

Tuptusiowa - Eko Kuchnia

Posiadamy własną kuchnię, wyposażoną w nowoczesny, profesjonalny sprzęt gastronomiczny.

Dzieciom serwowane są posiłki kolorowe, bogate w składniki odżywcze, urozmaicone, ciepłe i smaczne. W razie potrzeby zapewniamy posiłki zgodne z przestrzeganą przez dziecko dietą. Posiłki są zawsze przygotowywane ze świeżych produktów, bez ulepszczy i konserwantów.

Ekologiczna Kuchnia

Zdrowe odżywianie, to podstawa dobrego samopoczucia, rozwoju, umiejętności koncentracji, dlatego w naszej kuchni przygotowujemy domowe, dobrze zbilansowane i bardzo smaczne dania. Posiłki przyrządzamy na bazie prostych, świeżych, codziennie dostarczanych składników. Szczególny nacisk kładziemy nie tylko na wysoką jakość podawanego jedzenia, ale również sposób podawania i kulturę jego spożywania. Podczas zajęć w kuchcikowie dzieci poznają nowe smaki, samodzielnie przygotowując potrawy z różnych zakątków świata. Do każdego posiłku serwujemy, kompot z owoców i wodę, która towarzyszy dzieciom również w ciągu całego dnia. Napojów nie dosładzamy. Wszystko, co proponujemy dzieciom w ramach pięciu posiłków dziennie (śniadanie, podobiadek , zupka, drugie danie, podwieczorek), przygotowujemy z użyciem wyłącznie:

- produktów naturalnych, nieprzetworzonych, bez polepszaczy, konserwantów, sztucznych dodatków, tłuszczów utwardzonych,
- wysokiej jakości olejów, oliwy z oliwek, masła,
- mleka i jego przetworów od uznanych polskich producentów.
- mleka kokosowego, ryżowego, migdałowego i sojowego, które produkujemy sami w naszej kuchni
- produktów zbożowych z mąki pełnoziarnistej, razowej, kukurydzianej i orkiszowej,
- różnych grup pokarmowych: kasz, ryżu, nasion, orzechów, owoców i warzyw, nabiału, mięsa, ryb, ziół i przypraw,
- żywności od producentów lokalnych, sprawdzonych, współpracujących z nami od wielu lat. Ta prawidłowość dotyczy zarówno owoców, warzyw, jak również mięsa, ryb i wędlin,
- przetworów i kiszonek z wyrobu własnego.

W odżywianiu dzieci, stosujemy zasadę ograniczania cukru, soli, produktów z mąki pszennej. Staramy się, żeby na talerzach było ładnie, kolorowo, różnorodnie i zaskakująco. Uczymy jak czerpać radość z jedzenia produktów zdrowych i ekologicznych.