze się porcjuje i utrzymuje formę.

3. **11. Zapiekanka ziemniaczana z soczewicą**

- można dobrze zorganizować pracę wcześniej.

4. **19. Zapiekanka z fasolą i warzywami**

- prosta technologia i seryjne porcjowanie.

5. **24. Omlet pieczony z warzywami**

- piec robi dużą część pracy.

6. **31. Zapiekanka warzywna z jajem**

- wygodne przygotowanie w większej ilości.

7. **37. Zielone naleśniki z serem białym, szpinakiem i fetą**

- można przygotować elementy wcześniej.

8. **46. Zapiekanka ziemniaczana z twarogiem i warzywami**

- sycąca, spokojna i łatwa do krojenia.

9. **48. Zapiekanka makaronowa z brokułem i serem**

- szybkie łączenie składników i łatwe porcjowanie.

10. **50. Warzywna zapiekanka z kaszą i serem**

- jedno naczynie, dobra organizacja pracy.

Na co patrzeć w kuchni?

- liczba etapów
- możliwość przygotowania wcześniej
- łatwość porcjowania
- powtarzalność efektu

> *Najbardziej użyteczne przepisy to często te, które dobrze smakują i jednocześnie porządkują pracę kuchni.*

ZBUDUJ SWOJĄ DEKADĘ Z 50 PRZEPISÓW

Prosta karta do układania dwóch tygodni

To nie gotowy, sztywny jadłospis, tylko proste narzędzie planowania.
Dzięki niemu ułożysz praktyczną i elastyczną rotację dań na dwa tygodnie,
która wspiera codzienną pracę w kuchni i spokojne jedzenie dzieci.

A. Wybierz bazę swojej dekady

- ☐ 2 × ryba
- ☐ 2 × strączki
- ☐ 2 × jaja / nabiał / tofu
- ☐ 4 × kolejne warianty rotacyjne

B. Uzupełnij wybór

co dzieci już znają?

co kuchnia robi najsprawniej?

co można przygotować wcześniej?

które dania dobrze się porcjują?

C. Moja dekada – zapis roboczy

1. .....
2. .....
3. .....
4. .....
5. .....
6. .....
7. .....
8. .....
9. .....
10. .....

1. Jak korzystać z karty?

Wybieraj dania spokojnie i praktycznie. Nie układaj jadłospisu pod teorię, tylko pod realną pracę kuchni i stopniowe oswajanie dzieci.

2. Dobra praktyka

Najlepiej łączyć dania bardzo bezpieczne z 1–2 bardziej rozwojowymi propozycjami w skali dwóch tygodni.

3. Wskazówka

Jeśli coś się dobrze sprawdziło, wracaj do tego częściej — rotacja ma wspierać powtarzalność, a nie wymuszać rewolucję.

> *„Najlepszy jadłospis to taki, który da się naprawdę ugotować, wydać i spokojnie rozwijać."*

10. JAK ZŁOŻYĆ Z TYCH PRZEPISÓW DOBRĄ DEKADĘ

Praktyczny sposób na dwa tygodnie spokojnych obiadów

Dobra dekada nie musi być idealna. Ma być przede wszystkim realna do ugotowania, spokojna dla dzieci i wygodna dla kuchni. W tej części pokażę Ci, jak z 50 przepisów ułożyć praktyczne dwa tygodnie pracy bez chaosu.



Spokojnie

zaczynaj od form znanych dzieciom, łącz bezpieczne propozycje z 1–2 nowościami



Praktycznie

układaj dekadę pod realną pracę kuchni, sprzęt, liczbę pracowników i łatwość porcjowania



Elastycznie

traktuj dekadę jak narzędzie, a nie sztywny jadłospis — pojedyncze dni można zamieniać



„Najlepsza dekada to taka, którą da się spokojnie ugotować, wydać i powtórzyć."

CO TO ZNACZY DOBRA DEKADA?

Nie idealna – tylko realna

Dobra dekada to nie pokazowy jadłospis. To spokojnie ułożone 10 obiadów, które są możliwe do przygotowania w Twojej kuchni, dobrze przyjmowane przez dzieci i łatwe do rozwijania w kolejnych tygodniach.

Realna dla kuchni

uwzględnia sprzęt, liczbę pracowników, tempo pracy i możliwość przygotowania części elementów wcześniej

Spokojna dla dzieci

opiera się na znanych formach i nie podaje kilku trudniejszych nowości dzień po dniu

Zróżnicowana

korzysta z różnych baz: ryb, strączków, jaj, nabiału lub tofu, bez sztucznego komplikowania menu

Elastyczna

pojedyncze dni można zamieniać, a sprawdzone potrawy warto bez obaw powtarzać

W praktyce

Jeśli dekada działa organizacyjnie i dzieci jedzą ją spokojnie, to znaczy, że jest dobrze ułożona.

> *Dobra dekada ma pomagać kuchni, a nie ją obciążać.*

NAJPROSTSZY SZKIELET DOBREJ DEKADY

Model 2 + 2 + 2 + 4

Najłatwiej zacząć od prostego układu, który porządkuje wybór przepisów, ale nie zamienia planowania w sztywny schemat. Ten model dobrze sprawdza się w pierwszych próbach układania dekady.



1. 2 × ryba

wybierz dwa obiady rybne w formie dobrze znanej dzieciom

np. 1, 3, 7



2. 2 × strączki

postaw na dwie propozycje z soczewicą, ciecierzycą lub fasolą

np. 8, 12, 17, 19



3. 2 × jaja / nabiał / tofu

wybierz dwie potrawy spokojne smakowo i dobrze porcjowane

np. 24, 42, 46, 48



4. 4 × warianty rotacyjne

uzupełnij dekadę potrawami, które kuchnia wykonuje najsprawniej

np. 37, 43, 47, 49, 50



Jak z tego korzystać?

1. Najpierw zaznacz bazę 2 + 2 + 2.
2. Potem dobierz 4 dania najbardziej praktyczne.
3. Na końcu sprawdź kolejność i akceptację dzieci.



„Prosty szkielet porządkuje wybór i daje poczucie kontroli."

OD CZEGO ZACZĄĆ UKŁADANIE?

5 pytań roboczych przed wyborem przepisów

Zanim wpiszesz pierwsze danie do dekady, zatrzymaj się na chwilę i odpowiedz sobie na kilka praktycznych pytań. Dzięki nim plan będzie bliższy codziennej pracy kuchni, a nie tylko teorii.

1 

Co dzieci już znają?

zacznij od form, które mają większą szansę na spokojne przyjęcie

2 

Co kuchnia robi najsprawniej?

wybieraj technologie, które zespół ma dobrze opanowane

3 

Co można przygotować wcześniej?

to często ułatwia pracę w dniach bardziej obciążonych

4 

Które dania dobrze się porcjują?

przy dużej liczbie dzieci to bardzo ważne kryterium

5 

Jakie dodatki i warzywa są najłatwiejsze do dobrania?

dekada ma być wygodna w całości, a nie tylko na papierze

Dobra kolejność pracy

- ○ najpierw pytania
- ○ potem wybór przepisów
- ○ na końcu ułożenie 10 dni



> *Najlepsze dekady zaczynają się od dobrych pytań, a nie od pośpiechu.*

JAK WYBIERAĆ PRZEPISY DO PIERWSZEJ DEKADY

Bezpieczne — pośrednie — rozwojowe

W pierwszej dekadzie nie chodzi o to, by wszystkie obiady były bardzo nowe. Lepiej połączyć propozycje bezpieczne z kilkoma bardziej rozwijającymi. Taki układ ułatwia akceptację i daje kuchni większy spokój.

Bezpieczne

znane formy, łagodne smaki

24. Omlet pieczony z warzywami
42. Naleśniki z twarogiem i warzywami
46. Zapiekanka ziemniaczana z twarogiem i warzywami
48. Zapiekanka makaronowa z brokułem i serem

Pośrednie

krok dalej, ale nadal spokojnie

1. Ryba pieczona z ziemniakami i warzywami
17. Fasolowe kotleciki z warzywami
21. Kotleciki tofu-warzywne
47. Makaron z twarogiem, szpinakiem i warzywami

Rozwojowe

warto wprowadzać je stopniowo

8. Gulasz warzywny z soczewicą
20. Tofu w sosie pomidorowym z ryżem
41. Zielone naleśniki z twarogiem i szpinakiem
50. Warzywna zapiekanka z kaszą i serem

Dobra proporcja

W pierwszej dekadzie dobrze, gdy większość stanowią propozycje bezpieczne i pośrednie, a tylko 1–2 obiady są wyraźnie bardziej rozwojowe.

„Nowość najlepiej wchodzi do menu wtedy, gdy ma obok siebie znane punkty oparcia."

JAK UŁOŻYĆ KOLEJNOŚĆ W 10 DNIACH

Rytm, który ułatwia akceptację

Nawet dobrze wybrane przepisy mogą być źle odebrane, jeśli ustawisz je w zbyt trudnej kolejności. W dekadzie warto budować spokojny rytm — od bardziej oswojonych propozycji do nieco mniej oczywistych.

1. dzień 1
zacznij od formy bardzo bezpiecznej

2. dzień 2
wybierz znany obiad rybny lub jajeczny

3. dzień 3
wprowadź lekkie urozmaicenie

4. dzień 4
postaw na danie dobrze porcjowane

5. dzień 5
domknij tydzień sprawdzoną formą

6. dzień 6
po weekendzie wróć do spokojnej bazy

7. dzień 7
wprowadź strączki w znanej formie

8. dzień 8
dobrze działa makaron lub zapiekanka

9. dzień 9
tu może pojawić się nieco śmielsza propozycja

10. dzień 10
na koniec wybierz obiad, który porządkuje wydawanie

Ważna zasada

Nie układaj dwóch bardziej wymagających propozycji dzień po dniu. Dzieci i kuchnia lepiej reagują na spokojny rytm niż na rewolucję.

„Kolejność potraw często decyduje o tym, czy dekada będzie spokojna."

PRZYKŁADOWA DEKADA SPOKOJNA

Wariant dla dzieci, które potrzebują łagodnego wejścia

To nie jest sztywny gotowy jadłospis, tylko przykład spokojnie ułożonej dekady.
Pokazuje, jak można połączyć znane formy z lekkim rozwojem smakowym,
bez przeciążania dzieci i kuchni.

1. 24. Omlet pieczony z warzywami
2. 1. Ryba pieczona z ziemniakami i warzywami
3. 42. Naleśniki z twarogiem i warzywami
4. 17. Fasolowe kotleciki z warzywami
5. 46. Zapiekanka ziemniaczana z twarogiem i warzywami
6. 3. Klopsiki rybne w sosie koperkowym
7. 43. Kluski leniwe z twarogu i ziemniaków
8. 48. Zapiekanka makaronowa z brokułem i serem
9. 12. Klopsiki z ciecierzycy w sosie pomidorowym
10. 49. Pieczone placuszki twarogowo-warzywne

Dlaczego ten układ działa?

- dużo znanych form
- spokojne tempo nowości
- dobre przeplatanie technologii

*„Przykład ma inspirować – nie ograniczać.
Najważniejsze, by dekada pasowała do Twojej kuchni."*

PRZYKŁADOWA DEKADA DLA MAŁEGO ZESPOŁU

Wariant organizacyjnie prosty

Ta propozycja pokazuje układ 10 obiadów, który dobrze wspiera kuchnię pracującą w mniejszym składzie. Dominują tu potrawy wygodne do przygotowania seryjnego, dobrze porcjowane i możliwe do częściowego przygotowania wcześniej.

1. Ryba pieczona z ziemniakami i warzywami
2. 7. Zapiekanka rybna z ryżem
3. 11. Zapiekanka ziemniaczana z soczewicą
4. 19. Zapiekanka z fasolą i warzywami
5. 24. Omlet pieczony z warzywami
6. 31. Zapiekanka warzywna z jajem
7. 37. Zielone naleśniki z serem białym, szpinakiem i fetą
8. 46. Zapiekanka ziemniaczana z twarogiem i warzywami
9. 48. Zapiekanka makaronowa z brokułem i serem
10. 50. Warzywna zapiekanka z kaszą i serem

Mocne strony tego wariantu

- dużo pracy wykonuje piec
- potrawy dobrze się porcjują
- łatwo zaplanować przygotowanie wcześniej

„Dobra dekada dla małego zespołu to taka, która porządkuje pracę zamiast ją komplikować."

KARTA ROBOCZA – MOJA PIERWSZA DEKADA

Wpisz 10 dań i sprawdź, czy plan się domyka

Ta karta ma pomóc Ci spokojnie zebrać wybrane propozycje w jedną całość.
Traktuj ją jak robocze narzędzie, do którego możesz wracać
i wprowadzać zmiany po pierwszych doświadczeniach.

A. 1. Liczniki dekady

ryba ..... / 2

strączki ..... / 2

jaja / nabiał / tofu ..... / 2

warianty rotacyjne ..... / 4

B. 2. Mój wybór 10 obiadów

1. .....
2. .....
3. .....
4. .....
5. .....
6. .....
7. .....
8. .....
9. .....
10. .....

C. 3. Szybka kontrola

- ☐ czy są minimum 2 ryby?
- ☐ czy są minimum 2 dania strączkowe?
- ☐ czy kolejność jest spokojna?
- ☐ czy kuchnia poradzi sobie organizacyjnie?

„Robocza karta ma ułatwiać myślenie, a nie narzucać perfekcję."

CHECKLISTA PRZED WDROŻENIEM

Czy ta dekada naprawdę zadziała?

Zanim zamkniesz plan na dwa tygodnie, zrób krótkie sprawdzenie.
Taka checklista pomaga wychwycić problemy wcześniej i uniknąć sytuacji,
w której jadłospis wygląda dobrze tylko na papierze.

- [ ] mamy technologię na każdy obiad
- [ ] co najmniej część propozycji dzieci już częściowo znają
- [ ] nie ma dwóch trudniejszych nowości dzień po dniu
- [ ] dodatki i warzywa są realne do wykonania
- [ ] wiemy, co można przygotować wcześniej
- [ ] potrawy dobrze się porcjują i wydają
- [ ] mamy prosty plan zamiany awaryjnej
- [ ] po dekadzie wrócimy do tego, co się sprawdziło

Złota zasada

Najlepsza dekada to nie najbardziej ambitny plan,
tylko taki, który naprawdę wspiera codzienną pracę kuchni
i spokojne jedzenie dzieci.

> *Jeśli dekada działa w praktyce,*
> *to jest dobrze ułożona.*

PO PIERWSZEJ DEKADZIE — CO WARTO SPRAWDZIĆ?

5 rzeczy, które dają najlepsze wnioski

Po pierwszych 10 dniach nie trzeba robić wielkiej analizy.
Wystarczy spokojnie sprawdzić kilka praktycznych obszarów,
które pokazują, co warto zostawić, co poprawić i co rozwijać w kolejnej dekadzie.

1



Które obiady dzieci jadły najspokojniej?

to najlepszy sygnał, które propozycje warto
zostawić jako mocną bazę

2



Które dania były najłatwiejsze dla kuchni?

zwróć uwagę na tempo pracy,
wydawanie i przygotowanie wcześniej

3



Co najlepiej się porcjowało i wydawało?

przy większej liczbie dzieci
to bardzo ważny praktyczny wskaźnik

4



Jakie dodatki i warzywa sprawdziły się najlepiej?

czasem to właśnie one decydują,
czy cały obiad jest wygodny

5



Co zostawić, co poprawić, co zamienić?

najlepsza dekada powstaje
przez spokojne dopracowywanie



Nie oceniaj po jednym dniu

Patrz na cały rytm 10 dni. Jedna trudniejsza potrawa nie przekreśla dobrej dekady, jeśli całość działa organizacyjnie i dzieci jedzą spokojnie przez większość czasu.





Najcenniejsze wnioski po dekadzie są zwykle bardzo proste — co działa, warto powtórzyć.

KARTA PODSUMOWANIA DEKADY

Prosty arkusz wniosków po 10 dniach

Nie trzeba tworzyć rozbudowanej dokumentacji.
Taki prosty arkusz wystarczy, by po pierwszej dekadzie zapisać najważniejsze obserwacje i łatwiej ułożyć kolejną wersję planu.

A. Zostawiam bez zmian

B. Wymaga poprawy

C. Zamieniam na inny przepis

Szybka ocena

- ☐ akceptacja dzieci
- ☐ organizacja pracy
- ☐ porcjowanie
- ☐ czas przygotowania

D. Pomysły do kolejnej dekady

Wystarczy jedna konkretna poprawa w każdym kolejnym cyklu.

„Dobra dekada nie musi być dopięta perfekcyjnie — ma być coraz lepiej dopasowana do Twojej kuchni."

JAK ROZWIJAĆ KOLEJNĄ DEKADĘ

Małe kroki zamiast rewolucji

Najłatwiej rozwijać jadłospis wtedy, gdy nie zmieniasz wszystkiego naraz.
Dobra kolejna dekada zwykle powstaje przez zostawienie mocnej bazy
i ostrożne dokładanie 1–3 nowych elementów.

1. Zostaw mocną bazę



zachowaj 6–7 propozycji,
które dzieci jedzą spokojnie
i które kuchnia robi sprawnie

2. Dodaj 1–2 nowości



najlepiej w znanej formie:
placuszki, zapiekanka,
klopsiki, naleśniki

3. Obserwuj i wracaj



to, co się sprawdziło,
wchodzi do bazy,
a resztę zamieniasz spokojnie

Bezpieczny rytm zmian



najpierw
znana forma

→



potem nowy
składnik

→



na końcu
odważniejszy
wariant

Dzieci zwykle lepiej przyjmują zmianę etapami niż skokowo.



Praktyczna zasada

Jeśli w jednej dekadzie pojawia się kilka nowości,
niech nie kumulują się dzień po dniu.



*Najspokojniej rozwija się jadłospis wtedy,
gdy każdy kolejny krok ma oparcie
w tym, co już działa.*

DOBRA DEKADA TO NARZĘDZIE A NIE SZTYWNY JADŁOSPIS

Na koniec najważniejsze

Im spokojniej podejdziesz do układania dekady, tym łatwiej będzie ją wdrożyć, ocenić i poprawić. Nie chodzi o idealny plan na papierze, ale o taki układ obiadów, który naprawdę wspiera kuchnię i dzieci.

Realna

uwzględnia sprzęt, liczbę pracowników i tempo pracy kuchni

Spokojna

nie przeciąża dzieci kilkoma trudnymi nowościami pod rząd

Elastyczna

pojedyncze dni można zamieniać, a dobre potrawy warto powtarzać

Rozwojowa

pozwala stopniowo rozszerzać menu bez chaosu

Najprostsza definicja

Dobra dekada to 10 obiadów, które da się spokojnie przygotować, wydać i powtórzyć.

„Jeśli dekada pomaga kuchni pracować spokojniej, a dzieci jedzą ją bez codziennej walki — to znaczy, że jest naprawdę dobra.”

11. GOTOWE NARZĘDZIA INTENDENTA

Twoje wsparcie na co dzień

Dobrze dobrane narzędzia oszczędzają czas, ułatwiają planowanie i pomagają utrzymać porządek w kuchni.

Korzystaj z nich na co dzień – dostosuj do swojej placówki i swoich potrzeb.

- **PLANUJ**
- **ZAMAWIAJ ŚWIADOMIE**
- **KONTROLUJ**
- **OCENIAJ I DOSKONAL**
- **MONITORUJ**
- **KORZYSTAJ I UŁATWIAJ SOBIE PRACĘ**

1. CHECKLISTA PLANOWANIA DEKADY

Zaplanuj spokojnie i z wyprzedzeniem

PRZED PLANOWANIEM

- [ ] Sprawdź dostępność produktów u dostawców
- [ ] Przeanalizuj stan magazynu
- [ ] Weź pod uwagę sezonowość
- [ ] Sprawdź preferencje i akceptację dzieci
- [ ] Uwzględnij osoby na dietach specjalnych
- [ ] Zapewnij różnorodność w całej dekadzie

PODCZAS PLANOWANIA

- [ ] Ułóż 10 różnych obiadów
- [ ] Zadbaj o różnorodność źródeł białka
- [ ] Zapewnij obecność warzyw i owoców
- [ ] Zaplanuj dania z nasion roślin strączkowych
- [ ] Uwzględnij ryby, produkty zbożowe pełnoziarniste
- [ ] Ogranicz potrawy smażone i słodkie
- [ ] Sprawdź kaloryczność i zgodność z normami

PO PLANOWANIU

- [ ] Policz koszt dekady
- [ ] Sprawdź zgodność z wymaganiami
- [ ] Zatwierdź dekadę

2. ARKUSZ KALKULACJI KOSZTU POTRAWY

Kontroluj koszt porcji

NAZWA POTRAWY: .....

LICZBA PORCJI: .....

SKŁADNIK	ILOŚĆ (na 10 porcji)	CENA NETTO ZA JEDNOSTKĘ	KOSZT (NETTO)

KOSZT SUROWCÓW (NETTO): ..... zł

KOSZTY POŚREDNIE (przyprawy, olej, gaz, energia): ..... zł

KOSZT CAŁKOWITY: ..... zł

KOSZT 1 PORCJI: ..... zł

3. PLAN ZAMÓWIEŃ NA DEKADĘ

Zamawiaj dokładnie tyle, ile potrzebujesz



TYDZIEŃ OD: _____ **DO:** _____

PRODUKT	JEDNOSTKA	ILOŚĆ	DOSTAWCA	UWAGI

DATA ZAMÓWIENIA: _____

ZAMÓWIENIE ZŁOŻYŁ: _____

4. KARTA KONTROLI DOSTAWY

Sprawdzaj każdą dostawę

DATA DOSTAWY: _____

DOSTAWCA: _____

KRYTERIUM	TAK	NIE	UWAGI
Zgodność z zamówieniem			
Jakość produktów			
Temperatura (jeśli dotyczy)			
Data ważności			
Opakowania i etykiety			
Dokumenty (faktura, atesty, certyfikaty)			

UWAGI / DZIAŁANIA:

_____

_____

_____

_____

PODPIS: _____

5. KARTA OCENY NOWEJ POTRAWY

Wdroż, sprawdź, zdecyduj

NAZWA POTRAWY: .....

DATA TESTU: .....

OCENA W SKALI 1–5 (1 – najsłabiej, 5 – najlepiej)

Wygląd	1	2	3	4	5
Smak	1	2	3	4	5
Zapach	1	2	3	4	5
Akceptacja dzieci	1	2	3	4	5
Łatwość przygotowania	1	2	3	4	5
Koszt	1	2	3	4	5
Wartość odżywcza	1	2	3	4	5

OGÓLNA OCENA:

DECYZJA:

- ☐ Wprowadzamy do jadłospisu
- ☐ Wprowadzamy po modyfikacji
- ☐ Nie wprowadzamy

UWAGI: .....

.....

.....

6. ARKUSZ MONITORINGU REALIZACJI DEKADY

Sprawdzaj, analizuj, ulepszaj



TYDZIEŃ OD: _____ **DO:** _____

DATA	POTRAWA	LICZBA DZIECI	LICZBA WYDANYCH PORCJI	AKCEPTACJA DZIECI (%)	UWAGI

PODSUMOWANIE TYGODNIA

ŚREDNIA AKCEPTACJA:

_____ %

NAJLEPIEJ PRZYJĘTE POTRAWY:

.....

.....

.....

DO POPRAWY / ZMIANY:

.....

.....

.....

7. LISTA ZAMIENNIKÓW NA CO DZIEŃ

Gdy zabraknie lub trzeba zmienić

PRODUKT	ZAMIENNIK	UWAGI
Ryż biały	Ryż brązowy, kasza jęczmienna, kasza gryczana	.....
Makaron pszenny	Makaron pełnoziarnisty, makaron z ciecierzycy	.....
Mięso wieprzowe	Mięso drobiowe, indyk, ryba, nasiona roślin strączkowych	.....
Mleko krowie	Kefir, jogurt naturalny, napoje roślinne wzbogacone w wapń	.....
Śmietana 18%	Jogurt naturalny, jogurt grecki, śmietanka 12%	.....
Sól	Zioła, przyprawy, sok z cytryny, czosnek, cebula	.....
Cukier	Owoce, mus owocowy, daktyle (w niewielkiej ilości)	.....
Bułka tarta	Płatki owsiane, otręby, bułka razowa	.....

Dostosuj listę do swojej kuchni,
dostawców i potrzeb dzieci.
Twoje zamienniki – *Twoje wsparcie na co dzień!*

8. NOTATKI I POMYSŁY

Twoje miejsce na ważne sprawy

Dobry pomysł zapisany dziś,
to ułatwienie dla Ciebie jutro.

9. GOTOWY KOMUNIKAT DO RODZICÓW

Spokojnie informuj o zmianach i buduj zaufanie

WZÓR WIADOMOŚCI

Drodzy Rodzice,

od _____ stopniowo wprowadzamy w naszej placówce zmiany w jadłospisie. Robimy to krok po kroku — bez nagłej rewolucji w kuchni i z uważną obserwacją tego, jak dzieci reagują na nowe smaki.

W kolejnych jadłospisach częściej będą pojawiać się warzywa, produkty zbożowe pełnoziarniste, ryby oraz potrawy na bazie nasion roślin strączkowych.

Nowe dania będziemy wprowadzać spokojnie, łącząc je ze smakami, które dzieci już znają.

Zależy nam na tym, aby zmiany były dobre zarówno dla dzieci, jak i możliwe do sprawnego przygotowania przez naszą kuchnię.

Dziękujemy za współpracę, cierpliwość i wsparcie.

CO ZMIENIAMY W TEJ DEKADZIE:

_____

_____

_____

_____

_____

Osoba do kontaktu: _____

Data: _____

10. PLAN PRACY W KUCHNI – DEKADA

Rozpisz wcześniej to, co można przygotować spokojniej

Dekada od: _____ **do:** _____ **Liczba dzieci:** _____

DZIEŃ	POTRAWA / ETAP	CO MOŻNA ZROBIĆ WCZEŚNIEJ	OSOBA ODPOWIEDZIALNA	UWAGI

PRZED STARTEM DEKADY

- ☐ sprawdź terminy dostaw
- ☐ zaplanuj rozmrażanie
- ☐ zaplanuj moczenie strączków
- ☐ przygotuj bazy / półprodukty możliwe do wykonania wcześniej
- ☐ sprawdź dostępność sprzętu i pojemników

11. CHECKLISTA DOKUMENTACJI DEKADY

Mniej szukania, więcej porządku w papierach

Placówka: _____ **Dekada:** _____

PRZED DEKADĄ

- ☐ jadłospis został zatwierdzony
- ☐ receptury są aktualne i dostępne dla kuchni
- ☐ gramatury i liczba porcji są sprawdzone
- ☐ alergeny / diety zostały uwzględnione
- ☐ koszt dekady został przeliczony
- ☐ zamówienia zostały przygotowane

W TRAKCIE DEKADY

- ☐ dostawy są kontrolowane i dokumentowane
- ☐ ewentualne zamienniki są zapisane
- ☐ zmiany w jadłospisie są naniesione
- ☐ nowe potrawy mają zapisaną krótką ocenę
- ☐ monitorowana jest akceptacja dzieci

PO DEKADZIE

- ☐ zebrano najważniejsze uwagi kuchni
- ☐ zapisano potrawy najlepiej przyjęte
- ☐ zapisano potrawy wymagające korekty
- ☐ wnioski przeniesiono do kolejnej dekady
- ☐ dokumenty zostały uporządkowane / zarchiwizowane

UWAGI / BRAKI W DOKUMENTACJI:

_____

_____

_____

Data: _____ **Podpis:** _____

ZAKOŃCZENIE

Dobrze, że jesteś aż tutaj!

Wprowadzenie nowych norm żywienia to proces, który wymaga czasu, **planowania i współpracy całego zespołu.** Nie chodzi o to, by od razu było idealnie. Chodzi o to, by każdego dnia robić **mały krok w dobrą stronę.**

To, co robisz, ma ogromne znaczenie.
Bo za każdym obiadem w Twojej placówce stoi zdrowie, koncentracja, energia i lepsza przyszłość dzieci.

Najważniejsze, co warto zapamiętać:

- **Zmiany wprowadzaj krok po kroku** – w tempie, które pasuje do Twojej placówki.
- **Planuj z wyprzedzeniem** – to oszczędza czas, pieniądze i nerwy.
- **Współpracuj z zespołem** – razem możecie więcej.
- **Oswajaj dzieci z nowymi smakami** – cierpliwość i konsekwencja przynoszą efekty.
- **Pamiętaj o jakości, bezpieczeństwie i różnorodności** – to fundament zdrowego żywienia.

Pamiętaj – masz realny wpływ na to, co jedzą dzieci każdego dnia.
I to jest piękne!

Dziękuję!

Dziękuję, że zaufłaś temu ebookowi. Mam nadzieję, że znajdziesz tu wsparcie, inspirację i konkretne rozwiązania, które ułatwią Ci codzienną pracę.

Powodzenia i wielu małych sukcesów w Twojej kuchni!

