

# **„Nasza Chata” Domy dla Dzieci Towarzystwa Nasz Dom w Przemyślu**

**Dom przy ul. Rostkońskiego 36 w Przemyślu**

**„Zdrowe jedzenie i aktywność ruchowa  
to dzieciaków z „Naszej Chaty” dewiza życiowa”**

- Stopień trudności zaprezentowanego menu: **łatwe**
- Grupa docelowa: **dla wszystkich lubiących zdrowe i smaczne jedzenie 😊**

**W naszym domu nie mamy kucharki, od kilku lat gotujemy sami. Wszystko po to, abyśmy nabyli nowych umiejętności i nauczyli się gotować. Nad naszymi kuchennymi działaniami czuwają wychowawcy, którzy też często gotują z nami. Podczas wspólnego gotowania panuje rodzinna atmosfera. Jesteśmy dla siebie mili, chętnie współpracujemy. Opowiadamy sobie wtedy różne historie... czasem wesołe, czasem pojawiają się trudne tematy. Jak to w życiu...**

**Dobrze się czujemy w naszej kuchni. To takie nasze serce domu.**

**Nasz jadłospis ustalamy wspólnie raz w tygodniu. Zgłaszamy to, co każdy z nas lubi jeść i w porozumieniu z wychowawcą, który wraz ze swoim podopiecznym zajmuje się w danym tygodniu zakupami - ustalamy jadłospis. Na zakupy jeździmy razem z wychowawcą.**

**Co tydzień ktoś inny, aby każdy miał szansę nauczyć się wybierać produkty najodpowiedniejsze pod względem posiadanych witamin i wartości energetycznych.**

**Dbamy, by nasze posiłki były odpowiednie dla osób aktywnych, bo ciągle jesteśmy w ruchu: jak nie wycieczki rowerowe czy gra w siatkówkę lub piłkę nożną na naszym podwórku, to mamy także swoje zajęcia pozalekcyjne... i tak: Żaneta chodzi na treningi piłki nożnej, a od przyszłego roku szkolnego zostanie uczennicą gimnazjum sportowego w Rzeszowie i będzie grać w kadrze młodzików Podkarpacia.**

**Andrzej uczęszcza na treningi Aikido. Ma już pomarańczowy pas! Brawo.**

**Kamil wygrywa szkolne zawody sportowe, a dziewczynki konkursy piosenek – zdobyły w tym roku I miejsce. Nawet najmłodszy 5-letni Kubuś ma dużo energii - wszędzie go pełno 😊..**



# Tak jemy....

## Całodzienne menu z ....soboty....

**I śniadanie** godz. 7. 00 – 8.00

„Bomba witaminowa na dzień dobry” - (pomidor, ogórek, cebula, papryka, rzodkiewka, zielona sałata, koperek), chleb pełnoziarnisty, masło, kakao,

**II śniadanie** godz. 10.00 – 11.00

„Bananowa energia” - Banan i jogurt naturalny z orzechami włoskimi, woda mineralna

**Obiad** godz. 14.00 - 16.00

„Siła dnia” - Zupa wielowarzywna, kluski „wujka Jarka”, świeżo wyciskany sok z jabłek

**Podwieczorek** godz.16.00 – 17.00

„Owocowy mix” Sałatka owocowa, woda z cytryną i miętą

**Kolacja** godz. 19.00 – 20.00

„Truskawkowe muśnięcie ” - Ryż z truskawkami i jogurtem naturalnym, herbata z cytryną i miodem

# I śniadanie

## „Bomba witaminowa na dzień dobry”

### Co potrzebujemy?

Chleb pełnoziarnisty, ½ masła extra 82% tłuszczu, 2 pomidory, 1 ogórek, 1 cebula, 1 papryka czerwona, 1 papryka żółta, 1 papryka zielona, 3 rzodkiewki 1 sałata masłowa, pęczek koperku

### Wykonanie:

Wszystkie warzywa myjemy pod bieżącą wodą, następnie kroimy w plastry ogórki, pomidory, rzodkiewkę, paprykę, cebulę. Liście sałaty rozkładamy na talerzu. Następnie układamy na sałacie pokrojone warzywa w dowolną kompozycję. Całość oprószamy koperkiem. I już mamy bombę witaminową na talerzu, z której wyczarować możemy przepyszne, przedzrowe i przekolorowe pożywne kanapki!

Czas przygotowania potrawy: 10 minut

*Wartość kaloryczna – porcja dla 1 osoby :*

- 1 kromka chleba pszenno-żytni – 100 g 247 kcal
- Masło extra – 5 g – 36 kcal
- Pomidor - 170 g – 31 kcal
- Ogórek - 180 g - 27 kcal
- Papryka – 120 g – 37
- Cebula – 105 g – 42 kcal
- Sałata masłowa – 215 g – 31
- Rzodkiewka – 18 g – 3 kcal



## II śniadanie „Bananowa energia”

### Co potrzebujemy:

Do wykonania potrawy potrzebujemy: 1 banana, jogurtu naturalnego małego, garści orzechów włoskich, łyżeczkę miodu.

### Wykonanie:

Banana umyć, obrać, pokroić w grubsze plasterki, orzechy posiekać, całość zalać jogurtem

Czas przygotowania potrawy: 10 minut

*Wartość kaloryczna – porcja dla 1 osoby .*

- *Banan 125 g – 111 kcal*
- *Jogurt naturalny – 110 g – 66 kcal*
- *Orzechy włoskie (garść)– 50 g – 323 kcal*
- *Miód (1 łyżeczka) 19 g – 39 kcal*



# Obiad „Siła dnia”

## I danie: Nasza Chatowa zupa jarzynowa

### Co potrzebujemy:

Do wykonania zupy potrzebujemy: 4 marchewki, 1 pietruszka, ½ kalafiora, ½ selera (korzeń), 1 kalarepa, 1 szklanka groszku zielonego, 3 cebule, kilka ziemniaków, por, koperek, liść selera,, 4 litry bulionu drobiowego, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, szczypta soli

### Wykonanie:

Jarzyny myjemy, obieramy i kroimy w kostkę. Nastawiamy garnek z wodą, kiedy woda zakipi wrzucamy przygotowane warzywa i gotujemy ok. 10 minut.

Czas przygotowania potrawy: 55 minut

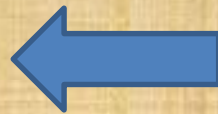
Wartość kaloryczna – porcja dla 1 osoby:

- Marchewka – 45 g, 15 kcal
- Pietruszka – 80 g, 30 kcal
- Kalafior 55 g, 15 kcal
- Seler korzeń -80 g, 17 kcal
- Kalarepa – 50 g, 14 kcal
- Groszek zielony - 70 g, 55 kcal
- Cebula- 55 g – 21 kcal
- Ziemniak – 90 g, 69 kcal
- Por – 35 g, 10 kcal
- Bulion drobiowy – 100 g – 49 kcal



## II danie: „Kluski wujka Jarka”

To danie zostało nazwane imieniem wujka, który po raz pierwszy nam to zaserwował 😊 Od razu „skradło” nasze podniebienia i zagościło na stałe w naszym menu. Nie zraziliśmy się nawet występującym w tym daniu szpinakiem, który od tej pory nagle polubiliśmy... Całość komponuje się wyśmienicie 😊



*To jest wujek Jarek 😊*

### Czego potrzebujemy do przygotowania tej potrawy:

Makaron świderki 500g, opakowanie mrożonego szpinaku 500 g,  
filet z piersi kurczaka 1 kg, 2 cebule, ½ kg pieczarek,  
3 ząbki czosnku, śmietana 12% 200 ml, jogurt naturalny gęsty 400 ml,  
200 ml łyżki oleju rzepakowego, pieprz, sól, majeranek





## Wykonanie:

Ugotować makaron świderki al dente. Filety z kurczaka opłukać, osuszyć, pokroić w kostkę i podsmażyć na oleju, przyprawić, przełożyć do miski. Cebule obrać i pokroić w piórka, zeszklić na złoty kolor. Pieczarki umyć, pokroić w plasterki i dorzucić do cebuli, dusić razem ok. 10 min. Przełożyć do miski z mięsem. Na patelnię wrzucić szpinak, ciągle mieszając doprowadzić do wrzenia. Obrać czosnek, posiekać i wrzucić na gotujący się szpinak. Smażyć 2 minuty. Do szpinaku dodać śmietanę i jogurt naturalny. Zagotować. Przygotowany sos połączyć z kurczakiem, pieczarkami i cebulą. Do całości dodać ugotowany makaron. Wymieszać 😊

Czas przygotowania potrawy: 90 min

**SMACZNEGO!!!**

*Wartość kaloryczna potrawy dla 1 osoby:*

*Makaron świderki (szklanka) – 90 g, 311 kcal*

*Szpinak mrożony – 100 g szpinaku – 25 kcal*

*Śmietana 12% - 1 łyżka – 9 g, 12 kcal*

*Filet z piersi kurczaka – 100 g – 99 kcal*

*Cebula - 52 g – 21 kcal*

*Pieczarki duszone – 100 g – 38 kcal*

*Czosnek – (1 ząbek) – 7 g – 4 kcal*

*Jogurt naturalny (2 łyżki) – 50 g, 30 kcal*

*Olej rzepakowy – (1 łyżka) – 10 g, 90 kcal*



## Świeżo wyciskany sok z jabłek

- Potrzebujemy jabłka (dużoooo) i wyciskarkę do owoców
- Odkąd posiadamy wyciskarkę, świeże soki codziennie goszczą na naszym stole...
- Czas przygotowania: 10 minut
  - Wykonanie: jabłka umyć, pokroić w ćwiartki i wrzucać stopniowo do wyciskarki...
  - Szklanka soku (200 g) ma 46 kcal



# Podwieczorek „owocowy mix” czyli sałatka owocowa



## Do wykonania sałatki potrzebujemy:

- Kilka sztuk: kiwi, bananów, brzoskwiń, pomarańczy, jabłek, pół arbuza, winogrona  
Wszystkie owoce najpierw dokładnie myjemy, obieramy ze skórki banany, kiwi, pomarańcze, odkrawamy skorupę arbuza. Kroimy na większe kawałki wszystkie owoce. Przekładamy do miski i schładzamy 1 godzinę.

Czas przygotowania potrawy: 35 minut, schładzanie ok. 1 godzinę

### *Wartość kaloryczna potrawy:*

*Kiwi - 75 g - 46 kcal*

*Banan - 120 g – 119 kcal*

*Brzoskwinia – 85 g – 33 kcal*

*Pomarańcza – 240 g – 113 kcal*

*Jabłko - 180 g – 95 kcal*

*Arbuz - 350 g – 105 kcal*

*Winogrona – 100 g - 66 kcal*



# Kolacja „truskawkowe muśnięcie”

## Ryż z musem truskawkowym



Każdy z nas uwielbia truskawki. Żeby zatrzymać lato mrozimy te owoce aby po sezonie móc delektować się ich smakiem robiąc np. ryż z truskawkami. Przywołujemy wspomnienia słonecznego lata i pachnących truskawek... Do tego sama potrawa jest zdrowa bo występuje w niej ryż, truskawki z przydomowego ogródka, jogurt naturalny i miód z pasieki od

zaprzyjaźnionego gospodarza, do ewentualnego dosłodzenia ☺

- Potrzebujemy ryż w torebkach, 1 kg truskawek, 2 jogurty naturalne po 400 ml, 2 łyżeczki miodu.

- Czas przygotowania potrawy: 35 minut

- *Kaloryczność potrawy:*

*Truskawki – 150 g – 58 kcal*

*Jogurt naturalny - 250 g – 150 kcal*

*Miód - 25 g – 81 kcal*



**„Od tego co jesz i pijesz zależy to, jak długo żyjesz”** *(autor nieznany)*

Jedzenie jest nieodłącznym elementem naszego życia. Oprócz tego, że czerpiemy z niego przyjemność to jeszcze powinno dostarczać wartości odżywczych niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania każdego organizmu.

Zaprezentowane przez nas menu jest wyjątkowe ponieważ wprowadziliśmy do niego kilka innowacji, które także ujęte są w najnowszej piramidzie żywienia. Zamiast cukru staramy się używać miodu z pobliskiej pasieki, świeże zioła zrywamy z przydomowego ogródka. Jabłka i niektóre warzywa kupujemy w gospodarstwie ekologicznym. Dbamy by produkty były jak najwyższej jakości tak zwane „bio.” Wiemy, że najzdrowsze są surowe owoce i warzywa dlatego podczas śniadania, podwieczorku i kolacji pamiętaliśmy o tym.

Odczarowaliśmy również mit o nie lubianym przez wszystkich szpinaku.

W kluskach „wujka Jarka” musi być!

Każdy z nas ma inne przyzwyczajenia kulinarne, wynikające z miejsc z których pochodzimy. Niektóre są zdrowe, inne trochę mniej... 😊

W „Naszej Chacie” nauczyliśmy się, że zdrowe jedzenie wcale nie musi oznaczać, że będzie niesmaczne. Przedstawiona przez nas propozycja całodziennego menu pokazuje, że staramy się dbać o urozmaicone posiłki. Pomagają nam w tym ciocie i wujkowie dbając o nasze zdrowie.

Wszystkie dania wykonane są przez nas i dlatego tak wyśmienicie nam smakują.

Wierzmy, że każdemu kto by spróbował także bardzo by smakowały. 😊

Na co dzień chodzimy do szkoły i pilnie się uczymy. Aby nasz mózg prawidłowo funkcjonował potrzebujemy odpowiednich składników odżywczych. Do tego celu zakupiliśmy wagę, która przelicza ile dany produkt posiada kalorii...

Przyznajemy, że zdarzają się nam drobne „grzeszki” i pozwalamy sobie na różne smakołyki. Ale wierzymy, że dzięki codziennej zabawie na

świeżym powietrzu nie zaszkodzi nam kilka dodatkowych kalorii, które szybko spalimy.



W tworzeniu projektu szczególnie zaangażowali się:

Żaneta, Klaudia, Martyna, Kamil, Andrzej,

Kubuś, Kamil, i Mateusz.

Pozostali wychowankowie to osoby pełnoletnie,  
które mają swoje obowiązki, wynikające z dorosłości  
(praca). Kibicowali nam i służyli radą co do propozycji  
menu i smakowali efekty naszej pracy 😊

**„Oświadczam, że zaprezentowane jednodniowe menu jest pracą autorską.**

**Wszystkie zdjęcia wykorzystane w prezentacji są również autorstwa mieszkańców placówki „Nasza Chata” Domy dla Dzieci Towarzystwa Nasz Dom w Przemyślu ” - dom w Przemyślu przy ul. Rostkońskiego 36” 37 – 700 Przemyśl**

**Dyrektor – Agnieszka Ustrzycka**