

# Zbiorowy Plan Żywniowy

przygotowany dla:

**PRZEDSZKOLE NIEPUBLICZNE CHATKA SKRZATKA**

okres: MARZEC 2024- MAJ 2024



ID: 126464

## PODSUMOWANIE JADŁOSPISU

Dzień 1	Dzień 2	Dzień 3	Dzień 4	Dzień 5
<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>
Jaglanka śniadaniowa z granatem - 1 porcja	Komosa ryżowa na śniadanie z malinami - 1 porcja	Nocna owsianka "ciasto marchewkowe" - 1 porcja	Bananowe pankeiki śniadaniowe bez mąki - 1 porcja	zupa mleczna z ryżem
Kanapka wiosenna z hummusem, warzywami i szynką drobiową - 1 porcja	Kawa zbożowa, przygotowana z mlekiem	Kanapka z masłem, sałatą, ogórkiem i serem żółtym - 1 porcja	Kanapki z serem fromage, rzodkiewką i ogórkiem - 1 porcja	Kanapka z masłem, gotowanym jajkiem, sałatą i papryką - 1 porcja
Herbata owocowa	Kanapka wiosenna - 1 porcja	Herbata owocowa	Herbata Rooibos, przygotowana bez cukru	Herbata owocowa
<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>
Deser mleczny, ryżowo-waniliowy	Kisiel naturalny z malinami - 1 porcja	Galaretka owocowa (po przyrządzeniu)	Obiednie kremowe smoothie truskawkowo-orzechowo-bananowe - 1 porcja	Koktajl owocowy z płatkami owsianymi - 1 porcja

# DZIEŃ 1

## Śniadanie

Waga [g]: 798g

### Jaglanka śniadaniowa z granatem - 1 porcja

Kasza jaglana - 39g (3 łyżki)

Orzechy włoskie - 12g (3 sztuki)

Migdały, płatki - 10g (1 łyżka)

Granat - 55g (1/2 sztuki)

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 90g (1/2 kubeczka)

Napój kokosowy - 240g (1 szklanka)

Ksylitol - cukier brzozy - 7g (1 łyżeczka)

### 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)

Herbata owocowa - 200g

### Jaglanka śniadaniowa z granatem:

1. Kaszę jaglaną wsypać do garnka, dokładnie wypłukać zmieniając ciepłą wodę. Wylać wodę, wlać mleko, wymieszać i zagotować pod przykryciem.

2. Ustawić garnek na najmniejszym palniku, zmniejszyć ogień do minimum i gotować pod przykryciem przez ok. 15 minut. Można dosłodzić ksylitolem.

3. Ugotowaną kaszę jaglaną wyłożyć do miseczki, dodać orzechy włoskie, płatki migdałów, pestki granata, zrobić keks z jogurtu.

### Kanapka wiosenna z hummusem, warzywami i szynką drobiową:

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

## Podwieczorek

Waga [g]: 250g

Deser mleczny, ryżowo-waniliowy - 250g

# DZIEŃ 2

## Śniadanie

Waga [g]: 1001g

### 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 brzożowy - 7g (1 łyżeczka)

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

### Kanapka wiosenna - 1 porcja

Chleb żytni razowy - 60g (2 kromki)  
Masło ekstra - 7g (1 łyżeczka)  
Sałata - 10g (2 liście)  
Szynka kanapkowa - 30g (2 plastry)  
Pomidor - 60g (3 plastry)  
Rzodkiewka - 15g (1 sztuka)  
Herbata owocowa - 200g

### 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

### Kanapka wiosenna:

Kanapki z masłem, sałatą, szynką i dowolnymi wiosennymi warzywami np. pomidor, rzodkiewka, ogórek.

## Podwieczorek

Waga [g]: 397g

### Kisiel naturalny z malinami - 1 porcja

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

### 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, posłodzić ksylitolem.



# DZIEŃ 3

## Śniadanie

Waga [g]: 697g

### Nocna owsianka "ciasto marchewkowe" - 1 porcja

- Płatki owsiane - 55g (1/2 szklanki)
- Napój owsiany (mleko roślinne) - 120g (1/2 szklanki)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 60g (1/4 szklanki)
- Nasiona chia - 10g (1 łyżka)
- Miód pszczeli - 12g (1 łyżeczka)
- Marchew - 25g (1/2 sztuki)
- Wiórki kokosowe - 6g (1 łyżka)
- Rodzyunki, suszone - 15g (1 łyżka)
- Cynamon w proszku - 1g (1 szczypta)
- Wanilia ekstrakt - 3g (1 łyżeczka)

### Kanapka z masłem, sałatą, ogórkiem i serem żółtym - 1 porcja

- Chleb żytni razowy - 60g (2 kromki)
- Masło ekstra - 5g (1 łyżeczka płaska)
- Ser żółty Gouda tłusty - 30g (2 plaster cienki)
- Sałata - 5g (1 liść)
- Ogórek świeży - 90g (1/2 sztuki)
- Herbata owocowa - 200g

### Nocna owsianka "ciasto marchewkowe":

- W słoiku lub miseczce wymieszać: płatki owsiane, napój roślinny, jogurt, nasiona chia i miód (lub syrop klonowy).
- Marchewkę zetrzeć, dodać do owsianki, razem ze szczyptą cynamonu i łyżką rodzynek, łyżką wiórek kokosowych. Można dodać pół łyżeczki ekstraktu wanilii jak jest w domu. Wymieszać.
- Schować do lodówki na noc. Rano pyszna owsianka gotowa.

### Kanapka z masłem, sałatą, ogórkiem i serem żółtym:

Przygotować kanapki.

## Podwieczorek

Waga [g]: 200g

- Galaretki owocowa (po przyrządzeniu) - 200g

# DZIEŃ 4

## Śniadanie

Waga [g]: 615g

### Bananowe pankejki śniadaniowe bez mąki - 1 porcja

Banan - 130g (1 sztuka)

Płatki owsiane - 20g (2 łyżki)

Jaja kurze całe - 55g (1 sztuka)

### Kanapki z serem fromage, rzodkiewką i ogórkiem - 1 porcja

Chleb żytni razowy - 60g (2 kromki)

Serek typu Fromage, naturalny - 30g

Rzodkiewka - 30g (2 sztuki)

Ogórek świeży - 90g (1/2 sztuki)

Herbata Rooibos, przygotowana bez cukru - 200g

### Bananowe pankejki 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

### Kanapki z serem fromage, rzodkiewką i ogórkiem:

1. Przygotować kanapki z podanych składników.

## Podwieczorek

Waga [g]: 490g

### Obłędnie kremowe smoothie truskawkowo-orzechowo-bananowe - 1 porcja

Truskawki - 150g (1 szklanka)

Banan - 130g (1 sztuka)

Masło orzechowe - 30g (2 płaska łyżka)

Napój migdałowy (mleko roślinne) - 180g (3/4 szklanki)

### Obłędnie kremowe smoothie truskawkowo-orzechowo-bananowe:

WSKAZÓWKI: banan powinien być bardzo dojrzały. Owoce przed zmiksowaniem należy zamrozić, aby uzyskać extra kremową konsystencję.

1. W blenderze zmiksować zamrożone truskawki, napój migdałowy, masło orzechowe i zamrożonego banana.

# DZIEŃ 5

## Śniadanie

Waga [g]: 640g

zupa mleczna z ryżem - 200g

### **Kanapka z masłem, gotowanym jajkiem, sałatą i papryką - 1 porcja**

Chleb żytni razowy - 60g (2 kromki)

Papryka czerwona - 110g (1/2 sztuki)

Sałata - 10g (2 liście)

Jaja kurze całe - 55g (1 sztuka)

Masło ekstra - 5g (1 łyżeczka płaska)

Herbata owocowa - 200g

### **Kanapka z masłem, gotowanym jajkiem, sałatą i papryką:**

Kanapki z masłem, gotowanym jajkiem, dowolnym rodzajem sałaty i papryką.

## Podwieczorek

Waga [g]: 650g

### **Koktajl owocowy z płatkami owsianymi - 1 porcja**

Maliny, mrożone - 65g (1/2 szklanki)

Banan - 65g (1/2 sztuki)

Płatki owsiane - 20g (2 łyżki)

Siemię lniane (len, nasiona) - 20g (2 łyżki)

Napój kokosowy - 480g (2 szklanki)

### **Koktajl owocowy z płatkami owsianymi:**

Wszystkie składniki zmiksować ze sobą.





# LISTA ZAKUPÓW

Produkt	Ilość	Dzień
<b>Makarony, ryże i ziarna zbóż</b>		
Kasza jaglana	39g	1
Komosa ryżowa (Quinoa), ziarna	56g	2
<b>Owoce i soki owocowe</b>		
Banan	500g	4, 5
Granat	110g	1
Maliny, mrożone	260g	2, 5
Rodzyńki, suszone	15g	3
Truskawki	150g	4
<b>Napoje</b>		
Herbata owocowa	800g	1, 2, 3, 5
Kawa zbożowa, przygotowana z mlekiem	240g	2
Napój kokosowy	960g	1, 2, 5
Napój migdałowy (mleko roślinne)	180g	4
Napój owsiany (mleko roślinne)	120g	3
Woda	240g	2
<b>Pieczyno</b>		
Chleb żytni razowy	270g	1, 2, 3, 4, 5
<b>Warzywa strączkowe</b>		
Hummus paprykowy	15g	1
Masło orzechowe	30g	4
<b>Wędliny i kiełbasy</b>		
Szynka kanapkowa	30g	2
Szynka z piersi kurczaka	15g	1
<b>Przyprawy i zioła</b>		
Cynamon w proszku	2g	2, 3
Wanilia ekstrakt	3g	3
<b>Płatki śniadaniowe</b>		
Płatki owsiane	95g	3, 4, 5
<b>Inne</b>		
Herbata Rooibos, przygotowana bez cukru	200g	4
zupa mleczna z ryżem	200g	5

Produkt	Ilość	Dzień
<b>Orzechy i nasiona</b>		
Migdały, płatki	20g	1, 2
Nasiona chia	10g	3
Orzechy włoskie	12g	1
Siemię lniane (len, nasiona)	20g	5
Wiórki kokosowe	6g	3
<b>Nabiał i produkty jajeczne</b>		
Deser mleczny, ryżowo-waniliowy	250g	1
Jaja kurze całe	110g	4, 5
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	150g	1, 3
Masło ekstra	17g	2, 3, 5
Ser żółty Gouda tłusty	30g	3
Serek typu Fromage, naturalny	30g	4
<b>Słodycze i desery</b>		
Galaretka owocowa (po przyrządzeniu)	200g	3
Ksylitol - cukier brzożowy	29g	1, 2
Miód pszczeli	12g	3
<b>Warzywa</b>		
Marchew	33g	3
Mąka ziemniaczana	12g	2
Ogórek świeży	200g	3, 4
Papryka czerwona	126g	5
Pomidor	120g	1, 2
Rzodkiewka	60g	1, 2, 4
Salata	35g	1, 2, 3, 5