



Jak gotujemy i układamy jadłospisy?

Szanowni Państwo,

Nazywam się Jolanta Chłopecka, od września 2014 będę prowadzić stołówkę w Państwa szkole. Ukończyłam Akademię Rolniczą w Warszawie z tytułem mgr inż. Żywności Człowieka oraz studia podyplomowe na tej uczelni o kierunku Poradnictwo Dietetyczne. Od 2003 do 2012 roku pracowałam na stanowisku dietetyka w SP 306 przy ul. Tkaczy 27. Od września 2012, po prywatyzacji stołówek zajmuję się tą samą dziedziną w ramach działalności gospodarczej. Od 2 lat prowadzę 3 stołówki szkolne w Warszawie, w SP 306, w ZS nr 124 i w SP 77. Posiadam bardzo dobre referencje od Dyrektorów oraz Rodziców.

Posiłki w naszych szkołach są smaczne, zdrowe, urozmaicone, przygotowywane zgodnie z najnowszą techniką kulinarną, z najlepszych surowców, przy użyciu nowoczesnego sprzętu, a co najważniejsze przez wyszkolony personel.

Obiady składają się z zupy, drugiego dania i kompotu. W tygodniu jest jeden obiad nabiałowy, trzy następne to posiłki mięsne, a ostatni piątkowy rybny lub wegetariański. Posiłki przygotowywane są tego samego dnia ze świeżych, wysokiej jakości surowców, są różnorodne pod względem zawartości produktów i składników odżywczych, pełnowartościowe, przyrządzane zgodnie z najnowszymi zaleceniami prawidłowego żywienia i technik kulinarnych. Pozwala to zapewnić organizmowi optymalne warunki do rozwoju i nauki, a urozmaicone menu zapoznaje dzieci z nowymi potrawami i rozbudza ich apetyt na nowe smaki.

Przy układaniu jadłospisów kierujemy się następującymi zasadami racjonalnego żywienia

1/ jadłospisy są planowane na 7-10 dni na podstawie modelowych racji pokarmowych dla dzieci 6-9 lat, dzieci 10-12 lat, młodzież 13-15 lat w oparciu o aktualną wiedzę na temat zasad prawidłowego żywienia oraz o znowelizowane normy żywienia opracowane przez Instytut Żywności i Żywności w 2008 roku.

2/ jadłospisy są planowane w zależności od potrzeb organizmu, zwyczajów i nawyków żywieniowych oraz upodobań smakowych dzieci

3/ jadłospisy są urozmaicone pod względem doboru produktów, które zawierają wszystkie niezbędne składniki pokarmowe do prawidłowego funkcjonowania młodych organizmów

4/ przy planowaniu jadłospisu do przygotowywania potraw wykorzystywane są głównie produkty sezonowe, urozmaicone pod względem smaku, zapachu i konsystencji

5/ jadłospisy wzbogacane są w przepisy innych narodów, pozwala to na zapoznanie dzieci z nowymi produktami i smakami

6/ przy przyrządzaniu potraw stosowane są różne techniki kulinarne /gotowanie, duszenie, smażenie, pieczenie, gotowanie w wodzie i na parze/, co pozwala zachować jak największą wartość odżywczą i smakową posiłków

7/ posiłki przygotowywane są zgodnie z podstawowymi zasadami higieny

Na specjalne życzenie firma oferuje **dieta bezmleczną, dietę bezglutenową, dietę niskokaloryczną**

Szczególną wagę przykładamy również do kształtowania nawyków żywieniowych dzieci, zapoznawaniu ich z zasadami zdrowego odżywiania. Nie jest to masowa, tania produkcja na potrzeby niewymagającego odbiorcy, a kuchnia prowadzona z sercem i zaangażowaniem. Najważniejsze w tej pracy jest dobro dzieci, zaspokojenie ich istotnych potrzeb i uświadomienie, że żywienie jest nieodłącznym elementem ich życia, do którego należy przykładać szczególną uwagę.