

***PRZYKŁADOWY TYGODNIOWY
PLAN ŻYWIENOWY DLA DZIECI
KLAS IV, V, VI, VII i VIII***

DZIEŃ 1

7:00 ŚNIADANIE – PŁATKI NA MLEKU

7 ŁYŻEK PŁATKÓW KUKURYDZIANYCH

1 SZKLANKA MLEKA (MOŻE BYĆ CIEPŁE LUB ZIMNE)

1 ŁYŻECZKA MIODU

1 BANAN

1 SZKLANKA HERBATY OWOCOWEJ Z 1 ŁYŻECZKĄ MIODU

11:15 II ŚNIADANIE – KANAPKI Z RZODKIEWKAMI + 0.7L WODY W BIDONIE

2 KROMKI CHLEBA ŻYTNIEGO

1 ŁYŻECZKA MASŁA

2 PLASTRY WĘDLINY DROBIOWEJ

2 LIŚCIE SAŁATY

4 PLASTRY OGÓRKA ZIELONEGO

4 RZODKIEWKI – do schrupania osobno w pojemniku

13:10 PRZEKĄSKA – BATONIK MUSLI 30G

15:00 OBIAD - NALEŚNIKI RYŻOWO-KAKAOWE Z MUSEM JOGURTOWYM I MALINAMI.

1 SZTUKA Jajko 60 g

PÓŁ SZKLANKI MLEKA 2%

2 ŁYŻKI MĄKI RYŻOWEJ

1 ŁYŻKA KAKAO

1 ŁYŻECZKA MIODU

1 ŁYŻECZKA OLEJU KOKOSOWEGO

1 SZTUKA JOGURT SKYR- 150G

1 GARŚĆ MALIN (mrożone lub świeże)

Zmiksuj jaja z mlekiem, mąką i kakao oraz dodaj miodu.

Odstaw ciasto na minimum 5 minut. Skyr wymieszaj z

owocami, Rozgrzej dobrze olej kokosowy na patelni

teflonowej i smaż naleśniki. Naleśniki posmaruj musem

malinowym.

17:00 PODWIECZOREK - OWOC

1 DUŻE JABŁKO ZE SKÓRKĄ

19:00 KOLACJA - KAJZERKA

2 KAJZERKI

1 ŁYŻKA MASŁA

1 POMIDOR

2 PLASTRY SERA ŻÓŁTEGO

1 SZKLANKA HERBATY OWOCOWEJ Z 1 ŁYŻECZKĄ MIODU I CYTRYNĄ

DZIEŃ 2

7:00 ŚNIADANIE - PARÓWKA NA CIEPŁO

1 PARÓWKA DROBIOWA (98% mięsa)

2 KROMKI CHLEBA ŻYTNIEGO

1 ŁYŻECZKA MASŁA

PÓŁ POMIDORA

1 ŁYŻECZKA KECZUPU

1 SZKLANKA HERBATY OWOCOWEJ Z 1 ŁYŻECZKĄ MIODU I CYTRYNĄ

11:15 II ŚNIADANIE - KANAPKI Z OWOCEM

2 KROMKI CHLEBA ŻYTNIEGO

2 ŁYŻKI SERKA DO SMAROWANIA TYP: Alettte

6 PLASTRÓW OGÓRKA

1 BANAN

13:10 PRZEKĄSKA – JOGURT PITNY – ACTIVIA

15:00 OBIAD - ZUPA POMIDOROWA I ZIEMNIAKI Z JAJKIEM I BURACZKAMI

1 TALERZ – 400 ML ZUPY POMIDOROWEJ Z MAKARONEM

3 ZIEMNIAKI GOTOWANE

2 JAJKA SADZONE NA 1 ŁYŻCIE OLEJU LUB MASŁA KLAROWANEGO

4 ŁYŻKI BURACZKÓW GOTOWANYCH, TARTYCH Z CEBULKĄ

17:00 PODWIECZOREK - JOGURT Z GRANOLĄ

1 JOGURT NATURALNY 150g

3 ŁYŻKI GRANOLI

6 PLASTRÓW ANANASA Z PUSZKI

19:00 KOLACJA - KASZA MANNA

5 ŁYŻEK KASZY MANNEJ

1 ŁYŻECZKA MIODU

1 WIĘKSZA SZKLANKA MLEKA 3.2%

2 ŁYŻKI DŻEMU JAGODOWEGO

Kaszę mannę ugotować na mleku. Ugotowaną kaszę połączyć miodem, i dżemem.

DZIEŃ 3

7:00 ŚNIADANIE - JAJKO NA TWARDO Z PIECZYWEM

1 BUŁKA GRAHAMKA

1 ŁYŻECZKA MASŁA

1 JAJKO UGOTOWANE NA TWARDO

6 PLASTRÓW OGÓRKA ZIELONEGO + 3 PLASTRY PAPRYKI CZERWONEJ

1 SZKLANKA HERBATY POKRZYWY Z 1 ŁYŻECZKĄ MIODU

11:15 II ŚNIADANIE - KANAPKI Z OWOCEM + 0,7L WODY W BIDONIE

1 BUŁKA GRAHAMKA

PÓL JAJKA – POKROJONE W PLASTERKI DO BUŁKI

3 PLASTRY OGÓRKA ZIELONEGO

1 ŁYŻKA SERKA - typ Almette

10 KULEK WINOGRON

13:00 PRZEKĄSKA – 1 DUŻY BANAN

15:00 OBIAD - NUGGETSY Z KURCZAKA Z SURÓWKĄ

150G PIERSI Z KURCZAKA

2 ŁYŻKI PŁATKÓW KUKURYDZIANYCH

1 ŁYŻKA BUŁKI TARTEJ

1 ŁYŻKA OLEJU RZEPAKOWEGO

5 ŁYŻEK MLEKA

1 JABŁKO

1 MARCHEWKA

1 ŁYŻECZKA SOKU Z CYTRYNY

3 ŁYŻKI FRYTEK

Pierś z kurczaka kroimy na 2 cm kawałki. Przyprawiamy solą, pieprzem i przyprawą do kurczaka. Dajemy do mleka, obtaczamy w płatkach kukurydzianych potłuczonych i bułce tartej. Układamy na blaszce na papier, skrapiamy olejem i pieczemy 20 min w 200 stopni. Podajemy z surówką z marchewki i jabłka, skropionej cytryną. Podane z frytkami z piekarnika.

17:00 PODWIECZOREK - OWOCE / SAŁATKA OWOCOWA

3 PLASTRY ANANASA

10 WINOGRON

7 TRUSKAWEK

19:00 KOLACJA - KANAPKI Z WAFLI RYŻOWYCH Z PASTĄ Z MAKRELI

4 WAFLE RYŻOWE

4 ŁYŻKI PASTY(MAKRELA WĘDZONA + OGÓREK KISZONY W KOSTECZKĘ + JAJKO + 1 ŁYŻECZKA MAJONEZU)

1 SZKLANKA HERBATY POKRZYWY Z 1 ŁYŻECZKĄ MIODU

DZIEŃ 4

7:00 ŚNIADANIE - PŁATKI GRANOLA NA MLEKU

5 ŁYŻEK GRANOLI

1 SZKLANKA CIEPŁEGO MLEKA 2 %

1 SZKLANKA HERBATY POKRZYWY Z 1 ŁYŻECZKĄ MIODU

11:15 II ŚNIADANIE - KANAPKI Z JOGURTEM + 0,7l WODY W BIDONIE

2 KROMKI CHLEBA ŻYTNIEGO

2 ŁYŻECZKI MASŁA ORZECHOWEGO

PÓŁ BANANA (pokrojony na kanapkę)

1 JOGURT GRATKA – DO 150G

13:10 PRZEKĄSKA – 5 BISZKOPTÓW

15:00 OBIAD: 3 KOTLETY MIELONE Z RYŻEM

150G PIERSI Z INDYKA

1 JAJKO

2 ŁYŻKI BURAKÓW TARTYCH GOTOWANYCH

5 ŁYŻEK UGOTOWANEGO RYŻU BIAŁEGO

Do miski wrzucić mięso mielone drobiowe, starty burak gotowany , przyprawy oraz odrobinę oliwy (1/2 łyżeczki) i jajko , wszystko dokładnie wymieszać. Uformować kotlety i smażyć na rozgrzanej patelni z tłuszczem, pod przykryciem. Dodatkowo do smaku: mielona kurkuma (3 szczypty), suszony majeranek (3 szczypty) czarny pieprz (2 szczypty), pieprz czerwony/ cayenne (2szczypty), sól 1 g.

PODAJEMY Z RYŻEM .

17:00 PODWIECZOREK: KOKTAJL TRUSKAWKOWY

1 DUŻA SZKLANKA KEFIRU

1 SZKLANKA TRUSKAWEK

1 MAŁY BANAN

1 ŁYŻKA PŁATKÓW OWSIANYCH

19:00 KOLACJA: KIEŁBASA NA CIEPŁO Z MIZERIĄ

2 KIEŁBASKI NA CIEPŁO

2 KROMKI CHLEBA ŻYTNIEGO

½ OGÓRKA TARTEGO z

POŁOWĄ SERKA WIEJSNIEGO

1 SZKLANKA HERBATY POKRZYWY Z 1 ŁYŻECZKĄ MIODU

DZIEŃ 5

7:00 ŚNIADANIE- OWSIANKA

4 ŁYŻKI PŁATKÓW OWSIANYCH

1 ŁYZKA MIGDAŁÓW TARTYCH

SZCZYPTA CYNAMONU

2 ORZECHY WŁOSKIE

1 JABŁKO

1 SZKLANKA KAWY ZBOŻOWEJ Z MLEKIEM I
ŁYŻECZKĄ MIODU

Płatki owsiane ugotować na mleku Posiekać orzechy włoskie i migdały, Obrać jabłko i zetrzeć grubych oczkach, Wszystkie składniki połączyć w jednej misce.

11:15 II ŚNIADANIE -BUŁKA + 0,7L WODY W BIDONIE

1 DUŻA BUŁKA PSZENNA

1 ŁYŻECZKA MASŁA

2 ŁYŻKI TWAROGU BIAŁEGO PÓŁTŁUSTEGO

1 ŁYZKA DŻEMU BRZOSKWINIOWEGO

13.10 PRZEKĄSKA – 1 GRUSZKA

15:00 OBIAD - ZIEMNAKI PIECZONE Z RYBĄ W PANIERCE I SURÓWKĄ

4 ŚREDNIE ZMIEMNAKI GOTOWANE

1 FILET RYBNY – DORSZ W PANIERCE – smażony na oleju – odsączony w ręczniku papierowym

4 ŁYŻKI SURÓWKI Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ, MARCHEWKI I KUKURYDZY Z 1 ŁYŻKĄ OLIWY Z OLIWEK

16:00 PODWIECZOREK - LODY

1 SZTUKA – LÓD BIG MILK MLECZNY

19:00 KOLACJA: ZAPIEKANKA Z CHLEBA W PIEKARNIKU

3 KROMKI CHLEBA

3 PLASTRY SERA

1 ŁYŻECZKA MASŁA

3 PLASTRY WĘDLINY DROBIOWEJ

1 ŁYZKA SIEKANEGO SZCZYPIORKU

KILKA PIÓREK CEBULI DYMKI

12 PLASTRÓW OGÓRKA KONSEROWOWEGO

układamy kanapki – grzejemy w piekarniku lub w tosterze

DZIEŃ 6 - SOBOTA / WOLNY

7/8 :00ŚNIADANIE - JAJECZNICA

JAJECZNICA Z 3 JAJEK NA 1 ŁYŻECZCE MASŁA

2 KROMKI CHLEBA ŻYTNIEGO

PÓŁ POMIDORA

2 OGÓRKI KONSEROWE

2 PLASTRY PAPRYKI CZERWONEJ

1 SZKLANKA HERBATY MIĘTY Z 1 ŁYŻECZKĄ MIODU

11:00 II ŚNIADANIE - BUDYŃ

BUDYŃ WANILIOWY SŁODKA CHWILA – 1 KUBEK

4 BISZKOPTY

14:00 OBIAD - BURGER

170G PIERSI Z KURCZAKA

1 BUŁKA DUŻA

2 LIŚCIE SAŁATY LODOWEJ

1 OGÓREK KISZONY

PÓŁ CEBULI DYMKI

1 ŁYŻKA KECZUPU

Pierś doprawiamy, smażymy beztłuszczowo. Następnie ogórek kroimy w plastry. Bułkę podgrzewamy po czym, mięso i warzywa wsadzamy do bułki, dodajemy keczupu.

16:00 PODWIECZOREK: CIASTKA OWSIANE

3 CIASTECZKA OWSIANE

1 JOGURT PITNY

10 TRUSKAWEK

19:00 KOLACJA: NALEŚNIKI Z SEREM I OWOCAMI

3 PLACKI NALEŚNIKOWE

4 ŁYŻKI SERA TWAROGOWEGO PÓLTŁUSTEGO

3 ŁYŻKI DŻEMU BRZOSKWINIOWEGO

GARŚĆ BORÓWEK

DZIEŃ 7 – NIEDZIELA

7:00 ŚNIADANIE: BUŁKA MAŚLANA Z PASTĄ TWAROGOWĄ

- 1 BUŁKA MAŚLANA
- 1 ŁYŻECZKA MASŁA
- 3 ŁYŻKI PASTY Z TWAROGU PÓLTŁUSTTEGO I RZODKIEWKI
- 1 SZKŁANKA KAWY ZBOŻOWEJ Z MLEKIEM I ŁYŻECZKĄ MIODU

11:00 II ŚNIADANIE: ROSÓŁ

- 1 TALERZ ROSOŁU Z MAKARONEM

13:00 OBIAD: KLUSKI Z UDKIEM PIECZONYM I KAPUSTĄ BIAŁĄ

- 4 KLUSKI ŚLĄSKIE
- 1 UDKO Z KURCZAKA PIECZONE
- 4 ŁYŻKI KAPUSTY BIAŁEJ GOTOWANEJ

16:00 PODWIECZOREK: CIASTO MARCHWKOWE

- 1 WIĘKSZY KAWAŁEK DOMOWEGO CIASTA MARCHWKOWEGO
- 200G DOWOLNYCH OWOCÓW SEZONOWYCH

19:00 KOLACJA - SAŁATKA GYROS

- SAŁATA LODOWA
- 150G PIERSI Z KURCZAKA
- 1 ŁYŻKA JOGURTU NATURALNEGO
- 2 OGÓRKI KISZONE
- 4 ŁYŻKI KUKURYDZY W PUSZCE
- 10 OLIWEK CZARNYCH
- 1 ŁYŻKA OLIWY Z OLIWEK
- 2 KROMKI CHLEBA ŻYTNIEGO

Warzywa myjemy i kroimy. Podsmażamy mięso na oliwie z oliwek z dodatkiem przyprawy gyros. Gotowe mięso dodajemy do reszty składników. Sałatę polewamy jogurtem naturalnym. Podajemy z pieczywem.