

Zbiorowy Plan Żywniowy

przygotowany dla:

PRZEDSZKOLE NIEPUBLICZNE CHATKA SKRZATKA

okres: MARZEC 2024- MAJ 2024



ID: 118731

PODSUMOWANIE JADŁOSPISU

Dzień 1	Dzień 2	Dzień 3	Dzień 4	Dzień 5
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
zupa mleczna z ryżem Chleb graham Chleb pszenny Masło ekstra Połędwica z piersi kurczaka Sałata lodowa Rzodkiewka Herbata owocowa <u>Jajecznica z pomidorem i szczypiorkiem - 1 porcja</u>	Chleb graham Chleb pełnoziarnisty z żyta Sałata Papryka czerwona Herbata owocowa Masło ekstra <u>Puszyste placki jogurtowe z jagodami - 1 porcja</u>	<u>Pieczona owsianka budyniowa z owocami leśnymi - 1 porcja</u> Chleb graham Chleb pszenno-żytni Masło ekstra Hummus pomidorowy Ogórek kiszony Herbata owocowa	Chleb graham Chleb pszenno-żytni Pomidor Masło ekstra Serek śmietankowy klasyczny Kawa zbożowa, przygotowana z mlekiem <u>Bananowe pankeiki śniadaniowe bez mąki - 1 porcja</u>	Chleb żytni razowy Chleb pszenny Masło ekstra Sałata Twarożek wiejski, 2% tłuszczu <u>Kanapka wiosenna z hummusem, warzywami i szynką drobiową - 1 porcja</u> zupa mleczna z ryżem Kawa zbożowa, przygotowana z mlekiem
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Gruszka Galaretki owocowe bez cukru (po przyrządzeniu)	<u>Koktajl z kefirem, truskawkami, płatkami owsianymi i chia - 1 porcja</u>	Actimel wieloowocowy Kiwi	<u>Kisiel z jagód ze skyrem - 1 porcja</u>	<u>Malinowy pudding jagłany - 1 porcja</u>

DZIEŃ 1

Śniadanie

Waga [g]: 879g

zupa mleczna z ryżem - 250g
Chleb graham - 30g (1 kromka)
Chleb pszenny - 35g (1 kromka)
Masło ekstra - 7g (1 łyżeczka)
Polędwica z piersi kurczaka - 15g (1 plaster)
Sałata lodowa - 35g (1 liść)
Rzodkiewka - 15g (1 sztuka)
Herbata owocowa - 200g

Jajecznica z pomidorem i szczypiorkiem - 1 porcja

Jaja kurze całe - 110g (2 sztuki)
Pomidor - 160g (1 sztuka)
Masło ekstra - 7g (1 łyżeczka)
Oliwa z oliwek - 10g (1 łyżka)
Szczypiorek - 5g (1 łyżka)

Jajecznica z pomidorem i szczypiorkiem:

1. Pomidora obrać ze skórki (opcjonalnie, można zostawić w skórce), pokroić w kostkę. Na patelni rozgrzać łyżeczkę oliwy, dodać pomidora i smażyć aż zrobi się miękki. Zdjąć na talerz.
2. Na tę samą patelnię dodać łyżeczkę masła, po chwili jajka. Mieszać zawartość na patelni, aż do delikatnego ścięcia jajek. Szybko przetrzucić na talerz.
3. Na talerzu jajecznicę połączyć "sosem pomidorowym", posypać posiekanym szczypiorkiem.

Podwieczorek

Waga [g]: 335g

Gruszka - 135g (1 sztuka)
Galaretko owocowa bez cukru (po przyrządzeniu) - 200g

DZIEŃ 2

Śniadanie

Waga [g]: 573g

Chleb graham - 30g (1 kromka)
Chleb pełnoziarnisty z żyta - 35g (1 kromka)
Sałata - 5g (1 liść)
Papryka czerwona - 55g (1/4 sztuki)
Herbata owocowa - 250g
Masło ekstra - 7g (1 łyżeczka)

Puszyste placki jogurtowe z jagodami - 1 porcja

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 50g (2 łyżki)
Jaja kurze całe - 27g (1/2 sztuki)
Miód pszczoły - 12g (1 łyżeczka)
Mąka pszenna, typ 500 - 33g (1/4 szklanki)
Proszek do pieczenia - 2g (1/2 łyżeczki)
Jagody leśne (czarne jagody) - 67g (1/2 szklanki)

Puszyste placki jogurtowe z jagodami:

1. Na wolnych obrotach zmiksować jogurt z jajkami, cukrem waniliowym (szczyptą). Dodać mąkę z proszkiem do pieczenia, miód i wymieszać lub delikatnie zmiksować tylko do połączenia składników.
2. Dodać jagody i delikatnie wymieszać łyżką. Rozgrzać patelnię, nakładać po 1 łyżce ciasta. Smażyć na niezbyt dużym ogniu, z każdej strony około 2 minuty.

Podwieczorek

Waga [g]: 365g

Koktajl z kefirem, truskawkami, płatkami owsianymi i chia - 1 porcja

Kefir, 2% tłuszczu - 200g
Truskawki - 150g (1 szklanka)
Płatki owsiane - 10g (1 łyżka)
Nasiona chia - 5g (1 łyżeczka)

Koktajl z kefirem, truskawkami, płatkami owsianymi i chia:

Kefir zmiksować z pozostałymi składnikami: truskawki, płatki owsiane i nasiona chia.

DZIEŃ 3

Śniadanie

Waga [g]: 658g

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)

Chleb graham - 30g (1 kromka)

Chleb pszenno-żytni - 30g (1 kromka)

Masło ekstra - 7g (1 łyżeczka)

Hummus pomidorowy - 30g (1 łyżka)

Ogórek kiszony - 50g (1 sztuka)

Herbata owocowa - 200g

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]: 180g

Actimel wieloowocowy - 100g (1 buteleczka)

Kiwi - 80g (1 sztuka)

DZIEŃ 4

Śniadanie

Waga [g]: 577g

Chleb graham - 30g (1 kromka)
Chleb pszenno-żytni - 30g (1 kromka)
Pomidor - 20g (1 plaster)
Masło ekstra - 7g (1 łyżeczka)
Serek śmietankowy klasyczny - 25g (1 łyżka)
Kawa zbożowa, przygotowana z mlekiem - 240g
(1 szklanka)

Bananowe pankejski śniadaniowe bez mąki - 1 porcja

Banan - 130g (1 sztuka)
Płatki owsiane - 20g (2 łyżki)
Jaja kurze całe - 55g (1 sztuka)
Orzechy pekan - 20g

Bananowe pankejski śniadaniowe bez mąki:

1. Rozgnieść banany widelcem w średniej misce do uzyskania gładkiej konsystencji. Dodać jajko i płatki owsiane i dobrze wymieszać.
 2. Rozgrzać dużą nieprzywierającą patelnię na średnim ogniu, wlać ciasto na 3 naleśniki. Posypać orzechami pekan i smażyć około 3 do 4 minut.
 3. Obrócić i smażyć 3 do 4 minut, do uzyskania złotego koloru.
- Czas przygotowania: 15 minut

Podwieczorek

Waga [g]: 411g

Kisiel z jagód ze skyrem - 1 porcja

Mąka ziemniaczana - 24g (1 łyżka)
Woda - 150g
Jagody leśne (czarne jagody) - 75g
Miód pszczele - 12g (1 łyżeczka)
Skyr naturalny, jogurt typu islandzkiego - 150g (1 kubeczek)

Kisiel z jagód ze skyrem:

1. W kubeczku odważyć mąkę i wodę, dokładnie wymieszać.
2. Do garnka włożyć owoce, wodę z mąką, gotować do zagęszczenia, co chwilę mieszając.
3. Dosłodzić miodem.
4. Podawać ze skyrem naturalnym lub waniliowym.

DZIEŃ 5

Śniadanie

Waga [g]: 912g

Chleb żytni razowy - 30g (1 kromka)
Chleb pszenny - 35g (1 kromka)
Masło ekstra - 7g (1 łyżeczka)
Sałata - 5g (1 liść)
Twarożek wiejski, 2% tłuszczu - 200g (1 opakowanie)

Kanapka wiosenna z hummusem, warzywami i szynką drobiową - 1 porcja

Pomidor - 60g (3 plastry)
Chleb żytni razowy - 30g (1 kromka)
Rzodkiewka - 15g (1 sztuka)
Sałata - 10g (2 liście)
Hummus paprykowy - 15g (1 łyżeczka)
Szynka z piersi kurczaka - 15g (1 plaster)
zupa mleczna z ryżem - 250g
Kawa zbożowa, przygotowana z mlekiem - 240g (1 szklanka)

Kanapka wiosenna z hummusem, warzywami i szynką drobiową:

Kanapka z hummusem, sałata, szynką drobiową i dowolnymi wiosennymi warzywami np. pomidor, rzodkiewka, ogórek.

Podwieczorek

Waga [g]: 550g

Malinowy pudding jaglany - 1 porcja

Kasza jaglana - 60g (1/3 szklanki)
Maliny, mrożone - 130g (1 szklanka)
Napój kokosowy - 120g (1/2 szklanki)
Woda - 240g (1 szklanka)

Malinowy pudding jaglany:

1. Kaszę jaglaną przepłukać wodą, wsypać do rondelka.
2. Zalać mlekiem roślinnym i wodą mineralną.
3. Gotować około 15 minut, następnie zmiksować.
4. Dodać świeże maliny, ponownie zmiksować.
5. Posypać płatkami migdałów (mogą być podprażone).

LISTA ZAKUPÓW

Produkt	Ilość	Dzień
Inne		
zupa mleczna z ryżem	500g	1, 5
Wędliny i kiełbasy		
Polędwica z piersi kurczaka	15g	1
Szynka z piersi kurczaka	15g	5
Warzywa		
Mąka ziemniaczana	24g	4
Ogórek kiszony	50g	3
Papryka czerwona	63g	2
Pomidor	240g	1, 4, 5
Rzodkiewka	30g	1, 5
Sałata	20g	2, 5
Sałata lodowa	35g	1
Szczypiorek	5g	1
Napoje		
Herbata owocowa	650g	1, 2, 3
Kawa zbożowa, przygotowana z mlekiem	480g	4, 5
Napój kokosowy	120g	5
Woda	390g	4, 5
Tłuszcze i oleje		
Oliwa z oliwek	10g	1
Słodycze i desery		
Budyń w proszku	20g	3
Galaretka owocowa bez cukru (po przyrządzeniu)	200g	1
Ksylitol - cukier brzozy	14g	3
Miód pszczeli	24g	2, 4
Makarony, ryże i ziarna zbóż		
Kasza jagłana	60g	5
Mąka pszenna, typ 500	33g	2
Płatki śniadaniowe		
Płatki owsiane	80g	2, 3, 4
Warzywa strączkowe		
Hummus paprykowy	15g	5
Hummus pomidorowy	30g	3

Produkt	Ilość	Dzień
Pieczyno		
Chleb graham	120g	1, 2, 3, 4
Chleb pełnoziarnisty z żyta	35g	2
Chleb pszenno-żytni	60g	3, 4
Chleb pszenny	70g	1, 5
Chleb żytni razowy	60g	5
Proszek do pieczenia	2g	2
Nabiał i produkty jajeczne		
Jaja kurze całe	192g	1, 2, 4
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	50g	2
Kefir, 2% tłuszczu	200g	2
Masło ekstra	42g	1, 2, 3, 4, 5
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	152g	3
Serek śmietankowy klasyczny	25g	4
Skyr naturalny, jogurt typu islandzkiego	150g	4
Twarożek wiejski, 2% tłuszczu	200g	5
Owoce i soki owocowe		
Banan	200g	4
Gruszka	159g	1
Jagody leśne (czarne jagody)	144g	2, 4
Kiwi	94g	3
Maliny	75g	3
Maliny, mrożone	130g	5
Truskawki	150g	2
Orzechy i nasiona		
Nasiona chia	5g	2
Orzechy pekan	20g	4
Żywność funkcjonalna		
Actimel wieloowocowy	100g	3