

Zbiorowy Plan Żywniowy

przygotowany dla:

PRZEDSZKOLE NIEPUBLICZNE CHATKA SKRZATKA

okres: Marzec 2024- MAJ 2024



ID: 118133

PODSUMOWANIE JADŁOSPISU

Dzień 1	Dzień 2	Dzień 3	Dzień 4	Dzień 5
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Herbata owocowa Chleb graham Chleb pszenno-żytni Masło ekstra Sałata Szyńka z indyka Pomidor <u>Jaglanka z jagodami - 1 porcja</u>	Pieczywo chrupkie żytnie Chleb baltonowski Masło ekstra Kawa zbożowa, przygotowana z mlekiem Sałata Ogórek świeży Hummus pomidorowy	Bułka grahamka Chleb pszenno-żytni <u>Schab pieczony na kanapki - 1 porcja</u> Sałata lodowa Papryka czerwona Ser żółty Guacamole Masło ekstra <u>Nocna owsianka bananowo-orzechowo-cynamonowa - 1 porcja</u> Herbata owocowa	Herbata owocowa Chleb graham Chleb pszenno-żytni Jogurt naturalny sojowo - owsiany Sałata Szyńka z indyka Ser żółty Pomidor Marchewka mini (babe) <u>Pieczona owsianka budyniowa z owocami leśnymi - 1 porcja</u>	Bułka lub rogal maślany Kawa zbożowa, przygotowana z mlekiem <u>Kanapka z pastą warzywną - 1 porcja</u> <u>Komosa ryżowa na śniadanie z malinami - 1 porcja</u> Miód pszczeli
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
<u>Kisiel naturalny z malinami - 1 porcja</u> Miękkie ciasteczko jaglane, pasta orzechowa + chia	Szyńka delikatesowa z kurczaka zupa mleczna z ryżem Herbata owocowa Podwieczorek <u>Budyń jaglany z sokiem jabłkowym - 1 porcja</u>	Jabłko Budyń bez cukru o smaku czekoladowym, przygotowany	Skyr waniliowy, jogurt typu islandzkiego Kiwi	<u>Koktajl owocowo - jogurtowy - 1 porcja</u>

DZIEŃ 1

Śniadanie

Waga [g]: 767g

Herbata owocowa - 250g
Chleb graham - 30g (1 kromka)
Chleb pszenno-żytni - 30g (1 kromka)
Masło ekstra - 7g (1 łyżeczka)
Sałata - 5g (1 liść)
Szynka z indyka - 15g (1 plaster)
Pomidor - 20g (1 plaster)

Jaglanka z jagodami - 1 porcja

Migdały - 8g (1 łyżeczka)
Kasza jagłana - 90g (1/2 szklanki)
Napój kokosowy - 240g (1 szklanka)
Jagody leśne (czarne jagody), mrożone - 67g (1/2 szklanki)
Syrop klonowy - 5g (1 łyżeczka)

Jaglanka z jagodami:

1. Kaszę jagłaną umieścić w sitku i wyflukać najpierw zimną, później ciepłą wodą.
2. Kaszę umieścić w garnku, zalać napojem kokosowym, gotować około 15 minut, na minimalnym ogniu, pod przykryciem.
3. Jagłankę przełożyć na talerz, posypać rozmrożonymi jagodami i prażonymi płatkami migdałów, polać syropem klonowym lub syropem z agawy.

Podwieczorek

Waga [g]: 447g

Kisiel naturalny z malinami - 1 porcja

Maliny, mrożone - 130g (1 szklanka)
Mąka ziemniaczana - 12g (1 łyżeczka)
Ksylitol - cukier brzozy - 15g (1 łyżka)
Woda - 240g (1 szklanka)

Miękkie ciasteczko jagłane, pasta orzechowa + chia - 50g (1 ciastko)

Kisiel naturalny z malinami:

1. W rondelku zagotować szklankę wody, wsypać maliny, doprowadzić do gotowania
2. Dodać zawiesinę z łyżeczki maki i i dwóch łyżek wody, ponownie zagotować, postudzić ksylitolem.

DZIEŃ 2

Śniadanie

Waga [g]: 753g

Pieczywo chrupkie żytnie - 6g (1 kromka)
Chleb baltonowski - 35g (1 kromka)
Masło ekstra - 7g (1 łyżeczka)
Kawa zbożowa, przygotowana z mlekiem - 250g
Sałata - 5g (1 liść)
Ogórek świeży - 5g (1 plaster)
Hummus pomidorowy - 30g (1 łyżka)
Szynka delikatesowa z kurczaka - 15g (1 plaster)
zupa mleczna z ryżem - 200g
Herbata owocowa - 200g

Podwieczorek

Waga [g]: 392g

Budyń jaglany z sokiem jabłkowym - 1 porcja

Kasza jaglana - 45g (1/4 szklanki)
Napój kokosowy - 120g (1/2 szklanki)
Sok jabłkowy - 120g (1/2 szklanki)
Miód pszczeli - 12g (1 łyżeczka)
Sok z cytryny - 3g (1 łyżeczka)
Miód pszczeli - 12g (1 łyżeczka)
Jabłko - 80g (1/2 sztuki)

Budyń jaglany z sokiem jabłkowym:

1. Kaszę jaglaną umieścić na sitku i przepłukać pod strumieniem ciepłej wody.
2. Wsypać do rondelka, wlać napój roślinny i gotować na minimalnym ogniu pod przykryciem ok. 15 minut aż kasza wchłonie cały płyn.
3. Ugotowaną kaszę przełożyć do stojącego pojemnika blendera, dodać sok jabłkowy, łyżeczkę miodu i opcjonalnie kropelkę aromatu waniliowego lub ziarenek wanilii.
4. Dokładnie zmiksować aż powstanie gładki mus.
5. W miseczce wymieszać składniki syropu - miód z sokiem z cytryny.
6. Budyń wyłożyć do talerzy, na wierzch położyć pokrojone w cienkie słupki lub kostkę jabłko. Połać syropem.

DZIEŃ 3

Śniadanie

Waga [g]: 1320g

Bułka grahamka - 90g (1 sztuka)

Chleb pszenno-żytni - 30g (1 kromka)

Schab pieczony na kanapki - 1 porcja

Wieprzowina, schab surowy bez kości - 500g

Sól biała - 5g (1 łyżeczka)

Majeranek suszony - 4g (4 szczypty)

Czosnek - 12g (2 ząbki)

Pieprz ziołowy - 1g (1 szczypta)

Pieprz czarny - 1g (1 szczypta)

Olej rzepakowy - 10g (1 łyżka)

Sałata lodowa - 35g (1 liść)

Papryka czerwona - 55g (1/4 sztuki)

Ser żółty - 25g (1 plaster)

Guacamole - 15g

Masło ekstra - 3g (1/2 łyżeczki)

Nocna owsianka bananowo-orzechowo-cynamonowa - 1 porcja

Płatki owsiane - 55g (1/2 szklanki)

Napój owsiany (mleko roślinne) - 120g (1/2 szklanki)

Banan - 65g (1/2 sztuki)

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 60g (1/4 szklanki)

Nasiona chia - 10g (1 łyżka)

Miód pszczeli - 12g (1 łyżeczka)

Orzechy włoskie - 12g (3 sztuki)

Herbata owocowa - 200g

Schab pieczony na kanapki:

1. Schab umyć i osuszyć ręcznikiem papierowym.
2. Czosnek przecisnąć przez praskę, wymieszać z przyprawami z tabeli.
3. Mięso można obwiązać sznurkiem, natrzeć przyprawami, owinąć folią spożywczą i schować do lodówki (najlepiej min. 12 h).
4. Schab odwinąć, na patelni rozgrzać olej, obsmażyć schab z każdej strony (ale nie za długo, około 1 minuta na stronę)
5. Nagrząć piekarnik do 160 stopni (grzanie góra dół), schab umieścić w brytfance bez przykrycia i piec na środkowej półce piekarnika (czas to około godzinę (w zależności od ilości mięsa, 1500 g piecze się 65 min).

Nocna owsianka bananowo-orzechowo-cynamonowa:

1. W słoiku lub miseczce wymieszać: płatki owsiane, napój roślinny, jogurt, nasiona chia i miód (lub syrop klonowy).
2. Połówkę banana rozgnieść widelcem, dodać do owsianki, razem ze szczyptą cynamonu i łyżką posiekanych orzechów włoskich. Można dodać pół łyżeczki ekstraktu wanilii jak jest w domu.
3. Schować do lodówki na noc.
4. Rano wyjąć owsianka jest gotowa, można ją ozdobić łyżką letnich owoców.

Podwieczorek

Waga [g]: 360g

Jabłko - 160g (1 sztuka)

Budyń bez cukru o smaku czekoladowym, przygotowany - 200g

DZIEŃ 4

Śniadanie

Waga [g]: 876g

Herbata owocowa - 250g
Chleb graham - 30g (1 kromka)
Chleb pszenno-żytni - 30g (1 kromka)
Jogurt naturalny sojowo - owsiany - 90g
Sałata - 5g (1 liść)
Szyńka z indyka - 15g (1 plaster)
Ser żółty - 25g (1 plaster)
Pomidor - 20g (1 plaster)
Marchewka mini (babe) - 100g (1 garść)

Pieczona owsianka budyniowa z owocami leśnymi - 1 porcja

Płatki owsiane - 50g (5 łyżek)
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 152g (2/3 szklanki)
Ksylitol - cukier brzozy - 14g (2 łyżeczki)
Budyń w proszku - 20g (1/2 opakowania)
Maliny - 75g (1 garść)

Pieczona owsianka budyniowa z owocami leśnymi:

1. Nastawić piekarnik na 180 stopni Celsjusza (grzanie góra-dół).
2. Zalać płatki mlekiem (1/3 szklanki) i odstawić je do napęcznienia na ok. 5 min.
3. Połączyć resztę mleka z proszkiem budyniowym i ksylitolem.
4. Przełożyć płatki do naczynka i zalać je płynem budyniowym.
5. Udekorować całość owocami i zapiec przez 15-20 min (w tabelce są maliny, ale równie dobrze można użyć innych drobnych owoców, świeżych lub z mrożonki, bardzo smaczna jest z wiśniami z mrożonki)

Podwieczorek

Waga [g]: 230g

Skyr waniliowy, jogurt typu islandzkiego - 150g (1 kubeczek)
Kiwi - 80g (1 sztuka)

DZIEŃ 5

Śniadanie

Waga [g]: 824g

Bułka lub rogal maślany - 90g (1 sztuka)

Kawa zbożowa, przygotowana z mlekiem - 240g (1 szklanka)

Kanapka z pastą warzywną - 1 porcja

Chleb żytni razowy - 30g (1 kromka)

Pasta warzywna z grillowanym bakłażanem - 60g (1/3 słoika)

Komosa ryżowa na śniadanie z malinami - 1 porcja

Komosa ryżowa (Quinoa), ziarna - 56g (4 łyżki)

Napój kokosowy - 240g (1 szklanka)

Maliny, mrożone - 65g (1/2 szklanki)

Cynamon w proszku - 1g (1 szczypta)

Migdały, płatki - 10g (1 łyżka)

Ksylitol - cukier brzozy - 7g (1 łyżeczka)

Miód pszczeli - 25g (1 łyżka)

Kanapka z pastą warzywną:

1. Przygotować kanapkę

Komosa ryżowa na śniadanie z malinami:

1. Komosę ugotować według przepisu na opakowaniu.

2. Dodać do niej napój kokosowy, maliny i cynamon (opcjonalnie).

Można delikatnie posłodzić ksylitolem

3. Posypać płatkami migdałów

Podwieczorek

Waga [g]: 756g

Koktajl owocowo - jogurtowy - 1 porcja

Kiwi - 80g (1 sztuka)

Pomarańcza - 240g (1 sztuka)

Maliny, mrożone - 130g (1 szklanka)

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 180g (1 kubeczek)

Miód pszczeli - 6g (1/2 łyżeczki)

Woda - 120g (1/2 szklanki)

Koktajl owocowo - jogurtowy:

1. Kiwi i pomarańczę obrać ze skórki, pokroić na kawałki, z pomarańczy usunąć pestki. Wrzucić do blendera, dodać maliny i miód - całość zmiksować.

2. Następnie dodać jogurt naturalny i jeszcze raz zmiksować. Jeśli koktajl jest za gęsty można dodać wody.

LISTA ZAKUPÓW

Produkt	Ilość	Dzień
---------	-------	-------

Napoje

Herbata owocowa	900g	1, 2, 3, 4
Kawa zbożowa, przygotowana z mlekiem	490g	2, 5
Napój kokosowy	600g	1, 2, 5
Napój owsiany (mleko roślinne)	120g	3
Woda	360g	1, 5

Warzywa

Czosnek	14g	3
Marchewka mini (babe)	100g	4
Mąka ziemniaczana	12g	1
Ogórek świeży	6g	2
Papryka czerwona	63g	3
Pomidor	40g	1, 4
Sałata	15g	1, 2, 4
Sałata lodowa	35g	3

Makarony, ryże i ziarna zbóż

Kasza jagłana	135g	1, 2
Komosa ryżowa (Quinoa), ziarna	56g	5

Słodycze i desery

Budyń bez cukru o smaku czekoladowym, przygotowany	200g	3
Budyń w proszku	20g	4
Ksylitol - cukier brzożowy	36g	1, 4, 5
Miód pszczeli	67g	2, 3, 5
Miękkie ciasteczko jagłane, pasta orzechowa + chia	50g	1
Syrop klonowy	5g	1

Warzywa strączkowe

Hummus pomidorowy	30g	2
-------------------	-----	---

Inne

Guacamole	15g	3
Pasta warzywna z grillowanym bakłażanem	60g	5
zupa mleczna z ryżem	200g	2

Produkty wieprzowe

Wieprzowina, schab surowy bez kości	500g	3
-------------------------------------	------	---

Tłuszcze i oleje

Olej rzepakowy	10g	3
----------------	-----	---

Płatki śniadaniowe

Płatki owsiane	105g	3, 4
----------------	------	------

Produkt	Ilość	Dzień
---------	-------	-------

Pieczywo

Bułka grahamka	90g	3
Bułka lub rogal maślany	90g	5
Chleb baltonowski	35g	2
Chleb graham	60g	1, 4
Chleb pszenno-żytni	90g	1, 3, 4
Chleb żytni razowy	30g	5

Pieczywo chrupkie żytnie	6g	2
--------------------------	----	---

Nabiał i produkty jajeczne

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	240g	3, 5
Masło ekstra	17g	1, 2, 3
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	152g	4
Ser żółty	50g	3, 4
Skyr waniliowy, jogurt typu islandzkiego	150g	4

Wędliny i kielbasy

Szynka delikatesowa z kurczaka	16g	2
Szynka z indyka	30g	1, 4

Orzechy i nasiona


Migdały	8g	1
Migdały, płatki	10g	5
Nasiona chia	10g	3
Orzechy włoskie	12g	3

Owoce i soki owocowe

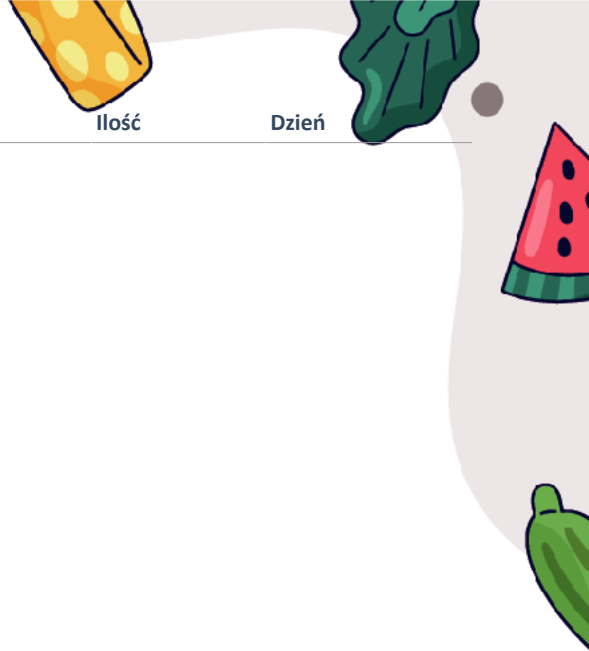
Banan	100g	3
Jabłko	300g	2, 3
Jagody leśne (czarne jagody), mrożone	67g	1
Kiwi	188g	4, 5
Maliny	75g	4
Maliny, mrożone	325g	1, 5
Pomarańcza	320g	5
Sok jabłkowy	120g	2
Sok z cytryny	3g	2

Przyprawy i zioła

Cynamon w proszku	1g	5
Majeranek suszony	4g	3
Pieprz czarny	1g	3
Pieprz ziołowy	1g	3
Sól biała	5g	3



Produkt	Ilość	Dzień
Produkty specjalistyczne		
Jogurt naturalny sojowo - owsiany	90g	4



Produkt	Ilość	Dzień
---------	-------	-------

