GMINA WROCŁAW

ZESPÓŁ SZKOLNO - PRZEDSZKOLNY NR 3 WE WROCŁAWIU

ul. Inflancka 13

51-354 Wrocław

http://www.zsp3wroclaw.szkolnastrona.pl/

S P E C Y F I K A C J A W A R U N K Ó W Z A M Ó W I E N I A

NA

WYBÓR WYKONAWCY USŁUGI ŻYWIENIA NA RZECZ ZESPOŁU SZKOLNO – PRZEDSZKOLNEGO NR 3 WE WROCŁAWIU

TRYB PODSTAWOWY

art. 275 ust. 1 ustawy z dnia 11 września 2019 r. Prawo Zamówień Publicznych.

Zatwierdził: Dyrektor ZSP nr 3 we Wrocławiu – Mariusz Rusinek

Zamawiający oczekuje, że Wykonawcy zapoznają się dokładnie z treścią niniejszej SWZ. Wykonawca ponosi ryzyko niedostarczenia wszystkich wymaganych informacji i dokumentów, oraz przedłożenia oferty nieodpowiadającej wymaganiom określonym przez Zamawiającego.

Wrocław, sierpień 2021 r.

SPIS TREŚCI

I. Nazwa oraz adres zamawiającego
II. Adres strony internetowej, na której udostępniane będą zmiany i wyjaśnienia treści SWZ oraz inne dokumenty zamówienia bezpośrednio związane z postępowaniem o udzielenie zamówienia
III. Tryb udzielenia zamówienia
IV. Informacja, czy zamawiający przewiduje wybór najkorzystniejszej oferty z możliwością prowadzenia negocjacji
V. Opis przedmiotu zamówienia
VI. Termin wykonania zamówienia
VII. Podstawy wykluczenia
VIII. Informacja o warunkach udziału w postępowaniu
IX. Informacja o wymaganych podmiotowych środkach dowodowych
X. Informacja o wymaganych podmiotowych środkach dowodowych
XI. Wskazanie osób uprawnionych do komunikowania się z Wykonawcami
XII. Informacje o środkach komunikacji elektronicznej, przy użyciu których zamawiający będzie komunikował się z wykonawcami, oraz informacje o wymaganiach technicznych i organizacyjnych sporządzania, wysyłania i odbierania korespondencji elektronicznej
XIII. Termin związania ofertą
XIV. Opis sposobu przygotowania oferty
XV. Informacja dla wykonawców wspólnie ubiegających się o udzielenie zamówienia (konsorcjum, spółka cywilna)
XVI. Sposób oraz termin składania ofert
XVII. Termin otwarcia ofert
XVIII. Sposób obliczenia ceny
XIX. Opis kryteriów oceny ofert, wraz z podaniem wag tych kryteriów i sposobu oceny ofert
XX. Projektowane postanowienia umowy w sprawie zamówienia publicznego, które zostaną wprowadzone do treści tej umowy
XXI. Informacje o formalnościach, jakie muszą zostać dopełnione po wyborze oferty w celu zawarcia umowy w sprawie zamówienia publicznego
XXII. Pouczenie o środkach ochrony prawnej przysługujących wykonawcy
XXIII. Klauzula informacyjna dla wykonawców dotycząca ochrony danych osobowych

ZAŁĄCZNIKI DO SWZ

I. Szczegółowe wymagania dotyczące realizacji przedmiotu zamówienia publicznego – Załącznik nr 1;
II. Formularz oferty – Załącznik nr 2;
III. Oświadczenie składane w trybie art. 125 ust. 1, ustawy z dnia 11 września 2019 r. Prawo Zamówień Publicznych – Załącznik nr 3;
IV. Projekt umowy na wykonanie zamówienia publicznego – Załącznik nr 4
V. Wykaz opinii rad rodziców - Załącznik nr 5
VI. Wykaz substancji zabronionych przy produkcji posiłków dla dzieci - Załącznik nr 6
VII. Jadłospisy dla wrocławskich przedszkoli - Załącznik nr 7
VIII. Jadłospisy dla wrocławskich szkół podstawowych - Załącznik nr 8

I. Nazwa oraz adres zamawiającego

1. Zamawiającym jest Gmina Wrocław, pl. Nowy Targ 1-8, 50-141 Wrocław, NIP 8971383551, w imieniu której działa Dyrektor Zespołu Szkolno - Przedszkolnego nr 3 we Wrocławiu, z siedzibą we Wrocławiu (51-354), przy ul. Inflanckiej 13
2. Numer telefonu: 71 798 69 26
3. Adres poczty elektronicznej: sekretariat.zsp03@wroclawskaedukacja.pl
4. Adres strony internetowej prowadzonego postępowania: https://miniportal.uzp.gov.pl/

II. Adres strony internetowej, na której udostępniane będą SWZ, zmiany i wyjaśnienia treści SWZ oraz inne dokumenty zamówienia bezpośrednio związane z postępowaniem o udzielenie zamówienia.

1. SWZ, zmiany i wyjaśnienia treści SWZ oraz inne dokumenty zamówienia bezpośrednio związane z postepowaniem o udzielenie zamówienia, będą udostępniane na stronie internetowej: http://zsp3wroclaw.szkolnastrona.pl/bip/
2. Numer ogłoszenia (BZP) **2021/BZP 00134389/01** do prowadzenia korespondencji
3. Identyfikator postępowania miniPortal: **7f8bd358-dd1a-4e57-a16c-18e691b4ff2a** – do szyfrowania i składania ofert

III. Tryb udzielenia zamówienia

1. Postępowanie o udzielenie zamówienia publicznego prowadzone jest w trybie podstawowym, na podstawie art. 275 pkt 1 ustawy z dnia 11 września 2019 r. - Prawo zamówień publicznych (Dz. U. z 2019 r., poz. 2019) [zwanej dalej także „ustawą PZP"].

IV. Informacja, czy Zamawiający przewiduje wybór najkorzystniejszej oferty z możliwością prowadzenia negocjacji.

1. Zamawiający nie przewiduje możliwości wyboru najkorzystniejszej oferty po przeprowadzeniu negocjacji z wykonawcami, którzy złożą oferty.

V. Opis przedmiotu zamówienia

1. Przedmiotem zamówienia jest tymczasowa organizacja usługi żywienia zbiorowego w Przedszkolu nr 130 we Wrocławiu, z siedzibą we Wrocławiu, przy ul. Inflanckiej 13, stanowiącym część Zespołu Szkolno - Przedszkolnego nr 3 we Wrocławiu, polegającej na dostawie 3 posiłków dziennie (śniadanie, obiad dwudaniowy (zupa + owoc oraz drugie danie + surówka + napój), podwieczorek), dla maksymalnie 125 dzieci dziennie.
2. Przedmiotem zamówienia jest tymczasowa organizacja usługi żywienia zbiorowego uczniów w Szkole Podstawowej nr 10 we Wrocławiu, z siedzibą we Wrocławiu, przy ul. Inflanckiej 13, stanowiącej część Zespołu Szkolno – Przedszkolnego nr 3 we Wrocławiu, polegającej na dostawie 1 posiłku dziennie (obiad dwudaniowy: zupa i drugie danie + napój + surówka/owoc), dla maksymalnie 250 uczniów dziennie.
3. Zamówienie obejmuje dowóz i wydanie przygotowanych wcześniej posiłków w opakowaniach zbiorczych i wydanie ich pracownikom szkoły do dalszej dystrybycji pomiędzy żywione osoby (125 dzieci przedszkolnych + 170 uczniów szkoły) oraz dla około 80 uczniów szkoły dowóz i wydanie przygotowanych, poporcjowanych posiłków, w ekologicznych, termoodpornych, opakowaniach jednorazowych (osobno zupa, drugie danie i kompot/napój).
4. W celu realizacji zamówienia Zamawiajacy nie wynajmuje Wykonawcy żadnych pomieszczeń. Zamawiający we własnym zakresie przygotuje tymczasową stołówkę. Wykonawca będzie zobowiązany:

1) Doposażyć ją we wszelkie, niezbędne z punktu widzenia realizacji zamówienia wyposażenie – o ile wystąpi taka potrzeba;
2) Zweryfikować przygotowane przez Zamawiającego pomieszczenie w odnieniesieniu do obowiązujących w tym zakresie wytycznych sanitarnych i dokonać w imieniu Zamawiajacego obioru, przez odpowieni organ inspekcji sanitarnej.

5. Nazwy i kody zamówienia według Wspólnego Słownika Zamówień: 55523100-3, 55524000-9.
6. **Szacowana ilość wydanych posiłków kształtuje się na poziomie 15 750 dla Przedszkola oraz 28 875 dla Szkoły Podstawowej.** Faktyczna ilość wydawanych posiłków, uzależniona jest od frekwencji dzieci w poszczególnych dniach.
7. Zamawiający nie wyraża zgody na prowadzenie jakiejkolwiek działalności komercyjnej polegającej na serwowaniu wyżywienia na rzecz osób innych niż uczniowie i pracownicy zamawiającego.
8. Szczegółowy zakres oraz parametry przedmiotu zamówienia zawarte są w SZCZEGÓŁOWYCH WYMAGANIACH dotyczących REALIZACJI PRZEDMIOTU ZAMÓWIENIA PUBLICZNEGO – STANDARDY JAKOŚCIOWE - stanowiących **Załącznik nr 1 do SWZ.**
9. Wykonawca zobowiązany jest zrealizować zamówienie na zasadach i warunkach opisanych we wzorze umowy stanowiącym **Załącznik nr 4 do SWZ.**
10. Ze względu na specyfikę przedmiotu zamówienia oraz charakter odpowiedzialności, Zamawiający zastrzega obowiązek osobistego wykonania przez wykonawcę kluczowych części zamówienia związanych z przygotowaniem i wydaniem posiłków (proces produkcyjny posiłków oraz ich wydanie w miejscu świadczenia usługi).

VI. Termin wykonania zamówienia

Wykonawca zobowiązany jest zrealizować przedmiot zamówienia w terminie 6 miesięcy, od daty obowiązywania umowy - posiłki muszą być dostarczane codziennie, przez 5 dni w tygodniu, od poniedziałku do piątku. Usługa nie będzie świadczona w ogóle przez okres ferii zimowych, okresy świąteczne i inne dni, wolne od zajęć szkolnych i przedszkolnych.

VII. Podstawy wykluczenia

1. Przesłanki obligatoryjne wykluczenia (art. 108 ustawy PZP)

1) Z postepowania o udzielenie zamówienia wyklucza się, z zastrzeżeniem art. 110 ust. 2 PZP, Wykonawcę, będącego osobą fizyczną, którego prawomocnie skazano za przestępstwo:

   a) Udziału w zorganizowanej grupie przestępczej albo związku mającym na celu popełnienie przestępstwa lub przestępstwa skarbowego, o którym mowa w art. 258 kodeksu karnego,
   b) Handlu ludźmi, o którym mowa w art. 189a kodeksu karnego,
   c) O którym mowa w art. 228–230a, art. 250a kodeksu karnego lub w art. 46 lub art. 48 ustawy z dnia 25 czerwca 2010 r o sporcie,
   d) Finansowania przestępstwa o charakterze terrorystycznym, o którym mowa w art. 165a kodeksu karnego, lub przestępstwo udaremniania lub utrudniania stwierdzenia przestępczego pochodzenia pieniędzy lub ukrywania ich pochodzenia, o którym mowa w art. 299 kodeksu karnego.
   e) O charakterze terrorystycznym, o którym mowa w art. 115 § 20 kodeksu karnego, lub mające na celu popełnienie tego przestępstwa.

f) Pracy małoletnich cudzoziemców, o którym mowa w art. 9 ust. 2 ustawy z dnia 15 czerwca 2012 r. o skutkach powierzania wykonywania pracy cudzoziemcom przebywającym wbrew przepisom na terytorium Rzeczypospolitej Polskiej.
g) Przeciwko obrotowi gospodarczemu, o których mowa w art. 296–307 kodeksu karnego, przestępstwo oszustwa, o którym mowa w art. 286 kodeksu karnego, przestępstwo przeciwko wiarygodności dokumentów, o których mowa w art. 270–277d kodeksu karnego, lub przestępstwo skarbowe.
h) O którym mowa w art. 9 ust. 1 i 3 lub art. 10 ustawy z dnia 15 czerwca 2012 r. o skutkach powierzania wykonywania pracy cudzoziemcom przebywającym wbrew przepisom na terytorium Rzeczypospolitej Polskiej

– lub za odpowiedni czyn zabroniony określony w przepisach prawa obcego;

2) Jeżeli urzędującego członka jego organu zarządzającego lub nadzorczego, wspólnika spółki w spółce jawnej lub partnerskiej albo komplementariusza w spółce komandytowej lub komandytowo-akcyjnej lub prokurenta prawomocnie skazano za przestępstwo, o którym mowa w pkt 1.
3) Wobec którego wydano prawomocny wyrok sadu lub ostateczną decyzję administracyjną o zaleganiu z uiszczeniem podatków, opłat lub składek na ubezpieczenie społeczne lub zdrowotne, chyba że wykonawca odpowiednio przed upływem terminu do składania wniosków o dopuszczenie do udziału w postepowaniu albo przed upływem terminu składania ofert dokonał płatności należnych podatków, opłat lub składek na ubezpieczenie społeczne lub zdrowotne wraz z odsetkami lub grzywnami lub zawarł wiążące porozumienie w sprawie spłaty tych należności.
4) Wobec którego prawomocnie orzeczono zakaz ubiegania się o zamówienia publiczne.
5) Jeżeli zamawiający może stwierdzić, na podstawie wiarygodnych przesłanek, że wykonawca zawarł z innymi wykonawcami porozumienie mające na celu zakłócenie konkurencji, w szczególności, jeżeli należąc do tej samej grupy kapitałowej w rozumieniu ustawy z dnia 16 lutego 2007 r. o ochronie konkurencji i konsumentów, złożyli odrębne oferty, oferty częściowe lub wnioski o dopuszczenie do udziału w postepowaniu, chyba że wykażą, że przygotowali te oferty lub wnioski niezależnie od siebie;
6) Jeżeli w przypadkach, o których mowa w art. 85 ust. 1 PZP, doszło do zakłócenia konkurencji wynikającego z wcześniejszego zaangażowania tego wykonawcy lub podmiotu, który należy z wykonawcą do tej samej grupy kapitałowej w rozumieniu ustawy z dnia 16 lutego 2007 r. o ochronie konkurencji i konsumentów, chyba że spowodowane tym zakłócenie konkurencji może być wyeliminowane w inny sposób niż przez wykluczenie wykonawcy z udziału w postepowaniu o udzielenie zamówienia.

2. **Przesłanki fakultatywne wykluczenia (art. 109 ustawy PZP)**

1) Z postepowania o udzielenie zamówienia wyklucza się (z zastrzeżeniem art. 110 ust. 2 PZP), Wykonawcę:

a) który w sposób zawiniony poważnie naruszył obowiązki zawodowe, co podważa jego uczciwość, w szczególności, gdy wykonawca w wyniku zamierzonego działania lub rażącego niedbalstwa nie wykonał lub nienależycie wykonał zamówienie, co zamawiający jest w stanie wykazać za pomocą stosownych dowodów;
b) który, z przyczyn leżących po jego stronie, w znacznym stopniu lub zakresie nie wykonał lub nienależycie wykonał albo długotrwale nienależycie wykonywał istotne zobowiązanie wynikające z wcześniejszej umowy w sprawie zamówienia

publicznego lub umowy koncesji, co doprowadziło do wypowiedzenia lub odstąpienia od umowy, odszkodowania, wykonania zastępczego lub realizacji uprawnień z tytułu rękojmi za wady;

c) który w wyniku zamierzonego działania lub rażącego niedbalstwa wprowadził zamawiającego w błąd przy przedstawianiu informacji, że nie podlega wykluczeniu, spełnia warunki udziału w postępowaniu lub kryteria selekcji, co mogło mieć istotny wpływ na decyzje podejmowane przez zamawiającego w postępowaniu o udzielenie zamówienia, lub który zataił te informacje lub nie jest w stanie przedstawić wymaganych podmiotowych środków dowodowych;

d) który bezprawnie wpływał lub próbował wpływać na czynności zamawiającego lub próbował pozyskać lub pozyskał informacje poufne, mogące dać mu przewagę w postępowaniu o udzielenie zamówienia;

e) który w wyniku lekkomyślności lub niedbalstwa przedstawił informacje wprowadzające w błąd, co mogło mieć istotny wpływ na decyzje podejmowane przez zamawiającego w postępowaniu o udzielenie zamówienia.

3. Wykonawca może zostać wykluczony przez Zamawiającego na każdym etapie postepowania o udzielenie zamówienia.

VIII. Informacja o warunkach udziału w postępowaniu

1. O udzielenie zamówienia mogą ubiegać się Wykonawcy, którzy:

1) **Spełniają warunki udziału w postępowaniu dotyczące posiadania uprawnień do prowadzenia określonej działalności gospodarczej lub zawodowej -** Wykonawca spełni warunek, jeśli wykaże, że dysponuje kuchnią, dopuszczoną do eksploatacji przez właściwy organ inspekcji sanitarnej, w której będzie przygotowywał posiłki dowożone do siedziby Zamawiającego.

2) **Spełniają warunki udziału w postępowaniu dotyczące zdolności technicznej i zawodowej -** Wykonawca spełni warunek, jeśli wykaże, że wykonywał lub wykonuje:

a) przez okres co najmniej 6 miesięcy - min. 2 usługi związane z organizacją wyżywienia dla min. 125 dzieci przedszkolnych (w ramach pojedynczego zamówienia)

oraz

b) przez okres co najmniej 6 miesięcy - min. 2 usługi związane z organizacją wyżywienia dla min. 200 uczniów szkoły podstawowej (w ramach pojedynczego zamówienia).

3) **Spełniają warunki udziału w postępowaniu dotyczące zdolności technicznej i zawodowej -** wykonawca spełni warunek, jeśli wykaże, że będzie dysponował co najmniej 1 osobą, posiadającą minimum 1 rok stażu zawodowego w pracy na stanowisku dietetyka lub specjalisty do spraw żywienia, która:

a) odbyła studia wyższe na kierunku dietetyka i uzyskała tytuł zawodowy magistra, magistra inżyniera, inżyniera, licencjata

lub

b) rozpoczęła przed dniem 1 października 2007 studia wyższe o specjalności dietetyka obejmującą co najmniej 1784 godziny kształcenia w zakresie dietetyki i uzyskała tytuł magistra

lub

c) rozpoczęła przed dniem 1 października 2007 roku studia wyższe na kierunku technologia żywności i żywienie człowieka o specjalności żywienie człowieka i uzyskała tytułu magistra lub magistra inżyniera na tym kierunku

2. Oceniając zdolność techniczną lub zawodową, zamawiający może, na każdym etapie postępowania, uznać, że wykonawca nie posiada wymaganych zdolności, jeżeli posiadanie przez wykonawcę sprzecznych interesów, w szczególności zaangażowanie zasobów technicznych lub zawodowych wykonawcy w inne przedsięwzięcia gospodarcze wykonawcy może mieć negatywny wpływ na realizację zamówienia.
3. Wykonawca może w celu potwierdzenia spełniania warunków udziału w postępowaniu w stosownych sytuacjach, polegać na zdolnościach technicznych lub zawodowych lub sytuacji finansowej lub ekonomicznej podmiotów udostępniających zasoby, niezależnie od charakteru prawnego łączących go z nimi stosunków prawnych, przy czym:

   1) W odniesieniu do warunków dotyczących wykształcenia, kwalifikacji zawodowych lub doświadczenia, wykonawcy mogą polegać na zdolnościach podmiotów udostępniających zasoby, **jeśli podmioty te wykonają usługi, do realizacji których te zdolności są wymagane**.
   2) Zamawiający ocenia, czy udostępniane wykonawcy przez podmioty udostępniające zasoby zdolności technicznej lub zawodowej, pozwalają na wykazanie przez wykonawcę spełniania warunków udziału w postępowaniu, o których mowa w art. 112 ust. 2 pkt 4, a także bada, czy nie zachodzą, wobec tego podmiotu podstawy wykluczenia, które zostały przewidziane względem wykonawcy.
   3) Jeżeli zdolności techniczne lub zawodowe, podmiotu udostępniającego zasoby nie potwierdzają spełniania przez wykonawcę warunków udziału w postępowaniu lub zachodzą, wobec tego podmiotu podstawy wykluczenia, zamawiający zażąda, aby wykonawca w terminie określonym przez zamawiającego zastąpił ten podmiot innym podmiotem lub podmiotami albo wykazał, że samodzielnie spełnia warunki udziału w postępowaniu.
   4) Wykonawca nie może, po upływie terminu składania wniosków o dopuszczenie do udziału w postępowaniu albo ofert, powoływać się na zdolności lub sytuację podmiotów udostępniających zasoby, jeżeli na etapie składania ofert nie polegał on w danym zakresie na zdolnościach lub sytuacji podmiotów udostępniających zasoby.

IX. Informacja o wymaganych podmiotowych środkach dowodowych

1. **DOKUMENTY, KTÓRE ZAŁĄCZA KAŻDY WYKONAWCA, SKŁADAJACY OFERTĘ W NINIEJSZYM POSTĘPOWANIU**

   1) W celu potwierdzenia braku przesłanek do wykluczenia wykonawcy z udziału w postępowaniu - **Oświadczenie wykonawcy o niepodleganiu wykluczeniu z postępowania (art. 125, ust 1 ustawy PZP) - wzór oświadczenia stanowi Załącznik nr 3 do SWZ**. Oświadczenie to nie jest podmiotowym środkiem dowodowym - potwierdza brak podstaw wykluczenia, odpowiednio na dzień składania ofert i stanowi dowód tymczasowo zastępujący wymagane przez zamawiającego podmiotowe środki dowodowe

      a) W przypadku wspólnego ubiegania się o zamówienie przez wykonawców, oświadczenie, o którym mowa w ust. 1, składa każdy z wykonawców. Oświadczenia te potwierdzają brak podstaw wykluczenia oraz spełnianie warunków udziału w postępowaniu lub kryteriów selekcji w zakresie, w jakim każdy z wykonawców wykazuje spełnianie warunków udziału w postępowaniu.

b) Wykonawca, w przypadku polegania na zdolnościach lub sytuacji podmiotów udostępniających zasoby, przedstawia, wraz z oświadczeniem, o którym mowa w ust. 1, także oświadczenie podmiotu udostępniającego zasoby, potwierdzające brak podstaw wykluczenia tego podmiotu oraz odpowiednio spełnianie warunków udziału w postępowaniu lub kryteriów selekcji, w zakresie, w jakim wykonawca powołuje się na jego zasoby.

2) W celu potwierdzenia spełniania przez wykonawcę warunków udziału w postępowaniu dotyczących wymaganych uprawnień do prowadzenia określonej działalności gospodarczej lub zawodowej - **kopię decyzji właściwego miejscowo Państwowego Powiatowe Inspektora Sanitarnego** polegającą na zatwierdzeniu zakładu – kuchni Wykonawcy (której będzie on używał w celu przygotowania posiłków dla uczniów Zamawiającego) oraz jego wpisie do rejestru zakładów podlegających urzędowej kontroli organów Państwowej Inspekcji Sanitarnej.

2. **DOKUMENTY, KTÓRE NA WEZWANIE ZAMAWIAJĄCEGO SKŁADA WYKONAWCA, KTÓREGO OFERTA ZOSTAŁA NAJWYŻEJ OCENIONA:**

1) W celu potwierdzenia spełniania przez wykonawcę warunków udziału w postępowaniu lub kryteriów selekcji dotyczących zdolności technicznej lub zawodowej - **wykaz usług** wykonanych, a w przypadku świadczeń powtarzających się lub ciągłych również wykonywanych, w okresie ostatnich 3 lat, a jeżeli okres prowadzenia działalności jest krótszy – w tym okresie, wraz z podaniem ich wartości, przedmiotu, dat wykonania i podmiotów, na rzecz których dostawy lub usługi zostały wykonane lub są wykonywane, oraz załączeniem dowodów określających, czy te dostawy lub usługi zostały wykonane lub są wykonywane należycie, przy czym dowodami, o których mowa, są referencje bądź inne dokumenty sporządzone przez podmiot, na rzecz którego dostawy lub usługi zostały wykonane, a w przypadku świadczeń powtarzających się lub ciągłych są wykonywane, a jeżeli wykonawca z przyczyn niezależnych od niego nie jest w stanie uzyskać tych dokumentów – oświadczenie wykonawcy; w przypadku świadczeń powtarzających się lub ciągłych nadal wykonywanych referencje bądź inne dokumenty potwierdzające ich należyte wykonywanie powinny być wystawione w okresie ostatnich 3 miesięcy;
2) W celu potwierdzenia spełniania przez wykonawcę warunków udziału w postępowaniu dotyczących zdolności technicznej lub zawodowej - **wykaz osób, skierowanych przez wykonawcę do realizacji zamówienia publicznego**, w szczególności odpowiedzialnych za świadczenie usług, wraz z informacjami na temat ich kwalifikacji zawodowych, uprawnień, doświadczenia i wykształcenia niezbędnych do wykonania zamówienia publicznego, a także zakresu wykonywanych przez nie czynności oraz informacją o podstawie do dysponowania tymi osobami.
3) Jeżeli wykonawca powoływać się będzie na doświadczenie w realizacji usług, wykonywanych wspólnie z innymi wykonawcami, wykaz usług, dotyczyć musi tylko takich, w których wykonaniu wykonawca bezpośrednio uczestniczył, a w przypadku świadczeń powtarzających się lub ciągłych, w których wykonywaniu bezpośrednio uczestniczył lub uczestniczy.

3. Wykonawca, który polega na zdolnościach lub sytuacji podmiotów udostępniających zasoby, złoży, wraz z ofertą, zobowiązanie podmiotu udostępniającego zasoby do oddania mu do dyspozycji niezbędnych zasobów na potrzeby realizacji przedmiotowego zamówienia lub inny podmiotowy środek dowodowy potwierdzający, że wykonawca realizując zamówienie, będzie dysponował niezbędnymi zasobami tych podmiotów. Zobowiązanie podmiotu udostępniającego zasoby, potwierdza, że stosunek łączący

wykonawcę z podmiotami udostępniającymi zasoby gwarantuje rzeczywisty dostęp do tych zasobów oraz określa w szczególności:

1) Zakres dostępnych wykonawcy zasobów podmiotu udostępniającego zasoby;
2) Sposób i okres udostępnienia wykonawcy i wykorzystania przez niego zasobów podmiotu udostępniającego te zasoby przy wykonywaniu zamówienia;
3) Czy i w jakim zakresie podmiot udostępniający zasoby, na zdolnościach którego wykonawca polega w odniesieniu do warunków udziału w postępowaniu dotyczących wykształcenia, kwalifikacji zawodowych lub doświadczenia, zrealizuje usługi, których wskazane zdolności dotyczą.

4. Forma oświadczeń i dokumentów - podmiotowe środki dowodowe oraz inne dokumenty lub oświadczenia, o których mowa w SWZ, składa się w formie elektronicznej, w postaci elektronicznej opatrzonej podpisem zaufanym lub podpisem osobistym, w sposób określony w *Rozporządzeniu Ministra Rozwoju, Pracy i Technologii z dnia 23 grudnia 2020 r. w sprawie podmiotowych środków dowodowych oraz innych dokumentów lub oświadczeń, jakich może żądać zamawiający od wykonawcy* oraz w *Rozporządzeniu Prezesa Rady Ministrów z dnia 30 grudnia 2020 r. w sprawie sposobu sporządzania i przekazywania informacji oraz wymagań technicznych dla dokumentów elektronicznych oraz środków komunikacji elektronicznej w postępowaniu o udzielenie zamówienia publicznego lub konkursie (Dz. U. poz. 2452)*
5. Jeżeli jest to niezbędne do zapewnienia odpowiedniego przebiegu postępowania o udzielenie zamówienia, zamawiający może na każdym etapie postępowania, wezwać wykonawców do złożenia wszystkich lub niektórych podmiotowych środków dowodowych, jeżeli wymagał ich złożenia w ogłoszeniu o zamówieniu lub dokumentach zamówienia, aktualnych na dzień ich złożenia.

X. Informacja o wymaganych przedmiotowych środkach dowodowych

Nie dotyczy

XI. Wskazanie osób uprawnionych do komunikowania się z Wykonawcami

1. Zamawiający wyznacza następującą osobę do kontaktu z wykonawcami: Iwona Sławińska, Beata Fedoryszyn - e-mail: sekretariat.zsp03@wroclawskaedukacja.pl

XII. Informacje o środkach komunikacji elektronicznej, przy użyciu których zamawiający będzie komunikował się z wykonawcami, oraz informacje o wymaganiach technicznych i organizacyjnych sporządzania, wysyłania i odbierania korespondencji elektronicznej

1. W postępowaniu o udzielenie zamówienia komunikacja między zamawiającym a wykonawcami odbywa się drogą elektroniczną przy użyciu miniPortalu https://miniportal.uzp.gov.pl/ oraz ePUAP https://epuap.gov.pl/wps/portal.
2. Wykonawca zamierzający wziąć udział w postępowaniu o udzielenie zamówienia publicznego, musi posiadać konto na ePUP. Wykonawca posiadający konto na ePUAP ma dostęp do formularzy: złożenia, zmiany, wycofania oferty lub wniosku oraz do formularza do komunikacji.
3. Wymagania techniczne i organizacyjne wysyłania i odbierania korespondencji elektronicznej przekazywanej przy ich użyciu, opisane zostały w warunkach korzystania z miniPortalu dostępnymi pod adresem https://miniportal.uzp.gov.pl/WarunkiUslugi.aspx oraz warunkami korzystania z ePUAP: https://www.gov.pl/web/gov/warunki-korzystania
4. Wykonawca przystępując do niniejszego postępowania o udzielenie zamówienia publicznego, akceptuje warunki korzystania z miniPortalu, określone w Regulaminie

miniPortalu oraz zobowiązuje się korzystając z miniPortalu przestrzegać postanowień tego regulaminu.

5. Maksymalny rozmiar plików przesyłanych za pośrednictwem dedykowanych formularzy do złożenia i wycofania oferty oraz do komunikacji wynosi **150 MB**.
6. Za datę przekazania oferty, oświadczenia, o którym mowa w art. 125 ust. 1 ustawy PZP, podmiotowych środków dowodowych oraz innych informacji, oświadczeń lub dokumentów, przekazywanych w postępowaniu, przyjmuje się datę ich przekazania na ePUAP.
7. W postępowaniu o udzielenie zamówienia, korespondencja elektroniczna (inna, niż określona w pkt 6) odbywa się elektronicznie za pośrednictwem dedykowanego formularza dostępnego na ePUAP oraz udostępnionego przez miniPortal (Formularz do komunikacji). Zamawiający może również komunikować się z wykonawcami za pomocą poczty elektronicznej – adres email: sekretariat.zsp03@wroclawskaedukacja.pl – gdyby platforma ePUAP była niedostępna. Korespondencja przesłana za pomocą tego formularza nie może być szyfrowana. We wszelkiej korespondencji związanej z niniejszym postępowaniem zamawiający i wykonawcy posługują się numerem ogłoszenia o zamówieniu zamieszczonego w BZP.
8. Dokumenty elektroniczne, oświadczenia oraz elektroniczne kopie dokumentów lub oświadczenia, składane są przez wykonawcę za pośrednictwem *Formularza do komunikacji* jako załączniki. W celu usprawnienia komunikacji, zamawiający zaleca, aby dokumenty elektroniczne niosące za sobą obowiązek odpowiedzi przez zamawiającego, były również przesyłane w formie edytowalnej za pomocą poczty elektronicznej, na adres email sekretariat.zsp03@wroclawskaedukacja.pl.
9. Sposób sporządzenia dokumentów elektronicznych, oświadczeń lub elektronicznych kopii dokumentów lub oświadczeń musi być zgodny z wymaganiami określonymi w *Rozporządzeniu Ministra Rozwoju, Pracy i Technologii z dnia 23 grudnia 2020 r. w sprawie podmiotowych środków dowodowych oraz innych dokumentów lub oświadczeń, jakich może żądać zamawiający od wykonawcy* oraz w *Rozporządzeniu Prezesa Rady Ministrów z dnia 30 grudnia 2020 r. w sprawie sposobu sporządzania i przekazywania informacji oraz wymagań technicznych dla dokumentów elektronicznych oraz środków komunikacji elektronicznej w postępowaniu o udzielenie zamówienia publicznego lub konkursie.*
10. Zamawiający nie przewiduje komunikowania się z Wykonawcami w inny sposób niż przy użyciu środków komunikacji elektronicznej, wskazanych w pkt 7 i 8.

XIII. Termin związania ofertą

1. Wykonawca jest związany ofertą od dnia upływu terminu składania ofert do dnia 9 września 2021 r
2. W przypadku gdy wybór najkorzystniejszej oferty nie nastąpi przed upływem terminu związania ofertą, określonego w SWZ, zamawiający przed upływem terminu związania ofertą zwróci się jednokrotnie do wykonawców o wyrażenie zgody na przedłużenie tego terminu o wskazany przez niego okres, nie dłuższy niż 30 dni.
3. Przedłużenie terminu związania oferta, o którym mowa w pkt 2, wymaga złożenia przez Wykonawcę pisemnego oświadczenia o wyrażeniu zgody na przedłużenie terminu związania ofertą - wyrażonego przy użyciu wyrazów, cyfr lub innych znaków pisarskich, które można odczytać i powielić.
4. Zamawiający wybiera najkorzystniejszą ofertę w terminie związania ofertą, określonym w pkt 1.
5. Jeżeli termin związania ofertą upłynie przed wyborem najkorzystniejszej oferty, zamawiający wezwie wykonawcę, którego oferta otrzymała najwyższą ocenę, do wyrażenia, w wyznaczonym przez zamawiającego terminie, pisemnej zgody na wybór jego oferty.

6. W przypadku braku zgody, o której mowa w pkt 5, oferta podlega odrzuceniu, a zamawiającym zwraca się o wyrażenie takiej zgody do kolejnego Wykonawcy, którego oferta została najwyżej oceniona, chyba że zachodzą przesłanki do unieważnienia postepowania.

XIV. Opis sposobu przygotowania oferty

1. Do przygotowania oferty konieczne jest posiadanie przez osobę upoważnioną do reprezentowania Wykonawcy podpisu elektronicznego z ważnym kwalifikowanym certyfikatem, podpisu osobistego lub podpisu zaufanego.
2. Oferta musi być sporządzona w języku polskim, w formie elektronicznej opatrzonej podpisem elektronicznym z ważnym kwalifikowanym certyfikatem lub w postaci elektronicznej, opatrzonej podpisem zaufanym lub podpisem osobistym.
3. Dokumenty sporządza się w postaci elektronicznej, w formatach danych określonych w Rozporządzeniu *Rady Ministrów z dnia 12 kwietnia 2012 r. w sprawie Krajowych Ram Interoperacyjności, minimalnych wymagań dla rejestrów publicznych i wymiany informacji w postaci elektronicznej oraz minimalnych wymagań dla systemów teleinformatycznych*. Ze względu na sprawność prowadzenia postępowania, zaleca się korzystanie z następujących formatów danych:

   1) *.pdf., *.doc., *.docx., *.rtf., *.xps., *.xlsx. – dla oryginałów i kopii dokumentów elektronicznych
   2) *.pdf, *.jpg, *.tiff., *.gif. – dla elektronicznych odwzorowań (skanów) dokumentów, uprzednio sporządzonych i podpisanych w tradycyjnej formie pisemnej.

4. Sposób przygotowania wszystkich dokumentów wchodzących w skład oferty oraz załączników do niej:

   1) Do przygotowania oferty w postaci dokumentu elektronicznego (w oryginale), zaleca się wykorzystanie **Formularza Oferty,** którego wzór stanowi **Załącznik nr 2 do SWZ**. W przypadku, gdy wykonawca nie korzysta z przygotowanego przez zamawiającego wzoru, w treści oferty należy zamieścić wszystkie informacje wymagane w Formularzu Ofertowym.
   2) Do oferty należy załączyć dokument elektroniczny (w oryginale) - Oświadczenie **wykonawcy o niepodleganiu wykluczeniu z postępowania (art. 125, ust 1 ustawy PZP) -** wzór oświadczenia stanowi **Załącznik nr 3 do SWZ**.
   3) Do oferty należy załączyć elektroniczną **kopię (skan) decyzji** właściwego miejscowo Państwowego Powiatowego Inspektora Sanitarnego polegającej na zatwierdzeniu zakładu – kuchni Wykonawcy (której będzie on używał w celu przygotowania posiłków dla uczniów Zamawiającego) oraz jej wpisie do rejestru zakładów podlegających urzędowej kontroli organów Państwowej Inspekcji Sanitarnej.
   4) Do oferty fakultatywnie można załączyć **wykaz pozytywnych Opinii Rad Rodziców –** pozytywne opinie rekomendacje, poświadczenia, oświadczenia – wystawione przez Rady Rodziców działające w dowolnych jednostkach oświatowych w randze szkoły podstawowej (nie więcej niż trzy) oraz przedszkola (nie więcej niż trzy), w której Wykonawca zrealizował lub realizuje usługę żywienia. Opinie dotyczące zrealizowanych lub wciąż realizowanych usług nie mogą obejmować okresu wcześniejszego niż 1 rok i późniejszego niż 2 miesiące licząc od terminu składania ofert. Wzór wykazu zawarty jest w **Załączniku nr 5 do SWZ**. Do wykazu należy dołączyć **elektroniczne odwzorowania (skany) opinii Rad Rodziców, sporządzone i podpisane w wersji tradycyjnej** (chyba że wykonawca zapewni opinie sporządzone w formie lub postaci elektronicznej). Przyjmuje się że opinia jest ważna gdy jest podpisana przez Przewodniczącego Rady. Ocenie

będzie podlegać ilość podmiotów wystawiających opinię (3, 2 lub 1 rada rodziców) a nie ilość usług wymienionych przez 1 podmiot (np. rada rodziców działająca w jednej jednostce oświatowej, wystawia pozytywną opinię za dwa różne okresy realizowanej usługi)

Dokumenty wymienione powyżej służą potwierdzeniu zgodności z cechami lub kryteriami określonymi w opisie kryteriów oceny ofert. Tym samym **stanowią one element oferty (z przełożeniem na kryterium oceny ofert). Nie mają więc do nich zastosowania przepisy ustawy PZP dotyczące uzupełniania brakujących dokumentów (art. 107, ust. 3). Tym samym brak wyżej wymienionych przedmiotowych środków dowodowych skutkuje przyznaniem 0 pkt za kryteria oceny, których punktacja opiera się na ich treści.**

5) Do oferty należy również załączyć:

a) **Pełnomocnictwo** upoważniające do złożenia oferty, o ile ofertę składa pełnomocnik.
b) **Pełnomocnictwo** dla pełnomocnika do reprezentowania w postępowaniu wykonawców wspólnie ubiegających się o udzielenie zamówienia - dotyczy ofert składanych przez wykonawców wspólnie ubiegających się o udzielenie zamówienia.

Pełnomocnictwa do złożenia oferty, o których mowa w ppkt a) i b) muszą być złożone w oryginale, w takiej samej formie, jak składana oferta (tj. w formie elektronicznej lub postaci elektronicznej opatrzonej podpisem zaufanym lub podpisem osobistym mocodawcy). Dopuszcza się także złożenie elektronicznej kopii pełnomocnictwa, w formie elektronicznego poświadczenia sporządzonego stosownie do art. 97 § 2 ustawy z dnia 14 lutego 1991 r. - Prawo o notariacie, które to poświadczenie notariusz opatruje własnym podpisem elektronicznym z ważnym kwalifikowanym certyfikatem, Dopuszcza się również możliwość złożenia pełnomocnictwa w postaci **elektronicznego odwzorowania (skanu)** pełnomocnictwa, sporządzonego uprzednio i podpisanego w tradycyjnej formie pisemnej potwierdzonej kwalifikowanym podpisem elektronicznym, podpisem zaufanym lub podpisem osobistym **mocodawcy**. Elektroniczna kopia pełnomocnictwa oraz elektroniczne odwzorowanie (skan) pełnomocnictwa nie może być uwierzytelnione przez upełnomocnionego.

5. Wszelkie informacje stanowiące tajemnicę przedsiębiorstwa w rozumieniu ustawy z dnia 16 kwietnia 1993 r. o zwalczaniu nieuczciwej konkurencji, które Wykonawca zastrzeże jako tajemnicę przedsiębiorstwa, muszą zostać przygotowane w osobnym pliku wraz z jednoczesnym zaznaczeniem - „Załącznik stanowiący tajemnicę przedsiębiorstwa". Wykonawca zobowiązany jest, wraz z przekazaniem tych informacji, wykazać spełnienie przesłanek określonych w art. 11 ust. 2 ustawy z dnia 16 kwietnia 1993 r. o zwalczaniu nieuczciwej konkurencji. Zaleca się, aby uzasadnienie zastrzeżenia informacji jako tajemnicy przedsiębiorstwa, było sformułowane w sposób umożliwiający jego udostępnienie (np. w formie odrębnego dokumentu elektronicznego, którego treść nie zawiera się w samej strukturze zastrzeżonych przez Wykonawcę informacji). Zastrzeżenie przez Wykonawcę tajemnicy przedsiębiorstwa bez uzasadnienia, będzie traktowane przez Zamawiającego jako bezskuteczne ze względu na zaniechanie przez Wykonawcę podjęcia niezbędnych działań w celu zachowania poufności objętych klauzulą informacji zgodnie z postanowieniami art. 18 ust. 3 ustawy PZP.
6. Po przygotowaniu wszystkich, wymienionych w pkt 4 i ewentualnie pkt 5 dokumentów (oryginały jak i elektroniczne odwzorowania dokumentów sporządzonych i podpisanych w formie tradycyjnej - skany), zaleca się, aby każdy dokument z osobna, wykonawca

podpisał na jeden ze sposobów określonych w pkt 2, a następnie zgromadził je we wcześniej utworzonym folderze, który następnie skompresuje do postaci folder.zip, (bez nadawania mu haseł i bez szyfrowania).

7. W kolejnym kroku, za pośrednictwem funkcji automatycznego szyfrowania na platformie miniPortal, wykonawca szyfruje wcześniej przygotowany plik folder.zip. Sposób zaszyfrowania oferty opisany został w Instrukcji użytkownika dostępnej na miniPortalu https://miniportal.uzp.gov.pl/Instrukcja_uzytkownika_miniPortal-ePUAP.pdf

XV. Informacja dla wykonawców wspólnie ubiegających się o udzielenie zamówienia (konsorcjum, spółka cywilna)

1. Wykonawcy mogą wspólnie ubiegać się o udzielenie zamówienia.
2. W takim przypadku Wykonawcy ustanawiają pełnomocnika do reprezentowania ich w postępowaniu o udzielenie zamówienia albo reprezentowania w postępowaniu i zawarcia umowy w sprawie zamówienia publicznego - do oferty należy dołączyć stosowne pełnomocnictwo z uwzględnieniem uwag wskazanych w Rozdziale XIV pkt 4, ppkt 5) SWZ.
3. Spółka cywilna zamiast pełnomocnictwa może dołączyć poświadczoną za zgodność z oryginałem kopię umowy spółki cywilnej lub uchwałę, z których wynika ustanowione pełnomocnictwo.
4. W przypadku wspólnego ubiegania się o zamówienie przez wykonawców, oświadczenie wskazane w Rozdziale IX pkt 1, ppkt 1) SWZ, składa każdy z wykonawców wspólnie ubiegających się o zamówienie. Oświadczenie musi potwierdzać spełnianie warunków udziału w postępowaniu oraz brak podstaw wykluczenia w zakresie, w którym każdy z wykonawców wykazuje spełnianie warunków udziału w postępowaniu oraz brak podstaw wykluczenia.
5. W przypadku wspólnego ubiegania się o zamówienie przez wykonawców w formularzu ofertowym należy wskazać podmioty (Wykonawców) składających ofertę wspólną (pełne nazwy i adresy siedzib).
6. Ofertę podpisuje pełnomocnik Wykonawców wspólnie ubiegających się udzielnie zamówienia.
7. Wszelka korespondencja prowadzona będzie z pełnomocnikiem.
8. Wykonawcy występujący wspólnie ponoszą solidarną odpowiedzialność za niewykonanie lub nienależyte wykonanie zamówienia.
9. Oferta podpisana przez pełnomocnika musi być prawnie wiążąca, łącznie i z osobna dla wszystkich podmiotów składających ofertę.

XVI. Sposób oraz termin składania ofert

1. Wykonawca składa ofertę za pośrednictwem Formularza do złożenia lub wycofania oferty dostępnego na ePUAP i udostępnionego również na miniPortalu. Sposób złożenia oferty opisany został w Instrukcji użytkownika dostępnej na miniPortalu.
2. Ofertę wraz z wymaganymi załącznikami należy złożyć w terminie do dnia 10 sierpnia 2021 r. do godz. 9.00.
3. Wykonawca może złożyć tylko jedną ofertę.
4. Zamawiający odrzuci ofertę złożoną po terminie składania ofert.
5. Wykonawca po przesłaniu oferty za pomocą Formularza do złożenia lub wycofania oferty na „ekranie sukcesu" otrzyma numer oferty generowany przez ePUAP. Ten numer należy zapisać i zachować. Będzie on potrzebny w razie ewentualnego wycofania oferty.
6. Wykonawca przed upływem terminu do składania ofert może wycofać ofertę za pośrednictwem Formularza do wycofania oferty dostępnego na ePUAP i udostępnionego również na miniPortalu. Sposób wycofania oferty został opisany w Instrukcji użytkownika dostępnej na miniPortalu.
7. Wykonawca po upływie terminu do składania ofert nie może wycofać złożonej oferty.

XVII. Termin otwarcia ofert

1. Otwarcie ofert nastąpi w dniu 10 sierpnia 2021 r. o godzinie 9.00. Otwarcie ofert jest niejawne.
2. Zamawiający nie przewiduje publicznego otwarcia złożonych ofert przy udziale chętnych wykonawców.
3. Zamawiający, najpóźniej przed samym otwarciem ofert, udostępnia na stronie internetowej prowadzonego postepowania informację o kwocie, jaką zamierza przeznaczyć na sfinansowanie zamówienia.
4. Zamawiający, niezwłocznie po otwarciu ofert, udostępnia na stronie internetowej prowadzonego postepowania informacje o:

    1) Nazwach albo imionach i nazwiskach oraz siedzibach lub miejscach prowadzonej działalności gospodarczej albo miejscach zamieszkania wykonawców, których oferty zostały otwarte;
    2) Cenach lub kosztach zawartych w ofertach.
    3) W przypadku wystąpienia awarii systemu teleinformatycznego, która spowoduje brak możliwości otwarcia ofert w terminie określonym przez Zamawiającego, otwarcie ofert nastąpi niezwłocznie po usunięciu awarii. Zamawiający poinformuje o zmianie terminu otwarcia ofert na stronie internetowej prowadzonego postepowania.

XVIII. Sposób obliczenia ceny

1. Wykonawca może złożyć tylko jedną ofertę jednowariantową, proponując cenę za wykonanie całości usług objętych przedmiotem zamówienia - określonym w Załączniku nr 1 do SWZ w sposób określony w umowie na wykonywanie zamówienia publicznego – Załącznik nr 4 do SWZ.
2. Wykonawca poda cenę oferty w Formularzu Ofertowym sporządzonym według wzoru stanowiącego Załącznik Nr 2 do SWZ jako cenę brutto (z uwzględnieniem kwoty podatku od towarów i usług VAT).
3. Należy przyjąć obowiązującą stawkę podatku VAT, zgodnie z ustawą z dnia 11 marca 2004 roku o podatku od towarów i usług.
4. Cena jednostkowa brutto oferty stanowi wynagrodzenie ryczałtowe.
5. **Podana w ofercie cena całkowita zamówienia będzie służyła wyłącznie dla porównania i oceny złożonych ofert.** Rozliczenie z tytułu zawartej umowy będzie następować na podstawie rzeczywiście zamówionych przez zamawiającego i dostarczonych przez wykonawcę posiłków wg cen jednostkowych brutto określonych w Formularzu Ofertowym - w wymiarze miesięcznym.
6. Cena musi być wyrażona w złotych polskich (PLN), z dokładnością nie większą niż dwa miejsca po przecinku.
7. Rozliczenia między Zamawiającym a Wykonawcą będą prowadzone w złotych polskich

    1) Przygotowania posiłków zgodnie z przedstawionymi i zatwierdzonymi jadłospisami oraz dostarczenie ich do budynku Zespołu Szkolno – Przedszkolnego nr 3 we Wrocławiu, przy ul. Inflanckiej 13 we Wrocławiu oraz ich wydanie pracownikom Zamawiajaćego
    2) Posiadania zapasów żywności niezbędnych do wykonania posiłków na dany dzień;
    3) Czynności odbioru resztek żywieniowych (raz dziennie);
    4) Czynności odbioru odpadów gastronomicznych (naczynia jednorazowe).

8. Cena oferty zostanie wyrażona w dwóch postaciach: Ceny oferty brutto oraz dziennej stawki żywieniowej przypadającej za wyżywienie jednego dziecka przedszkolnego oraz jednego ucznia:

1) **Cena oferty brutto = Cena P + Cena S**

gdzie:

Cena P = (A+B) x SIP

Cena P jest całkowitą ceną oferty za żywienie dzieci w Przedszkolu nr 130 we Wrocławiu, w skali całego zamówienia.

A - dzienna wartość wsadu do kotła przypadająca na 1 dziecko, ustalona na podstawie art. 106, ust 1, ustawy z dnia 14 grudnia 2016 roku - Prawo oświatowe - na dzień składania ofert wynosi ona **8,60 zł brutto.**

B - dzienna wartość pozostałych kosztów przygotowania, dowozu i wydania posiłku na rzecz 1 dziecka, **ustalana przez Wykonawcę**.

SIP - szacowana ilość posiłków do wydania w skali całego zamówienia - na dzień składania ofert wynosi ona **15 750** posiłków.

Cena S = (C+D) x SIP

gdzie:

Cena S jest całkowitą ceną oferty za żywienie uczniów w Szkole Podstawowej nr 10 we Wrocławiu w skali całego zamówienia

C - dzienna wartość wsadu do kotła przypadająca na 1 ucznia, ustalona na podstawie art. 106, ust 1, ustawy z dnia 14 grudnia 2016 roku - Prawo oświatowe - na dzień składania ofert wynosi ona **5,70 zł brutto**

D - dzienna wartość pozostałych kosztów przygotowania, dowozu i wydania posiłku na rzecz 1 ucznia, **ustalana przez Wykonawcę**

SIP - szacowana ilość posiłków do wydania w skali całego zamówienia na dzień składania ofert wynosi ona **28 875** posiłków

2) **Dzienna stawka żywieniowa przypadająca na jedno dziecko w Przedszkolu nr 130 we Wrocławiu**

Dzienna stawka żywieniowa (P) = Cena P/SIP

Dzienna stawka żywieniowa przypadająca na jedno dziecko w Przedszkolu nr 130 we Wrocławiu jest wpisywana do umowy o udzielenie zamówienia publicznego i jest brana pod uwagę przy wyliczaniu rzeczywistej wartości wydanych posiłków na przestrzeni danego miesiąca

3) **Dzienna stawka żywieniowa przypadająca na jednego ucznia w Szkole Podstawowej nr 10 we Wrocławiu**

Dzienna stawka żywieniowa (S) = Cena S/SIP

Dzienna stawka żywieniowa przypadająca na jednego ucznia w Szkole Podstawowej nr 10 we Wrocławiu jest wpisywana do umowy o udzielenie

zamówienia publicznego i jest brana pod uwagę przy wyliczaniu rzeczywistej wartości wydanych posiłków na przestrzeni danego miesiąca

9. Cena oferty, określona przez Wykonawcę, ustalona jest ostatecznie i nie będzie podlegała zmianom w trakcie trwania umowy (z wyjątkiem sytuacji przewidzianych w projekcie umowy na wykonywanie zamówienia publicznego).

XIX. Opis kryteriów oceny ofert, wraz z podaniem wag tych kryteriów i sposobu oceny ofert

1. Przy wyborze najkorzystniejszej oferty Zamawiający będzie kierował się następującymi kryteriami:

Cena (C) - 60 %
Opinie Rad Rodziców (O) – 30 %
Czas Dostawy (T) – 10 %

2. **Cena** – (Zamawiający weźmie pod uwagę łączną cenę z podatkiem VAT) najwyższą ilość punktów tj. 60, otrzyma propozycja zawierająca najniższą cenę, spośród wszystkich ważnych ofert złożonych przy okazji niniejszego postępowania. Ceny w pozostałych ofertach punktowane będą w oparciu o następujący wzór:

$$C = \frac{\text{Najniższa cena brutto z badanych ofert}}{\text{Cena brutto oferty badanej}} \times 60$$

3. **Opinia Rady Rodziców –** punkty za to kryterium zostaną przyznane za pozytywne opinie (maksymalnie 6 – max. 3 za przedszkole i max. 3 za szkołę podstawową) wystawione przez Radę Rodziców działającą w jednostce oświatowej (w randze przedszkola i szkoły podstawowej), w której Wykonawca zrealizował lub realizuje usługę żywienia. Za każdą pozywną opinię (z uwzględnieniem kwestii opisanych w Rozdziale XIV, pkt 4, ppkt 4) SWZ), wykonawca uzyska 5 pkt. Maksymalna ilość punktów za to kryterium wynosi 30. Uzyskana ilość punktów przez danego Wykonawcę zostanie podstawiona do wzoru:

$$O = \frac{\text{Ilość pkt. za kryterium Opinia Rad Rodziców}}{\text{Max. ilość pkt za kryterium Opinia Rad Rodziców}} \times 30$$

4. **Czas dostawy -** najwyższą ilość punktów za to kryterium, tj. 10, otrzymają oferty, zawierające krótszy lub równy 30 minutom, czas dostawy **gotowych posiłków od kuchni Wykonawcy, w której zamierza on przygotowywać posiłki - do siedziby Zamawiającego.** W kryterium tym Zamawiający będzie oceniał czas dostawy w następujący sposób:

Czas przebycia najkrótszej drogi między kuchnią Wykonawcy a siedzibą Zamawiającego wskazaną wg obliczeń aplikacji Google Maps	Ilość przyznanych punktów
do 30 minut	10
31 i więcej minut	0

5. W toku badania i oceny ofert Zamawiający może żądać od Wykonawców wyjaśnień dotyczących treści złożonych przez nich ofert lub innych składanych dokumentów lub oświadczeń. Wykonawcy są zobowiązani do przedstawienia wyjaśnień w terminie wskazanym przez Zamawiającego.

6. Ocena punktowa będzie dotyczyć wyłącznie ofert uznanych za ważne i niepodlegających odrzuceniu.
7. Punktacja przyznawana ofertom w poszczególnych kryteriach będzie liczona z dokładnością do dwóch miejsc po przecinku bez zaokrągleń. Najwyższa liczba punktów wyznaczy najkorzystniejszą ofertę.
8. Zamawiający udzieli zamówienia Wykonawcy, którego oferta odpowiadać będzie wszystkim wymaganiom przedstawionym w ustawie PZP, oraz w SWZ i zostanie oceniona jako najkorzystniejsza w oparciu o podane kryteria wyboru.
9. Jeżeli zostanie złożona oferta, której wybór prowadziłby do powstania u Zamawiającego obowiązku podatkowego zgodnie z ustawą z dnia 11 marca 2004 r. o podatku od towarów i usług, dla celów zastosowania kryterium ceny Zamawiający dolicza do przedstawionej w tej ofercie ceny kwotę podatku od towarów i usług, którą miałby obowiązek rozliczyć. W takiej ofercie, wykonawca ma obowiązek:

   1) Poinformowania Zamawiającego, że wybór jego oferty będzie prowadził do powstania u Zamawiającego obowiązku podatkowego;
   2) Wskazania nazwy (rodzaju) towaru lub usługi, których dostawa lub świadczenie będą prowadziły do powstania obowiązku podatkowego;
   3) Wskazania wartości usługi objętego obowiązkiem podatkowym Zamawiającego, bez kwoty podatku;
   4) Wskazania stawki podatku od towarów i usług, którą zgodnie z wiedzą Wykonawcy, będzie miała zastosowanie.

XX. Projektowane postanowienia umowy w sprawie zamówienia publicznego, które zostaną wprowadzone do treści tej umowy

1. Projekt umowy na realizację niniejszego zamówienia publicznego, zawarty został w załączniku nr 4 do SWZ.
2. Zawarcie umowy nastąpi wg wzoru Zamawiającego - postanowienia ustalone we wzorze umowy nie podlegają negocjacjom.
3. Wykonawca zoobowiązany jest też do podpisania przedłożonej mu umowy powierzenia i prztwarzania danych osobowych w terminie wyznaczonym na podpisanie umowy w związku z wykonaywaną usługą.

XXI. Informacje o formalnościach, jakie muszą zostać dopełnione po wyborze oferty w celu zawarcia umowy w sprawie zamówienia publicznego

1. Umowa powinna być podpisana w siedzibie Zamawiającego, w wyznaczonym przez niego terminie. Wykonawca, którego oferta zostanie wybrana jako najkorzystniejsza, zostanie poinformowany przez Zamawiającego o terminie podpisania umowy.
2. Zamawiający zawiera umowę w sprawie zamówienia publicznego, z uwzględnieniem art. 577 PZP, w terminie nie krótszym niż 5 dni od dnia przesłania zawiadomienia o wyborze najkorzystniejszej oferty, jeżeli zawiadomienie to zostało przesłane przy użyciu środków komunikacji elektronicznej albo 10 dni, jeżeli zostało przesłane w inny sposób.
3. Zamawiający może zawrzeć umowę w sprawie zamówienia publicznego przed upływem terminu, o którym mowa w pkt. 2, jeżeli w postepowaniu o udzielenie zamówienia złożono tylko jedną ofertę.
4. Osoby reprezentujące Wykonawcę przy podpisywaniu umowy, powinny posiadać ze sobą dokumenty potwierdzające ich umocowanie do podpisania umowy, o ile umocowanie to nie będzie wynikać z dokumentów załączonych do oferty. Osoby te powinny również posiadać ze sobą dokumenty potwierdzające ich tożsamość.
5. W przypadku wyboru oferty złożonej przez Wykonawców wspólnie ubiegających się o udzielenie zamówienia Zamawiający może żądać przed zawarciem umowy

przedstawienia umowy regulującej współpracę tych Wykonawców. Umowa taka winna określać w szczególności:

1) Strony umowy,
2) Cel działania,
3) Sposób współdziałania,
4) Zakres prac przewidzianych do wykonania każdemu z nich,
5) Solidarną odpowiedzialność za wykonanie zamówienia,
6) Oznaczenie czasu trwania konsorcjum (obejmującego okres realizacji przedmiotu zamówienia, gwarancji i rękojmi),
7) Wykluczenie możliwości wypowiedzenia umowy konsorcjum przez któregokolwiek z jego członków do czasu wykonania zamówienia.

6. Wykonawca, o którym mowa w pkt 1, ma obowiązek zawrzeć umowę w sprawie zamówienia na warunkach określonych w projektowanych postanowieniach umowy, które stanowią **Załącznik nr 4 do SWZ**. Umowa zostanie uzupełniona o zapisy wynikające ze złożonej oferty.
7. Jeżeli wykonawca, którego oferta została wybrana jako najkorzystniejsza, uchyla się od zawarcia umowy w sprawie zamówienia publicznego, zamawiający może dokonać ponownego badania i oceny ofert spośród ofert pozostałych w postępowaniu wykonawców albo unieważnić postepowanie.

XXII. Pouczenie o środkach ochrony prawnej przysługujących Wykonawcy

1. Środki ochrony prawnej przysługują wykonawcy, jeżeli ma lub miał interes w uzyskaniu zamówienia oraz poniósł lub może ponieść szkodę w wyniku naruszenia przez Zamawiającego przepisów ustawy PZP.
2. Szczegółowe informacje dotyczące środków ochrony prawnej określone są w Dziale IX ustawy PZP - Środki ochrony prawnej.

XXIII. Klauzula informacyjna dla wykonawców dotycząca ochrony danych osobowych

1. Zgodnie z art. 13 ust. 1 i 2 rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016 r. w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych i w sprawie swobodnego przepływu takich danych oraz uchylenia dyrektywy 95/46/WE (ogólne rozporządzenie o ochronie danych) (Dz. Urz. UE L 119 z 04.05.2016, str. 1), dalej „RODO", Zamawiający informuje:

   1) Administratorem Twoich danych jest Zespół Szkolno - Przedszkolny nr 3 we Wrocławiu, ul. Inflancka 13, 51 -354 Wrocław (dalej: **My**). Kontakt z nami możliwy jest pod adresem e-mail: sekretariat.zsp03@wroclawskaedukacja.pl
   2) Dane kontaktowe do naszego **inspektora ochrony danych** to: CORE Consulting, ul. Wyłom 16, 61-671 Poznań. Adres email: inspektor@coreconsulting.pl
   3) Twoje dane osobowe przetwarzamy w celu prowadzenia postępowania o udzielenie zamówienia publicznego oraz wyboru najkorzystniejszej oferty, a w przypadku nawiązania współpracy również w celu realizacji umowy.
   4) Przetwarzamy Twoje dane w następującym zakresie: imię, nazwisko, firma, adres działalności, numer NIP, Regon, adres korespondencyjny, adres e-mail, numer telefonu, treść oferty Twojej firmy, w tym dane innych pracowników lub przedstawicieli Twojej firmy, które zdecydowałeś się tam zawrzeć.
   5) Podstawą prawną przetwarzania Twoich danych jest realizacja obowiązku prawnego ciążącego na administratorze, tj. obowiązek prowadzenia postępowania zgodnie z regulacjami Prawa zamówień publicznych (art. 6 ust. 1 lit. b RODO), a w przypadku zawarcia umowy podstawą prawną przetwarzania będzie właśnie

konieczność przetwarzania danych w celu realizacji umowy (art. 6 ust. 1 lit. b RODO).

6) Podanie danych jest dobrowolne, lecz niezbędne do uczestnictwa w postępowaniu o udzielenie zamówienia publicznego.
7) Dane przetwarzamy w czasie trwania postępowania przetargowego oraz przez okres kolejnych 4 lat od dnia zakończenia postępowania. W przypadku zawarcia umowy, przez okres realizacji umowy, a także po jej wykonaniu – przez okres kolejnych 5 lat (na potrzeby rozliczalności z organem nadzorczym) i przez okres przedawnienia roszczeń.
8) Twoje dane nie będą podlegały profilowaniu, ani zautomatyzowanemu podejmowaniu decyzji.
9) Nie udostępniamy na własność Twoich danych żadnym podmiotom komercyjnym. Wiedz jednak, że podane przez Ciebie dane mogą być ujawnione:

    a) Firmom utrzymującym i serwisującym nasze serwery informatyczne,
    b) Kancelariom prawnym, które wspierają nas w obszarze bieżącej działalności,
    c) Firmom obsługującym nas w obszarze it, w tym serwisującym urządzenia wykorzystywane przez nas w bieżącej działalności,
    d) Podmiotom utrzymującym oprogramowanie, z którego korzystamy w ramach bieżącej działalności,
    e) Kurierom i poczcie polskiej – w związku z przesyłaną korespondencją.

10) Dodatkowo, Twoje dane osobowe w ramach wykonywanych przez nas zadań w obszarze sprawowania władzy publicznej i realizacji interesu publicznego, są również udostępniane innym jednostkom organizacyjnym w ramach naszej jednostki samorządu terytorialnego. Jeśli jesteś zainteresowany jakie są to podmioty napisz na adres naszej placówki: Zespół Szkolno-Przedszkolny nr 3 we Wrocławiu, ul. Inflancka 13, 51-354 Wrocław bądź skontaktuj się mailowo, za pośrednictwem naszej elektronicznej skrzynki pocztowej: sekretariat.zsp03@wroclawskaedukacja.pl
11) Przysługują Ci następujące prawa, w zależności od podstawy przetwarzania Twoich danych:

    a) Wypełnienie obowiązku prawnego, prawo do żądania dostępu do treści swoich danych osobowych, ich sprostowania, usunięcia lub ograniczenia przetwarzania;
    b) Wykonanie umowy lub podjęcie działań przed zawarciem umowy, prawo do żądania dostępu do treści swoich danych osobowych, ich sprostowania, usunięcia lub ograniczenia przetwarzania, jak również prawo do przenoszenia danych do innego administratora.

12) Odrębnie chcemy Cię poinformować, że masz również prawo do sprzeciwu wobec przetwarzania Twoich danych osobowych.
13) Uprawnienia, o których mowa powyżej możesz wykonać poprzez kontakt pod adresem e-mail: sekretariat.zsp03@wroclawskaedukacja.pl lub listownie na adres: Zespół Szkolno-Przedszkolny nr 3 we Wrocławiu, ul. Inflancka 13, 51-354 Wrocław.
14) Jeżeli uznasz, że w jakikolwiek sposób naruszyliśmy reguły przetwarzania Twoich danych osobowych to **masz prawo do złożenia skargi bezpośrednio do organu nadzoru** (Prezesa Urzędu Ochrony Danych Osobowych, ul. Stawki 2, 00-193 Warszawa, tel. 22 531-03-00, e-mail: iod@uodo.gov.pl, www.uodo.gov.pl).

[*] ***Wyjaśnienie:*** *skorzystanie z prawa do sprostowania nie może skutkować zmianą wyniku postępowania o udzielenie zamówienia publicznego ani zmianą postanowień umowy w zakresie niezgodnym z ustawą PZP oraz nie może naruszać integralności protokołu oraz jego załączników.*

***Wyjaśnienie:** prawo do ograniczenia przetwarzania nie ma zastosowania w odniesieniu do przechowywania, w celu zapewnienia korzystania ze środków ochrony prawnej lub w celu ochrony praw innej osoby fizycznej lub prawnej, lub z uwagi na ważne względy interesu publicznego Unii Europejskiej lub państwa członkowskiego*

ZAŁĄCZNIK NR 1 DO SWZ
SZCZEGÓŁOWE WYMAGANIA DOTYCZĄCE REALIZACJI PRZEDMIOTU ZAMÓWIENIA PUBLICZNEGO – STANDARDY JAKOŚCIOWE

I. PRZEDMIOT ZAMÓWIENIA:

1. Przedmiotem zamówienia jest przygotowanie dostarczenie i podawanie posiłków dla dzieci uczęszczających do Zespołu Szkolno - Przedszkolnego nr 3 we Wrocławiu.
2. Wykonawca zobowiązany jest do przygotowania, dostarczenia i wydania i pracownikom Zamawiajacego następujących posiłków:

   Przedszkole nr 130 we Wrocławiu – 125 zestawów z opakowaniach zbiorczych

   a) Śniadanie
   b) Zupa i owoc
   c) II danie, surówka i napój
   d) Podwieczorek

   Szkoła Podstawowa nr 10 we Wrocławiu - 150 zestawów w opakowaniach zbiorczych + 50 poporcjowanych zestawów w ekologicznych, minimum trójdzielnych pojemnikach obiadowych (w celu odseparowania poszczególnych składników dania)

   a) Zupa + owoc
   b) II danie, surówka/owoc + napój

3. **Wykonawca zobowiązany jest do przygotowywania posiłków zgodnie z zapotrzebowaniem na dany dzień.** Zamawiający będzie przekazywał Wykonawcy zapotrzebowanie na dany dzień, najpóźniej do godziny 9:00 każdego dnia, za pośrednictwem poczty elektronicznej lub telefonu**. Zapotrzebowanie będzie sporządzone i dostarczone Wykonawcy przez osobę upoważnioną. Ewentualne zmiany przekazane będą Wykonawcy w czasie nie krótszym jak 2 godziny przez planowanym wydaniem posiłku.**
4. **Dzienna ilość posiłków będzie się zmieniać w zależności od frekwencji uczniów. Zamawiający nie ponosi konsekwencji za zmniejszenie ilości wydawnych posiłków.**
5. **Naczynia oraz sztućce służące żywieniu dzieci przedszkolnych zapewnia Zamawiajacy.**
6. **Niezbędną ilość ekologicznych, termoodpornych naczyń oraz sztućców jednorazowych zapewnia Wykonawca – max 170 zestawów (uzależnione od frekwencji w danym dniu)**
7. **Niezbdną ilość ekologicznych, termoodpornych pojemników obiadowych oraz sztućców jednorazowych zapewnia Wykonawca – max 80 zestawów (uzależnione od frekwencji w danym dniu).**
8. Każdego dnia, w którym odbywa się żywienie, Wykonawcy zapewnienia odbiór i utylizację resztek żywieniowych i odpadów pokonsumpcyjnych. Zamawiający dopuszcza w tym zakresie możliwość korzystania z podwykonawstwa. Koszt odbioru i utylizacji resztek żywieniowych oraz odpadów pokonsumpcyjnych ponosi Wykonawca.
9. W przypadku wyjazdu uczniów na wycieczkę, zawody Wykonawca winien przygotować w ramach środków przeznaczonych na dany dzień żywieniowy, tzw. „suchy prowiant" oraz napoje w jednorazowych opakowaniach. O planowanej wycieczce Zamawiający poinformuje Wykonawcę z 3 dniowym wyprzedzeniem.

II. MIEJSCE REALIZACJI ZAMÓWIENIA

1. Wykonawca zobowiązany jest przygotować wszystkie posiłki we własnej, spełniającej wymogi norm sanitarnych kuchni, a następnie je dostarczyć i wydać pracownikom Zamawiającego.
2. Posiłki dostarczane przez Wykonawcę winny być transportowane w odpowiednich, przeznaczonych do tego celu zbiorczych pojemnikach termoizolacyjnych zabezpieczających posiłki przed wylaniem oraz schłodzeniem:

   1) Termosy jednoskładnikowe przeznaczone do transportu gorących posiłków (zupa, napoje);
   2) Termosy wieloskładnikowe wypełnione pojemnikami, które występują w różnej konfiguracji i zapewniają dostarczenie poszczególnych części posiłków.

3. **Termosy muszą posiadać dopuszczenie do eksploatacji przez Państwowego Powiatowego Inspektora Sanitarnego oraz gwarantować utrzymanie odpowiedniej temperatury oraz jakości przewożonych potraw. Minimalna temperatura posiłków winna wynosić w trakcie serwowania: zupy - 75°C, drugiego dania - 63°C, a maksymalna temperatura produktów zimnych (surówki) - 4°C.**
4. Właścicielem niezbędnej ilości termosów dla zapewnienia płynnej dostawy i dystrybucji posiłków do Zamawiającego jest Wykonawca
5. Brudne termosy nie mogą zostawać w placówce do dnia następnego – najpóźniej do godz. 17.00 mają zostać one odebrane z siedziby Zamawiajacego.
6. **Posiłki winny być przewożone pojazdem przystosowanym do przewozu posiłków dopuszczonym przez Państwowego Powiatowego Inspektora Sanitarnego.**

III. GODZINY WYKONANIA ZAMÓWIENIA

Posiłki muszą być dostarczane w następujących godzinach:

1. Przedszkole nr 130 we Wrocławiu:

   1) Śniadanie - 7.30 - 8.00
   2) Obiad i podwieczorek - 10.30 - 11.00

2. Szkoła Podstawowa nr 10 we Wrocławiu

   1) Obiad - dla 170 uczniów od 10.30 - 11.00 dla około 80 uczniów (w opakowniach jednostkowych,jednorazowych) od 11.00 – 13.00 (dokładne godziny będą uzależnione od obowiązującego od września planu lekcji).

IV. PARAMETRY ŚWIADCZONYCH USŁUG

1. Posiłki winny spełniać normy żywieniowe zgodne z polskimi normami żywieniowymi dla dzieci w wieku szkolnym. Wykonawca zobowiązany jest do przygotowywania posiłków o najwyższym standardzie na bazie produktów najwyższej jakości i bezpieczeństwem zgodnie z normami HACCP. Wykonawca ma obowiązek stosowania się do obowiązujących przepisów prawa, w szczególności: **ustawy z dnia 25 sierpnia 2006 o bezpieczeństwie żywności i żywienia wraz z przepisami wykonawczymi.**
2. Posiłki muszą spełniać wymogi żywieniowe zalecane przez Instytut Żywności i Żywienia w Warszawie dla danej grupy wiekowej tj. 3-6 oraz 7 - 14 lat
3. **Posiłki nie odpowiadające normom (gramatura, wartość kaloryczna) będą wymieniane na miejscu – a w przypadku braku takiej możliwości – następna dostawa następująca po dostawie kwestionowanej, będzie wzbogacona o dodatkowe pozycje żywieniowe, standardowo nie przewidziane w typowym codziennym posiłku.**
4. **W przypadku awarii lub innych nieprzewidzianych zdarzeń z przyczyn leżących po stronie Wykonawcy jest on zobowiązany zapewnić posiłki o nie gorszej jakości na swój koszt z innych źródeł.**

V. SZCZEGÓŁOWE ZALECENIA CO DO JAKOŚCI UŻYTYCH SUROWCÓW

1. Do przygotowywania posiłków należy używać produktów wysokiej jakości i zawsze świeżych, posiadających aktualne terminy ważności, nabytych w źródłach działających zgodnie z obowiązującymi przepisami sanitarnymi i higienicznymi.
2. Wykonawca nie będzie stosował produktów zawierających dodatki do żywności niewskazane w diecie dzieci - Załącznik nr 6 do SWZ.
3. Wyklucza się sporządzanie potraw z proszku, koncentratów, produktów instant oraz gotowych półproduktów. Proces produkcji odbywać się będzie zgodnie z wymogami sanitarnymi, systemem HACCP i zasadami GHP/GMP.
4. Wykonawca nie będzie stosował produktów przetworzonych. Posiłki będą przygotowywane z naturalnych i wartościowych produktów spożywczych – zgodnie z opisem znajdującym się w opracowaniu: Jadłospisy dla wrocławskich przedszkoli i szkół podstawowych - Załącznik nr 7 i 8 do SWZ

5. Wykonawca będzie przygotowywał posiłki z warzyw i owoców świeżych. W okresie zimowo-wczesnowiosennym dozwolone jest stosowanie mrożonek warzywnych i owocowych.

6. Zamawiający nie zezwala na stosowanie w procesie żywienia następujących produktów: fast food, konserwy jakiegokolwiek typu, produkty z glutaminianem sodu i innymi wzmacniaczami smaku, parówki, produkty masłopodobne i seropodobne, soki zagęszczone, mięso odkostnione mechaniczne (MOM) oraz wędliny z dodatkiem preparatów białkowych (soja) i/lub skrobi modyfikowanej, barwniki, sery topione, margaryna, ryby pangi, tilapii, ryby maślanej, paluszków rybnych z mielonej ryby.
7. Do produkcji posiłków dopuszcza się wyłącznie produkty opakowane w karton lub szkło (które ze względu na konsystencję muszą być zapakowane w opakowaniu zamkniętym).
8. Półprodukty zakupywane i przechowywane w magazynie wyrobów suchych nie mogą być przesypywane do worków bez podania i nadzorowania terminów ważności. Produkty żywnościowe płynne nie mogą być przelewane do innych pojemników bez oznaczenia daty ważności, daty i godziny otwarcia pojemnika oryginalnego.
9. **Zupy muszą być gotowane na wywarze mięsno – jarzynowym (drób urozmaicony kurczak lub indyk) lub warzywnym. Zabrania się gotowania wywaru lub rosołu z korpusów drobiu, na bazie proszku lub wywaru z kości. Zupa ma powstawać w drodze gotowania całego wypatroszonego drobiu lub oddzielonych części mięsnych takich jak udka lub piersi). Drób porcjowany tylko z wolnego wybiegu.**
10. Do przygotowania posiłków, omaszczania pierogów, itd. należy używać wyłącznie masła o zawartości tłuszczu min. 82%, a do przygotowania posiłków wyłącznie oleje roślinne. Dopuszcza się stosowanie oleju rzepakowego, ryżowego, kokosowego, lnianego, oliwy z oliwek (do potraw na zimno).
11. W przypadku dań mięsnych nie należy stosować mięsa przetworzonego - mielonego - (z wyjątkiem gołąbków i sosu bolognese) Stosować należy całe sztuki mięsa. Należy stosować wysokiej jakości mięso wieprzowe, a z drobiu - mięso kurczaka lub indyka.
12. Owoce mają być umyte, podawane w całości – niedopuszczalne jest dzielenie jednego owocu pomiędzy kilkoro dzieci, z wyjątkiem owoców typu melon, arbuz.
13. Pasztety, pierogi, kluski śląskie, naleśniki – wyłącznie wyrób własny wykonawcy przygotowany przy zastosowaniu mąki o minimalnym typie 700.
14. Wykonawca dostosuje rodzaje podawanych potraw do rangi posiłku w ciągu dnia. Zamawiający wyklucza podawanie bigosu, kapusty przetworzonej termicznie (z wyjątkiem zup), fasoli po bretońsku, kiełbasy, makaronu z dżemem - jako dań obiadowych.
15. Nie dopuszcza się stosowania grzybów z wyjątkiem pieczarek.
16. Jaja stosowane w całym jadłospisie: świeże, z chowu ściółkowego lub z wolnego wybiegu.
17. Przygotowanie potraw powinno się odbywać z użyciem świeżych i suszonych ziół, i przypraw naturalnych. Codziennie owoc sezonowy, poza sezonem owoce np. z puszki ananas, brzoskwinia, zamiennie warzywa marchew, kalarepka, rzodkiewki, buraczek ćwikłowy, seler liściasty, papryka świeża.
18. Mięso smażone może pojawić się w jadłospisie 1 raz na tydzień.
19. Polewy do dań jarskich (np. naleśników, makaronów) należy wykonywać ze świeżych lub mrożonych owoców albo jogurtu - dopuszcza się czekoladę rozpuszczaną w kąpieli wodnej do wzbogacenia wartości smakowych potrawy lub do ozdoby raz w dekadzie i stosowanie zamienników sporządzonych z naturalnych produktów dla dzieci uczulonych na czekoladę, zabrania się stosowania kremów typu nutella.
20. Jogurt stosowany w żywieniu nie może zawierać skrobi modyfikowanej i żelatyny wieprzowej.
21. Kwaśne zupy z kapusty oraz kwaśne surówki z kapusty – mają być sporządzane z zastosowaniem kapusty kiszonej (a nie kwaszonej octem). Kapusta musi być kiszona naturalnie, bez dodatków przyspieszających proces kiszenia, w szczególności bez dodatku octu w procesie produkcji.
22. Herbaty tylko owocowe z suszu i ziół. Nie jest dopuszczalne stosowanie herbaty czarnej aromatyzowanej.
23. Surówki muszą być wykonane zgodnie ze sztuką kulinarną – doprawione wymaganymi przyprawami, oliwą oraz uzupełnione innymi niezbędnymi składnikami (przetworzone warzywa saute, np. starte lub pokrojone buraki - albo inne warzywa - kapusta kiszona – nie doprawione właściwym dressingiem nie będą uznawane jako surówka).
24. W przypadku gdy obiad składał się z dań bezmięsnych - podawanie na deser produktów słodkich np. rogale maślane, bułki maślane – jest niedozwolone.

VI. JADŁOSPISY

1. ZASADY OGÓLNE:

1) Jadłospisy muszą uwzględniać wymagania z Rozporządzenia Ministra Zdrowia z dnia 26 lipca 2016 r. w sprawie grup środków spożywczych przeznaczonych do sprzedaży dzieciom i młodzieży w jednostkach systemu oświaty oraz wymagań, jakie muszą spełniać środki spożywcze stosowane w ramach żywienia zbiorowego dzieci i młodzieży w tych jednostkach oraz zalecenia Zamawiającego. Każdy dzień żywienia dzieci w danej porze roku winien być niepowtarzalny, każdorazowo inny jeden komplet.
2) Minimalne gramatury składników poszczególnych posiłków obiadowych kształtują się następująco:

   Przedszkole - wartość kaloryczna posiłków: 950-1050 kcal.

   - zupa: gramatura nie mniej niż 250 ml;
   - II danie: min 260 g + min 100g surówki/warzywa, a w przypadku dania wieloskładnikowego:
   - ziemniaki/kasza/ryż/makaron: min 150g;
   - mięso/ryba: min 75 g;
   - surówka/warzywo: min 100g;
   - owoc: min. 100 g cały, podzielony tylko w przypadku dużych owoców np. arbuzów

   Szkoła - wartość kaloryczna posiłków: 750-900 kcal

   - zupa: gramatura nie mniej niż 300 ml;
   - drugie danie: gramatura nie mniej niż 400 gramów, w tym: ziemniaki, kasza, ryż - nie mniej niż 150 g, mięso, ryba - nie mniej niż 100 g, surówka/warzywo nie mniej niż 180 g, samo danie mączne nie mniej niż 400 g
   - owoc: min. 100 g cały, podzielony tylko w przypadku dużych owoców np. arbuzów
   - napoje: nie mniej niż 200 ml na jedno dziecko

3) Jadłospisy winne być zaopatrzone w informacje o alergenach zgodnie z Rozporządzeniem Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) nr 1169/2011 z dnia 25 października 2011 r. w sprawie przekazywania konsumentom informacji na temat żywności. Należy pamiętać o wyszczególnieniu alergenów wchodzących w skład mieszanek przypraw.
4) Żywieniu może podlegać również grupa dzieci będących na diecie ogólnej, jarskiej, bezmlecznej, bezglutenowej, bezwieprzowej lub innej diecie pokarmowej. Wykonawca zobowiązany jest do przygotowania posiłków dla uczniów objętych dietami eliminacyjnymi. Jadłospis dla diet eliminacyjnych przygotowuje dietetyk zatrudniony przez Wykonawcę i przedstawia do akceptacji Zamawiającemu na warunkach uzgodnionych przez Strony. Zamawiający wymaga, aby liczba dostarczanych posiłków opartych na dietach była zgodna z liczbą wynikającą z zamówienia składanego przez Zamawiającego.
5) Żywieniu może podlegać grupa dzieci, u których zdiagnozowano obecność cukrzycy – mając ten fakt na uwadze wymagane jest aby Wykonawca:

   a) Bezwzględnie przestrzegał wcześniej zatwierdzonego jadłospisu, w tym gramatury i składu posiłków;
   b) W razie propozycji zmian w zatwierdzonym jadłospisie powiadomił o tym fakcie Dyrektora ZSP nr 3 we Wrocławiu z co najmniej 2 - dniowym wyprzedzeniem, podając równocześnie nowy jadłospis.
   c) Nie zmieniał kolejności oraz czasu podawania poszczególnych dań (np. Jeżeli na obiad pierwsza podawana jest zupa, a po określonym czasie drugie danie – to porządek ten powinien być przestrzegany w każdym dniu wydawania posiłków).

Błędy wynikające z nieprzestrzegania zaleceń dietetycznych, w tym gramatury, składu, pory posiłków mogą skutkować niebezpiecznymi dla zdrowia i życia powikłaniami tj. hiperglikemią bądź hipoglikemią, za które, w przypadku braku respektowania powyższych zasad, pośrednio może odpowiadać Wykonawca

2. Menu przykładowe – rodzajowe

UWAGA:

Wykonawca, przygotowując jadłospisy, może wykorzystać propozycje zawarte w dokumencie - „Jadłospisy dla wrocławskich przedszkoli" oraz „Jadłospisy dla wrocławskich szkół podstawowych" - przygotowanym przez Gminę Wrocław we współpracy z Uniwersytetem Medycznym – które zawarte są Załącznikach nr 7 i 8 do SWZ. Należy mieć na uwadze że zawarte tam są dobre praktyki w tym zakresie jednakże mogą mieć one zastosowanie tylko wtedy gdy nie są sprzeczne z niniejszą SWZ.

1) **Śniadanie:**

Każde śniadanie winno składać się z kanapek oraz zupy mlecznej na bazie kaszy (manna lub jaglana) płatków (żytnie, jęczmienne, owsiane, z mlekiem lub bez) lub kakao/kawy zbożowej. Gdy jest zupa mleczna, do kanapek podwać herbatę (owocową/ziołową), którą należy dosłodzić miodem naturalnym. **Zabrania się stosowania słodzonych, przetworzonych płatków śniadaniowych.** Do kanapek należy podawać produkty o jak najniższym stopniu przetworzenia:

- bez substancji wypełniających (bez skrobi ziemniaczanej i kukurydzianej oraz bez białka sojowego, karogenu i fosforanów)
- wędliny chude, bez nadmiary tłuszczu - drobiowe, cielęce, wieprzowe: polędwica, szynka, schab, produkty niewędzone.

Kanapki z: serem, warzywami, pastami warzywnymi, mięsno – warzynymi, pastami na bazie nasiona strączkowych, dżemem, miodem, jajkiem, rybą, wędliną, twarożkiem**.**

2) **Zupa:**

Zupy winne być sporządzane na wywarze warzywno-mięsnym lub warzywnym, z dużej ilości warzyw, z dodatkiem ziół i przypraw naturalnych. Zupy z różnorodnych warzyw zgodnie z techniką kulinarną (w sezonie również z warzyw sezonowych). Nacie, koper zielony dodawać po ugotowaniu zupy. Zabielane zupy max 3 razy w tygodniu.

Należy wyszczególnić z jakich składników są sporządzane zupy.

3) Drugie danie:

Kasze i dania mączne (jaglana, gryczana, jęczmienna)/ziemniaki gotowane/ryż (pełnoziarnisty, basmati, parboiled, tzw. biały)/makaron (pełnoziarnisty, z mąki durum), naleśniki, pierogi z owocami/ruskie. Mąki – do wyboru: pszenna pełnoziarnista, orkiszowa, żytnia, pszenna i żytnia razowa, graham, gryczana, ziemniaczana, z tapioki, jaglana, owsiana, ryżowa, pszenna. Udział mąki pszennej (wszystkie rodzaje), ryżu białego (tzn. poddany procesowi polerowania, rafinowany, oczyszczony) i makaronu pszennego (dopuszczony wyłącznie z mąki durum)

Posiłki z warzyw: np. leczo, gulasz warzywny z dodatkiem nasion roślin strączkowych, kotlet z fasoli/ciecierzycy/soczewicy, papryka faszerowana. Należy podać skład dań bezmięsnych. Dania bezmięsne to również dania mączne wg poniższych wskazń.

Jadłospis winien zawierać: pierogi ruskie, pierogi z owocami, naleśniki z nadzieniem – każde co najmniej 1x na dwie dekady.Do dań mącznych zalecany dodatek mąki pełnoziarnistej.

Do omaszczenia dań mącznych stosować wyłącznie masło o min. 82% zawartości tłuszczu. Nie dopuszcza się omaszczania olejem rafinowanym, skwarkami, smażoną cebulą.

Mięsa/ryby (pieczone w piekarniku/piecu konwekcyjno-parowym lub duszone: drób, wołowina, cielęcina, wieprzowina)/ryby morskie – świeże, niemrożone (dopuszcza się rybę

mrożoną tylko raz na dwie dekady). Preferuje się ryby pieczone w piekarniku/piecu konwekcyjno-parowym, duszone na parze (np. łosoś, halibut, makrela atlantycka, odmiany dorszowatych, morszczuk, sola). Niedopuszczalne jest stosowanie pangi, tilapii, ryby maślanej;
Surówki, warzywa gotowane, pieczone lub surowe, ogórki kiszone, kapusta kiszona, owoce, surówki owocowo-warzywne. Codziennie podawać dodatek warzywny do obiadu w postaci warzyw surówki lub warzyw na ciepło. Zamiennie - do dań słodkich - podawać owoc.

Należy wyszczególnić z czego robiony jest dressing (jogurt lub olej **nierafinowany z pierwszego tłoczenia** do wyboru: rzepakowy/lniany/oliwa z oliwek/sok z cytryny, inne). Nie dopuszcza się stosowania olejów rafinowanych do dressingu surówek.

Do surówek zalecany jest przynajmniej min. raz w dekadzie dodatek (podawany razem lub obok) –do wyboru: pestki słonecznika, dyni, sezamu, kiełki, migdały (nasiona i pestki uprzednio prażone).

Warzywa należy gotować krótko na parze lub blanszować lub piec w piecu konwekcyjno-parowym (wszystkie techniki przygotowania będą wykorzystane w ciągu 2 dekad). Do przygotowania warzyw nie należy używać soli.

4) <u>Napoje</u>:

Kompoty: do przygotowania kompotu należy używać owoców - dopuszcza się stosowanie owoców świeżych i/lub mrożonych. Niedopuszczalne jest gotowanie kompotów na bazie suszu, koncentratów; Rabarbar może być stosowany max 2 razy w roku.

Napoje: woda mineralna nisko- i średniozmineralizowana, woda z cytryną, woda ze świeżą miętą, soki owocowe i owocowo-warzywne, soki warzywne, (dopuszcza się soki rozcieńczane wodą w stosunku 1,5 soku:1 wody), napary owocowe (bez sztucznych aromatów i barwników).

5) **<u>Podwieczorek:</u>**

Z naturalnytch, nieprzetworzonych surowców. Zabrania się serwowania gotowych ciastek/słodyczy. Np. koktajle mleczno - owocowe z naturalnych owoców na bazie jogurtu greckiego lub maślanki, jogurty (naturalne lub z dodatkiem owoców przygotowane przez Wykonawcę, wsad owocowy przynajmniej 6,5 % owoców), soki wyciskane, jabłka pieczone w cieście, wypieki z dodatkiem pełnoziarnistej mąki, gofry, kasze z musem owocowym, ryż z jabłkami, sałatki owocowe, musy z owoców, budynie naturalne, kisiele naturalne z owoców, racuchy, twarożki z owocami, wafle ryżowe (z błonnikiem) i wielozbożowe z dodatkami (np. serkiem naturalnym, owocami), chrupki gryczane lub jaglane, **kanapki** (z: serem (tzw. biały lub żółty), warzywami, pastami warzywnymi, dżemem, miodem, jajkiem, rybą, szynką, twarożkiem).

6) **<u>Owoce:</u>**

Serwowane z uwzględnieniem sezonowości, owoc cytrusowy max 1x tydzień. Owoce sezonowe: truskawki, maliny, porzeczki, czereśnie, jagody, gruszki, śliwki i inne.

W jadłospisach należy uwzględniać dodatki w postaci sezonowych warzyw i owoców oraz **<u>okazyjnie potrawy świąteczne</u>**.

3. KONTROLA REALIZACJI PRZEDMIOTU ZAMÓWIENIA

1. Zamawiający za pośrednictwem wyznaczonego przedstawiciela, w tym przedstawiciela rodziców dzieci uczęszczających do Zespołu Szkolno – Przedszkolnego nr 3 we Wrocławiu, zastrzega sobie prawo oceny posiłków na koszt Wykonawcy poprzez dokonywanie szczątkowych degustacji przygotowanych posiłków w trybie:

1) Codziennym - Wykonawca przy współudziale przedstawiciela Zamawiającego (zawsze) oraz przedstawiciela rodziców (obecność nieobowiązkowa) może zostać zobowiązany do codziennego sporządzania Protokołu Kontroli w wersji uproszczonej;
2) Wyrywkowym - Wykonawca przy współudziale przedstawiciela Zamawiającego (zawsze) oraz przedstawiciela rodziców (obecność nieobowiązkowa) może zostać zobowiązany do sporadycznego sporządzania Protokołu Kontroli w wersji rozszerzonej w terminie określonym przez Zamawiającego.

2. W celu przeprowadzenia kontroli Wykonawca zapewni potrzebne akcesoria tj. wagę, termometr, zgodne z obowiązującymi przepisami.
3. Wzory Protokołu Kontroli (w wersji uproszczonej i rozszerzonej) stanowią załącznik nr 1 do umowy na świadczenie usług żywienia.
4. Wnioski wynikające z takich degustacji będą wiążące dla Wykonawcy, co skutkować będzie obowiązkiem wprowadzenia przez Wykonawcę zmian, w terminie do 3 dni roboczych od dnia zgłoszenia wniosku
5. W ramach prowadzonych działań nad prawidłową realizacją zamówienia publicznego wykonawca może zostać zobowiązany do prowadzenia raportów dziennych oraz dekadowych zawierających szczegółowe rozliczenie stawki żywieniowej dla dzieci:

   1) Raport dzienny powinien zawierać następujące pozycje:

      a) jadłospis wraz z kosztem jednostkowym każdego posiłku,
      b) liczbę osób korzystających z posiłków,
      c) rozliczenie składników żywnościowych z podziałem na poszczególne posiłki, z wyszczególnieniem: nazwy produktu, jednostki miary, ilości, ceny jednostkowej, wartości całkowitej, kaloryczności,
      d) dokumenty potwierdzające zakup wykorzystanych produktów i surowców.

   2) Raport dekadowy powinien zawierać zbiorcze zestawienie pozycji opisanych w raportach dziennych, wyliczenie średniej wartości stawki wsadu do kotła w dekadzie oraz w załączeniu zawierać odpowiednie raporty dzienne. Wykonawca zobowiązany jest do dostarczenia Zamawiającemu raportu dekadowego z wymaganymi załącznikami w terminie 3 dni po upływie danej dekady.

6. Zamawiający informuje, że średnia wartość wsadu do kotła, wyliczana za daną dekadę, nie może być niższa od ustalonej wartości.
7. **Wykonawca na każde pisemne żądanie zamawiającego dostarczy wykazy użytych do przygotowywania posiłków produktów i surowców wraz z nazwami producentów, który Zamawiający może udostępnić rodzicom dzieci lub ich prawnym opiekunom na wniosek Rady Rodziców placówki. Do wykazów wykonawca załączy dokumenty (faktury VAT lub rachunki) potwierdzające zakup wykorzystanych produktów i surowców.**
8. Raport dekadowy powinien zawierać zbiorcze zestawienie pozycji opisanych w raportach
9. dziennych oraz wyliczenie średniej wartości stawki wsadu do kotła w dekadzie.
10. Wykonawca na każde pisemne żądanie Zamawiającego dostarczy wyniki badań mikrobiologicznych serwowanych posiłków oraz tabeli kaloryczności tych posiłków.
11. W przypadku stwierdzenia nieprawidłowości w zakresie przestrzegania wymaganych przepisów, Zamawiający zgłosi wniosek o kontrolę w Powiatowej Stacji Sanitarno – Epidemiologicznej.
12. Wykonawca odpowiada prawnie za żywienie dzieci przed Państwowym Powiatowym Inspektorem Sanitarnym we Wrocławiu.
13. Wykonawca ponosi pełną odpowiedzialność cywilną, administracyjną i karną za jakość dostarczanych posiłków oraz skutki wynikające z zaniedbań przy ich przygotowywaniu i transporcie, mogące mieć negatywny wpływ na zdrowie żywionych dzieci i uczniów.
14. W przypadku stwierdzenia nieprawidłowości w zakresie przestrzegania wymaganych przepisów, zamawiający zgłosi wniosek o kontrolę w Powiatowej Stacji Sanitarno – Epidemiologicznej.
15. Wykonawca zobowiązany jest do wyznaczenia stałego przedstawiciela odpowiedzialnego za kontakt z Zamawiającym.
16. Wykonawca i zatrudniony przez niego personel jest zobowiązany uwzględnić i wprowadzić w życie uwagi Zamawiającego, dotyczące sposobu wykonania usług, a wynikające

z postanowień umowy.

17. Zamawiający zastrzega sobie prawo kontroli, przeprowadzonej przez osobę upoważnioną przez zamawiającego, z aktualnym orzeczeniem lekarskim do celów sanitarno-epidemiologicznych, w siedzibie i pomieszczeniach/halach produkcyjnych wykonawcy, dotyczącej w szczególności jakości produktów użytych, sposobu przygotowywania, stanu sanitarno - higienicznego pomieszczeń, urządzeń i maszyn produkcyjnych, warunków magazynowania surowców i gotowych przetworów, sposobu transportu.
18. Zamówienie musi być wykonywane zgodnie z wytycznymi przeciwepidemicznymi Głównego Inspektora Sanitarnego dla przedszkoli, oddziałów przedszkolnych w szkole podstawowej i innych form wychowania przedszkolnego oraz instytucji opieki nad dziećmi.
19. Zamawiający zastrzega sobie prawo do przerw w przygotowaniu i dostarczeniu posiłków z uwagi na możliwość zawieszenia zajęć w przedszkolu spowodowane COVID-19.
20. Wykonawca zobowiązany jest również prowadzić Ewidencję dostarczanych posiłków i przekładać ją do podpisu dyrektorowi przedszkola lub osoby upoważnionej w każdym dniu dostawy.
21. Obowiązkiem Wykonawcy jest przechowywanie próbek pokarmowych ze wszystkich przygotowanych i dostarczonych posiłków, każdego dnia przez okres 72 godzin z oznaczeniem daty, godziny, zawartości próbki pokarmowej z podpisem osoby odpowiedzialnej za pobieranie tych próbek.

ZAŁĄCZNIK NR 2 DO SWZ
FORMULARZ OFERTY

I. PRZEDMIOT OFERTY

Oferta dotyczy zamówienia publicznego przyznawanego w trybie podstawowym, na podstawie art. 275, ust 1, ustawy z dnia 11 września 2019 roku Prawo Zamówień Publicznych, na warunkach określonych w SWZ, na WYBÓR WYKONAWCY USŁUGI ŻYWIENIA NA RZECZ ZESPOŁU SZKOLNO - PRZEDSZKOLNEGO NR 3 WE WROCŁAWIU.

II. DANE WYKONAWCY

(w przypadku wykonawcy występującego indywidualnie proszę wypełnić poz. 1 w tabeli - w przypadku wykonawców - składających ofertę wspólną, proszę wypełnić w poszczególnych pozycjach podmioty wchodzące w skład wykonawcy zbiorowego, z tym, że w poz. 1 proszę wyszczególnić pełnomocnika)

1.	Pełna nazwa: ……..		
	ulica …….....	kod ……..	miejscowość ……...
	tel.: …….....	NIP ……..……..	REGON ……..……..……
	e-mail: ……	Skrzynka ePUAP …….……..	
2.	Pełna nazwa: ……..		
	ulica …….....	kod ……..	miejscowość ……...
	tel.: …….....	NIP ……..……..	REGON ……..……..……

Wykonawca jest:

Mikroprzedsiębiorcą*

Małym przedsiębiorcą*

Średnim przedsiębiorcą**

Żadne z powyższych*

**niepotrzebne skreślić*

(Mikroprzedsiębiorstwo: przedsiębiorstwo, które zatrudnia mniej niż 10 osób i którego roczny obrót lub roczna suma bilansowa nie przekracza 2 milionów EUR.

Małe przedsiębiorstwo: przedsiębiorstwo, które zatrudnia mniej niż 50 osób i którego roczny obrót lub roczna suma bilansowa nie przekracza 10 milionów EUR.

Średnie przedsiębiorstwa: przedsiębiorstwa, które nie są mikroprzedsiębiorstwami ani małymi przedsiębiorstwami i które zatrudniają mniej niż 250 osób i których roczny obrót nie przekracza 50 milionów EUR lub roczna suma bilansowa nie przekracza 43 milionów EUR).

III. OFERTA

1. Ja/my* niżej podpisani:

……

(imię, nazwisko)

……

(stanowisko/podstawa do reprezentacji)

działając w imieniu i na rzecz Wykonawcy/ów wymienionych w pkt II Formularza Oferty, oferuję/my wykonanie zamówienia publicznego w zakresie objętym specyfikacją warunków zamówienia, według poniższej specyfikacji cenowej:

Cena brutto oferty = (Cena P + Cena S) ……..…….…….. PLN

słownie: .....

w tym wartość podatku VAT wynosi: …… PLN

gdzie

Cena P wynosi …….. zł brutto

Cena P = (8,60 zł + (B) ……....) x 15750

,Cena S wynosi …….. zł brutto

Cena S = (5,70 zł + (D) ……....) x 28875

2. **Dzienna stawka żywieniowa przypadająca na 1 dziecko w Przedszkolu nr 130:**

   Dzienna stawka żywieniowa (P) = (Cena P / **15750**) ……...……PLN

3. **Dzienna stawka żywieniowa przypadająca na 1 ucznia w Szkole Podstawowej nr 10:**

   Dzienna stawka żywieniowa (S) = (Cena S / **28875**) …….…… PLN

IV. POTWIERDZENIE SPEŁNIANIA WYMOGÓW ZAMAWIAJĄCEGO

1. Cena oferty obejmuje pełny zakres przedmiotu zamówienia objęty SWZ - uwzględnia ona wszystkie koszty wykonania zamówienia.
2. Zamówienie wykonamy w terminie wymaganym w SWZ.
3. Oświadczamy, że przystępując do niniejszego postępowania zapoznaliśmy się z wszelkimi dokumentami, w tym, że SWZ, projektami umów i przyjmujemy je bez zastrzeżeń.
4. Oświadczamy, że uwzględniliśmy zmiany i dodatkowe ustalenia wynikłe w trakcie trwania postępowania. stanowiące integralną część SWZ, wyszczególnione we wszystkich pismach wymienionych między zamawiającym a wykonawcami oraz publikowanymi na stronie internetowej zamawiającego.
5. Oświadczamy, że uważamy się związani ofertą na czas wskazany w SWZ.
6. Zobowiązujemy się do zawarcia umowy w miejscu i terminie wyznaczonym przez zamawiającego.
7. Oświadczamy, że wypełniliśmy obowiązki informacyjne przewidziane w art. 13 lub art. 14 Rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016 r. w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych i w sprawie swobodnego przepływu takich danych oraz uchylenia dyrektywy 95/46/WE wobec osób fizycznych, od których dane osobowe bezpośrednio lub pośrednio pozyskaliśmy w celu ubiegania się o udzielenie niniejszego zamówienia publicznego. **

8. Oferta została złożona na ..... kolejno ponumerowanych stronach.

_____ dnia ___ ___ 2021 r.

Podpis elektroniczny z ważnym kwalifikowanym certyfikatem lub podpis zaufany lub podpis osobisty wykonawcy

***** *niepotrzebne skreślić*

*** w przypadku, gdy Wykonawca nie przekazuje danych osobowych innych niż bezpośrednio jego dotyczących lub zachodzi wyłączenie stosowania obowiązku informacyjnego, stosownie do art. 13 ust. 4 lub art. 14 ust. 5 RODO, Wykonawca nie składa oświadczenia z pkt 7 (usunięcie treści oświadczenia następuje np. przez jego wykreślenie).*

ZAŁĄCZNIK NR 3 DO SWZ
OŚWIADCZENIE SKŁADANE W TRYBIE ART. 125 UST. 1, USTAWY Z DNIA 11 WRZEŚNIA 2019 R. PRAWO ZAMÓWIEŃ PUBLICZNYCH

I. POSTĘPOWANIE

WYBÓR WYKONAWCY USŁUGI ŻYWIENIA NA RZECZ ZESPOŁU SZKOLNO - PRZEDSZKOLNEGO NR 3 WE WROCŁAWIU

II. DANE WYKONAWCY

(w przypadku oferty składanej wspólnie, oświadczenie wypełnia i podpisuje każdy wykonawca wchodzący w skład podmiotu zbiorowego)

Pełna nazwa: ……..		
ulica ……....	kod ……..	miejscowość ……...
tel.: ……...	NIP ……..……..	REGON ……...……...…….

reprezentowany przez: …….
(imię, nazwisko)

……
(stanowisko/podstawa do reprezentacji)

* Oświadczam, że nie podlegam/my wykluczeniu z ww. postępowania na podstawie obligatoryjnych przesłanek wykluczenia (określonych w art. 108, ust. 1 ustawy PZP) oraz fakultatywnych przesłanek wykluczenia wskazanych przez zamawiającego w SWZ, z katalogu określonego w art. 109, ust 1 ustawy PZP.

---

* Oświadczam, że zachodzą w stosunku do mnie podstawy wykluczenia z postępowania na podstawie art. ……. ustawy PZP *(podać mającą zastosowanie podstawę wykluczenia spośród wymienionych w art. 108, ust. 1 lub art. 109, ust. 1 ustawy PZP).* Jednocześnie oświadczam, że w związku z ww. okolicznością, na podstawie art. 110 ust. 2 ustawy PZP podjąłem następujące środki naprawcze:……
……
……

*niepotrzebne skreślić

OŚWIADCZENIE DOTYCZĄCE PODANYCH INFORMACJI:

Wszystkie informacje podane w powyższych oświadczeniach są aktualne i zgodne z prawdą oraz zostały przedstawione z pełną świadomością konsekwencji wprowadzenia zamawiającego w błąd przy przedstawianiu informacji.

……..…… *(miejscowość),* dnia …… r.

Podpis elektroniczny z ważnym kwalifikowanym certyfikatem lub podpis zaufany lub podpis osobisty wykonawcy

ZAŁĄCZNIK NR 4 DO SWZ
PROJEKT UMOWY NA WYKONANIE ZAMÓWIENIA PUBLICZNEGO

UMOWA

Zawarta w dniu …… 2021 roku we Wrocławiu pomiędzy:

Gminą Wrocław, pl. Nowy Targ 1-8, 50-141 Wrocław, NIP 897-13-83-551 – w imieniu i na rzecz której działa Mariusz Rusinek - Dyrektor Zespołu Szkolno - Przedszkolnego nr 3 z siedzibą we Wrocławiu, przy ul. Inflanckiej 13, 51-354Wrocław,- na podstawie pełnomocnictwa nr ..... z dnia ..... zwanym w dalszej części umowy **Zamawiającym**

a

……

zwanym w dalszej części umowy **Wykonawcą**

w wyniku dokonania przez Zamawiającego wyboru Wykonawcy w trybie podstawowym, przewidzianym przez ustawę z dnia 11 września 2019 r. Prawo Zamówień Publicznych (art. 275, pkt. 1) – została zawarta umowa o następującej treści.

§ 1

1. Na podstawie niniejszej umowy Wykonawca, realizując przedmiot zamówienia publicznego, zobowiązuje się do świadczenia usług restauracyjnych polegających na przygotowaniu, dostawie i wydawaniu posiłków w miejscu nauki na rzecz wychowanków Zamawiającego (zgodnie z warunkami określonymi w dokumentacji postępowania, złożonej ofercie oraz w niniejszej umowie), a Zamawiający zobowiązuje się do zapłacenia Wykonawcy umówionej ceny.
2. Każdego dnia, w którym odbywa się żywienie, Wykonawcy zapewnienia odbiór i utylizację odpadów pokonsumpcyjnych. Koszt transportu odbioru resztek żywieniowych ponosi Wykonawca.
3. Strony ustalają czas realizacji niniejszej umowy na 6 miesięcy począwszy od dnia 1 września 2021 r.

§ 2

1. Strony umowy ustalają szacunkowe wynagrodzenie brutto za przedmiot niniejszej umowy na kwotę: ……. **zł** (słownie złotych: ……) w tym należny podatek VAT.

   1) Dzienna stawka żywieniowa przypadająca na 1 dziecko w Przedszkolu nr 130 we Wrocławiu wynosi ……. zł brutto (słownie: ……, ……) przy czym koszt wsadu do kotła wynosi: 8,60 zł brutto, a koszt przygotowania dowozu i wydania posiłku wynosi …….. zł brutto.
   2) Dzienna stawka żywieniowa przypadająca na 1 ucznia w Szkole Podstawowej nr 10 we Wrocławiu wynosi ……. zł brutto (słownie: ……) przy czym koszt wsadu do kotła wynosi: 5,70 zł brutto, a koszt przygotowania dowozu i wydania posiłku wynosi ……. zł brutto.

2. Rozliczenie z tytułu niniejszej umowy będzie następować na podstawie rzeczywiście zamówionych przez Zamawiającego i dostarczonych przez Wykonawcę posiłków wg cen jednostkowych brutto określonych w ust. 1, zgodnie z Formularzem Ofertowym.
3. Jako że o zakresie realizacji zamówienia decyduje frekwencja dzieci przez cały okres trwania umowy, Wykonawcy nie przysługuje zarówno roszczenie o zrealizowanie umowy do pełnego wyczerpania szacunkowych limitów wynikających z Opisu Przedmiotu Zamówienia, jak i roszczenie o odszkodowanie z tego tytułu.
4. Ceny jednostkowe brutto określone w ust. 1, będą niezmienne przez cały okres ważności niniejszej umowy.
5. Rozliczenie będzie następowało w PLN.

6. Strony umowy ustalają miesięczny okres rozliczeń - faktura będzie wystawiana z dołu, na koniec każdego miesiąca kalendarzowego i będzie opiewać na wartość wszystkich rzeczywiście wydanych posiłków na rzecz dzieci przedszkolnych na przestrzeni danego miesiąca.
7. Treść wystawionej faktury musi obejmować odrębnie wymienione pozycje:

   1) Koszt wsadu do kotła w odniesieniu do uczniów szkolnych;
   2) Koszt przygotowania, dowozu i wydania posiłku w odniesieniu do uczniów szkolnych;
   3) NABYWCĄ USŁUGI jest GMINA WROCŁAW, pl. Nowy Targ 1-8, 50-141 Wrocław, NIP 8971383551
   4) ODBIORCĄ TOWARU jest ZESPÓŁ SZKOLNO - PRZEDSZKOLNY NR 3, ul. Inflancka 13, 51-354 Wrocław

8. Zapłata wynagrodzenia następować będzie przelewem, z rachunku bankowego Zamawiającego na rachunek bankowy Wykonawcy wskazany na wystawionej fakturze, w terminie 14 dni od daty otrzymania jej przez Zamawiającego.
9. Wykonawca może wystawić i przesłać fakturę, o której mowa w ust. 8, za pośrednictwem Platformy Elektronicznego Fakturowania, zgodnie z ustawą z dnia 9 listopada 2018 r. o elektronicznym fakturowaniu w zamówieniach publicznych, koncesjach na roboty budowlane lub usługi oraz partnerstwie publiczno-prywatnym.
10. Za dzień zapłaty uznaje się dzień wydania dyspozycji przez Zamawiającego do obciążenia jego rachunku bankowego na rzecz rachunku bankowego Wykonawcy.

§ 3

1. Wykonawca zobowiązuje się realizować zamówienie publiczne zgodnie z warunkami określonymi w dokumentacji postępowania (**ZAŁĄCZNIK NR 1 DO SWZ** - **SZCZEGÓŁOWE WYMAGANIA DOTYCZĄCE REALIZACJI PRZEDMIOTU ZAMÓWIENIA PUBLICZNEGO – STANDARDY JAKOŚCIOWE),** złożonej ofercie oraz w niniejszej umowie.

§ 4

1. Wykonawca oświadcza, że w prowadzonej przez niego firmie został wdrożony i funkcjonuje system Analizy Ryzyka i Kontrola Punktów Krytycznych HACCP.
2. Działalność gospodarcza prowadzona przez Wykonawcę, a która dotyczy świadczenia usług restauracyjnych, jest prowadzona z zachowaniem warunków i wymogów szczegółowo określonych w:

   1) Ustawa z dnia 25 sierpnia 2006 o bezpieczeństwie żywności i żywienia (tekst jednolity Dz. U. z 2020 poz. 2021 ze zm.)
   2) Rozporządzenie (WE) nr 852/2004 Parlamentu Europejskiego i Rady z dnia 29 kwietnia 2004 r. w sprawie higieny środków spożywczych
   3) Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 29 maja 2007 r. w sprawie wzorów dokumentów dotyczących rejestracji i zatwierdzania zakładów produkujących lub wprowadzających do obrotu żywność podlegających urzędowej kontroli Państwowej Inspekcji Sanitarnej (Dz. U. Nr 106, poz. 730)
   4) Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 6 czerwca 2007 r. w sprawie dostaw bezpośrednich środków spożywczych (Dz. U. Nr 112, poz. 774)
   5) Rozporządzenie Parlamentu Europejskiego i Rady (WE) nr 178/2002 z dnia 28 stycznia 2002 r. ustanawiające ogólne zasady i wymagania prawa żywnościowego, powołujące Europejski Urząd ds. Bezpieczeństwa Żywności oraz ustanawiające procedury w zakresie bezpieczeństwa żywności
   6) Rozporządzenie Ministra Rolnictwa i Rozwoju Wsi z dnia 23 grudnia 2014. w sprawie znakowania poszczególnych rodzajów środków spożywczych (Dz. U. z 2015 poz. 29 ze zm.)
   7) Rozporządzenie Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) nr 1169/2011 z dnia 25 października 2011 r. w sprawie przekazywania konsumentom informacji na temat żywności, zmiany rozporządzeń Parlamentu Europejskiego i Rady (WE) nr 1924/2006 i (WE) nr 1925/2006 oraz uchylenia dyrektywy Komisji 87/250/EWG, dyrektywy Rady 90/496/EWG, dyrektywy Komisji 1999/10/WE, dyrektywy 200/13/WE Parlamentu Europejskiego i Rady, dyrektyw Komisji 2002/67/WE i 2008/5/WE oraz rozporządzenia Komisji (WE) nr 608/2004

8) Rozporządzenie delegowane Komisji (UE) nr 1155/2013 z dnia 21 sierpnia 2013 r. zmieniające rozporządzenie Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) nr 1169/2011 w sprawie przekazywania konsumentom informacji na temat żywności w odniesieniu do informacji dotyczących braku lub zmniejszonej zawartości glutenu w żywności
9) Rozporządzenie (we) nr 1924/2006 Parlamentu Europejskiego i Rady z dnia 20 grudnia 2006 r. w sprawie oświadczeń żywieniowych i zdrowotnych dotyczących żywności
10) Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 16 września 2010 r. w sprawie środków spożywczych specjalnego przeznaczenia żywieniowego (tekst jednolity Dz. U. z 2015 r., poz. 1026)
11) Rozporządzenie (WE) Parlamentu Europejskiego i Rady nr 1925/2006 z dnia 20 grudnia 2006 r. w sprawie dodawania do żywności witamin i składników mineralnych oraz niektórych innych substancji
12) Rozporządzenie wykonawcze Komisji (UE) nr 307/2012 z dnia 11 kwietnia 2012 r. ustanawiające przepisy wykonawcze dotyczące stosowania art. 8 rozporządzenia (WE) nr 1925/2006 Parlamentu Europejskiego i Rady w sprawie dodawania do żywności witamin i składników mineralnych oraz niektórych innych substancji
13) Rozporządzenie Wykonawcze Komisji (UE) nr 489/2012 z dnia 8 czerwca 2012 r. ustanawiające przepisy wykonawcze dotyczące stosowania art. 16 rozporządzenia (WE) nr 1925/2006 Parlamentu Europejskiego i Rady w sprawie dodawania do żywności witamin i składników mineralnych oraz niektórych innych substancji
14) Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 31 marca 2011 r. w sprawie naturalnych wód mineralnych, wód źródlanych i wód stołowych (Dz. U. Nr 85, poz. 466)
15) Obwieszczenie Głównego Inspektora Sanitarnego z dnia 15 Grudnia 2020 r. w sprawie ogłoszenia wykazu wód uznanych jako naturalne wody mineralne (Dz. Urz. 2020 MZ poz. 112)
16) Rozporządzenie Parlamentu Europejskiego i Rady (WE) nr 1333/2008 z dnia 16 grudnia 2008 r. w sprawie dodatków do żywności
17) Rozporządzenie Rady (EWG) nr 315/93 z 8 lutego 1993 r. ustanawiające procedury Wspólnoty w odniesieniu do substancji skażających w żywności
18) Rozporządzenie Komisji (WE) nr 2073/2005 z dnia 15 listopada 2005 r. w sprawie kryteriów mikrobiologicznych dotyczących środków spożywczych
19) Rozporządzenie Komisji (WE) nr 1881/2006 z dnia 19 grudnia 2006 r. ustalające najwyższe dopuszczalne poziomy niektórych zanieczyszczeń w środkach spożywczych
20) Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 15 stycznia 2008 r. w sprawie wykazu substancji, których stosowanie jest dozwolone w procesie wytwarzania lub przetwarzania materiałów i wyrobów z innych tworzyw niż tworzywa sztuczne przeznaczone do kontaktu z żywnością (Dz. U. Nr 17, poz. 113)
21) Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 26 lipca 2016 r. w sprawie grup środków spożywczych przeznaczonych do sprzedaży dzieciom i młodzieży w jednostkach systemu oświaty oraz wymagań, jakie muszą spełnić środki spożywcze stosowane w ramach żywienia zbiorowego dzieci i młodzieży w tych jednostkach (Dz.U. z 2016 poz. 1154).

§ 5

1. Wykonawca ponosi pełną odpowiedzialność za:

   1) Jakość oraz estetykę serwowania posiłków.
   2) Zgodność świadczonych usług z obowiązującymi normami zbiorowego żywienia i wymogami sanitarno – epidemiologicznymi i w tym zakresie odpowiada przed Państwowym Inspektorem Sanitarnym dla miasta Wrocławia.
   3) Sprzątanie pomieszczeń w których świadczona jest usługa przygotowania i wydawania posiłków.

§ 6

1. Zamawiający może odstąpić od umowy w terminie 30 dni od dnia powzięcia wiadomości o zaistnieniu istotnej zmiany okoliczności powodującej, że wykonanie umowy nie leży w interesie publicznym, czego nie można było przewidzieć w chwili zawarcia umowy, lub dalsze wykonywanie umowy może zagrozić podstawowemu interesowi bezpieczeństwa państwa lub bezpieczeństwu publicznemu.
2. Jeżeli zachodzi co najmniej jedna z następujących okoliczności:

1) Dokonano zmiany umowy z naruszeniem art. 454 i art. 455 ustawy PZP,
2) Wykonawca w chwili zawarcia umowy podlegał wykluczeniu na podstawie art. 108 ustawy PZP
3) Trybunał Sprawiedliwości Unii Europejskiej stwierdził, w ramach procedury przewidzianej w art. 258 Traktatu o funkcjonowaniu Unii Europejskiej, że Rzeczpospolita Polska uchybiła zobowiązaniom, które ciążą na niej na mocy Traktatów, dyrektywy 2014/24/UE, dyrektywy 2014/25/UE i dyrektywy 2009/81/WE, z uwagi na to, że zamawiający udzielił zamówienia z naruszeniem prawa Unii Europejskiej.

3. W przypadku, o którym mowa w ust. 2 pkt 1, Zamawiający odstępuje od umowy w części, której zmiana dotyczy.
4. W przypadkach, o których mowa w ust. 1 i 2, Wykonawca może żądać wyłącznie wynagrodzenia należnego z tytułu wykonania części umowy.
5. Zamawiający może rozwiązać umowę bez zachowania okresu wypowiedzenia, w przypadku rażącego naruszenia jej postanowień przez Wykonawcę, w szczególności:

1) Trzykrotnego opóźnienia w dostawie posiłków, (przekraczającego 30 minut) w okresie trwania umowy
2) Trzykrotnego niedostarczenia posiłku w okresie trwania umowy,
3) Pięciokrotnego dostarczenie posiłku przez Wykonawcę niezgodnego z opisem przedmiotu zamówienia, w okresie trwania umowy,
4) Nie spełnienia przez Wykonawcę wymogów i standardów jakościowych, potwierdzone przez SANEPID.

6. Każda ze stron może rozwiązać umowę bez zachowania okresu wypowiedzenia, w przypadku rozwiązania umowy najmu pomieszczeń (związanych ze świadczeniem przedmiotowych usług restauracyjnych) łączącej obie Strony niniejszej umowy.
7. Umowa może zostać rozwiązana w każdym czasie za porozumieniem stron

§ 7

1. Wykonawca zapłaci Zamawiającemu kary umowne z tytułu:

1) Za każdą zwłokę w dostawie posiłków, o których mowa w Opisie Przedmiotu Zamówienia stanowiącym część Specyfikacji Warunków Zamówienia będącej załącznikiem nr 1 do niniejszej umowy, które przekroczy 30 minut, Wykonawca zapłaci Zamawiającemu karę umowną w wysokości **300,00 zł**.
2) W przypadku niedostarczenia posiłku przez Wykonawcę, Wykonawca zapłaci Zamawiającemu karę umowną w wysokości **0,1%** wartości brutto umowy określonej w § 2 ust. 1 niniejszej umowy za każde niedostarczenie posiłku. W takim wypadku Zamawiający zastrzega sobie prawo do zamówienia posiłku u innego producenta posiłków, a koszt takiego zamówienia poniesie Wykonawca.
3) W przypadku dostarczenia posiłku przez Wykonawcę niezgodnego z opisem przedmiotu zamówienia, Wykonawca zapłaci Zamawiającemu karę umowną w wysokości 0,1 % wartości brutto umowy określonej w § 2 ust. 1 niniejszej umowy, za każde niezgodne z opisem przedmiotu zamówienia dostarczenie posiłku.
4) W przypadku niedostarczenia raportu dekadowego przez Wykonawcę w terminie 3 dni roboczych po upływie danej dekady, Wykonawca zapłaci Zamawiającemu karę umowną w wysokości 100,00 zł za każdy dzień zwłoki.
5) W przypadku niewprowadzenia przez Wykonawcę zmian wynikających z degustacji w terminie 3 dni roboczych, Wykonawca zapłaci Zamawiającemu karę umowną w wysokości 100,00 zł za każdy dzień zwłoki.
6) W przypadku stwierdzenia, że średnia wartość wsadu do kotła, wyliczana za daną dekadę, jest niższa od ustalonej wartości, Wykonawca zapłaci Zamawiającemu karę umowną w wysokości 0,5 % wartości brutto umowy określonej w § 2 ust. 1 niniejszej umowy, za każdy taki przypadek
7) .W przypadku rozwiązania umowy przez Zamawiającego z przyczyn leżących po stronie Wykonawcy lub rozwiązania umowy przez Wykonawcę, jednakże z przyczyn nie leżących po stronie Zamawiającego, Wykonawca zapłaci Zamawiającemu karę umowną w wysokości 5 % wartości brutto umowy określonej w § 2 ust.1 niniejszej umowy.

8) Wykonawca wyraża zgodę na potrącenie kar umownych z należności powstałych po stronie Wykonawcy w związku z realizacją niniejszej umowy
9) Maksymalna wysokość kar umownych nie może przekroczyć 20 % wartości wynagrodzenia określonego w § 2, ust 1 niniejszej umowy.
10) Zamawiającemu przysługuje prawo dochodzenia na zasadach ogólnych odszkodowania uzupełniającego przewyższającego wysokość zastrzeżonych kar umownych.

§ 8

1. Wykonawca powierza/nie powierza wykonanie części zamówienia Podwykonawcy/ Podwykonawcom.
2. Ze względu na specyfikę przedmiotu zamówienia oraz charakter odpowiedzialności, przedmiotem podwykonawstwa nie mogą być czynności procesu produkcyjnego posiłków oraz ich wydanie w miejscu świadczenia usługi.
3. Wykonawca zobowiązany jest do poinformowania Zamawiającego o każdej zawartej umowie o podwykonawstwo w terminie 3 dni od daty zawarcia takiej umowy.
4. Zawiadomienie, o którym mowa w ust. 1, będzie miało formę pisemną i zawierało będzie, w szczególności, pełną nazwę podwykonawcy, jego adres, NIP, REGON oraz zakres powierzonych mu do wykonania czynności.
5. Wykonawca odpowiada za działania lub zaniechanie działań podwykonawców jak za swoje własne.
6. Zamawiający zastrzega, że podwykonawcy, którym Wykonawca powierza wykonanie przedmiotu umowy w zakresie wymagającym posiadania stosownych uprawnień, muszą posiadać uprawnienia do wykonywania przedmiotu umowy wymagane odpowiednimi przepisami prawa.
7. Zamawiający nie dopuszcza możliwości zlecania dalszego podwykonawstwa w zakresie realizacji przedmiotu umowy

§ 9

1. Na podstawie art. 455 ust. 1 ustawy PZP, Zamawiający dopuszcza wprowadzenie zmian do umowy w stosunku do treści oferty, na podstawie której dokonano wyboru Wykonawcy oraz określa warunki tych zmian poprzez dopuszczenie możliwości zmian umowy, w formie pisemnej lub elektronicznej z podpisem elektronicznym z ważnym kwalifikowanym certyfikatem, dotyczących w szczególności:

   1) W każdym przypadku, gdy zmiana jest korzystna dla Zamawiającego;
   2) Zmiany powszechnie obowiązujących przepisów prawa w zakresie mającym wpływ na realizację przedmiotu umowy – w zakresie dostosowania postanowień umowy do zmiany przepisów prawa.
   3) Zmian terminów realizacji umowy, o ile zmiana taka jest korzystna dla Zamawiającego lub jest konieczna w celu prawidłowej realizacji umowy
   4) Zmian terminów realizacji umowy
   5) Przypadki losowe (np. kataklizmy, awarie urządzeń wywołane przez wyładowania atmosferyczne lub inne czynniki zewnętrzne, zgony i niemożliwe do przewidzenia wydarzenia), które będą miały wpływ na treść zawartej umowy i termin realizacji;
   6) Wprowadzenie nowych diet nie wyszczególnionych w opisie przedmiotu zamówienia w przypadku, gdy u dzieci objętych żywieniem stwierdzi się konieczność ich stosowania.
   7) W przypadku konieczności wprowadzenia zmian w umowie, z przyczyn:

      a) Przestojów i opóźnień zawinionych przez Zamawiającego;
      b) Działania siły wyższej (np. Klęski żywiołowej, strajków generalnych lub lokalnych, mającej bezpośredni wpływ na terminowość wykonania przedmiotu umowy;
      c) Wystąpienia okoliczności, których strony umowy nie były w stanie przewidzieć, pomimo zachowania należytej staranności - w tym wystąpienia konieczności zapewnienia żywienia w oparciu o diety specjalistyczne i eliminacyjne.
      d) Zaistnienia okoliczności leżących po stronie Zamawiającego, w szczególności spowodowanych sytuacją finansową, zdolnościami płatniczymi lub warunkami organizacyjnymi lub okolicznościami, które nie były możliwe do przewidzenia w chwili zawarcia umowy;

e) Zaistnienia innej, niemożliwej do przewidzenia w momencie zawarcia umowy okoliczności prawnej, technicznej lub ekonomicznej, za którą żadna ze stron nie ponosi odpowiedzialności, skutkującą brakiem możliwości należytego wykonania umowy, zgodnie ze specyfikacją istotnych warunków zamówienia.

2. Zamawiający, po stwierdzeniu, że okoliczności związane z wystąpieniem COVID-19, mogą wpłynąć lub wpływają na należyte wykonanie umowy, może z uwzględnieniem obowiązujących przepisów w uzgodnieniu z Wykonawcą i w porozumieniu z Gminą Wrocław, dokonać zmiany umowy, w szczególności przez:

   1) Zmianę terminu wykonania umowy lub jej części, lub czasowe zawieszenie wykonywania umowy lub jej części,
   2) Zmianę sposobu wykonywania usług,
   3) Zmianę zakresu świadczenia wykonawcy i odpowiadającą jej zmianę wynagrodzenia wykonawcy, o ile wzrost wynagrodzenia spowodowany każdą kolejną zmianą nie przekroczy 50% wartości pierwotnej umowy.

3. Strony są uprawnione do dokonania zmian umowy o łącznej wartości mniejszej niż progi unijne oraz niższej niż 10% wartości pierwotnej umowy, a zmiany te nie powodują zmiany ogólnego charakteru umowy;
4. Zmiany są możliwe do dokonania w przypadkach uznanych za nieistotne, w szczególności:

   1) Wystąpienie omyłek pisarskich i rachunkowych;
   2) Zmiany formy organizacyjnej Wykonawcy.

§ 10

W sprawach nie uregulowanych umową zastosowanie mieć będą przepisy ustawy Prawo zamówień publicznych oraz Kodeksu Cywilnego.

§ 11

Wszelkie spory mogące wyniknąć podczas realizacji umowy rozstrzygać będzie sąd właściwy dla Zamawiającego.

§ 12

Umowa została spisana w dwóch jednobrzmiących egzemplarzach, po jednym dla każdej ze stron.

.....	.....
ZAMAWIAJĄCY	**WYKONAWCA**

Załącznik nr 1 do umowy nr ……

PROTOKÓŁ KONTROLI POSIŁKÓW W PLACÓWKACH EDUKACYJNYCH – wersja uproszczona

Data: .....
Placówka edukacyjna: .....
Adres: .....
Wykonawca (firma cateringowa obsługującej placówkę):.....
Imię i nazwisko przedstawiciela Wykonawcy:.....

- ZGODNOŚĆ DOSTARCZONEGO POSIŁKU Z JADŁOSPISEM – kontrola jednej porcji wybranej losowo

	WYMAGANE PRODUKTY (ZGODNE Z JADŁOSPISEM) JEDNA PORCJA	DOSTARCZONE PRODUKTY JEDNA PORCJA
POSIŁEK:		

Uwagi:

.....
.....
.....
.....

- BADANIE ORGANOLEPTYCZNE – OPIS DOSTARCZONYCH POTRAW:

WYGLĄD (np. jednolicie zabarwione, bez grudek, mocno rozdrobnione, nierównomiernie rozdrobnione, widoczne duże kawałki, rozgotowane, odbarwione produkty, nieapetyczny, apetyczny) :
.....
.....
.....

ZAPACH (np. przyjemny, typowy, świeży, swoisty, typowy dla użytych składników, niewłaściwy, obcy):
.....
.....
.....

SMAK (mdły, przyjemny, typowy, świeży, swoisty, typowy dla użytych składników, niewłaściwy, obcy, wyczuwalne oznaki zepsucia – kwaśny/gorzki posmak):
.....
.....
.....

INNE (np. konsystencja): .....
.....
.....

- GODZINA DOSTARCZENIA POSIŁKU: .....

.....
Podpis przedstawiciela Wykonawcy

.....
Podpis przedstawiciela Zamawiającego/
przedstawiciela rodziców

PROTOKÓŁ KONTROLI ROZSZERZONEJ POSIŁKÓW W PLACÓWKACH EDUKACYJNYCH – wersja rozszerzona

Data: .....
Placówka edukacyjna: .....
Adres: .....
Wykonawca (firma cateringowa obsługującej placówkę): .....
Imię i nazwisko przedstawiciela Wykonawcy:

- ZGODNOŚĆ DOSTARCZONEGO POSIŁKU Z JADŁOSPISEM – kontrola jednej porcji wybranej losowo

Narzędzia: waga kuchenna, miarka.

POSIŁEK	WYMAGANE PRODUKTY (ZGODNE Z JADŁOSPISEM) JEDNA PORCJA		DOSTARCZONEPRODUKTY JEDNA PORCJA		UWAGI
	PRODUKTY	GRAMATURA	PRODUKTY	GRAMATURA	
ZUPA					
II DANIE					
SURÓWKA					
WARZYWO					
OWOC					
NAPÓJ					

Zamawiający może wezwać Wykonawcę w określonym terminie do przedstawienia faktur miesięcznych / raportów, zawierających wskazane w powyższej tabeli produkty.

Uwagi: (np. czy zgadza się ilość przywiezionych porcji z liczebnością dzieci, czy dostarczono obligatoryjny dodatek np. woda, zielony dodatek)
.....
.....
.....

- ZGODNOŚĆ DOSTARCZONEGO POSIŁKU Z WYMAGANĄ TEMPERATURĄ

Narzędzia: termometr gastronomiczny.

Temperatury potraw serwowanych konsumentom powinny wynosić odpowiednio:

- dla potraw na zimno (surówki, sałatki, wędliny, zimne sosy, chłodniki, napoje zimne, desery zimne itp.) 4ºC
- dla zup na gorąco minimum 75ºC
- dla gorących dań głównych (dania mięsne, drobiowe, podrobowe, rybne itp.) i deserów gorących (budynie, suflety itp.) minimum 63ºC
- dla napojów gorących (kawa, herbata) minimum 80ºC

Zgodnie z: zasadami Dobrej Praktyki Cateringowej (Good Catering Practice), wytycznymi wdrażającymi w zakładzie żywienia zbiorowego system HACCP.

	GODZINA BADANIA	TEMPERATURA POSIŁKU		
		……..... (np. śniadanie, II śniadanie)	ZUPA	II DANIE (osobno mierzona temperatura wewnątrz każdego składnika dania: warzywa, skrobia, mięso)
I KONTOLA Przeprowadzana przez osoby uprawnione (intendent, obsługa kuchni) w momencie otwarcia opakowań zbiorczych / termosów				
II KONTROLA Może być przeprowadzona na talerzu.				

Uwagi:
.....
.....
.....

- BADANIE ORGANOLEPTYCZNE – OPIS DOSTARCZONYCH POTRAW:

WYGLĄD (np. jednolicie zabarwione, bez grudek, mocno rozdrobnione, nierównomiernie rozdrobnione, widoczne duże kawałki, rozgotowane, odbarwione produkty, nieapetyczny, apetyczny) :
.....
.....
.....

ZAPACH (np. przyjemny, typowy, świeży, swoisty, typowy dla użytych składników, niewłaściwy, obcy):
.....
.....
.....

SMAK (mdły, przyjemny, typowy, świeży, swoisty, typowy dla użytych składników, niewłaściwy, obcy, wyczuwalne oznaki zepsucia – kwaśny/gorzki posmak):
.....
.....
.....

INNE (np. konsystencja): .....
.....
.....

- GODZINY PRZYWOŻENIA POSIŁKÓW:

Śniadanie: .....
Zupa:.....
II danie: .....

- INNE (np. wywóz / odbiór resztek / odpadów)

.....
.....
.....

.....	.....	.....
Podpis przedstawiciela Wykonawcy	Podpis przedstawiciela rodziców	Podpis przedstawiciela Zamawiającego

ZAŁĄCZNIK NR 5 DO SWZ
WYKAZ OPINII RAD RODZICÓW

Przystępując do udziału w postępowaniu o udzielenie zamówienia publicznego na wybór wykonawcy usług żywienia na rzecz Zespołu Szkolno - Przedszkolnego nr 3 we Wrocławiu, załączam do oferty pozytywne opinie Rad Rodziców działających przy niżej wymienionych jednostkach oświatowych, potwierdzające należyte wykonanie usług żywienia w tych jednostkach:

LP	Rada Rodziców działająca przy: nazwa i adres jednostki oświatowej	Przedmiot zamówienia żywienie dzieci przedszkolnych	Data rozpoczęcia	Data zakończenia
1				
2				
3				

LP	Rada Rodziców działająca przy: nazwa i adres jednostki oświatowej	Przedmiot zamówienia żywienie uczniów szkolnych	Data rozpoczęcia	Data zakończenia
1				
2				
3				

.....
miejscowość, data

Podpis elektroniczny z ważnym kwalifikowanym certyfikatem lub podpis zaufany lub podpis osobisty Wykonawcy

Do wykazu należy załączyć elektroniczne odwzorowania (skany) oryginałów opinii podpisane podpisem elektronicznym, podpisem zaufanym lub podpisem osobistym przez wykonawcę.

ZAŁĄCZNIK NR 6 DO SWZ
WYKAZ SUBSTANCJI ZABRONIONYCH PRZY PRODUKCJI POSIŁKÓW DLA DZIECI – STANDARDY JAKOŚCIOWE

DODATKI DO ŻYWNOŚCI NIEWSKAZANE W DIECIE DZIECI

Nadzór merytoryczny: dr hab. inż. Joanna Wyka, prof. nadzw.

Opracowanie: Grażyna Karczewska – specjalista ds. żywienia

Materiał opracowany w ramach projektu „Smacznie, zdrowo, wartościowo" realizowanego przez Wydział Zdrowia i Spraw Społecznych Urzędu Miejskiego Wrocławia oraz Wrocławskie Centrum Rozwoju Społecznego.

SUBSTANCJA DODATKOWA		FUNKCJA	ŹRÓDŁO W POŻYWIENIU	WPŁYW NA ZDROWIE
ACESULFAM K	**E 950**	substancja słodząca substancja wzmacniająca smak i zapach	napoje napoje bezalkoholowe napoje o zawartości alkoholu poniżej15% obj. słodziki stołowe wyroby cukiernicze przetwory zbożowe syropy napoje mleczne desery lody ciasta słodycze koncentraty zup i sosów gumy do żucia preparaty do higieny jamy ustnej Acesulfam K jest odporny na temperaturę do 200°C, zatem może być stosowany do pieczenia i gotowania.	ból głowy nadpobudliwość problemy z wątrobą kłopoty ze wzrokiem problemy z oddychaniem choroby nerek u zwierząt doświadczalnych odnotowano nowotwory
AMARANT	**E 123**	barwnik	kolorowe napoje alkoholowe płatki zbożowe kawior ciasta w proszku galaretki kasze napoje bezalkoholowe przetwory z czarnej porzeczki	- odpowiedzialny za odkła- danie się wapnia na nerkach - niebezpieczny dla astma- tyków - ma działanie mutogenne (udowodnione u szczurów) - podejrzewany o działanie rakotwórcze

ASPARTAM	**E 951**	substancja słodząca substancja. wzmacniająca smak	napoje napoje bezalkoholowe napoje o zawartości alkoholu poniżej 15% obj. dżemy i przetwory owocowe desery koncentraty zup i sosów słodziki stołowe wyroby cukiernicze ciastka słodycze gumy do żucia w lekach (najczęściej tych przeznaczonych dla dzieci)	Aspartam i produkty jego rozpadu zostały uznane za bezpieczne i nie stanowią zagrożenia dla bezpieczeństwa i zdrowia konsumentów (na poziomie dopuszczalnego spożycia). U niektórych osób po spożyciu występowały: - zawroty i bóle głowy, - napady padaczkowe, - migrena, - upośledzenie percepcji, - pobudzenie, - agresja, - frustracja, - depresja, - zaburzenia ustroju. Aspartam jest źródłem fenyloalaniny. Osoby chore na fenyloketonurię powinny wykluczyć go z diety. Wysokie stężenia fenyloalaniny oraz jej metabolitów we krwi u osób dotkniętych tą chorobą może mieć działanie toksyczne oraz prowadzić do nieodwracalnego uszkodzenia mózgu.
AZORUBINA	**E 122**	barwnik	aromatyzowane napoje bezalkoholowe; lody budynie w proszku wyroby piekarnicze i cukiernicze	niebezpieczna dla astmatyków może powodować nadpobudliwość u dzieci powinny jej unikać osoby uczulone na aspirynę kancerogenny (rakotwórczy) u zwierząt
AZOTANY SODU **AZOTANY POTASU**	**E 251** **E 252**	substancja konserwująca	mięso przetwory mięsne warzywa (nieprawidłowe nawożenie) woda pitna (zanieczyszczona nawozami)	Choć związki te nie są uznawane za toksyczne dla ludzi, to jednak pod wpływem działania mikroflory organizmu ludzkiego mogą ulegać przemianom do groźnych azotynów w sposób niekontrolowany. Spożycie warzyw i wody zanieczyszczonej azotanami powoduje ich magazynowanie w organizmie, gdzie przekształcane są w azotyny, wywierając szkodliwe działanie na zdrowie. Redukcja azotanów do azotynów może doprowadzić do methemoglobinemii objawiającej się: - sinicą, - dusznością, - sennością, - bólem brzucha. - w ciężkiej postaci może dojść do zgonu pacjenta.

AZOTYNY POTASU **AZOTYNY SODU**	**E 249** **E 250**	substancja konserwująca pozwala uzyskać pożądaną barwę produktu	- przetwory mięsne - wyroby garmażeryjne	Nadmierne pobranie azotynów może prowadzić do methemo globinemii (objawy jw.). Ryzyko związane z peklowaniem wiąże się z tworzeniem z azotynów biogennych amin – nitrozamin – związków o działaniu rakotwórczym. Z tego względu nie należy ogrzewać peklowanych przetworów mięsnych, konserwowanych wędlin, a przetwory mięsne używane np. do grillowania nie powinny być peklowane, ponieważ w temperaturze powyżej 150°C powstają właśnie szkodliwe nitrozoaminy. Nitrozoaminy powstają również, gdy podgrzewa się razem produkty bogate w aminy – np. żółty ser, z przetworami mięsnymi zawierającymi azotyny – np. zapiekanka z szynką i serem czy pizza z szynką lub salami i serem.
BRĄZ HT	**E 155**	barwnik	Odporny na działanie wysokiej temperatury, stąd powszechnie stosowany przy produkcji: - ciasta w proszku, - czekoladowych ciastek i herbatników. Ponadto może być również stosowany do: - napojów bezalkoholowych, - lodów.	- biegunki - pokrzywka - reakcje alergiczne - może nasilać objawy astmy - niezalecany dla dzieci i osób z nietolerancją aspiryny - może odkładać się w nerkach i naczyniach limfatycznych
CZERWIEŃ **KOSZENILOWA**	**E 124**	barwnik	- kolorowe napoje alkoholowe - lody, desery - wyroby piekarnicze i cukiernicze - galaretki w proszku - dżemy - polewy deserowe - wata cukrowa - budynie w proszku - napoje mleczne - oranżady - herbaty w proszku - tabletki na ból gardła	- objawy alergii – katar sienny - niebezpieczna dla astmatyków - może powodować nadpobudliwość u dzieci
CZERWIEŃ ALLURA AC	**E 129**	barwnik	- żelki - ciastka - galaretki - słodkie napoje - płatki zbożowe	- nasila zaburzenia koncentracji - po spożyciu daje objawy ADHD - podejrzewana o działanie kancerogenne (rakotwórcze) Udowodniono, że jej spożycie w większych ilościach powoduje raka pęcherza u zwierząt, w wyniku działania produktów jej degradacji.

GLUKURONOLAKTON	**-**	antyoksydant substancja wspomagająca odtruwanie	Wymieniany jest w składzie: - suplementów diety - odchudzających, - napojów energetycznych, - preparatów treningowych dla sportowców, które zawierają również kofeinę i inne substancje.	- ma działanie detoksykujące (składnik leków wspomagających odtruwanie wątroby) - może mieć wpływ na przemianę glukozy w organizmie - przypisuje mu się właściwości regeneracyjne - zapobiega nadmiernemu odkładaniu tłuszczu na skutek nadmiernej stymulacji insuliny - zmniejsza uczucie senności - pozytywnie wpływa na refleks i koncentrację - ma działanie regenerujące Brakuje badań na temat wpływu dużych dawek glukuronolaktonu na organizm. Stosowanie go w napojach energetyzujących wywołuje wiele kontrowersji, ponieważ zdania nt. bezpieczeństwa jego stosowania są podzielone. Glukuronolakton to produkt chemiczny, stworzony przez Departament Obrony Stanów Zjednoczonych w latach sześćdziesiątych, by stymulować morale wojska w Wietnamie – działał jak narkotyk halucynogenny, miał łagodzić syndrom stresu wojennego.
GLUTAMINIAN SODU	**E 621**	substancja bez smaku wzmacnia smak i zapach innych potraw	Glutaminian sodu i inne wzmacniacze smaku są chętnie stosowane do produktów, które w trakcie obróbki lub na skutek procesu technologicznego straciły częściowo swój naturalny smak. Stąd obecne są w niemal wszystkich produktach wysoko przetworzonych, takich jak np. sproszkowane zupy czy konserwy. Jest na tyle atrakcyjny, że w Japonii określa się go mianem *umami* – wyśmienity, smakowity. - koncentraty spożywcze - zupy, sosy i dania w proszku - przyprawy - sos sojowy - wędliny - konserwy	Glutaminian sodu obwinia się o wywoływanie reakcji alergicznej po zjedzeniu potraw kuchni azjatyckiej, w której jest używany (tzw. syndrom chińskiej restauracji). Niektóre osoby uskarżają się na pieczenie warg, podrażnienie spojówek, nudności, a nawet wymioty, bóle i sztywność karku. Nadwrażliwość na ten składnik jest kwestią indywidualną. Drażniąco mogą działać inne ostre przyprawy (między innymi chili), sosy ze skorupiaków lub fermentowana soja – wszystkie te składniki są używane w kuchni azjatyckiej. - może nasilać problemy astmatyczne - powodować bóle głowy - przyspieszone bicie serca - pogorszenie wzroku - nudności - bezsenność - osłabienie - otyłość
KARMEL SIARCZYNOWY **KARMEL MONIAKALNY** **KARMEL MONIAKALNO-SIARCZYNOWY**	**E 150b** **E 150c** **E 150d**	barwnik	- słodycze - alkohole - herbaty rozpuszczalne - napoje typu cola - gotowe desery - sosy - lody - dżemy - pieczywo (zafałszowanie) - kiełbasy - pasztety - burgery - przetwory zbożowe	- problemy żołądkowo-jelitowe - zwiększa ruch robaczkowy jelit - może prowadzić do nadpobudliwości - wywiera negatywny wpływ na płodność - może zawierać toksyczne związki, które w dużych - dawkach powodują u zwierząt doświadczalnych zmiany w obrazie krwi, skurcze mięśni, zaburzenia w metabolizmie witaminy B6

KOFEINA	**-**	pobudza/ usuwa zmęczenie usprawnia procesy myślowe	Naturalny alkaloid (zasadowy związek chemiczny, głównie pochodzenia roślinnego, zawierający azot) występujący między innymi w liściach, nasionach i owocach wielu roślin. Powszechnie znanym źródłem kofeiny są: - kawa, - herbata, - ziarno kakaowe, - orzeszki cola, - guarana, - dzięki swoim właściwościom pobudzającym, coraz częściej jest stosowana w produkcji napojów energetyzujących - słodycze, w tym cukierki z kofeiną.	Kofeina jest związkiem, który powoduje zmiany w wydzielaniu neuroprzekaźników w mózgu, przez co może działać: - mobilizująco, - zmniejszać uczucie zmęczenia, - zwiększać koncentrację, - skracać czas reakcji, - wpływać na poprawę nastroju, - pobudzać procesy myślowe, - rozszerzając naczynia krwionośne zwiększa adaptację mięśni do wysiłku fizycznego, - poprawia ukrwienie serca, ale również może mieć działanie negatywne: - obciążać wątrobę i żołądek, - negatywnie wpływać na samopoczucie, pamięć długotrwałą i koncentrację, - wypłukuje wapń i magnez z organizmu, przez co może negatywnie wpływać na stan kośćca. - spożywania kofeiny powinni unikać: diabetycy, kobiety w ciąży, osoby nadwrażliwe. Dobowa dawka kofeiny dla zdrowej dorosłej osoby nie powinna przekroczyć 600 mg, spożycie powyżej 0,5 g może dawać objawy przedawkowania: - silne pobudzenie psychoruchowe, bezsenność, - migotanie komór serca, - osłabienie - nudności i wymioty. U dzieci przy dawce 3 mg kofeiny/kg masy ciała obserwowano nerwowość, bóle brzucha, nudności. W skrajnych przypadkach nadmierne spożycie skutkować może: - porażeniem układu nerwowego, - drgawkami, a nawet śmiercią. - dawka śmiertelna ustalana jest według przelicznika 150 mg kofeiny na 1 kg masy ciała (co dla dorosłego zdrowego człowieka oznacza średnio 80 filiżanek kawy).
KWAS CYKLAMINOWY **I JEGO SOLE:** **SODOWA** **POTASOWA** **- CYKLAMINIANY**	**E 952**	substancja słodząca	- produkty typu light - napoje gazowane - gumy do żucia - wypieki ciastkarskie i cukiernicze ze względu na ich właściwości fizyczne (odporność na wysokie temperatury)	- powodują zaburzenia metabolizmu i aktywności wielu leków, w szczególności doustnych preparatów stosowanych w leczeniu cukrzycy - powodują zwiększone wydalanie potasu - w testach na zwierzętach podawanie dużych dawek prowadziło do nowotworu pęcherza, zmniejszonej płodności i zmian w komórkach (w nowszych badaniach obserwacje te nie potwierdziły się)

KWAS FOSFOROWY	**E 338**	regulator kwasowości	- słodycze - bezalkoholowe napoje gazowane (głównie typu cola) - galaretki - produkty mięsne, sery - wino owocowe, miód pitny - napoje dla sportowców - napoje spirytusowe z wyjątkiem whisky - przekąski na bazie ziemniaków, zbóż, mąki - przetworzone orzechy - mieszanki deserowe w proszku.	- powoduje demineralizację kości (pozbawia ich wapnia) - osłabia zęby i ich szkliwo Powinny się go wystrzegać osoby cierpiące na osteoporozę oraz kobiety w wieku menopauzalnym. Może wywierać również niekorzystny wpływ na rozwój kośćca i jego stan u dzieci i młodzieży .
KWAS KARMINOWY **KARMINA – KOSZENILA**	**E 120**	barwnik	- napoje alkoholowe - sosy - nadzienia owocowe - mięsa - wypieki - jogurty - polewy	Jest naturalnym barwnikiem pochodzenia zwierzęcego. Koszenila produkowana jest z odpowiednio przygotowanych owadów zwanych czerwcami. Ze względu na zanieczyszczenia, które mogą się znaleźć w gotowym preparacie, może wywołać u nielicznej grupy osób: - wstrząs anafilaktyczny, - katar sienny, - pokrzywkę. Sam kwas karminowy nie jest niebezpieczny dla zdrowia.
KWAS BENZOESOWY **BENZOESAN:** **POTASU** **SODU** **WAPNIA**	**E 210** **E 212** **E 211** **E 213**	substancja konserwująca	Powszechne zastosowanie - soki owocowe - galaretki - napoje - margaryny - sosy owocowe, warzywne - konserwy rybne - koncentraty pomidorowe	Na substancje z tej grupy powinni uważać szczególnie alergicy, a zwłaszcza osoby uczulone na aspirynę. Mieszanina sztucznych barwników i benzoesanu sodu wpływa na wystąpienie nadpobudliwości u dzieci (objawy ADHD). - astma - pokrzywka - nadpobudliwość wymioty - podrażnia śluzówkę żołądka i jelit - w połączeniu z witaminą C może reagować. tworząc benzen (C_6H_6) – związek rakotwórczy - podejrzewany o niszczenie mitochondriów komórek, co może powodować ich degenerację i być przyczyną choroby Parkinsona.

SYROP GLUKOZOWY **SYROP** **GLUKOZOWO-** **FRUKTOZOWY**	**-**	substancja słodząca	- powszechny, występuje w wielu grupach produktów spożywczych - żywność typu light - mleko zagęszczone - napoje mleczne jogurty - serki i deserki mleczne lody - napoje owocowe i nektary - napoje energetyzujące i izotoniczne - konserwy rybne - wyroby garmażeryjne - sałatki - dżemy - wędliny - keczup - musztarda - płatki śniadaniowe - słodycze! - napoje gazowane - mrożona herbata - likiery - toniki - wyroby piekarskie i cukiernicze (tani zamiennik cukru, nie krystalizuje)	Fruktoza, stanowiąca jego główny składnik (55% fruktozy, 42% glukozy i 3% wyższych sacharydów), nie budziła zastrzeżeń żywieniowych i była wykorzystywana w żywności dla cukrzyków. Z powodu powszechnego zastosowania doszło do paradoksu – obecnie nadmierne spożycie fruktozy prowadzi do: nadciśnienia tętniczego, zaburzenia gospodarki lipidowej, rozwoju insulinooporności, czyli zmniejszenia się wrażliwości mięśni, tkanki tłuszczowej, wątroby oraz innych tkanek organizmu na insulinę. Nadmierne spożycie fruktozy przekłada się również na znaczny wzrost otyłości, ponieważ hamuje ona proces towarzyszący wydzielaniu leptyny – hormonu odpowiedzialnego za uczucie sytości. Nie jest zatem przypadkiem, że pijąc popularne napoje gazowane, trudno ugasić pragnienie. Konsekwencją powszechnego zastosowania syropu w produkcji żywności jest wzrost cukrzycy i otyłości: - podwyższa poziom „złego” cholesterolu - może doprowadzić do cukrzycy i rozwoju otyłości - podwyższa ciśnienie krwi - wywołuje stany zapalne organizmu - prowadzi do bezalkoholowego stłuszczenia wątroby - zwiększa ryzyko nowotworów - powoduje problemy z sercem

TAURYNA	**-**	biostymulator - wpływa na metabolizm oraz przyspiesza regenerację mięśni	- napoje energetyzujące mleka modyfikowane dla dzieci - odżywki dla sportowców zawierające również kofeinę, glukuronolakton i inne substancje - suplementy diety - karmy dla zwierząt	- wpływa negatywnie na poziom wapnia w komórkach - odpowiada za osmoregulację (równowaga wodno-elektrolitowa) - wpływa na produkcję hormonów odpowiedzialnych za spalanie i wydalanie tłuszczów - pełni rolę neurotransmitera (neuroprzekaźnik – związek chemiczny, którego cząsteczki przenoszą sygnały pomiędzy neuronami poprzez synapsy, a także z komórek nerwowych do mięśniowych lub gruczołowych) - ma działanie antyoksydacyjne - bierze także udział w syntezie kwasów żółciowych (wspomaga trawienie) - przyśpiesza detoksykację - zwiększa siłę skurczową mięśnia sercowego - suplementy z tauryną pomagają zwiększyć masę mięśni - utrudnia zasypianie - rozszerza naczynia krwionośne - ułatwia oddychanie poprzez rozkurcz mięśni w oskrzelach - może wchodzić w interakcje z niektórymi lekami Niektóre badania przypisują taurynie udział w procesach poznawczych oraz uczenia się. Powinna być ograniczona w diecie dzieci ze względu na nadmierne działanie pobudzające. Szczególnie że w żywności towarzyszą jej inne substancje pełniące podobną rolę, łatwo więc może dojść do nadmiernej suplementacji.
TARTRAZYNA	**E 102**	barwnik	- napoje w proszku - napoje bezalkoholowe - likiery owocowe - polewy - koncentraty zup i deserów - galaretki - dżemy - miód sztuczny - musztarda - niskiej jakości napoje gazowane - słodycze	Jest to jeden z niebezpieczniejszych barwników stosowanych w żywności. Barwnik ten zawiera histaminę, może więc powodować wzmożenie objawów chorobowych u astmatyków. U osób z nietolerancją aspiryny może powodować nasilenie objawów takich jak: - bezsenność - agresja - dezorientacja - depresja - nadpobudliwość - dekoncentracja - objawy astmy - pokrzywka - zapalenie skóry - katar sienny - może wywołać dychawicę Nie jest zalecany u kobiet w ciąży, ze względu na wywoływanie skurczów macicy, grożących poronieniem. W połączeniu z benzoesanami jest podejrzewany o wywoływanie ADHD u dzieci.

TŁUSZCZE TRANS	**-**	**-**	- margaryny - wyroby piekarskie i cukiernicze (słodkie i słone ciastka i ciasteczka) - chrupki - prażynki - chipsy - dania typu instant - dania typu fast food - powstają w procesie smażenia	Sprzyjają powstawaniu chorób cywilizacyjnych: - mają zdolność zlepiania tętnic, prowadząc do stanów zapalnych w obrębie naczyń krwionośnych - sprzyjają miażdżycy - powodują problemy z układem krążenia – zawał serca i udar - spożywane w większych ilościach zwiększają ryzyko zachorowania na raka jelita grubego aż o 86% - tłuszcze trans sprzyjają insulinooporności, a w efekcie mogą prowadzić do otyłości Na tłuszcze trans powinny również zwrócić uwagę osoby mające problem z nieprawidłową wartością cholesterolu
ŻÓŁCIEŃ CHINOLINOWA	**E 104**	barwnik	- napoje gazowane - cukierki na kaszel - lody - galaretki - słodycze	- zaczerwienienie - wysypka - anaflaksja - impulsywność - niepokój - nadpobudliwość ruchowa - problemy z koncentracją Osoby cierpiące na astmę i uczulone na aspirynę powinny stanowczo unikać tego barwnika.
ŻÓŁCIEŃ POMARAŃCZOWA FCF	**E 110**	barwnik	- napoje bezalkoholowe - napoje w proszku - lody, desery, marmolada - wyroby piekarnicze i cukiernicze - guma do żucia, żelki - musztarda - koncentraty zup i sosów w proszku - płatki zbożowe - konserwy rybne	- pokrzywka - zapalenia błony śluzowej nosa - bóle brzucha - nudności, wymioty - niestrawność - wpływa na występowanie nadpobudliwości u dzieci - zwiększa częstość występowania nowotworów u zwierząt - powinny unikać jej osoby uczulone na aspirynę

Program finansowany przez Miasto Wrocław

ZAŁĄCZNIK NR 7 DO SWZ
JADŁOSPISY DLA WROCŁAWSKICH PRZEDSZKOLI – STANDARDY JAKOŚCIOWE

JADŁOSPISY ORAZ OPIS PRODUKTÓW WYSTĘPUJĄCYCH W JADŁOSPISACH REALIZOWANYCH WE WROCŁAWSKICH PRZEDSZKOLACH

Autorzy:

dr hab. Bożena Regulska-Ilow, prof. nadzw.

mgr inż. Dorota Rożańska

Materiał opracowany w ramach projektu „Smacznie, zdrowo, wartościowo" realizowanego przez Wydział Zdrowia i Spraw Społecznych Urzędu Miejskiego Wrocławia oraz Wrocławskie Centrum Rozwoju Społecznego.

SPIS TREŚCI:

1. Opis założeń 2

2. Jadłospisy – wiosna 13

3. Jadłospisy – lato 39

4. Jadłospisy – jesień 62

5. Jadłospisy – zima 91

6. Podsumowanie średniej wartości energetycznej i zawartości składników odżywczych w posiłkach 115

7. Wskazówki dotyczące składu kolacji będącej dopełnieniem posiłków spożywanych w przedszkolu 116

8. Lista produktów zalecanych i niewskazanych przy sporządzaniu posiłków 120

9. Lista produktów zamiennych w obrębie grup produktów wykorzystywanych do sporządzenia posiłków 121

10. Lista produktów występujących w jadłospisach 122

11. Opis produktów występujących w jadłospisach 126

Wrocław miasto spotkań

Program finansowany przez Miasto Wrocław

Opis założeń, które uwzględniono przy układaniu jadłospisów w systemie dekadowym dla dzieci w wieku przedszkolnym, dla uczniów w szkołach podstawowych, dla uczniów w szkołach gimnazjalnych i ponadgimnazjalnych.

Wprowadzenie do placówek oświatowych zbilansowanych jadłospisów dostosowanych do norm dla wybranych grup wiekowych jest jak najbardziej zasadnym postępowaniem. Dzieci powinny otrzymywać z dietą zgodne z normą ilości składników odżywczych z uwzględnieniem szerokiego asortymentu jak najmniej przetworzonych technologicznie produktów spożywczych i potraw. Ze względu na udokumentowany wpływ diety na wzrost i rozwój fizyczny i psychomotoryczny dzieci i młodzieży oraz profilaktykę chorób cywilizacyjnych, preferowane w diecie powinny być produkty zbożowe pełnoziarniste, warzywa, owoce, produkty dostarczające pełnowartościowe białko, zwłaszcza ryby ale także mięsa gotowane i pieczone, produkty mleczne, jaja, nasiona roślin strączkowych, orzechy. Bardzo ważnymi składnikami są olej rzepakowy i tłuszcz tłustych ryb morskich, takich jak: łosoś, śledź, makrela, sardynka, tuńczyk, szprotka.

W wielu badaniach epidemiologicznych wykazano związek żywienia ze stanem zdrowia. Wykazano w nich, że zbyt duże spożycie nasyconych kwasów tłuszczowych pochodzących z wysokotłuszczowych produktów mlecznych oraz z przetworów z mięsa wieprzowego i wołowego sprzyja wzrostowi stężenia cholesterolu całkowitego i jego frakcji LDL w surowicy krwi oraz zwiększa krzepliwość krwi. Nadmierne spożycie łatwo przyswajalnych węglowodanów pochodzących z białego pieczywa, zwykłego ryżu, kaszy manny, ziemniaków, a także nadmiar w diecie produktów z cukrem dodanym, w ilości powyżej 10% wartości energetycznej całodziennej racji pokarmowej, sprzyja występowaniu nadwagi i otyłości, insulinooporności i wielu zdrowotnym konsekwencjom tego stanu rzeczy. Finowie pierwsi wyciągnęli wnioski z tych badań i wprowadzili w latach 70-tych do realizacji „Projekt Północna Karelia", mający na celu zmniejszenie ryzyka występowania chorób sercowo-naczyniowych wśród Finów. W latach 60-tych w Finlandii była największa zachorowalność na niedokrwienną chorobę serca. Po 20 latach realizacji Projektu, zachorowalność na choroby sercowo-naczyniowe zmalała o 70%. Skandynawowie dostrzegli, że w populacjach zamieszkujących Basen Morza Śródziemnego sposób żywienia i styl życia działają profilaktycznie w odniesieniu do chorób serca, nowotworów oraz chorób neurodegeneracyjnych. Zadziałali instytucjonalnie. Rolnicy zaczęli uprawiać dotowany przez rząd rzepak, a z niego pozyskiwano olej i produkowano margaryny. Obligatoryjnie, w żłobkach, przedszkolach, szkołach, restauracjach, szpitalach, wojsku, realizowane były zbilansowane jadłospisy. Skład posiłków był podobny jak w diecie śródziemnomorskiej, ale zamiast oliwy wykorzystywano olej rzepakowy i korzystano z lokalnych warzyw i owoców. Do spożycia polecane były produkty mleczne o obniżonej zawartości tłuszczu. Doceniono prozdrowotne walory Diety Śródziemnomorskiej i w 2010 roku na wniosek Hiszpanii, Włoch, Grecji i Maroko została ona wpisana na Listę UNESCO jako niematerialne dziedzictwo kulturalne człowieka. To najlepiej przebadana dieta. Jej podstawą są chleb, oliwa, warzywa i owoce, umiarkowane ilości sera i ryb, nieduże ilości mięsa czerwonego ale przetworzonego kulinarnie a nie technologicznie. Układając jadłospisy dla placówek oświatowych wzorowano się na zaleceniach zawartych w opisie diety śródziemnomorskiej. Podstawowymi olejami stosowanymi w procesach kulinarnych i jako dodatek do potraw, powinny być olej rzepakowy i oliwa (i olej lniany, ale tylko jako dodatek do gotowych potraw na zimno). Wykluczyć z diety należy oleje: słonecznikowy, z pestek winogron, kukurydziany i sojowy, ze względu na bardzo nieprawidłowy stosunek kwasów tłuszczowych n-6 i n-3, wielokrotnie przekraczający zalecenia. Stosunek tych kwasów w diecie nie powinien przekraczać 4-5:1. W tabeli poniżej przedstawiono stosunek kwasów n-6 do n-3 w tłuszczach występujących w handlu. Najkorzystniejszy dla zachowania zdrowia skład ma olej lniany i rzepakowy oraz tłuszcz ze śledzia. Oleje te normalizują profil lipidowy w surowicy krwi i jej krzepliwość, ograniczają występowanie stanów zapalnych. Są najbardziej pożądanymi tłuszczami w profilaktyce chorób serca, nowotworowych i neurodegeneracyjnych. Z badań wynika, że w diecie przeważają kwasy tłuszczowe n-6, ponieważ jest dużo źródeł pokarmowych tych kwasów. Pochodzą one ze zbóż, mięsa, olejów: słonecznikowego, sojowego, z pestek winogron i kukurydzianego. Przy braku w posiłkach ryb, oleju lnianego i rzepakowego, produktów obfitujących w kwasy n-3, w diecie dominują kwasy n-6. W nadmiarze mają one niekorzystny wpływ na wskaźniki przemian metabolicznych. Mają działanie prozapalne, prozakrzepowe i pronowotworowe. Skład posiłków należy tak komponować, aby zachować równowagę między kwasami tłuszczowymi n-6 i n-3.

Tabela 1. Skład procentowy kwasów tłuszczowych w wybranych tłuszczach

Kwasy tłuszczowe	oliwa	rzepakowy	sojowy	słonecznikowy	kukurydziany	z pestek winogron	Ze śledzia	lniany
18:1 n-9	68,7	57,1	21,7	24,2	31,4	17,8	11,6	19,7
18:2 n-6	10,5	21,2	55,1	63,7	56,3	65,9	12,4	16,2
18:3 n-3	0,7	11,3	6,9	0,2	0,4	0,4	2,1	54,5
20:5 n-3	0	0	0	0	0	0	17,2	0
22:6 n-3	0	0	0	0	0	0	9,0	0
n-6/n-3	**15,7**	**1,9**	**8,0**	**335,0**	**140,8**	**173,4**	**0,44**	**0,3**

Masło, w niedużych ilościach, jest odpowiednim tłuszczem do smarowania pieczywa. Ryby powinny być spożywane 3-4 razy w tygodniu, grillowane, pieczone, wędzone i z puszki, w sałatkach. Jest to źródło białka o najwyższym wskaźniku wydajności wzrostowej oraz kwasów tłuszczowych n-3 i witaminy D. W zasadzie trudno jest zrealizować zapotrzebowanie na witaminę D bez udziału ryb w diecie. Z badań wynika, że do składników pożywienia o znaczeniu istotnym dla zachowania zdrowia należą: witamina D, foliany, witamina C, żelazo, wapń,

długołańcuchowe, wielonienasycone kwasy tłuszczowe DHA i EPA, błonnik pokarmowy, produkty skrobiowe o niskim indeksie glikemicznym. Najczęściej niedobory w całodziennych racjach pokarmowych dotyczą wymienionych składników, dlatego w pierwszej kolejności należy zwrócić uwagę na zgodną z zapotrzebowaniem zawartość w diecie tych składników. Poniżej przedstawiono źródła pokarmowe tych deficytowych składników oraz ich znaczenie dla organizmu i skutki niedoboru.

1. Witamina C

Norma RDA dla dzieci 4-12 lat – 50 mg/dzień, dla młodzieży 12-18 lat - 75 mg/dzień. **Źródła:** natka pietruszki (178 mg/100g), papryka czerwona (144 mg/100g), warzywa kapustne (48-94 mg/100g), owoce jagodowe, cytrusy (30-50 mg/100g).

Owoce jagodowe: czarna porzeczka (182 mg/100g), truskawki (68 mg/100g), kiwi (59 mg/100g), maliny (31 mg/100g), agrest (26 mg/100g), poziomki (60 mg/100g). Brokuły (83 mg/100g), brukselka (94 mg/100g), chrzan (114 mg/100g), kalafior (69mg/100g), groszek zielony (34 mg/100g), kalarepa (64 mg/100g), kapusta biała (48 mg/100g), kapusta czerwona (54 mg/100g), kapusta włoska (60 mg/100g), koper ogrodowy (31 mg/100g), papryka zielona (91 mg/100g), szczypiorek (41 mg/100g), szpinak (68 mg/100g).

Dżem z czarnych porzeczek niskosłodzony (29 mg/100g), dżem truskawkowy niskosłodzony (11 mg/100g).

Inne: ziemniaki (14 mg/100g), wątroba (13 mg/100g), jabłka (9 mg/100g).

Witamina C występuje przede wszystkim w warzywach i owocach. Inne jej źródła pokarmowe można pominąć. Nie kumuluje się w organizmie, dlatego trzeba tak komponować dietę, aby codziennie jej źródła występowały w posiłkach. Około 50% - 70% witaminy C ulega rozkładowi podczas obróbki termicznej, dlatego owoce i warzywa powinny być spożywane przede wszystkim w postaci surowej. Znakomitym dodatkiem do kanapek, zup i drugich dań jest natka pietruszki, szczególnie bogata w witaminę C. Ze względu na swą całoroczną dostępność może być polecana do codziennego stosowania. Witamina C chroni organizm przed procesami utlenienia i wolnymi rodnikami. Przyspiesza gojenie ran. Normalizuje ciśnienie tętnicze. Uczestniczy w syntezie kolagenu wpływając na kondycję kości i stawów. Jest głównym składnikiem diety zwiększającym wchłanianie żelaza z produktów roślinnych. Jej niedobór zwiększa ryzyko wystąpienia niedokrwistości z niedoboru żelaza. Zwiększa też biodostępność wapnia, którego spożycie jest na ogół niewystarczające.

2. Karotenoidy, β-karoten i inne karotenoidy – prowitamina A

Norma RDA dla dzieci 4-6 lat – 450 µg równoważnika retinolu/dzień, dla dzieci 7-9 lat 500 µg równoważnika retinolu/dzień, dla młodzieży 10-12 lat 600 µg równoważnika retinolu/dzień, dla młodzieży 13-18 lat 900 µg równoważnika retinolu/dzień 1 równoważnik retinolu = 12 µg β-karotenu + 24 µg α-karotenu + 1 µg retinolu

Źródła: boćwina (4020 µg/100g), brokuły (920 µg/100g), brukselka (447 µg/100g), cykoria (1586 µg/100g), dynia (2974 µg/100g), fasolka szparagowa (378 µg/100g), groszek zielony (408 µg/100g), kalarepa (200 µg/100g), kapusta pekińska (840 µg/100g), koper (2100 µg/100g), marchew (9938 µg/100g), papryka czerwona (3165 µg/100g), natka pietruszki (5410 µg/100g), pomidor (640 µg/100g), por (885 µg/100g), sałata (1153 µg/100g), szczaw 3848 µg/100g), szczypiorek 3400 µg/100g), szpinak (4243 µg/100g). Arbuz (230 µg/100g), brzoskwinia (595 µg/100g), mango (2350 µg/100g), morele (1523 µg/100g), pomarańcza (114 µg/100g), śliwki (295 µg/100g), wiśnie (240 µg/100g), banany suszone (181 µg/100g), morele suszone (7842 µg/100g), śliwki suszone (925 µg/100g). dżem morelowy niskosłodzony 668 µg/100g), powidła śliwkowe 460 µg/100g).

W codziennej diecie bezwzględnie powinny znaleźć się warzywa i owoce dostarczające β karoten. Witamina A jest witaminą antyinfekcyjną. Jest niezbędna do prawidłowego funkcjonowania narządu wzroku, prawidłowego przebiegu podziałów i różnicowania się komórek we wszystkich okresach życia człowieka. Ma bardzo szeroki zakres oddziaływania na procesy metaboliczne organizmu. Przy jej niedoborze następuje zahamowanie wzrostu, upośledzenie widzenia, zmiany skórne. Roślinne źródła witaminy A są bezpieczne, bowiem nie prowadzą do toksycznych skutków jej przedawkowania. Przy nadmiarze karotenoidów w diecie odkładają się one w tkance tłuszczowej podskórnej, dając charakterystyczne żółte zabarwienie skórze, które znika po zmniejszeniu spożycia soku marchewkowego.

3. Witamina D

Norma RDA dla dzieci 4-18 lat – 5 µg/dzień,

Źródła: ryby morskie, oleje rybie, przetwory mleczne, mięso, podroby, jaja, niektóre grzyby. Łosoś świeży (13 µg/100g), dorsz (1 µg/100g), halibut świeży (5 µg/100g), karp (5 µg/100g), makrela świeża (5 µg/100g), pstrąg tęczowy świeży (14 µg/100g), sardynka świeża (11 µg/100g), sola (8 µg/100g), śledź świeży (19 µg/100g), tuńczyk (7µg/100g), węgorz świeży (30 µg/100g), łosoś wędzony (13 µg/100g), śledź wędzony (20 µg/100g), węgorz wędzony (36 µg/100g), śledź w oleju 20 µg/100g), śledź w pomidorach (16 µg/100g), jajo całe (1,7 µg/100g), wątroba wieprzowa (1 µg/100g), indyk (1,4 µg/100g), kurczak (1,5 µg/100g), kiełbasa krakowska sucha (0,8 µg/100g), szynka wieprzowa (0,6 µg/100g), ser tylżycki (0,6 µg/100g), margaryna miękka 70% tłuszczu (7,5

µg/100g), masło ekstra (0,8 µg/100g), pieczarki smażone (2,6 µg/100g).

Witamina D występuje w tłuszczu pochodzenia zwierzęcego, głównie w rybach morskich, ale też w mniejszych ilościach w maśle i żółtych serach, żółtku jaja oraz podrobach i mięsie. Nie ma jej w olejach czyli tłuszczach pochodzenia roślinnego (w żadnym oleju nie występuje). Przy niskim spożyciu ryb jej niedobory są powszechne, a źródła inne niż ryby nie pokrywają zapotrzebowania na witaminę D. To witamina niezbędna w procesie wchłaniania wapnia z przewodu pokarmowego oraz w procesie mineralizacji kości. Uczestniczy w normalizacji ciśnienia tętniczego. Ma właściwości antyproliferacyjne, odgrywa więc rolę w profilaktyce chorób nowotworowych. Przy wystarczającej ekspozycji na słońce w skórze powstaje 80% witaminy D, ale pozostałe 20% trzeba dostarczyć z dietą.

4. Foliany – witamina B_9

Norma RDA dla dzieci 4-6 lat – 200 µg/ dzień, dla dzieci 7-12 lat – 300 µg/ dzień, dla młodzieży 13-18 lat 400 µg/ dzień.

Źródła: ciemnozielone warzywa, produkty zbożowe z pełnego przemiału, nasiona roślin strączkowych, owoce. Banan (22 µg/100g), kiwi (38 µg/100g), maliny (30 µg/100g), melon (30 µg/100g), mango (36 µg/100g), pomarańcza (30 µg/100g), morele suszone (14 µg/100g). Bób (145 µg/100g), brokuły (119 µg/100g), brukselka (130 µg/100g), burak (87 µg/10g), cukinia (52 µg/100g), cykoria (52 µg/100g), zarodki pszenne (250 µg/100g), nasiona fasoli białej (187 µg/100g), fasola szparagowa (70 µg/100g), groch (151 µg/100g), groszek zielony (62 µg/100g), kalafior (55 µg/100g), kapusta biała (57 µg/100g), kapusta pekińska (77 µg/100g), koper (36 µg/100g), kukurydza kolby (52 µg/100g), marchew (32 µg/100g), papryka czerwona (52 µg/100g), liście szpinaku (193 µg/100g), natka pietruszki (170 µg/100g), korzeń pietruszki 180 µg/100g), pomidor (39 µg/100g),por (56 µg/100g), sałata (75 µg/100g), soja 280 µg/100 g). Należy do witamin, których niedobór jest najczęściej stwierdzany w Polsce i na świecie, ze względu na około 50%-80% straty związane z termiczną obróbką kulinarną oraz innymi procesami technologicznymi żywności. Istotnym źródłem tej witaminy będą surówki wielowarzywne z natką pietruszki, ze szczypiorkiem, sałatą i czerwoną papryką. Witamina krwiotwórcza. Niezbędna do syntezy DNA, prawidłowego funkcjonowania układu nerwowego i przemian aminokwasów - metioniny i seryny.

5. Kwasy tłuszczowe n-3: α- linolenowy i jego produkty kwasy DHA i EPA

Zalecenia: 1-2% energii w całodziennej racji pokarmowej

Źródła kwasu α-linolenowego: olej lniany (ok. 50% wszystkich kwasów tłuszczowych w oleju), olej rzepakowy (10-14% wszystkich kwasów tłuszczowych w oleju – 8 g/100g), olej sojowy (7% wszystkich kwasów w oleju – 7g/100g), orzechy włoskie (6,6 g/100g), migdały (0,4 g/100g), sezam (0,4 g/100g), len (17 g/100g).

Źródła DHA i EPA: tłuste ryby morskie, takie jak: śledź, makrela, łosoś, szprotka, halibut, sardynka, tuńczyk. Ryby świeże, wędzone i konserwy w sosie własnym, oliwie lub pomidorach. Porcje wymienionych ryb o masie 50-100 g są wystarczające do wprowadzenia pożądanej dziennej ilości DHA i EPA, tj. 1g tych kwasów tłuszczowych.

Ryby takie jak: dorsz, mintaj i morszczuk to chude ryby (poniżej 1% tłuszczu), dlatego nie są dobrym źródłem n-3 kwasów tłuszczowych.

W organizmie dorosłego człowieka zachodzi konwersja α-linolenowego kwasu tłuszczowego do kwasów DHA i EPA, ale dużo istotniejszym źródłem tych dwóch kwasów będą tłuste ryby morskie. Ich synteza nie zachodzi w ciele ryby, ale w planktonie morskim pożeranym przez ryby. Dlatego kwasów tych nie ma lub są w ilościach nieistotnych, w rybach słodkowodnych.

Przy diecie ubogiej w tłuste ryby morskie oraz olej rzepakowy, lniany lub orzechy włoskie, powszechnie występują niedobory DHA i EPA. Są to kwasy niezbędne w profilaktyce chorób sercowo-naczyniowych i nowotworowych, która musi być rozpoczęta od najwcześniejszych lat życia. Poza tym w organizmach dzieci kwas DHA wybiórczo kumuluje się w siatkówce oka i w ilościach doborowych decyduje o ostrości widzenia. Przy ilości tego kwasu zgodnej z zapotrzebowaniem, prawidłowo rozwija się mózg i obwodowy układ nerwowy. EPA i DHA normalizują ciśnienie tętnicze. Mają właściwości przeciwzakrzepowe, przeciwzapalne, obniżają stężenie trójglicerydów i regulują rytm serca, poprzez eikozanoidy powstające z nich w organizmie człowieka.

5. Żelazo

Norma RDA dla dzieci 4-12 lat – 10 mg/dzień, dla młodzieży 13-18 lat - 12 mg/dzień Są dwie pule żelaza w diecie, tj. żelazo hemowe i niehemowe.

Żelazo hemowe występujące w produktach pochodzenia zwierzęcego. Stanowi ok. 10% żelaza w diecie. Przyswaja się bardzo dobrze z diety, bo w około 20%. Na jego biodostępność, czyli wykorzystanie w organizmie nie mają wpływu inne składniki pożywienia, z wyjątkiem wapnia, który zmniejsza jego biodostępność z przewodu pokarmowego. Dlatego dzieci, w stosunku do których istnieje podejrzenie występowania niedoboru żelaza, nie powinny w jednym posiłku otrzymywać produktów mięsnych i mlecznych.

Żelazo niehemowe występuje w produktach roślinnych, tj. zbożowych, warzywach i owocach. Stanowi ono około 80% w puli żelaza w diecie. Wchłania się z przewodu pokarmowego w około 1-1,5%. Na jego biodostępność wpływają inne składniki obecne w racji pokarmowej, które mogą zmniejszać lub zwiększać wchłanianie żelaza niehemowego. Najistotniejszym składnikiem diety zwiększającym jego biodostępność jest witamina C, dlatego warzywa i/lub owoce z witaminą C powinny występować w każdym posiłku (np. natka pietruszki). Zwiększają także biodostępność żelaza niehemowego obecne w diecie fruktooligosacharydy, skrobia oporna i białka mięsa. Ograniczają biodostępność żelaza niehemowego taniny obecne w herbacie, kakao, czekoladzie, błonnik pokarmowy i fityniany ze zbóż i roślin strączkowych, białka inne niż białka mięsa oraz wapń. Fruktooligosacharydy występują naturalnie w bananach, czosnku, cebuli, pomidorach, cykorii. Podobną rolę pełni laktuloza z mlecznych mieszanek dla dzieci oraz galaktooligosacharydy z fermentowanych produktów mlecznych. Dzieci, w stosunku do których istnieje podejrzenie występowania niedoboru żelaza, powinny posiłki popijać sokiem pomarańczowym, a herbatę spożywać między posiłkami. Zamiast soku pomarańczowego można jako dodatek do potraw zastosować natkę pietruszki, paprykę, kiwi.

Tabela 2. Źródła żelaza hemowego i niehemowego w diecie

Żelazo hemowe [mg/100g]	**Żelazo niehemowe [mg/100g]**
Wątroba wieprzowa 18,7	Soja (nasiona suche) 8,9
Kaszanka 11,4 – 16,9	Fasola (nasiona suche) 6,9
Wątroba drobiowa 9,5	Orzechy pistacjowe 6,7
Wątroba wołowa 9,4	Pietruszka nać 5,0
Salceson czarny 7,5	Groch (nasiona suche) 4,7
Pasztetowa 6,0	Płatki owsiane 3,9
Serca 2,7 – 3,3	Morele suszone 3,6
Wołowina 1,5 – 3,1	Kasza gryczana 2,8
Cielęcina 2,4 – 3,0	Szpinak 2,8
Wieprzowina 1,0 – 3,0	Chleb graham 2,2
Kiełbasy 1,5 – 2,3	Jaja całe 2,2
Drób 1,2	Żółtko 7,2
Ryby 0,6 – 1,4	Buraki 1,7

Żelazo jest mikroelementem niezbędnym do prawidłowego wzrostu i rozwoju organizmu. Przez swoją obecność w strukturze hemoglobiny, mioglobiny i enzymów pełni w organizmie wiele ważnych funkcji. Odgrywa decydującą rolę w przenoszeniu tlenu z płuc do wszystkich komórek ciała. Enzymy zawierające żelazo, tj. peroksydaza i katalaza tarczycowa, uczestniczą w procesie jodowania tyrozyny – hormonu odpowiedzialnego za wytwarzanie, utrzymywanie i wydalanie ciepła z organizmu. Bierze udział w tworzeniu białych krwinek – leukocytów i limfocytów T, które odpowiadają za odporność organizmu. Występuje w enzymach katalizujących powstawanie z aminokwasów neurotransmiterów: serotoniny, adrenaliny, dopaminy. Wpływa ponadto na cykl komórkowy, różnicowanie i proliferację komórek przez regulację transkrypcji kilku genów. Niedobór żelaza może zaburzać dopaminergiczne przekazywanie sygnałów i przez to przyczyniać się do powstawania ADHD (nadpobudliwości psychoruchowej). Około 84% dzieci z ADHD miało obniżony poziom ferrytyny i im niższy był poziom ferrytyny, tym cięższe objawy ADHD. Niedobór żelaza może mieć związek z zaburzeniami funkcji kognitywnych (mniejszą aktywnością, niemożnością skupienia uwagi, szybkim męczeniem się, zahamowaniem rozwoju psychicznego, zaburzeniami uczenia się). Niedobór żelaza powoduje syndrom chronicznego zmęczenia (bez niedokrwistości, z małym stężeniem ferrytyny, o niewyjaśnionej przyczynie).

7. Wapń

Norma RDA dla dzieci 4-9 lat – 1000 mg/dzień, dla dzieci 10-18 lat – 1300 mg/dzień.
Źródła: mleko i produkty mleczne, zwłaszcza żółte sery, drobne ryby z ośćmi, pełnoziarniste produkty zbożowe, nasiona roślin strączkowych, wysokozmineralizowane wody, warzywa i owoce.1000 mg wapnia zawierają: 3 szklanki mleka lub 2 szklanki mleka i 2 plasterki żółtego sera lub 250 ml jogurtu i 200 g sardynek i 200 g białego

sera. Mleko krowie (118 - 121 mg/100g), mleko owcze (193 mg/100g), mleko kozie (130 mg/100g), sery twarogowe (91 – 98 mg/100g), sery topione (370 – 490 mg/100g), sery żółte (790 – 870 mg/100g), jogurty (150 - 170 mg/100g), kefiry (100 – 110 mg/100g), śmietany (86 – 106 mg/100g), sardynki w pomidorach (250 mg/100g), sardynki w oleju (330 mg/100g), sardynka świeża (84 mg/100g), tuńczyk w oleju (12 mg/100g), śledź w śmietanie (46 mg/100g), śledź w oleju (33 mg/100g), fasola nasiona suche (163 mg/100g), fasolka szparagowa (65 mg/100g), pietruszka nać (193 mg/100g), szczypiorek (97 mg/100g), szpinak (93 mg/100g), kapusta biała (67 mg/100g), chleb żytni pełnoziarnisty (66 mg/100g), bułki drożdżowe z makiem (65 mg/100g), musli z rodzynkami i orzechami (71 mg/100g), musli z suszonymi owocami (49 mg/100g), pizza mięsno-ziołowa (315 mg/100g), pizza z pieczarkami i cebulą (275 mg/100g). Tylko wapń obecny w mleku i produktach mlecznych wchłania się w około 80% z przewodu pokarmowego. Dobrze przyswajalny jest także wapń z wysokomineralizowanych wód mineralnych. Z pozostałych grup produktów, tj. zbożowych, warzyw i owoców oraz nasion roślin strączkowych przyswaja się w około 15%. Gęstość i masa kostna budowane są do około 25 roku życia. Po 35 roku życia następuje ucieczka wapnia z kości na poziomie 1-3% rocznie, a u kobiet w okresie menopauzy na poziomie 3-6%, niezależnie od tego ile wapnia jest w diecie. Dlatego w dzieciństwie i wieku nastoletnim szczególnie trzeba zwracać uwagę na odpowiedni dowóz z dietą dobrze przyswajalnego wapnia, a więc pochodzącego z produktów mlecznych, przede wszystkim z żółtego sera. Zwłaszcza dziewczynki stanowią grupę wysokiego ryzyka występowania osteomalacji i osteoporozy w wieku dorosłym. Niskie spożycie wapnia z dietą prowadzi do odwapnienia kości, czego konsekwencją są: tężyczka, mrowienie warg, języka, pleców lub nóg, bóle i skurcze mięśni, zniekształcenie kośćca i uszkodzenie zębów, u dzieci krzywica i zahamowanie wzrostu, a w wieku dorosłym osteomalacja i osteoporoza, zaburzenia funkcji serca, układu nerwowego i mięśni, wzrost ciśnienia krwi.

8. Produkty zbożowe

Pieczywo z pełnego ziarna oraz żytnie razowe posiada 2-3 razy więcej składników odżywczych niż ich odpowiedniki z oczyszczonej mąki. Podobnie grube kasze w porównaniu z ich odpowiednikami drobnymi. Makarony z pszenicy durum mają niski indeks glikemiczny i nie wywołują wysokiej glikemii poposiłkowej w przeciwieństwie do makaronów z pszenicy miękkiej.

Opis założeń, które uwzględniono przy układaniu jadłospisów w systemie dekadowym dla dzieci w wieku przedszkolnym.

Średnie dzienne zapotrzebowanie energetyczne dla dziecka w wieku 4-6 lat o umiarkowanej aktywności fizycznej wynosi 1400 kcal. Śniadanie, obiad i podwieczorek jedzone w przedszkolu powinny zapewnić ok. 75% wartości dziennego zapotrzebowania na energię (1050 kcal), makro- i mikroskładniki. Rozkład energii na posiłki spożywane w przedszkolu powinien wynosić:

Śniadanie 20-25% energii (280-350 kcal)

Obiad 35-40% energii (490-560 kcal)

Podwieczorek 5-10 energii (70-140 kcal)

Jeżeli w jadłospisie była przewidziana zupa mleczna na śniadanie, a w przedszkolu jest grupa dzieci, która nie jada zup mlecznych to zamiast zup mlecznych można wprowadzić kanapki z innego dnia, najlepiej z serem żółtym lub białym i warzywami. W obrębie tygodnia można wymiennie dobierać zupy i surówki (z innego dnia tego tygodnia) do zaproponowanych II dań. Dla urozmaicenia posiłków obiadowych można stawiać na stole miseczki z pokrojonymi w słupki warzywami, np. marchwi, selera naciowego, papryki, ogórka zielonego, ćwiartki pomidora. Należy pamiętać, że obok prawidłowego żywienia, najważniejszym elementem warunkującym zachowanie zdrowia jest aktywność fizyczna. Planując jadłospisy uwzględniono zapotrzebowanie energetyczne dziecka o umiarkowanej aktywności fizycznej i dlatego wskazana jest codzienna porcja ruchu, np. spacer, jazda na rowerze, gra w piłkę.

ZŁOTA KARTA PRAWIDŁOWEGO ŻYWIENIA

Opracowana przez grono ekspertów z różnych dziedzin Złota Karta Prawidłowego Żywienia, zawiera zalecenia, których realizacja sprzyja zachowaniu zdrowia. Zasadne byłoby przestrzeganie poniższych zaleceń przy planowaniu posiłków dzieci w weekend, kiedy przebywają one poza placówkami oświatowymi. Aby być zdrowym, zgodnie z zaleceniami zawartymi w Złotej Karcie Prawidłowego Żywienia, codziennie należy spożyć:

1. Co najmniej 3 posiłki umiarkowanej wielkości i 2 mniejsze - w tym koniecznie śniadanie.

2. W każdym posiłku produkty zbożowe takie jak: pieczywo ciemne, płatki, kasze, makarony, lub ziemniaki.

3. Warzywa i owoce (mogą być mrożone) do każdego posiłku, a także między posiłkami.

4. Co najmniej 2 pełne szklanki mleka lub tyle samo kefiru i jogurtu oraz 1-2 plasterki serów.

5. Jedną z porcji (do wyboru): ryby, drobiu, grochu, fasoli lub mięsa.

6. Jedną - dwie łyżki stołowe oleju rzepakowego lub oliwy oraz nie więcej niż 2 łyżeczki tłuszczu do smarowania pieczywa.

7. Wodę mineralną i naturalne soki warzywne i owocowe (w sumie, nie mniej niż 1 litr).

8. Należy unikać nadmiaru soli i cukru.

JADŁOSPISY

,

PRZEDSZKOLE

WIOSNA / DZIEŃ 1

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Kasza manna na mleku z orzechami włoskimi i bananem (1). Do picia szklanka herbaty.	I danie – zupa fasolowa (2) II danie – ziemniaki z duszoną piersią z kurczaka (3), gotowana marchewka z groszkiem (4). Na deser jabłko. Do picia szklanka wody mineralnej.	Kanapka z bułki grahamki z szynką z piersi kurczaka (5). Do picia szklanka herbaty.

WIOSNA / DZIEŃ 2

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Kanapki z żółtym serem i warzywami; z dżemem (6). Do picia szklanka herbaty.	I danie – zupa ziemniaczana (7) II danie – gołąbki w sosie pomidorowym z chlebem (8), surówka z marchewki i jabłka (9). Do picia szklanka wody. Na deser jabłko.	Ryż na mleku z bananem (10). Do picia szklanka wody mineralnej.

WIOSNA / DZIEŃ 3

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Owsianka z sezamem, orzechami włoskimi i suszonymi śliwkami (11). Do picia szklanka herbaty.	I danie – krupnik z ryżu bez mięsa (12) II danie – ziemniaki z dorszem gotowanym w jarzynach (13), mizeria z ogórka i rzodkiewki (14). Na deser jabłko. Do picia sok pomarańczowy z wodą mineralną (150+100 ml).	Kanapka z bułki kajzerki z żółtym serem i warzywami (15). Do picia szklanka herbaty.

WIOSNA / DZIEŃ 4

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Kanapki z twarożkiem z rzodkiewką (16). Do picia szklanka kakao (17).	I danie – barszcz z boćwiną (18) II danie – kasza jęczmienna i bitki wieprzowe duszone (19), surówka z białej kapusty i kwaszonego ogórka (20). Do picia szklanka kompotu z jabłek (21).	Koktajl z jogurtu naturalnego, banana i truskawek (22).

WIOSNA / DZIEŃ 5

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Chleb graham z pastą z wędzonego Piklinga, jajka, pietruszki i majonezu (23). Na deser jabłko. Do picia szklanka herbaty.	I danie – zupa z kapusty włoskiej (24) II danie – knedle z jabłkami i jogurtem (25). Do picia szklanka soku marchwiowo-owocowego (marchew-jabłko-banan).	Bułka wrocławska z serkiem twarogowym ziarnistym, szczypiorkiem i rzodkiewką (26). Do picia szklanka herbaty.

WIOSNA / DZIEŃ 6

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Kasza jaglana gotowana na wodzie z migdałami, jabłkiem i miodem (27). Do picia szklanka kakao (17).	I danie – barszcz ukraiński z białą fasolą (28) II danie – ryż z gotowanym kurczakiem (29) i buraczki gotowane (30). Na deser banan. Do picia szklanka herbaty.	Pół bułki grahamki z twarożkiem z zielonymi warzywami i pomidorem (31). Do picia szklanka wody mineralnej.

WIOSNA / DZIEŃ 7

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Kanapki z makrelą, żółtym serem i zielonymi warzywami (32). Na deser pomarańcza. Do picia szklanka herbaty.	I danie – zupa selerowa (33) II danie – kluski śląskie (34) z sosem pieczarkowym (35) i filetem z piersi z indyka (36), surówka z kwaszonej kapusty (37). Do picia szklanka herbaty.	Budyń owocowy z rodzynkami (38). Do picia szklanka wody mineralnej.

WIOSNA / DZIEŃ 8

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Zupa mleczna z lanymi kluskami (39). Grzanki z dżemem wiśniowym (40). Do picia szklanka herbaty.	I danie – zupa krem z zielonego groszku (41) II danie – kasza gryczana z pieczonym łososiem (42) i szpinakiem (43). Do picia sok jabłkowy z wodą mineralną (150 + 100 ml). Na deser banan.	Kanapka z polędwicą sopocką i warzywami (44). Do picia szklanka herbaty.

WIOSNA / DZIEŃ 9

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Chleb z sałatką jarzynową ze śledziem (45). Na deser kiwi. Do picia szklanka herbaty.	I danie – zupa jarzynowa z pomidorami (46) II danie – pierogi z mięsem (47), surówka z marchewką, jabłkiem i ananasem (48). Do picia sok pomarańczowy z wodą mineralną (150 + 100 ml).	Koktajl z jogurtu naturalnego i banana (49). Do picia szklanka herbaty.

WIOSNA / DZIEŃ 10

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Kanapka z żółtym serem i warzywami, kanapka z dżemem (50). Do picia szklanka mleka.	I danie – zupa z czerwonej soczewicy (51) II danie – ziemniaki z jajkiem sadzonym (52), surówka z kapusty pekińskiej i kukurydzy (53). Na deser banan. Do picia szklanka herbaty.	Ryż z jabłkami (54). Do picia szklanka wody mineralnej.

WIOSNA / DZIEŃ 1 / PRZEDSZKOLE

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Kasza manna na mleku z orzechami włoskimi i bananem (1). Do picia szklanka herbaty.	I danie – zupa fasolowa (2) II danie – ziemniaki z duszoną piersią z kurczaka (3), gotowana marchewka z groszkiem (4). Na deser jabłko. Do picia szklanka wody mineralnej.	Kanapka z bułki grahamki z szynką z piersi kurczaka (5). Do picia szklanka herbaty.

Śniadanie

(1) Kasza manna na mleku z orzechami włoskimi i bananem Składniki:

Na 1 porcję	Na 10 porcji
30 g kaszy manny 250 g mleka 2% tł. 10 g orzechów włoskich 76 g banana (120 g przed obraniem)	300 g kaszy manny 2,5 l mleka 2% tł. 10l g orzechów włoskich 760 g banana (1,2 kg przed obraniem)

Sposób przygotowania

Kaszę mannę ugotować do miękkości w mleku. Pod koniec gotowania dodać orzechy.
Ugotowaną kaszę nałożyć na talerze i na wierzchu położyć pokrojonego w plastry banana.

Do picia szklanka herbaty.

Obiad
(2) Zupa fasolowa

Składniki:

Na 1 porcję (200 g)	Na 10 porcji
33 g łopatki wieprzowej 34 g białej fasoli (suchej) 6 g marchewki (9 g przed obraniem) 2,5 g korzenia pietruszki (3,5 g przed obraniem) 2,5 g selera (4 g przed obraniem) 3 g cebuli 4 g masła 1,5 g mąki pszennej 3 g natki pietruszki Majeranek Szczypta soli, ziele angielski, liść laurowy	330 g łopatki wieprzowej 340 g białej fasoli (suchej) 60 g marchewki (90 g przed obraniem) 25 g korzenia pietruszki (35 g przed obraniem) 25 g selera (40 g przed obraniem) 30 g cebuli 40 g masła 15 g mąki pszennej 30 g natki pietruszki Majeranek Szczypta soli, ziele angielski, liść laurowy

Sposób przygotowania

Fasolę opłukać i namoczyć przez 12 godzin w wodzie z majerankiem. Wodę wylać i ugotować fasolę w nowej wodzie z dodatkiem majeranku. Mięso umyć i ugotować w wodzie zielem angielskim i liściem laurowym oraz umytymi i obranymi warzywami.

Wywar z mięsa połączyć z ugotowaną fasolą. Pod koniec zupę zagęścić niewielką ilością mąki, dodać masło. Na sam koniec do talerza dodać posiekaną natkę pietruszki.

Mięso z zupy wyciągnąć i zostawić do przygotowania gołąbków na kolejny dzień

(3) Ziemniaki z duszoną piersią z kurczaka Składniki:

Na 1 porcję	Na 10 porcji
250 g ziemniaków (przed obraniem 320 g) 70 g mięsa z piersi z kurczaka 10 g cebuli (11 g przed obraniem) 10 g czerwonej papryki 25 g pieczarek (28 g przed obraniem) 12 g oleju rzepakowego	2,5 kg ziemniaków (przed obraniem 3,2 kg) 700 g mięsa z piersi z kurczaka 100 g cebuli (110 g przed obraniem) 100 g czerwonej papryki (120 g przed obraniem) 250 g pieczarek (280 g przed obraniem) 120 g oleju rzepakowego

Sposób przygotowania

Ziemniaki obrać ze skóry, umyć i gotować do miękkości w lekko osolonej wodzie. Warzywa obrać, umyć i pokroić w drobną kostkę. Mięso z piersi kurczaka umyć, pokroić na drobne kawałki i dusić pod przykryciem z warzywami. Mięso podawać na talerzu obok ziemniaków.

Do picia podać szklankę wody mineralnej.

(4) Gotowana marchewka z groszkiem Składniki:

Na 1 porcję (50 g)	Na 10 porcji
36 g marchewki (48 g przed obraniem) 10 g mrożonego zielonego groszku 2 g masła 1 g mąki 1 g cukru	360 g marchewki (480 g przed obraniem) 100 g mrożonego zielonego groszku 20 g masła 10 g mąki 10 g cukru

Sposób przygotowania

Marchewkę obrać, umyć i pokroić w kostkę. Ugotować w niewielkiej ilości wody z zielonym groszkiem. Na koniec zagęścić mąką, dodać masło. Do smaku można dodać szczyptę cukru.

Na deser średnie jabłko 150 g.

Podwieczorek

(5) Kanapka z bułki grahamki z szynką z piersi kurczaka Składniki:

Na 1 porcję	Na 10 porcji
25 g bułki grahamki (1/2 bułki) 5 g masła 10 g szynki z piersi z kurczaka 8 g sałaty (1 liść) 25 g pomidora	250 g bułki grahamki (5 bułek) 50 g masła 100 g szynki z piersi z kurczaka 80 g sałaty (10 liści) 250 g pomidora

Sposób przygotowania

Bułkę posmarować cienko masłem, nałożyć liść sałaty, plaster szynki i 2-3 plasterki pomidora.

Do picia szklanka herbaty.

WIOSNA / DZIEŃ 2 / PRZEDSZKOLE

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Kanapki z żółtym serem i warzywami; z dżemem (6). Do picia szklanka herbaty.	I danie – zupa ziemniaczana (7) II danie – gołąbki w sosie pomidorowym z chlebem (8), surówka z marchewki i jabłka (9). Do picia szklanka wody. Na deser jabłko.	Ryż na mleku z bananem (10). Do picia szklanka wody mineralnej.

Śniadanie

(6) Kanapki z żółtym serem i warzywami; z dżemem Składniki:

Na 1 porcję	Na 10 porcji
30 g chleba żytniego razowego (1 kromka) 25 g chleba baltonowskiego (1 kromka) 5 g masła 30 g żółtego sera Gouda 25 g kwaszonego ogórka (lub pomidora, papryki) 30 g rzodkiewki 20 g dżemu wiśniowego niskosłodzonego	300 g chleba żytniego razowego 250 g chleba baltonowskiego 50 g masła 300 g żółtego sera Gouda 250 g kwaszonego ogórka 300 g rzodkiewki 200 g dżemu wiśniowego niskosłodzonego

Sposób przygotowania

Kromkę chleba żytniego posmarować masłem, nałożyć ser i pokrojone w plasterki warzywa. Na kromce chleba baltonowskiego rozsmarować dżem.

Do picia podać szklankę herbaty.

Obiad
(7) Zupa ziemniaczana

Składniki:

Na 1 porcję (250 g)	Na 10 porcji
13 g marchewki (18 g przed obraniem) 5 g korzenia pietruszki (7 g przed obraniem) 2,5 g selera (4 g przed obraniem) 4 g pora (7 g przed obraniem) 100 g ziemniaków (130 g przed obraniem) 1 g mąki 3 g masła 5 g koperku Szczypta soli, ziele angielski, liść laurowy 50 g mleka 2 % tł.	130 g marchewki (180 g przed obraniem) 50 g korzenia pietruszki (70 g przed obraniem) 25 g selera (40 g przed obraniem) 40 g pora (70 g przed obraniem) 1,0 kg ziemniaków (1,3 kg przed obraniem) 10 g mąki 30 g masła 50 g koperku Szczypta soli, ziele angielski, liść laurowy 500 g mleka 2 % tł.

Sposób przygotowania

Warzywa obrać, umyć i pokroić w kostkę. Gotować w lekko osolonej wodzie z zielem angielskim i liściem laurowym. Pod koniec zupę zagęścić niewielką ilością mąki, dodać masło. Zupę nalać do talerzy, zabielić mlekiem i dodać posiekany koperek.

(8) Gołąbki w sosie pomidorowym z chlebem Składniki:

Na 1 porcję (165 g)	Na 10 porcji
84 g kapusty (100 g przed obraniem) 33 g łopatki wieprzowej gotowanej z zupy z dnia poprzedniego 12 g ryżu białego suchego 10 g cebuli 6 g oleju rzepakowego	840 g kapusty (1,0 kg przed obraniem) 330 g łopatki wieprzowej gotowanej z zupy z dnia poprzedniego 120 g ryżu białego suchego 100 g cebuli 60 g oleju rzepakowego
25 g pomidorów (mogą być z kartonika) 1,5 g mąki 2 g śmietany 12% tł	250 g pomidorów (mogą być z kartonika) 15 g mąki 20 g śmietany 12% tł
50 g chleba baltonowskiego (2 kromki)	500 g chleba baltonowskiego

Sposób przygotowania

Główkę kapusty oczyścić z zewnętrznych liści i podgotować w całości w dużym garnku z wodą. Po ugotowaniu rozdzielić liście kapusty do zawinięcia gołąbków. Ryż ugotować w wodzie. Cebulę obrać, umyć, pokroić w drobną kostkę i zeszklić na oleju. Mięso z zupy z poprzedniego dnia zmielić. Ryż, cebulę i mięso wymieszać i zawijać gołąbki. Z pomidorów przygotować sos pomidorowy zagęszczony mąką z dodatkiem masła.

Przygotowane gołąbki ułożyć w naczyniu żaroodpornym (lub na blasze i przykryć folią aluminiową), zalać sosem pomidorowym (jeśli jest go za mało to dodać trochę wody) i zapiekać. Gotowe gołąbki podawać z sosem pomidorowym i chlebem.

(9) Surówka z marchewki i jabłka

Składniki:

Na 1 porcję (75 g)	Na 10 porcji
50 g marchewki (70 g przed obraniem) 25 g jabłka (35 g przed obraniem) 6 g oleju rzepakowego	500 g marchewki (700 g przed obraniem) 250 g jabłka (350 g przed obraniem) 6 g oleju rzepakowego

Sposób przygotowania

Marchewki i jabłka obrać, umyć i zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Wymieszać i dodać olej rzepakowy.

Na deser średnie jabłko 150 g.
Do picia szklanka wody.

Podwieczorek

(10) Ryż na mleku z bananem

Składniki:

Na 1 porcję	Na 10 porcji
20 g ryżu parabolicznego suchego 150 g mleka 2% tł. 76 g banana (120 g przed obraniem)	200 g ryżu parabolicznego suchego 1,5 l mleka 2% tł. 760 g banan (1200 g przed obraniem)

Sposób przygotowania

Ryż ugotować na sypko w wodzie. Zagotować mleko. Ryż przełożyć do głębokiego talerza lub miseczki i zalać mlekiem. Banana wkroić do ryżu lub podać oddzielnie.

Do picia podać wodę mineralną

WIOSNA / DZIEŃ 3/ PRZEDSZKOLE

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Owsianka z sezamem, orzechami włoskimi i suszonymi śliwkami (11). Do picia szklanka herbaty.	I danie – krupnik z ryżu bez mięsa (12) II danie – ziemniaki z dorszem gotowanym w jarzynach (13), mizeria z ogórka i rzodkiewki (14). Na deser jabłko. Do picia sok pomarańczowy z wodą mineralną (150+100 ml).	Kanapka z bułki kajzerki z żółtym serem i warzywami (15). Do picia szklanka herbaty.

Śniadanie

(11) Owsianka z sezamem, orzechami włoskimi i suszonymi śliwkami Składniki:

Na 1 porcję	Na 10 porcji
30 g płatków owsianych	300 g płatków owsianych
250 g mleka 2% tł.	2,5 l mleka 2% tł.
5 g orzechów włoskich	50 g orzechów włoskich
5 g nasion sezamu	50 g nasion sezamu
10 suszonych śliwek bez pestek	100 suszonych śliwek bez pestek

Sposób przygotowania

Płatki owsiane ugotować do miękkości w mleku. Nasiona sezamu podprażyć na suchej patelni. Pod koniec gotowania do owsianki dodać orzechy. Owsiankę przełożyć do miseczek i posypać prażonymi nasionami sezamu i pokrojoną na połówki suszoną śliwką.

Do picia szklanka herbaty.

Obiad

(12) Krupnik z ryżu bez mięsa

Składniki:

Na 1 porcję (250 g)	Na 10 porcji
11 g ryżu suchego	110 g ryżu suchego
13 g marchewki (18 g przed obraniem)	130 g marchewki (180 g przed obraniem)
5 g korzenia pietruszki (7 g przed obraniem)	50 g korzenia pietruszki (70 g przed obraniem)
4 g pora (7 g przed obraniem)	40 g pora (70 g przed obraniem)
2,5 g selera (4 g przed obraniem)	25 g selera (40 g przed obraniem)
56 g ziemniaków (72 g przed obraniem)	560 g ziemniaków (720 g przed obraniem)
5 g zielonej pietruszki	50 g zielonej pietruszki
2 g mąki	2 g mąki
4 g masła	4 g masła
Liść laurowy, ziele angielskie	Liść laurowy, ziele angielskie

Sposób przygotowania

Warzywa obrać, umyć i pokroić w kostkę, gotować w lekko osolonej wodzie z dodatkiem przypraw (ziele angielski, liść laurowy). Na 15-20 min. przed końcem gotowania dodać ryż i ugotować w wywarze jarzyn. Na końcu zupę zagęścić mąką, dodać masło. Zupę rozlać do talerzy i posypać posiekaną natką pietruszki.

(13) Ziemniaki z dorszem gotowanym w jarzynach Składniki:

Na 1 porcję	Na 10 porcji
150 g ziemniaków (przed obraniem 190-200g)	2,5 kg ziemniaków (przed obraniem 3,2 kg)
75 g filetów z dorsza	750 g filetów z dorsza
15 g marchewki (20 g przed obraniem)	150 g marchewki (200 g przed obraniem)
5,5 g korzenia pietruszki (7,5 g przed obraniem)	55 g korzenia pietruszki (75 g przed obraniem)
5 g czerwonej lub zielonej papryki	50 g czerwonej lub zielonej papryki
4,5 g cebuli (5 g przed obraniem)	45 g cebuli (50 g przed obraniem)
25 g pieczarek (28 g przed obraniem)	250 g pieczarek (280 g przed obraniem)
6 g oleju rzepakowego	60 g oleju rzepakowego

Sposób przygotowania

Ziemniaki obrać ze skóry, umyć i gotować do miękkości w lekko osolonej wodzie. Pieczarki obrać, umyć i dusić na patelni bez dodatku tłuszczu, tak, aby zmiękły. Marchewkę i pietruszkę obrać, umyć i zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Cebulę i paprykę oczyścić, umyć i pokroić w drobną kostkę. Rybę umyć i lekko posolić.

Wersja 1) Rybę z warzywami ułożyć na patelni, dodać olej i wodę i dusić pod przykryciem.

Wersja 2) Rybę z warzywami ułożyć na blasze lub w naczyniu żaroodpornym, dodać olej i upiec.

Do picia podać sok pomarańczowy (150 ml; 3/4 szklanki) rozcieńczony wodą mineralną (100 ml).

(14) Mizeria z ogórka i rzodkiewki Składniki:

Na 1 porcję	Na 10 porcji
72 g ogórka zielonego (100 g przed obraniem)	720 g ogórka zielonego (1 kg przed obraniem)
10 g rzodkiewki	100 g rzodkiewki (120 g przed obraniem)
20 g śmietany 12% tł.	200 g śmietany 12% tł.
Szczypta soli	Szczypta soli

Sposób przygotowania

Ogórki umyć i obrać ze skóry, a następnie poszatkować w cienkie plastry. Rzodkiewkę obrać, umyć i zetrzeć na tarce, dodać do ogórków, posypać szczyptą soli. Po 2-3 minutach dodać śmietanę. Całość wymieszać.

Na deser podać duże jabłko 250 g.

Podwieczorek

(15) Kanapka z bułki kajzerki z żółtym serem i warzywami Składniki:

Na 1 porcję	Na 10 porcji
25 g bułki kajzerki (1/2 bułki)	250 g bułki kajzerki (5 bułek)
5 g masła	50 g masła
10 g żółtego sera Goudy	100 g żółtego sera Goudy
50 g pomidora	500 g pomidora

Sposób przygotowania

Bułkę posmarować cienko masłem, nałożyć plaster żółtego sera i pokrojonego w plasterki pomidora.

Do picia podać szklankę herbaty.

WIOSNA / DZIEŃ 4 / PRZEDSZKOLE

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Kanapki z twarożkiem z rzodkiewką (16). Do picia szklanka kakao (17).	I danie – barszcz z boćwiną (18) II danie – kasza jęczmienna i bitki wieprzowe duszone (19), surówka z białej kapusty i kwaszonego ogórka (20). Do picia szklanka kompotu z jabłek (21).	Koktajl z jogurtu naturalnego, banana i truskawek (22).

Śniadanie

(16) Kanapki z twarożkiem z rzodkiewką

Składniki:

Na 1 porcję	Na 10 porcji
25 g chleba graham (1 kromka)	250 g chleba graham
30 g chleba żytniego razowego (1 kromka)	300 g chleba żytniego razowego
30 g sera twarogowego półtłustego	300 g sera twarogowego półtłustego
10 g jogurtu naturalnego	100 g jogurtu naturalnego
30 g rzodkiewki	300 g rzodkiewki (350 g przed obraniem)
5 g szczypiorku	50 g szczypiorku

Sposób przygotowania

Rzodkiewki obrać, umyć i zetrzeć na tarce. Wymieszać z serem i jogurtem. Chleb posmarować pastą i posypać posiekanym szczypiorkiem.

(17) Kakao

Składniki:

Na 1 porcję	Na 10 porcji
230 g mleka 2% tł.	2,3 l mleka 2% tł.
5 g kakao proszek 16%	50 g kakao proszek 16%
5 g cukru	50 g cukru

Sposób przygotowania

Ugotować kakao na mleku i posłodzić 1 płaską łyżeczką cukru.

Obiad

(18) Barszcz z boćwiną

Składniki:

Na 1 porcję (250 g)	Na 10 porcji
25 g boćwiny	250 g boćwiny
15 g buraków (20 g przed obraniem)	150 g buraków (200 g przed obraniem)
7,4 g marchewki (10 g przed obraniem)	74 g marchewki (100 g przed obraniem)
3,5 g korzenia pietruszki (5 g przed obraniem)	35 g korzenia pietruszki (50 g przed obraniem)
3,5 g cebuli (4 g przed obraniem)	35 g cebuli (40 g przed obraniem)
4 g mąki pszennej	40 g mąki pszennej
1,5 g cukru	15 g cukru
15 g śmietany 12% tł.	150 g śmietany 12% tł.
Liść laurowy, ziele angielskie, majeranek	Liść laurowy, ziele angielskie, majeranek
5 g natki pietruszki	50 g natki pietruszki

Sposób przygotowania

Warzywa obrać, umyć, pokroić i ugotować w lekko osolonej wodzie z przyprawami. Po ugotowaniu zupę zagęścić zawiesiną mąki w wodzie. Rozlać do talerzy i dodać łyżkę śmietany i posiekaną natkę pietruszki.

(19) Kasza jęczmienna i bitki wieprzowe duszone Składniki:

Na 1 porcję	Na 10 porcji
43 g łopatki wieprzowej 2 g mąki pszennej 2 g oleju rzepakowego Liść laurowy	430 g łopatki wieprzowej 20 g mąki pszennej 20 g oleju rzepakowego Liść laurowy
33 g kaszy jęczmiennej perłowej suchej	330 g kaszy jęczmiennej perłowej suchej

Sposób przygotowania

Mięso opłukać, pokroić na porcje i rozbić na cienkie plastry. Mięso dusić w wodzie z dodatkiem oleju rzepakowego i liściem laurowym. Dodać szczyptę soli i pieprzu do smaku. Na koniec sos zagęścić zawiesiną mąki z wodą. Kaszę ugotować na sypko w wodzie. Mięso podawać na talerzu obok ugotowanej kaszy.

Do picia podać szklankę kompotu z jabłek.

(20) Kompot z jabłek

Składniki:

Na 1 porcję (230 g)	Na 10 porcji
73 g jabłek (100 g przed obraniem) 14 g czerwonej porzeczki lub wiśni 15 g cukru 150 g wody	730 g jabłek (1,0 kg przed obraniem) 140 g czerwonej porzeczki lub wiśni 150 g cukru 1,5 l wody

Sposób przygotowania

Jabłka umyć i obrać ze skóry, usunąć gniazda nasienne, pokroić w ósemki. Umyć, obrać (usunąć pestki z wiśni) czerwone owoce. Owoce zalać wodą, dodać cukier i gotować do miękkości.

(21) Surówka z białej kapusty i kwaszonego ogórka Składniki:

Na 1 porcję	Na 10 porcji
50 g białej kapusty (60 g przed obraniem) 25 g marchewki (34 g przed obraniem) 25 kwaszonego ogórka 25 g jabłka (35 g przed obraniem) 12 g oleju rzepakowego 5 g zielonej pietruszki	500 g białej kapusty (600 g przed obraniem) 250 g marchewki (340 g przed obraniem) 250 kwaszonego ogórka 250 g jabłka (350 g przed obraniem) 120 g oleju rzepakowego 50 g zielonej pietruszki

Sposób przygotowania

Kapustę oczyścić z zewnętrznych liści i poszatkować. Marchewkę i jabłko obrać, umyć i zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Ogórki zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Całość wymieszać i dodać olej.

Podwieczorek

(22) Koktajl z jogurtu naturalnego i banana Składniki:

Na 1 porcję	Na 10 porcji
150 g jogurtu naturalnego 50 g banana 50 g truskawek (świeżych lub mrożonych)	150 g jogurtu naturalnego 50 g banana (160 g przed obraniem) 50 g truskawek (świeżych lub mrożonych)

Sposób przygotowania

Jogurt naturalny zmiksować z bananem i truskawkami. Podawać w szklankach.

WIOSNA / DZIEŃ 5 / PRZEDSZKOLE

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Chleb graham z pastą z wędzonego Piklinga, jajka, pietruszki i majonezu (23). Na deser jabłko. Do picia szklanka herbaty.	I danie – zupa z kapusty włoskiej (24) II danie – knedle z jabłkami i jogurtem (25). Do picia szklanka soku marchwiowo-owocowego (marchew-jabłko-banan).	Bułka wrocławska z serkiem twarogowym ziarnistym, szczypiorkiem i rzodkiewką (26). Do picia szklanka herbaty.

Śniadanie

(23) Chleb graham z pastą z wędzonego Piklinga, jajka, pietruszki i majonezu Składniki:

Na 1 porcję	Na 10 porcji
50 g chleba graham (2 kromki)	500 g chleba graham
50 g wędzonego Piklinga	500 g wędzonego Piklinga
10 g jajka	100 g jajka
10 g majonezu	100 g majonezu
5 g natki pietruszki	50 g natki pietruszki
50 g czerwonej papryki	500 g czerwonej papryki

Sposób przygotowania

Jajka ugotować na twardo i ostudzić. Z Piklinga zdjąć skórkę i oczyścić z ości. Natkę pietruszki umyć i posiekać. Jajka i rybę zmielić, dodać natkę pietruszki i wymieszać z majonezem. Pastę rozsmarować na chlebie, a na wierzchu położyć pokrojoną w plasterki paprykę.

Na deser średnie jabłko 150 g.
Do picia szklanka herbaty

Obiad
(24) Zupa z kapusty włoskiej

Składniki:

Na 1 porcję (400 g)	Na 10 porcji
84 g kapusty włoskiej (120 g przed obraniem)	840 g kapusty włoskiej (1,2 kg przed obraniem)
45 g marchewki (60 g przed obraniem)	450 g marchewki (600 g przed obraniem)
9 g korzenia pietruszki (12 g przed obraniem)	90 g korzenia pietruszki (120 g przed obraniem)
10,5 g cebuli (12 g przed obraniem)	105 g cebuli (120 g przed obraniem)
7,5 g selera (12 g przed obraniem)	75 g selera (120 g przed obraniem)
55 g ziemniaków (70 g przed obraniem)	550 g ziemniaków (700 g przed obraniem)
1,5 g masła	15 g masła
Szczypta soli	Szczypta soli
5 g natki pietruszki	50 g natki pietruszki
Ziele angielski, liść laurowy	Ziele angielski, liść laurowy

Sposób przygotowania

Kapustę włoską oczyścić z zewnętrznych liści i umyć i poszatkować. Pozostałe warzywa obrać, umyć, a następnie pokroić w kostkę. Gotować w lekko osolonej wodzie, z liściem laurowym i zielem angielskim. Pod koniec gotowania dodać masło. Zupę rozlać na talerze i posypać posiekaną natką pietruszki.

(25) Knedle z jabłkami i jogurtem

Składniki:

Na 1 porcję (160 g + 150 g jogurtu)	Na 10 porcji
70 g ziemniaków (90 g przed obraniem)	700 g ziemniaków (900 g przed obraniem)
6 g jajka	60 g jajka

2 g mąki ziemniaczanej	20 g mąki ziemniaczanej
23 g mąki pszennej	230 g mąki pszennej
56 g jabłka (76 g przed obraniem)	560 g jabłka (760 g przed obraniem)
6 g cukru	60 g cukru
150 g jogurtu naturalnego	1500 g jogurtu naturalnego

Sposób przygotowania

Ziemniaki obrać i dokładnie umyć, ugotować, odcedzić, zmielić i ostudzić. Mąkę przesiać, połączyć z ziemniakami, dodać jajko. Wszystkie składniki połączyć razem i zagnieść ciasto. Jabłka umyć, obrać, usunąć gniazdo nasienne i pokroić w drobną kostkę. Ciasto podzielić na części i ulepić knedle nadziewając je jabłkami. Ugotowane knedla polać jogurtem i posypać cukrem. (Jogurt można podać oddzielnie, a knedle tylko posypać cukrem).

Do picia szklanka soku marchewkowo-bananowo-jabłkowego (lub innego marchewkowo-owocowego) – 230 g.

Podwieczorek

(26) Bułka wrocławska z serkiem twarogowym ziarnistym, szczypiorkiem i rzodkiewką Składniki:

Na 1 porcję	Na 10 porcji
25 g bułki wrocławskiej (2 kromki)	250 g bułki wrocławskiej
50 g serka twarogowego ziarnistego	500 g serka twarogowego ziarnistego
2 g szczypiorku	20 g szczypiorku
30 g rzodkiewki	300 g rzodkiewki

Sposób przygotowania

Szczypiorek umyć i posiekać. Rzodkiewkę umyć, obrać i zetrzeć na tarce. Warzywa wymieszać z serkiem i podawać z bułką.

Do picia podać szklankę herbaty.

WIOSNA / DZIEŃ 6/ PRZEDSZKOLE

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Kasza jaglana gotowana na wodzie z migdałami, jabłkiem i miodem (27). Do picia szklanka kakao (17).	I danie – barszcz ukraiński z białą fasolą (28) II danie – ryż z gotowanym kurczakiem (29) i buraczki gotowane (30). Na deser banan. Do picia szklanka herbaty.	Pół bułki grahamki z twarożkiem z zielonymi warzywami i pomidorem (31). Do picia szklanka wody mineralnej.

Śniadanie

(27) Kasza jaglana gotowana na wodzie z migdałami, jabłkiem i miodem Składniki:

Na 1 porcję	Na 10 porcji
30 g suchej kaszy jaglanej	300 g suchej kaszy jaglanej
70 g wody	700 g wody
10 g migdałów	100 g migdałów
50 g jabłka (69 g przed obraniem)	500 g jabłka (690 g przed obraniem)
10 g miodu	100 g miodu

Sposób przygotowania

Kaszę jaglaną dokładnie wypłukać w zimnej wodzie, a następnie ugotować w wodzie. Pod koniec gotowania dodać migdały i miód. Kaszę przełożyć do miseczek i wymieszać ze startym na tarce jabłkiem.

Do picia podać szklankę kakao (230 g) wg receptury 17.

Obiad
(28) Barszcz ukraiński z białą fasolą

Składniki:

Na 1 porcję (250 g)	Na 10 porcji
1/2 udka z kurczaka	5 udek z kurczaka
75 g buraków (100 g przed obraniem)	750 g buraków (1 kg przed obraniem)
8 g marchewki (11 g przed obraniem)	80 g marchewki (110 g przed obraniem)
4 g korzenia pietruszki (6 g przed obraniem)	40 g korzenia pietruszki (60 g przed obraniem)
3 g pora	30 g pora (38 g przed obraniem)
4 g selera (6 g przed obraniem)	40 g selera (60 g przed obraniem)
23 g ziemniaków (30 g przed obraniem)	230 g ziemniaków (300 g przed obraniem)
10 g białej drobnej fasoli	100 g białej drobnej fasoli
10 g jogurtu naturalnego	100 g jogurtu naturalnego
Szczypta soli	Szczypta soli
2 g cukru	20 g cukru
Sok z cytryny	Sok z cytryny
Ziele angielski, liść laurowy, majeranek	Ziele angielski, liść laurowy, majeranek

Sposób przygotowania

Fasolę opłukać i namoczyć przez 12 godzin w wodzie z majerankiem. Wodę wylać i ugotować fasolę w nowej wodzie z dodatkiem majeranku. Buraki obrać, umyć i pokroić na połówki lub ćwiartki. Gotować do miękkości pod przykryciem w wodzie z dodatkiem przypraw (ziele angielski, liść laurowy). *Buraki odcedzić i wykorzystać do drugiego dania*. Pozostałe warzywa obrać, umyć i pokroić na mniejsze cząstki i ugotować razem z udkami z kurczaka. *Mięso wyciągnąć i zostawić do drugiego dania*, a do wywaru z warzywami dodać wywar z buraków i ugotowaną fasolę. Dodać majeranek. Do smaku doprawić cukrem i sokiem z cytryny. Zupę nalać do talerzy i dodać jogurt naturalny.

(29) Ryż z gotowanym kurczakiem Składniki:

Na 1 porcję	Na 10 porcji
1/2 udka z zupy 9 g oleju rzepakowego 25 g cebuli (30 g przed obraniem)	5 udek z zupy 90 g oleju rzepakowego 250 g cebuli (300 g przed obraniem)
33 g ryżu suchego	330 g ryżu suchego

Sposób przygotowania

Ryż ugotować w wodzie na sypko.

Wersja 1) Cebulkę obrać, pokroić w kostkę i zeszklić na oleju. Dodać obrane ze skóry mięso z kurczaka. Przygotowaną potrawką polać ryż.

Wersja 2) Udka podzielić na połówki, obrać ze skóry i położyć na talerzu obok ryżu.

Cebulkę obrać, pokroić w kostkę, zeszklić na oleju i polać ryż.

(30) Gotowane buraczki

Składniki:

Na 1 porcję (75 g)	Na 10 porcji
75 g buraków (z zupy) 7 g oleju rzepakowego 1 g cukru Sok z cytryny Majeranek, mielona gałka muszkatołowa	750 g buraków (z zupy) 70 g oleju rzepakowego 10 g cukru Sok z cytryny Majeranek, mielona gałka muszkatołowa

Sposób przygotowania

Buraczki zetrzeć na tarce o grubych oczkach i kilka minut dusić na patelni z dodatkiem oleju. Do smaku dodać cukier, sok z cytryny i przyprawy

Na deser banan średni 107 g (170 g przed obraniem).

Do picia podać szklankę herbaty.

Podwieczorek

(31) Pół bułki grahamki z twarożkiem z zielonymi warzywami i pomidorem
Składniki:

Na 1 porcję	Na 10 porcji
25 g bułki grahamki (1/2 bułki) 30 g sera twarogowego półtłustego 12 g śmietany 12% tł. (lub jogurtu nat.) 15 g zielonej papryki 3 g zielonej pietruszki 25 g pomidora	250 g bułki grahamki (5 bułek) 300 g sera twarogowego półtłustego 120 g śmietany 12% tł. (lub jogurtu nat.) 150 g zielonej papryki (180 g przed obraniem) 30 g zielonej pietruszki 250 g pomidora

Sposób przygotowania:

Paprykę oczyścić, umyć i pokroić w bardzo drobną kostkę. Zieloną pietruszkę umyć i posiekać. Zielone warzywa zmieszać z serem i śmietaną (lub jogurtem naturalnym). Połówkę bułki posmarować pastą z twarogu i na wierzchu ułożyć 2-3 plastry pomidora.

Do picia podać szklankę wody mineralnej.

WIOSNA / DZIEŃ 7 / PRZEDSZKOLE

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Kanapki z makrelą, żółtym serem i zielonymi warzywami (32). Na deser pomarańcza. Do picia szklanka herbaty.	I danie – zupa selerowa (33) II danie – kluski śląskie (34) z sosem pieczarkowym (35) i filetem z piersi z indyka (36), surówka z kwaszonej kapusty (37). Do picia szklanka herbaty.	Budyń owocowy z rodzynkami (38). Do picia szklanka wody mineralnej.

Śniadanie

(32) Kanapki z makrelą, żółtym serem i zielonymi warzywami Składniki:

Na 1 porcję	Na 10 porcji
30 g chleba żytniego razowego (1 kromka) 25 g chleba graham (1 kromka) 30 g wędzonej makreli 20 g żółtego sera Gouda 5 g masła 50 g zielonej papryki 5 g szczypiorku	300 g chleba żytniego razowego 250 g chleba graham 300 g wędzonej makreli 200 g żółtego sera Gouda 50 g masła 500 g zielonej papryki (350 g przed obraniem) 50 g szczypiorku

Sposób przygotowania

Chleb posmarować bardzo cienko masłem. Na jedną kromkę położyć makrelę dokładnie obraną z ości. Na drugą kromkę położyć plaster żółtego sera. Paprykę umyć, oczyścić i pokroić w drobne paski. Szczypiorek umyć i posiekać. Paprykę i szczypiorek ułożyć na kanapkach.

Na deser podać pół średniej pomarańczy (80 g po obraniu).

Do picia podać szklankę herbaty.

Obiad
(33) Zupa selerowa

Składniki:

Na 1 porcję (250 g)	Na 10 porcji
47 g selera (75 g przed obraniem) 40 g ziemniaków (50 g przed obraniem) 15 g marchewki (20 g przed obraniem) 2 g masła 3 g mąki pszennej 10 g śmietany 12% Ziele angielski, liść laurowy, majeranek, koperek	470 g selera (750 g przed obraniem) 400 g ziemniaków (500 g przed obraniem) 150 g marchewki (200 g przed obraniem) 20 g masła 30 g mąki pszennej 100 g śmietany 12% Ziele angielski, liść laurowy, majeranek, koperek

Sposób przygotowania

Warzywa obrać, umyć, pokroić w dość duże kostki, ugotować w wodzie z dodatkiem przypraw. Pod koniec gotowania dodać majeranek i zupę zagęścić mąką, dodać masło. Zupę nalać do talerzy, posypać posiekanym koperkiem i dodać łyżkę śmietany.

Zupę można też zmiksować na krem.

(34) Kluski śląskie

Składniki:

Na 1 porcję (150 g)	Na 10 porcji
137 g ziemniaków (175 g przed	1,37 kg ziemniaków (1,75 kg przed

obraniem) 25 g mąki ziemniaczanej 10 g mąki pszennej 5 g jajka Szczypta soli	obraniem) 250 g mąki ziemniaczanej 100 g mąki pszennej 50 g jajka Szczypta soli

Sposób przygotowania

Ziemniaki obrać, umyć i ugotować (można też ugotować ziemniaki w łupinkach).

Ziemniaki ostudzić i zmielić. Dodać mąkę, jajko i szczyptę soli, zagnieść ciasto.

Uformować kuleczki z dziurką, wrzucać na wrzącą wodę i ugotować.

(35) Sos pieczarkowy

Składniki:

Na 1 porcję	Na 10 porcji
50 g pieczarek (55 g przed obraniem) 5 g oleju rzepakowego 5 g mąki 20 g śmietany 12% Szczypta soli	500 g pieczarek (550 g przed obraniem) 50 g oleju rzepakowego 50 g mąki 200 g śmietany 12% Szczypta soli

Sposób przygotowania:

Pieczarki umyć, obrać, pokroić w cienkie plastry, dusić na oleju i niewielkiej ilości wody. Jak pieczarki będą miękkie sos zagęścić zawiesiną mąki w wodzie, na końcu dodać śmietanę. Pieczarki można też zblendować. Gotowym sosem polać kluski śląskie.

(36) Filet z piersi z indyka Składniki:

Na 1 porcję (50 g)	Na 10 porcji
60 g mięsa z piersi indyka 3 g oleju rzepakowego 25 g cebuli 2 g zielonej pietruszki	600 g mięsa z piersi indyka 30 g oleju rzepakowego 250 g cebuli (285 g przed obraniem) 20 g zielonej pietruszki

Sposób przygotowania:

Mięso opłukać, pokroić na małe kawałki, dusić pod przykryciem na niewielkiej ilości oleju i wody. Cebulę obrać, umyć i pokroić w kostkę, dodać do mięsa. Pietruszkę umyć, posiekać i na sam koniec dodać do mięsa.

(37) Surówka z kwaszonej kapusty

Składniki:

Na 1 porcję	Na 10 porcji
50 g kwaszonej kapusty 15 g jabłka (20 g przed obraniem) 5 g marchewki (7 g przed obraniem) 3 g zielonej pietruszki 5 g cukru	500 g kwaszonej kapusty 150 g jabłka (205 g przed obraniem) 50 g marchewki (70 g przed obraniem) 30 g zielonej pietruszki 50 g cukru

Sposób przygotowania:

Jabłko i marchewkę umyć, obrać i zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Kwaszoną kapustę pokroić. Całość wymieszać, dodać posiekaną natkę pietruszki i cukier.

Do obiadu do picia podać szklankę herbaty.

Podwieczorek

(38) Budyń owocowy z rodzynkami

Składniki:

Na 1 porcję	Na 10 porcji
Budyń owocowy niesłodzony (1/5 opakowania; może być truskawkowy, malinowy lub wiśniowy) 100 g mleka 2% tł. 5 g cukru 10 g rodzynek	Budyń owocowy niesłodzony (2 opakowania) 1 l mleka 2% tł. 50 g cukru 100 g rodzynek

Sposób przygotowania:

Ugotować budyń na mleku z dodatkiem cukru. Dodać rodzynki, wymieszać i rozlać do miseczek.

Do picia podać szklankę wody mineralnej.

WIOSNA / DZIEŃ 8 / PRZEDSZKOLE

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Zupa mleczna z lanymi kluskami (39). Grzanki z dżemem wiśniowym (40). Do picia szklanka herbaty.	I danie – zupa krem z zielonego groszku (41) II danie – kasza gryczana z pieczonym łososiem (42) i szpinakiem (43). Do picia sok jabłkowy z wodą mineralną (150 + 100 ml). Na deser banan.	Kanapka z polędwicą sopocką i warzywami (44). Do picia szklanka herbaty.

Śniadanie

(39) Zupa mleczna z lanymi kluskami

Składniki:

Na 1 porcję (75 g klusek)	Na 10 porcji
17 g mąki pszennej 17 g jajek 230 g mleka 2% tł. 5 g cukru	170 g mąki pszennej 170 g jajek 230 g mleka 2% tł. 50 g cukru

Sposób przygotowania

Jajka rozbić do miseczki, dodać mąkę i mieszać do uzyskania gładkiej masy. Dodać odrobinę wody. Przygotowane ciasto powoli wlewać na wrzącą, lekko osoloną wodę. Zagotować mleko. Kluski odcedzić i dodać do gorącego mleka. Lekko osłodzić. Można dodać cynamon.

(40) Grzanki z dżemem wiśniowym

Składniki:

Na 1 porcję	Na 10 porcji
25 g bułki wrocławskiej (2 kromki) 10 g dżemu wiśniowego niskosłodzonego	250 g bułki wrocławskiej 100 g dżemu wiśniowego niskosłodzonego

Sposób przygotowania

Bułkę pokroić na kromki, włożyć na 2-3 minuty do nagrzanego piekarnika. Po wyciągnięciu posmarować dżemem. Podawać razem z zupą mleczną.

Do picia szklanka herbaty.

Obiad

(41) Zupa krem z zielonego groszku

Składniki:

Na 1 porcję (200 g)	Na 10 porcji
80 g zielonego groszku (świeży lub mrożony) 22 g marchewki (30 g przed obraniem) 6,5 g korzenia pietruszki (9 g przed obraniem) 7 g pora (11 g przed obraniem) 4,5 g selera (6 g przed obraniem) 45 g ziemniaków (57 g przed obraniem) 10 g jogurtu naturalnego 5 g zielonej pietruszki	800 g zielonego groszku (świeży lub mrożony) 220 g marchewki (300 g przed obraniem) 65 g korzenia pietruszki (90 g przed obraniem) 70 g pora (110 g przed obraniem) 45 g selera (60 g przed obraniem) 450 g ziemniaków (570 g przed obraniem) 100 g jogurtu naturalnego 50 g zielonej pietruszki

Sposób przygotowania

Warzywa obrać, umyć i ugotować w lekko osolonej wodzie razem z zielonym groszkiem. Po ugotowaniu zupę zmiksować na krem. Rozlać do talerzy. Na wierzchu położyć 1 łyżeczkę jogurtu naturalnego i posypać posiekaną natką pietruszki.

(42) Kasza gryczana z pieczonym łososiem Składniki:

Na 1 porcję	Na 10 porcji
40 g kaszy gryczanej suchej	400 g kaszy gryczanej suchej
60 g filetu z łososia	600 g filetu z łososia
2 g oleju rzepakowego	20 g oleju rzepakowego
1 g zielonej pietruszki	10 g zielonej pietruszki
Szczypta soli i pieprzu	Szczypta soli i pieprzu

Sposób przygotowania

Kaszę gotować do miękkości w lekko osolonej wodzie. Filety z łososia pokropić olejem, lekko przyprawić solą i pieprzem. Rybę upiec w folii lub naczyniu żaroodpornym. Na końcu posypać posiekaną natką pietruszki.

(43) Szpinak

Składniki

Na 1 porcję	Na 10 porcji
75 g mrożonego szpinaku	750 g mrożonego szpinaku
6 g oleju rzepakowego	60 g oleju rzepakowego
20 g jogurtu naturalnego	200 g jogurtu naturalnego
Szczypta soli, gałka muszkatołowa	Szczypta soli, gałka muszkatołowa

Sposób przygotowania

Szpinak rozmrozić na patelni i odparować całą wodę. Dodać olej i przyprawy. Do przygotowanego szpinaku dodać jogurt i wymieszać. Podawać z ziemniakami i rybą.

Do picia podać sok jabłkowy rozcieńczony wodą mineralną (150 + 100 ml).
Na deser średni banan 76 g (120 g przed obraniem).

Podwieczorek

(44) Kanapka z polędwicą sopocką i warzywami Składniki:

Na 1 porcję	Na 10 porcji
25 g chleba graham (1 kromka)	250 g chleba graham (10 kromek)
5 g masła	50 g masła
20 g polędwicy sopockiej	200 g polędwicy sopockiej
25 g pomidora	250 g pomidora
20 g ogórka kwaszonego	200 g ogórka kwaszonego
3 g szczypiorku	30 g szczypiorku

Sposób przygotowania

Chleb posmarować masłem, położyć polędwicę sopocką, pokrojonego w plastry pomidora i ogórka. Na wierzchu posypać posiekanym szczypiorkiem.

Do picia szklanka herbaty.

WIOSNA / DZIEŃ 9 / PRZEDSZKOLE

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Chleb z sałatką jarzynową ze śledziem (45). Na deser kiwi. Do picia szklanka herbaty.	I danie – zupa jarzynowa z pomidorami (46) II danie – pierogi z mięsem (47), surówka z marchewką, jabłkiem i ananasem (48). Do picia sok pomarańczowy z wodą mineralną (150 + 100 ml).	Koktajl z jogurtu naturalnego i banana (49). Do picia szklanka herbaty.

Śniadanie

(45)Sałatka jarzynowa ze śledziem

Składniki:

Na 1 porcję	Na 10 porcji
10 g ziemniaków (13 g przed obraniem) 10 g selera (16 g przed obraniem) 10 g marchewki (13,5 g przed obraniem) 15 g jabłka (20 g przed obraniem) 15 g zielonego groszku konserwowego 40 g śledzia w oleju 10 g majonezu z olejem rzepakowym	100 g ziemniaków (130 g przed obraniem) 100 g selera (160 g przed obraniem) 100 g marchewki (135 g przed obraniem) 150 g jabłka (200 g przed obraniem) 150 g zielonego groszku konserwowego 400 g śledzia w oleju 100 g majonezu z olejem rzepakowym
50 g chleba graham (2 kromki)	500 g chleba graham

Sposób przygotowania

Ziemniaki, seler, marchewkę obrać, umyć, ugotować i pokroić w kostkę. Jabłko obrać i pokroić w kostkę. Zielony groszek odsączyć. Śledzia pokroić na małe kawałki. Całość wymieszać, dodać majonez. Do smaku dodać szczyptę pieprzu. Podawać z dwiema kromkami chleba.

Do picia podać szklankę herbaty.
Na deser małe kiwi 60g (70g przed obraniem).

Obiad

(46) Zupa jarzynowa z pomidorami

Składniki:

Na 1 porcję (250 g)	Na 10 porcji
45 g wołowiny pieczeniowej 25 g łopatki wieprzowej 26 g fasolki szparagowej (29 g przed obraniem) 13 g kalafiora (20 g przed obraniem) 21,5 g marchewki (29 g przed obraniem) 5 g korzenia pietruszki (7 g przed obraniem) 4 g pora (7 g przed obraniem) 4 g selera (7 g przed obraniem) 22 g ziemniaków (28 g przed obraniem) 30 g pomidora Szczypta soli 5 g natki pietruszki Ziele angielski, liść laurowy	450 g wołowiny pieczeniowej 250 g łopatki wieprzowej 260 g fasolki szparagowej (290 g przed obraniem) 130 g kalafiora (200 g przed obraniem) 215 g marchewki (290 g przed obraniem) 50 g korzenia pietruszki (70 g przed obraniem) 40 g pora (70 g przed obraniem) 40 g selera (70 g przed obraniem) 220 g ziemniaków (280 g przed obraniem) 300 g pomidora Szczypta soli 5 g natki pietruszki Ziele angielski, liść laurowy

Sposób przygotowania

Mięso opłukać i ugotować wywar z liściem laurowym i zielem angielskim.

Mięso odcedzić i wykorzystać do przygotowania pierogów na drugie danie.

Na wywarze przygotować zupę. Warzywa obrać i dokładnie umyć, a następnie pokroić w kostkę i ugotować. Pod koniec gotowania dodać obrane ze skórki pomidory. Do zupy na talerzu dodać posiekaną zieloną pietruszkę.

(47) Pierogi z mięsem

Składniki:

Na 1 porcję (160 g)	Na 10 porcji
40 g gotowanej wołowiny pieczeniowej	400 g gotowanej wołowiny pieczeniowej
20 g gotowanej łopatki wieprzowej	200 g gotowanej łopatki wieprzowej
41 g mąki pszennej	410 g mąki pszennej
11 g jajka	110 g jajka
8 g cebuli	80 g cebuli
6 g oleju rzepakowego	60 g oleju rzepakowego
10 g białego ryżu (suchego)	100 g białego ryżu (suchego)

Sposób przygotowania

Z mąki, jajek, wody i soli wyrobić ciasto na pierogi. Ryż ugotować w wodzie. Cebulę obrać, umyć, pokroić w kostkę i zeszklić na oleju. Mięso ugotowane wcześniej w zupie zmielić, wymieszać z ugotowanym ryżem i cebulą. Z ciasta ulepić pierogi nadziewając mięsnym farszem.

(48) Surówka z marchewką, jabłkiem i ananasem Składniki:

Na 1 porcję	Na 10 porcji
75 g marchewki (100 g przed obraniem)	750 g marchewki (1,0 kg przed obraniem)
25 g jabłka (35 g przed obraniem)	250 g jabłka (350 g przed obraniem)
20 g ananasa z puszki	200 g ananasa z puszki

Sposób przygotowania

Marchewkę i jabłka obrać, umyć i zetrzeć na tarce na grubych oczkach. Ananasa odcedzić z syropu i pokroić na małe kawałki. Całość razem wymieszać.

Do picia podać sok pomarańczowy rozcieńczony wodą mineralną (150 + 100 ml).

Podwieczorek

(49) Koktajl z jogurtu naturalnego i banana

Składniki:

Na 1 porcję	Na 10 porcji
150 g jogurtu naturalnego	1500 g jogurtu naturalnego
76 g banana (120 g przed obraniem)	760 g banana (1,2 kg przed obraniem)

Sposób przygotowania

Jogurt zmiksować z obranym bananem. Podawać w szklankach.

WIOSNA / DZIEŃ 10 / PRZEDSZKOLE

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Kanapka z żółtym serem i warzywami, kanapka z dżemem (50). Do picia szklanka mleka.	I danie – zupa z czerwonej soczewicy (51) II danie – ziemniaki z jajkiem sadzonym (52), surówka z kapusty pekińskiej i kukurydzy (53). Na deser banan. Do picia szklanka herbaty.	Ryż z jabłkami (54). Do picia szklanka wody mineralnej.

Śniadanie

(50) Kanapka z żółtym serem i warzywami, kanapka z dżemem Składniki:

Na 1 porcję	Na 10 porcji
30 g chleba żytniego razowego (1 kromka) 5 g masła 10 g żółtego sera Gouda 25 g pomidora 25 g czerwonej papryki 8 g sałaty (1 liść) 25 g bułki wrocławskiej (2 kromki) 10 g dżemu brzoskwiniowego niskosłodzonego	300 g chleba żytniego razowego (10 kromek) 50 g masła 100 g żółtego sera Gouda 250 g pomidora 250 g czerwonej papryki 80 g sałaty (10 liści) 250 g bułki wrocławskiej (20 kromki) 100 g dżemu brzoskwiniowego niskosłodzonego

Sposób przygotowania

Kromkę chleba posmarować masłem, położyć liść sałaty, żółty ser, pokrojonego pomidora i paprykę. Bułkę wrocławską pokroić na kromki i posmarować dżemem.

Do picia podać szklankę ciepłego, gotowanego mleka 2% tł., (230 g).

Obiad

(51) Zupa z czerwonej soczewicy

Składniki:

Na 1 porcję (250 g)	Na 10 porcji
15 g czerwonej soczewicy (suchej) 10 g korzenia pietruszki (14 g przed obraniem) 30 g marchewki (40 g przed obraniem) 10 g selera (16 g przed obraniem) 20 g pora (30 g przed obraniem) 50 g ziemniaków (64 g przed obraniem) 3 g czosnku 5 g mąki pszennej Liść laurowy, ziele angielskie, szczypta soli	150 g czerwonej soczewicy (suchej) 100 g korzenia pietruszki (140 g przed obraniem) 300 g marchewki (400 g przed obraniem) 100 g selera (160 g przed obraniem) 200 g pora (300 g przed obraniem) 500 g ziemniaków (640 g przed obraniem) 30 g czosnku 50 g mąki pszennej Liść laurowy, ziele angielskie, szczypta soli

Sposób przygotowania

Warzywa obrać i umyć. Soczewicę wrzucić do wrzącej wody z liściem laurowym i zielem angielskim, dodać por, czosnek i gotować, tak aby soczewica była prawie miękka. Dodać pozostałe warzywa pokrojone w kostkę i gotować do miękkości. Na koniec zupę zagęścić zawiesiną mąki w wodzie. Zupę można ewentualnie zmiksować na krem.

(52) Ziemniaki z jajkiem sadzonym

Składniki:

Na 1 porcję	Na 10 porcji
150 g ziemniaków (przed obraniem 190-200g) 1 jajko (50 g) 3 g oleju rzepakowego Natka pietruszki	1,5 kg ziemniaków (przed obraniem 1,9-2,0 kg) 10 jajek 30 g oleju rzepakowego Natka pietruszki

Sposób przygotowania

Ziemniaki obrać ze skóry, umyć i gotować do miękkości w lekko osolonej wodzie. Usmażyć jajka sadzone na niewielkiej ilości oleju rzepakowego. Jajko ułożyć na talerzu obok gotowanych ziemniaków. Całość posypać posiekaną natką pietruszki.

(53) Surówka z kapusty pekińskiej i kukurydzy Składniki:

Na 1 porcję (100 g)	Na 10 porcji
50 g kapusty pekińskiej (63 g przed obraniem) 20 g pomidora 20 g zielonej papryki (23 g przed obraniem) 10 g kukurydzy konserwowej 12 g oleju rzepakowego 5 g zielonej pietruszki	500 g kapusty pekińskiej (630 g przed obraniem) 200 g pomidora 200 g zielonej papryki (235 g przed obraniem) 100 g kukurydzy konserwowej 120 g oleju rzepakowego 50 g zielonej pietruszki

Sposób przygotowania

Kapustę oczyścić z zewnętrznych liści i poszatkować. Pomidora umyć i pokroić w grubą kostkę. Paprykę umyć, oczyścić i pokroić w drobną kostkę. Kukurydzę odcedzić. Całość wymieszać, dodać olej rzepakowy i posiekaną natkę pietruszki.

Do picia podać szklankę herbaty.
Na deser mały banan 76 g (120 g przed obraniem)

Podwieczorek
(54) Ryż z jabłkami

Składniki:

Na 1 porcję	Na 10 porcji
21,8 g białego ryżu (suchego) 15,6 g mleka 2% tł. 41 g jabłka (56 g przed obraniem) 12 g cukru	218 g białego ryżu (suchego) 156 g mleka 2% tł. 410 g jabłka (560 g przed obraniem) 120 g cukru

Sposób przygotowania

Ryż ugotować w wodzie, na końcu dodać mleko. Jabłka umyć, obrać, usunąć gniazda nasienne, pokroić na ósemki. Pokrojone jabłka prużyć do miękkości z odrobiną wody (tak by się nie przypaliło). Ugotowany ryż wymieszać z jabłkami, posłodzić i przełożyć do miseczek.

Do picia szklanka wody mineralnej.

PRZEDSZKOLE

LATO / DZIEŃ 1

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Kanapki: z żółtym serem i warzywami; z dżemem (55). Do picia mleko.	I danie – zupa jarzynowa z brokułami (56) z bułką II danie – łazanki (57). Na deser arbuz. Do picia szklanka herbaty.	Koktajl z kefiru i truskawek (58).

LATO / DZIEŃ 2

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Owsianka na mleku z makiem, rodzynkami i malinami (59). Do picia herbata.	I danie – krupnik z ryżu (60) II danie – kasza gryczana z potrawką z kurczaka (61) z surówką z kwaszonej kapusty (62). Na deser brzoskwinia. Do picia szklanka wody mineralnej.	Bułka z pastą z zielonego groszku (63). Do picia herbata.

LATO / DZIEŃ 3

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Sałatka jarzynowa ze śledziem w oleju (64) z chlebem. Do picia szklanka herbaty.	I danie – krupnik z kaszy jęczmiennej (65) II danie – gotowane ziemniaki z pulpetem z mięsa mieszanego i fasolką szparagową (66). Na deser śliwki. Do picia kefir.	Ryż z jabłkami i makiem (67).

LATO / DZIEŃ 4

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Płatki żytnie na mleku z borówkami (68). Do picia herbata.	I danie – zupa ziemniaczana (69) II danie – gotowany ryż z pieczonym dorszem i brokuły (70). Do picia szklanka wody mineralnej.	Sałatka owocowa z jogurtem (71).

LATO / DZIEŃ 5

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Bułka grahamka z pastą z wędzonej makreli (72). Na deser jabłko. Do picia szklanka herbaty.	I danie – zupa kalafiorowa (73) II danie – ziemniaki z jajkiem sadzonym (74), surówka z kapusty pekińskiej (75). Do picia kompot z wiśni (76).	Kasza manna na mleku z brzoskwinią (77). Do picia szklanka herbaty.

LATO / DZIEŃ 6

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Kanapki: z szynką i warzywami; z dżemem (78). Na deser jabłko. Do picia herbata.	I danie – zupa pomidorowa z ryżem (79) II danie – makaron zapiekany z mięsem i warzywami (80). Na deser nektarynka. Do picia szklanka wody mineralnej.	Budyń waniliowy z suszonymi morelami (81). Do picia szklanka herbaty.

LATO / DZIEŃ 7

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Kasza manna na mleku z rodzynkami i orzechami (82). Na deser jabłko. Do picia szklanka herbaty.	I danie – zupa z fasolki szparagowej (83) II danie – kasza gryczana z cielęciną w potrawce (84), surówka z selera i marchwi (85). Do picia szklanka wody mineralnej.	Bułka z szynką i warzywami (86). Do picia szklanka herbaty.

LATO / DZIEŃ 8

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Kanapki z pastą z Piklinga z warzywami (87). Do picia szklanka herbaty.	I danie – barszcz czerwony z ziemniakami (88) II danie – kasza jęczmienna pęczak z bitkami wieprzowymi (89) i duszonymi warzywami (90). Do picia maślanka.	Bułka z serkiem fromage (91). Na deser nektarynka. Do picia szklanka herbaty.

LATO / DZIEŃ 9

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Płatki jęczmienne z truskawkami (92). Do picia szklanka herbaty.	I danie – zupa jarzynowa (93) II danie – gotowane ziemniaki z pieczonym schabem (94), surówka z białej kapusty (95). Na deser arbuz. Do picia szklanka herbaty.	Chleb żytni z dżemem i maślanką (96).

LATO / DZIEŃ 10

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Chleb żytni ze śledziem w sosie pomidorowym i pastą z zielonego groszku (97). Na deser banan. Do picia szklanka herbaty.	I danie – barszcz z boćwiną (98) II danie – risotto z duszonymi warzywami (99). Na deser śliwki. Do picia kefir.	Bułka z twarożkiem z rzodkiewką i szczypiorkiem (100). Do picia szklanka wody mineralnej.

LATO / DZIEŃ 1 / PRZEDSZKOLE

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Kanapki: z żółtym serem i warzywami; z dżemem (55). Do picia mleko.	I danie – zupa jarzynowa z brokułami (56) z bułką II danie – łazanki (57). Na deser arbuz. Do picia szklanka herbaty.	Koktajl z kefiru i truskawek (58).

Śniadanie

(55) Kanapki: z żółtym serem i warzywami; z dżemem Składniki:

Na 1 porcję	Na 10 porcji
25 g chleba baltonowskiego (1 kromka) 30 g chleba żytniego razowego (1 kromka) 5 g masła ekstra 20 g sera żółtego Gouda 8 g sałaty 20 g pomidora 3 g szczypiorku 20 g dżemu wiśniowego niskosłodzonego 150 g mleka 2% tł.	250 g chleba baltonowskiego (1 kromka) 300 g chleba żytniego razowego (1 kromka) 50 g masła ekstra 200 g sera żółtego Gouda 80 g sałaty 200 g pomidora 30 g szczypiorku 200 g dżemu wiśniowego niskosłodzonego 1,5 l mleka 2% tł.

Sposób przygotowania

Kromkę chleba żytniego posmarować masłem, położyć sałatę, żółty ser i pokrojone warzywa. Na kromce chleba baltonowskiego rozsmarować dżem.

Do picia 3/4 szklanki ugotowanego mleka 2% tł.

Obiad

(56) Zupa jarzynowa z brokułami

Składniki:

Na 1 porcję (400 g)	Na 10 porcji
100 g brokułów (160 g przed obraniem) 60 g fasolki szparagowej (68 g przed obraniem) 26 g marchewki (35 g przed obraniem) 6 g korzenia pietruszki (8 g przed obraniem) 4,8 g pora (8 g przed obraniem) 4,8 g selera (8 g przed obraniem) 40 g ziemniaków (51 g przed obraniem) 1,9 g masła Szczypta soli 5 g natki pietruszki Ziele angielski, liść laurowy 10 g jogurtu naturalnego	1 kg brokułów (1,6 kg przed obraniem) 600 g fasolki szparagowej (680 g przed obraniem) 260 g marchewki (350 g przed obraniem) 60 g korzenia pietruszki (80 g przed obraniem) 48 g pora (80 g przed obraniem) 48 g selera (80 g przed obraniem) 400 g ziemniaków (510 g przed obraniem) 19 g masła Szczypta soli 5 g natki pietruszki Ziele angielski, liść laurowy 100 g jogurtu naturalnego

Sposób przygotowania

Brokuły dzielić na różyczki i umyć. Pozostałe warzywa obrać i dokładnie umyć, a następnie pokroić w kostkę. Gotować w lekko osolonej wodzie, z liściem laurowym i zielem angielskim. Pod koniec gotowania dodać masło. Zupę nałożyć na talerze, dodać posiekaną zieloną pietruszkę i łyżeczkę jogurtu naturalnego Do zupy podać 30 g bułki wrocławskiej (2-3 kromki).

(57) Łazanki

Składniki:

Na 1 porcję	Na 10 porcji
50 g makaronu z semoliny suchego 35 g kwaszonej kapusty 21 g białej kapusty (25 g przed obraniem) 18 g łopatki wieprzowej 15 g mięsa z piersi kurczaka bez skóry 3,5 g cebuli (4 g przed obraniem) 3 g oleju rzepakowego 10 g pomidorów 3 g natki pietruszki Dodatkowo na stole w miseczkach podać surowe sezonowe warzywa pokrojone w słupki.	500 g makaronu z semoliny suchego 350 g kwaszonej kapusty 210 g białej kapusty (250 g przed obraniem) 180 g łopatki wieprzowej 150 g mięsa z piersi kurczaka bez skóry 35 g cebuli (40 g przed obraniem) 30 g oleju rzepakowego 100 g pomidorów 30 g natki pietruszki

Sposób przygotowania

Makaron ugotować w wodzie.

Mięso umyć, pokroić na drobne kawałki i udusić na oleju z dodatkiem cebuli. Kapustę ugotować w niewielkiej ilości wody, dodać uduszone mięso i całość gotować pod przykryciem. Pod koniec dodać pomidory bez skóry.

Makaron wymieszać z kapustą i przełożyć na talerze. Posypać posiekaną natką pietruszki.

Na deser 150 g arbuza (290 g przed obraniem).

Do picia szklanka herbaty.

Podwieczorek

(58) Koktajl z kefiru i truskawek Składniki:

Na 1 porcję	Na 10 porcji
150 g kefiru 150 g truskawek	1500 g kefiru 1500 g truskawek

Sposób przygotowania

Truskawki obrać z szypułek, umyć i zmiksować z kefirem. Podawać w szklankach.

LATO / DZIEŃ 2 / PRZEDSZKOLE

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Owsianka na mleku z makiem, rodzynkami i malinami (59). Do picia herbata.	I danie – krupnik z ryżu (60) II danie – kasza gryczana z potrawką z kurczaka (61) z surówką z kwaszonej kapusty (62). Na deser brzoskwinia. Do picia szklanka wody mineralnej.	Bułka z pastą z zielonego groszku (63). Do picia herbata.

Śniadanie

(59) Owsianka na mleku z makiem, rodzynkami i malinami Składniki:

Na 1 porcję	Na 10 porcji
40 g płatków owsianych	400 g płatków owsianych
230 g mleka 2% tł.	2300 g mleka 2% tł.
15 g maku	150 g maku
20 g rodzynek	200 g rodzynek
50 g malin	500 g malin

Sposób przygotowania

Mak zalać wrzącą wodą i parzyć przez ok 10 min. Następnie wylać wodę, wypłukać mak w świeżej wodzi i odcedzić. Płatki ugotować w mleku do miękkości. Dodać mak i rodzynki. Płatki przełożyć na talerz lub do miseczki i posypać malinami.

Obiad
(60) Krupnik z ryżu

Składniki:

Na 1 porcję (200 g)	Na 10 porcji
58 g mięsa z ud kurczaka	580 g mięsa z ud kurczaka
8,8 g ryżu suchego	88 g ryżu suchego
10,5 g marchewki (14,5 g przed obraniem)	105 g marchewki (145 g przed obraniem)
4 g korzenia pietruszki (5,5 g przed obraniem)	40 g korzenia pietruszki (55 g przed obraniem)
3,2 g pora (5,5 g przed obraniem)	32 g pora (55 g przed obraniem)
2 g selera (3,2 g przed obraniem)	20 g selera (32 g przed obraniem)
45 g ziemniaków (58 g przed obraniem)	450 g ziemniaków (580 g przed obraniem)
5 g zielonej pietruszki	5 g zielonej pietruszki
1,5 g mąki	15 g mąki
3 g masła	30 g masła
Liść laurowy, ziele angielskie	Liść laurowy, ziele angielskie

Sposób przygotowania

Mięso umyć i ugotować. Na wywarze przygotować zupę*, a mięso zostawić do przygotowania drugiego dania.* Warzywa obrać, umyć i pokroić w kostkę, gotować w wywarze z mięsa z dodatkiem przypraw (ziele angielski, liść laurowy). Na 15-20 min. przed końcem gotowania dodać ryż i ugotować w wywarze jarzyn. Na końcu zupę zagęścić mąką, dodać masło. Zupę rozlać do talerzy i posypać posiekaną natką pietruszki.

(61) Kasza gryczana z potrawką z kurczaka Składniki:

Na 1 porcję	Na 10 porcji
50 g kaszy gryczanej suchej	500 g kaszy gryczanej suchej
58 g mięsa z ud kurczaka z zupy	580 g mięsa z ud kurczaka z zupy
7,4 g marchwi (10 g przed obraniem)	74 g marchwi (100 g przed obraniem)
2,8 g korzenia pietruszki (4 g przed obraniem)	28 g korzenia pietruszki (40 g przed obraniem)
1,4 g selera (2 g przed obraniem)	14 g selera (20 g przed obraniem)
3,5 g cebuli (4 g przed obraniem)	35 g cebuli (40 g przed obraniem)
5 g oleju rzepakowego	50 g oleju rzepakowego

Sposób przygotowania

Kaszę ugotować na sypko w wodzie.

Mięso oddzielić od kości i zdjąć skórę. Warzywa umyć, obrać ze skóry. Marchew, pietruszkę i seler zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Cebulę pokroić. Cebulę zeszklić na oleju, dodać mięso z ud kurczaka i przygotowane warzywa. Dodać wodę i dusić pod przykryciem.

Kaszę przełożyć na talarze, a na wierzch położyć potrawkę.

(62) Surówka z kwaszonej kapusty Składniki:

Na 1 porcję (75 g)	Na 10 porcji
75 g kwaszonej kapusty	750 g kwaszonej kapusty
20 g marchwi (27 g przed obraniem)	200 g marchwi (270 g przed obraniem)
5 g cukru	50 g cukru
9 g oleju rzepakowego	90 g oleju rzepakowego

Sposób przygotowania

Marchewkę obrać, umyć i zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Dodać kwaszoną kapustę, olej i cukier. Całość wymieszać.

Na deser brzoskwinia 100g.

Do picia szklanka wody mineralnej.

Podwieczorek

(63) Bułka z pastą z zielonego groszku Składniki:

Na 1 porcję	Na 10 porcji
25 g bułki grahamki (1/2 szt)	250 g bułki grahamki
15 g zielonego groszku konserwowego	150 g zielonego groszku konserwowego
8 g marchwi (11 g przed obraniem)	80 g marchwi (110 g przed obraniem)
8 g korzenia pietruszki (11 g przed obraniem)	80 g korzenia pietruszki (110 g przed obraniem)
5 g nasion sezamu	50 g nasion sezamu
50 g pomidora	500 g pomidora
3 g szczypiorku	30 g szczypiorku

Sposób przygotowania

Marchew i pietruszkę obrać, umyć i ugotować (można wcześniej ugotować w zupie). Groszek odcedzić z zalewy. Warzywa zmiksować z sezamem. Pastą posmarować bułkę, położyć pokrojonego pomidora i posypać posiekanym szczypiorkiem.

Do picia szklanka herbaty.

LATO / DZIEŃ 3/ PRZEDSZKOLE

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Sałatka jarzynowa ze śledziem w oleju (64) z chlebem. Do picia szklanka herbaty.	I danie – krupnik z kaszy jęczmiennej (65) II danie – gotowane ziemniaki z pulpetem z mięsa mieszanego i fasolką szparagową (66). Na deser śliwki. Do picia kefir.	Ryż z jabłkami i makiem (67).

Śniadanie

(64) Sałatka jarzynowa ze śledziem w oleju z chlebem Składniki:

Na 1 porcję	Na 10 porcji
25 g chleba graham (1 kromka)	250 g chleba graham
30 g chleba żytniego razowego (1 kromka)	30 g chleba żytniego razowego (1 kromka)
15 g groszku zielonego konserwowego	150 g groszku zielonego konserwowego
10 g ziemniaków (13 g przed obraniem)	100 g ziemniaków (130 g przed obraniem)
10 g selera (15 g przed obraniem)	100 g selera (150 g przed obraniem)
10 g marchwi (13 g przed obraniem)	100 g marchwi (130 g przed obraniem)
15 g jabłka (21 g przed obraniem)	150 g jabłka (210 g przed obraniem)
40 g śledzia w oleju	400 g śledzia w oleju
10 g majonezu	100 g majonezu

Sposób przygotowania

Groszek odcedzić z zalewy. Jabłko obrać i pokroić w kostkę. Ziemniaki, marchew i seler obrać, umyć i ugotować. Po ostudzeniu warzywa pokroić w kostkę, dodać groszek i jabłko. Śledzia pokroić w drobne cząstki. Całość wymieszać z majonezem. Sałatkę podawać z pieczywem.

Do picia szklanka herbaty.

Obiad
(65) Krupnik z kaszy jęczmiennej

Składniki:

Na 1 porcję (400 g)	Na 10 porcji
27 g łopatki wieprzowej	270 g łopatki wieprzowej
13 g chudej wołowiny	130 g chudej wołowiny
18 g kaszy jęczmiennej perłowej suchej	180 g kaszy jęczmiennej perłowej suchej
21 g marchewki (29 g przed obraniem)	210 g marchewki (290 g przed obraniem)
8 g korzenia pietruszki (11,2 g przed obraniem)	80 g korzenia pietruszki (112 g przed obraniem)
6,4 g pora (11,2 g przed obraniem)	64 g pora (112 g przed obraniem)
4 g selera (6,4 g przed obraniem)	40 g selera (64 g przed obraniem)
90 g ziemniaków (115 g przed obraniem)	900 g ziemniaków (1,15 kg przed obraniem)
5 g zielonej pietruszki	5 g zielonej pietruszki
Liść laurowy, ziele angielskie	Liść laurowy, ziele angielskie

Sposób przygotowania

Mięso umyć i ugotować. *Na wywarze przygotować zupę, a mięso wykorzystać do przygotowania pulpetów na drugie danie*. Warzywa obrać, umyć i zetrzeć na tarce i gotować do miękkości. Kaszę opłukać, wsypać na wrzącą, lekko osoloną wodę i ugotować, następnie dodać do wywaru z jarzyn. Zupę nalać do talerzy i dodać posiekaną natkę pietruszki.

(66) Gotowane ziemniaki z pulpetem z mięsa mieszanego i fasolką szparagową Składniki:

Na 1 porcję	Na 10 porcji
150 g ziemniaków (przed ugotowaniem 190-200g)	1,5 kg ziemniaków (przed ugotowaniem 1,9-2 kg)
100 g fasolki szparagowej (110 g przed	1 kg fasolki szparagowej (1,1 kg przed

obraniem)	obraniem)
Mięso z zupy:	Mięso z zupy:
27 g łopatki wieprzowej	270 g łopatki wieprzowej
13 g chudej wołowiny	130 g chudej wołowiny
5 g jajka	50 g jajka
10 g czerstwej bułki	100 g czerstwej bułki
4 g cebuli	40 g cebuli
1 g mąki ziemniaczanej	10 g mąki ziemniaczanej
3 g mąki pszennej	30 g mąki pszennej
Szczypta soli, pieprzu, koperek	Szczypta soli, pieprzu, koperek

Sposób przygotowania

Mięso zmielić razem z namoczoną w wodzie i odciśniętą bułką. Dodać jajka (można dodać oddzielnie żółtko i ubitą pianę z białek), doprawić solą i pieprzem, wyrobić masę. Uformować pulpety, otoczyć w mące i ugotować. Przed podaniem posypać posiekanym koperkiem. Podawać z ugotowanymi ziemniakami i fasolką szparagową.

Na deser śliwki węgierki 5 szt (100 g).

Do picia 3/4 szklanki kefiru (150 g).

Podwieczorek

(67) Ryż z jabłkami i makiem

Składniki:

Na 1 porcję	Na 10 porcji
16,4 g ryżu parabolicznego (suchego)	164 g ryżu parabolicznego (suchego)
11,7 g mleka 2% tł.	117 g mleka 2% tł.
31 g jabłka (42 g przed obraniem)	310 g jabłka (420 g przed obraniem)
9 g cukru	90 g cukru
15 g maku	150 g maku

Sposób przygotowania

Mak zalać wrzącą wodą i parzyć przez ok 10 min. Następnie wylać wodę i wypłukać mak w świeżej wodzie, a następnie odcedzić. Ryż ugotować w wodzie, na końcu dodać mleko. Jabłka umyć, obrać, usunąć gniazda nasienne, pokroić na ósemki. Pokrojone jabłka prużyć do miękkości z odrobiną wody (tak by się nie przypaliło). Ugotowany ryż wymieszać z jabłkami i makiem, posłodzić i przełożyć do miseczek.

LATO / DZIEŃ 4 / PRZEDSZKOLE

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Płatki żytnie na mleku z borówkami (68). Do picia herbata.	I danie – zupa ziemniaczana (69) II danie – gotowany ryż z pieczonym dorszem i brokuły (70). Do picia szklanka wody mineralnej.	Sałatka owocowa z jogurtem (71).

Śniadanie

(68) Płatki żytnie na mleku z borówkami

Składniki:

Na 1 porcję	Na 10 porcji
50 g płatków żytnich 250 g mleka 2% tł. 5 g cukru 100 g borówek amerykańskich	500 g płatków żytnich 2,5 l mleka 2% tł. 50 g cukru 1 kg borówek amerykańskich

Sposób przygotowania

Płatki ugotować w mleku do miękkości i lekko osłodzić. Po gotowaniu płatki przełożyć na talerz lub do miseczki i posypać borówką amerykańską.

Do picia szklanka herbaty.

Obiad

(69) Zupa ziemniaczana

Składniki:

Na 1 porcję (400 g)	Na 10 porcji
21 g marchewki (29 g przed obraniem) 8 g korzenia pietruszki (11,2 g przed obraniem) 4 g selera (6,4 g przed obraniem) 6,4 g pora (11,2 g przed obraniem) 160 g ziemniaków (200 g przed obraniem) 1,6 g mąki 4,8 g masła 5 g koperku Szczypta soli, ziele angielski, liść laurowy	210 g marchewki (290 g przed obraniem) 80 g korzenia pietruszki (112 g przed obraniem) 40 g selera (64 g przed obraniem) 64 g pora (112 g przed obraniem) 1,6 kg ziemniaków (2 kg przed obraniem) 16 g mąki 48 g masła 5 g koperku Szczypta soli, ziele angielski, liść laurowy

Sposób przygotowania

Warzywa obrać, umyć i pokroić w kostkę. Gotować w lekko osolonej wodzie z zielem angielskim i liściem laurowym. Pod koniec zupę zagęścić niewielką ilością mąki, dodać masło. Zupę nalać do talerzy i dodać posiekany koperek.

(70) Gotowany ryż z pieczonym dorszem i brokuły Składniki:

Na 1 porcję	Na 10 porcji
70 g filetu z dorsza 6 g oleju rzepakowego 15 g cebuli (17 g przed obraniem) 15 g czerwonej papryki 6 g oleju rzepakowego	700 g filetu z dorsza 60 g oleju rzepakowego 150 g cebuli (17 g przed obraniem) 150 g czerwonej papryki 60 g oleju rzepakowego
50 g ryżu parabolicznego suchego 100 g brokułów (160 g przed obraniem) 6 g oleju rzepakowego	500 g ryżu parabolicznego suchego 1 kg brokułów (1,6 kg przed obraniem) 60 g oleju rzepakowego

Sposób przygotowania

Ryż ugotować w wodzie na sypko.

Filet z dorsza lekko posolić, przełożyć do naczynia żaroodpornego, obłożyć pokrojoną cebulą i papryką, skropić olejem rzepakowym i upiec. Rybę podawać z ugotowanym ryżem i brokułem. Brokuł polać 1 łyżeczką oleju.

Do picia szklanka wody mineralnej.

Podwieczorek

(71) Sałatka owocowa z jogurtem

Składniki:

Na 1 porcję	Na 10 porcji
50 g jogurtu naturalnego	500 g jogurtu naturalnego
50 g banana (85 g przed obraniem)	500 g banana (850 g przed obraniem)
50 g truskawek	500 g truskawek
65 g nektarynek (72 g przed obraniem)	650 g nektarynek (720 g przed obraniem)

Sposób przygotowania

Banana obrać ze skóry, nektarynkę umyć i usunąć pestkę, truskawki umyć i usunąć szypułki. Owoce pokroić, przełożyć do miseczki i polać jogurtem.

LATO / DZIEŃ 5 / PRZEDSZKOLE

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Bułka grahamka z pastą z wędzonej makreli (72). Na deser jabłko. Do picia szklanka herbaty.	I danie – zupa kalafiorowa (73) II danie – ziemniaki z jajkiem sadzonym (74), surówka z kapusty pekińskiej (75). Do picia kompot z wiśni (76).	Kasza manna na mleku z brzoskwinią (77). Do picia szklanka herbaty.

Śniadanie

(72) Bułka grahamka z pastą z wędzonej makreli Składniki

Na 1 porcję	Na 10 porcji
50 g bułki grahamki (1 szt)	500 g bułki grahamki (10 szt)
50 g wędzonej makreli	500 g wędzonej makreli
40 g czerwonej papryki	400 g czerwonej papryki
3 g natki pietruszki	30 g natki pietruszki
6 g oleju rzepakowego	60 g oleju rzepakowego

Sposób przygotowania

Makrelę oczyścić z ości i zdjąć skórę. Rybę rozdrobnić widelcem i wymieszać z drobno pokrojoną papryką, natką pietruszki i olejem. Bułkę przekroić na pół i posmarować pastą.

Na deser średnie jabłko 150 g.
Do picia szklanka herbaty.

Obiad
(73) Zupa kalafiorowa

Składniki:

Na 1 porcję (200 g)	Na 10 porcji
35 g kalafiora (57 g przed obraniem)	350 g kalafiora (570 g przed obraniem)
10,5 g marchewki (15 g przed obraniem)	105 g marchewki (150 g przed obraniem)
4 g korzenia pietruszki (5,5 g przed obraniem)	40 g korzenia pietruszki (55 g przed obraniem)
3,2 g pora (5,5 g przed obraniem)	32 g pora (55 g przed obraniem)
2 g selera (3,2 g przed obraniem)	20 g selera (32 g przed obraniem)
23 g ziemniaków (29 g przed obraniem)	230 g ziemniaków (290 g przed obraniem)
2 g mąki	20 g mąki
12 g jogurtu naturalnego	120 g jogurtu naturalnego
5 g zielonej pietruszki	50 g zielonej pietruszki
Liść laurowy, ziele angielskie	Liść laurowy, ziele angielskie

Sposób przygotowania

Warzywa obrać, umyć i pokroić w kostkę, gotować do miękkości w lekko osolonej wodzie z dodatkiem przypraw (liść laurowy, ziele angielskie). Pod koniec zupę zagęścić niewielką ilością mąki. Na sam koniec do talerza dodać jogurt i posiekaną natkę pietruszki.

(74) Ziemniaki z jajkiem sadzonym

Składniki:

Na 1 porcję	Na 10 porcji
150 g ziemniaków (przed obraniem 190-200g)	1,5 kg ziemniaków (przed obraniem 1,9-2,0 kg)
1 jajko (50 g)	10 jajek
3 g oleju rzepakowego	30 g oleju rzepakowego
koperek	koperek

Sposób przygotowania

Ziemniaki obrać ze skóry, umyć i gotować do miękkości w lekko osolonej wodzie. Usmażyć jajka sadzone na niewielkiej ilości oleju rzepakowego. Jajko ułożyć na talerzu obok gotowanych ziemniaków. Całość posypać posiekanym koperkiem.

(75) Surówka z kapusty pekińskiej Składniki:

Na 1 porcję	Na 10 porcji
50 g kapusty pekińskiej	500 g kapusty pekińskiej
20 g pomidora	200 g pomidora
20 g zielonej papryki	200 g zielonej papryki
20 g kwaszonego ogórka	200 g kwaszonego ogórka
10 g kukurydzy konserwowej	100 g kukurydzy konserwowej
6 g oleju rzepakowego	60 g oleju rzepakowego

Sposób przygotowania

Kukurydzę odcedzić. Pozostałe warzywa umyć i pokroić, wymieszać z olejem.

(76) Kompot z wiśni Składniki:

Na 1 porcję (230 g)
72 g wiśni
20 g cukru

Sposób przygotowania

Wiśnie umyć i wydrylować. Owoce zalać wodą, dodać cukier i ugotować kompot.

Podwieczorek

(77) Kasza manna na mleku z brzoskwinią Składniki:

Na 1 porcję	Na 10 porcji
40 g kaszy manny	400 g kaszy manny
100 g mleka 2% tł.	1 l mleka 2% tł.
88 g brzoskwini (100 g przed obraniem)	880 g brzoskwini (1 kg przed obraniem)

Sposób przygotowania

Kaszę ugotować w mleku, przełożyć do miseczki lub na talerz, a na wierzch pokroić brzoskwinię.

Do picia podać szklankę herbaty.

LATO / DZIEŃ 6 / PRZEDSZKOLE

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Kanapki: z szynką i warzywami; z dżemem (78). Na deser jabłko. Do picia herbata.	I danie – zupa pomidorowa z ryżem (79) II danie – makaron zapiekany z mięsem i warzywami (80). Na deser nektarynka. Do picia szklanka wody mineralnej.	Budyń waniliowy z suszonymi morelami (81). Do picia szklanka herbaty.

Śniadanie

(78) Kanapki: z szynką i warzywami; z dżemem Składniki:

Na 1 porcję	Na 10 porcji
30 g chleba żytniego razowego (1 kromka) 25 g chleba graham (1 kromka) 10 g masła ekstra 10 g szynki wieprzowej gotowanej 8 g sałaty 20 g pomidora 20 g zielonego ogórka 20 g dżemu brzoskwiniowego niskosłodzonego	300 g chleba żytniego razowego 250 g chleba graham 100 g masła ekstra 100 g szynki wieprzowej gotowanej 80 g sałaty 200 g pomidora 200 g zielonego ogórka 200 g dżemu brzoskwiniowego niskosłodzonego

Sposób przygotowania

Kromkę chleba żytniego posmarować masłem, położyć sałatę, szynkę i pokrojone warzywa. Kromkę chleba graham posmarować masłem i dżemem.

Na deser średnie jabłko 150 g.
Do picia szklanka herbaty.

Obiad
(79) Zupa pomidorowa z ryżem

Składniki:

Na 1 porcję (400 g)	Na 10 porcji
13 g marchewki (18 g przed obraniem) 5 g korzenia pietruszki (7 g przed obraniem) 2,5 g selera (4 g przed obraniem) 4 g pora (7 g przed obraniem) 7 g cebuli (8 g przed obraniem) 30 g przecieru pomidorowego (mogą być też pomidory świeże lub z kartonika) Ziele angielskie, liść laurowy, pieprz czarny ziarnisty 5 g natki pietruszki 50 g mleka 2% tł. 34 g ryżu (suchego)	130 g marchewki (180 g przed obraniem) 50 g korzenia pietruszki (70 g przed obraniem) 25 g selera (40 g przed obraniem) 40 g pora (70 g przed obraniem) 70 g cebuli (80 g przed obraniem) 300 g przecieru pomidorowego (mogą być też pomidory świeże lub z kartonika) Ziele angielskie, liść laurowy, pieprz czarny ziarnisty 5 g natki pietruszki 500 g mleka 2% tł. 340 g ryżu (suchego)

Sposób przygotowania

Marchewkę, korzeń pietruszki i seler obrać ze skóry, umyć. Gotować w całości w wodzie z dodatkiem ziela angielskiego, liścia laurowego i pieprzu czarnego ziarnistego. Jak warzywa będą miękkie do wywaru dodać przecier pomidorowy. Oddzielnie ugotować ryż. Nałożyć na talerze ryż, zupę i dodać mleka oraz posiekaną natkę pietruszki.

(80) Makaron zapiekany z mięsem i warzywami Składniki:

Na 1 porcję	Na 10 porcji
30 g makaronu penne z semoliny 50 g mięsa z piersi indyka 20 g czerwonej papryki 20 g cebuli 10 g kukurydzy konserwowej 50 g pieczarek 6 g oleju rzepakowego 30 g żółtego sera Gouda Dodatkowo na stole w miseczkach podać surowe sezonowe warzywa pokrojone w słupki.	300 g makaronu penne z semoliny 500 g mięsa z piersi indyka 200 g czerwonej papryki 200 g cebuli 100 g kukurydzy konserwowej 500 g pieczarek 60 g oleju rzepakowego 300 g żółtego sera Gouda

Sposób przygotowania

Makaron ugotować w wodzie.

Mięso z indyka zmielić i udusić na oleju. Makaron wymieszać z mięsem i pokrojonymi warzywami. Całość przełożyć do naczynia żaroodpornego i zapiekać ok 15-20 min. Pod koniec na wierzch położyć żółty ser (w plastrach lub starty na tarce) i zapiekać jeszcze ok 3-5 min (do roztopienia sera).

Na deser nektarynka 150 g.

Do picia podać szklankę wody mineralnej.

Podwieczorek

(81) Budyń waniliowy z suszonymi morelami Składniki:

Na 1 porcję	Na 10 porcji
Budyń waniliowy niesłodzony (1/5 opakowania) 100 g mleka 2% tł. 5 g cukru 25g suszonych moreli	Budyń waniliowy niesłodzony (2 opakowania) 1 l mleka 2% tł. 50 g cukru 250g suszonych moreli

Sposób przygotowania:

Ugotować budyń na mleku z dodatkiem cukru. Dodać pokrojone suszone morele, wymieszać i rozlać do miseczek.

Do picia szklanka herbaty.

LATO / DZIEŃ 7 / PRZEDSZKOLE

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Kasza manna na mleku z rodzynkami i orzechami (82). Na deser jabłko. Do picia szklanka herbaty.	I danie – zupa z fasolki szparagowej (83) II danie – kasza gryczana z cielęciną w potrawce (84), surówka z selera i marchwi (85). Do picia szklanka wody mineralnej.	Bułka z szynką i warzywami (86). Do picia szklanka herbaty.

Śniadanie

(82) Kasza manna na mleku z rodzynkami i orzechami Składniki:

Na 1 porcję	Na 10 porcji
50 g kaszy manny	500 g kaszy manny
230 g mleka 2% tł.	2,3 l mleka 2% tł.
20 g rodzynek	200 g rodzynek
10 g orzechów laskowych	100 g orzechów laskowych

Sposób przygotowania
Kaszę ugotować na mleku. Pod koniec gotowania dodać rodzynki i orzechy.

Na deser małe jabłko 100 g.
Do picia podać szklankę herbaty.

Obiad
(83) Zupa z fasolki szparagowej

Składniki:

Na 1 porcję (200 g)	Na 10 porcji
80 g fasolki szparagowej (świeżej lub mrożonej)	800 g fasolki szparagowej (świeżej lub mrożonej)
10,5 g marchewki (15 g przed obraniem)	105 g marchewki (150 g przed obraniem)
4 g korzenia pietruszki (5,5 g przed obraniem)	40 g korzenia pietruszki (55 g przed obraniem)
3,2 g pora (5,5 g przed obraniem)	32 g pora (55 g przed obraniem)
2 g selera (3,2 g przed obraniem)	20 g selera (32 g przed obraniem)
63 g ziemniaków (80 g przed obraniem)	630 g ziemniaków (800 g przed obraniem)
2,4 g mąki pszennej	24 g mąki pszennej
5 g natki pietruszki	5 g natki pietruszki
Szczypta soli, ziele angielski, liść laurowy	Szczypta soli, ziele angielski, liść laurowy

Sposób przygotowania

Warzywa obrać ze skóry, umyć i pokroić w kostkę, gotować do miękkości w lekko osolonej wodzie z dodatkiem przypraw (liść laurowy, ziele angielskie). Pod koniec zupę zagęścić niewielką ilością mąki. Zupę nalać do talerza i dodać posiekaną natkę pietruszki.

(84) Kasza gryczana z cielęciną w potrawce Składniki:

Na 1 porcję	Na 10 porcji
40 g kaszy gryczanej suchej	400 g kaszy gryczanej suchej
53 g cielęciny	530 g cielęciny
7,8 g marchwi (10,5 g przed obraniem)	78 g marchwi (105 g przed obraniem)
3,8 g korzenia pietruszki (5,3 g przed obraniem)	38 g korzenia pietruszki (53 g przed obraniem)
3,6 g selera (5,3 g przed obraniem)	36 g selera (53 g przed obraniem)
2 g oleju rzepakowego	20 g oleju rzepakowego

Sposób przygotowania

Kaszę ugotować w wodzie na sypko.

Mięso umyć i drobno pokroić, dusić pod przykryciem z dodatkiem wody i oleju. Do mięsa dodać starte na tarce warzywa i dusić do miękkości. Potrawkę podawać z kaszą.

(85) Surówka z selera i marchwi

Składniki:

Na 1 porcję	Na 10 porcji
50 g selera (73 g przed obraniem)	500 g selera (730 g przed obraniem)
30 g marchwi (40 g przed obraniem)	300 g marchwi (400 g przed obraniem)
30 g jabłka (41 g przed obraniem)	300 g jabłka (410 g przed obraniem)
12 g oleju rzepakowego	120 g oleju rzepakowego
3 g natki pietruszki	30 g natki pietruszki

Sposób przygotowania:

Warzywa i jabłko obrać, umyć i zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Wszystkie składniki wymieszać z olejem i posiekaną natką pietruszki. Do smaku można dodać sok z cytryny.

Podwieczorek

(86) Bułka z szynką i warzywami Składniki:

Na 1 porcję (50 g)	Na 10 porcji
25 g bułki grahamki (1/2 szt)	250 g bułki grahamki
15 g szynki z piersi kurczaka	150 g szynki z piersi kurczaka
10 g masła ekstra	100 g masła ekstra
8 g sałaty	80 g sałaty
20 g pomidora	200 g pomidora
20 g kwaszonego ogórka	200 g kwaszonego ogórka

Sposób przygotowania:

Bułkę posmarować masłem, położyć sałatę, szynkę i pokrojone warzywa.

Do picia podać szklankę herbaty.

LATO / DZIEŃ 8 / PRZEDSZKOLE

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Kanapki z pastą z Piklinga z warzywami (87). Do picia szklanka herbaty.	I danie – barszcz czerwony z ziemniakami (88) II danie – kasza jęczmienna pęczak z bitkami wieprzowymi (89) i duszonymi warzywami (90). Do picia maślanka.	Bułka z serkiem fromage (91). Na deser nektarynka. Do picia szklanka herbaty.

Śniadanie

(87) Kanapki z pastą z Piklinga z warzywami Składniki:

Na 1 porcję	Na 10 porcji
60 g chleba żytniego razowego (2 kromki) 50 g wędzonego Piklinga 10 g majonezu 40 g czerwonej papryki 20 g rzodkiewki 3 g natki pietruszki	600 g chleba żytniego razowego 500 g wędzonego Piklinga 100 g majonezu 400 g czerwonej papryki 200 g rzodkiewki 30 g natki pietruszki

Sposób przygotowania

Rybę oczyścić z ości i zdjąć skórę. Warzywa umyć i drobno pokroić. Wszystkie składniki wymieszać z majonezem. Pastą posmarować pieczywo. Do picia szklanka herbaty.

Obiad

(88) Barszcz czerwony z ziemniakami

Składniki:

Na 1 porcję (375 g)	Na 10 porcji
56 g buraków (75 g przed obraniem) 10,5 g marchewki (15 g przed obraniem) 4 g korzenia pietruszki (5,5 g przed obraniem) 2 g selera (3,2 g przed obraniem) 8 g cebuli (9 g przed obraniem) 18 g śmietany 12% tł. 3 g mąki pszennej 2 g cukru Sok z cytryny 75 g ziemniaków (95 g przed obraniem)	560 g buraków (750 g przed obraniem) 105 g marchewki (150 g przed obraniem) 40 g korzenia pietruszki (55 g przed obraniem) 20 g selera (32 g przed obraniem) 80 g cebuli (90 g przed obraniem) 180 g śmietany 12% tł. 30 g mąki pszennej 20 g cukru Sok z cytryny 750 g ziemniaków (950 g przed obraniem)

Sposób przygotowania

Buraki obrać, umyć i pokroić na połówki lub ćwiartki. Gotować do miękkości pod przykryciem w wodzie z dodatkiem przypraw (ziele angielski, liść laurowy). Pozostałe warzywa (z wyjątkiem ziemniaków) obrać, umyć i pokroić na mniejsze cząstki, dodać do wywaru z buraków, gotować do miękkości. Dodać majeranek. Ziemniaki dokładnie umyć i ugotować oddzielnie w skórce. Zupę zagęścić zawiesiną mąki w wodzie. Do smaku doprawić cukrem i sokiem z cytryny. Do talerzy nałożyć po 1 ugotowanym, obranym ziemniaku i nalać zupę. Na sam koniec do talerza dodać śmietanę (lub jogurt) i posiekaną natkę pietruszki.

(89) Kasza jęczmienna pęczak z bitkami wieprzowymi Składniki:

Na 1 porcję	Na 10 porcji
43 g łopatki wieprzowej 2 g mąki pszennej 2 g oleju rzepakowego Liść laurowy	430 g łopatki wieprzowej 20 g mąki pszennej 20 g oleju rzepakowego Liść laurowy
40 g kaszy jęczmiennej pęczak suchej	400 g kaszy jęczmiennej pęczak suchej

Sposób przygotowania

Mięso opłukać, pokroić na porcje i rozbić na cienkie plastry. Mięso dusić w wodzie z dodatkiem oleju rzepakowego i liściem laurowym. Dodać szczyptę soli i pieprzu do smaku. Na koniec sos zagęścić zawiesiną mąki z wodą. Kaszę ugotować na sypko w wodzie. Mięso podawać na talerzu obok ugotowanej kaszy.

(90) Duszone warzywa

Składniki:

Na 1 porcję	Na 10 porcji
50 g cukinii (65 g przed obraniem)	500 g cukinii (650 g przed obraniem)
20 g pomidora	200 g pomidora
20 g czerwonej papryki	200 g czerwonej papryki
10 g cebuli (11,5 g przed obraniem)	100 g cebuli (115 g przed obraniem)
9 g oleju rzepakowego	90 g oleju rzepakowego

Sposób przygotowania

Warzywa umyć i obrać, pokroić w grubą kostkę i dusić na patelni z dodatkiem oleju i wody.

Do picia 150 g maślanki.

Podwieczorek

(91) Bułka z serkiem fromage i nektarynka

Składniki:

Na 1 porcję	Na 10 porcji
25 g bułki grahamki (1/2 szt)	250 g bułki grahamki
10 g serka fromage naturalnego	100 g serka fromage naturalnego
20 g rzodkiewki	200 g rzodkiewki

Sposób przygotowania

Chleb posmarować serkiem i położyć pokrojoną rzodkiewkę.

Na deser nektarynka 150 g.

Do picia szklanka herbaty.

LATO / DZIEŃ 9 / PRZEDSZKOLE

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Płatki jęczmienne z truskawkami (92). Do picia szklanka herbaty.	I danie – zupa jarzynowa (93) II danie – gotowane ziemniaki z pieczonym schabem (94), surówka z białej kapusty (95). Na deser arbuz. Do picia szklanka herbaty.	Chleb żytni z dżemem i maślanką (96).

Śniadanie

(92)Płatki jęczmienne z truskawkami

Składniki:

Na 1 porcję	Na 10 porcji
50 g płatków jęczmiennych 250 g mleka 2 % tł. 10 g miodu 100 g truskawek	500 g płatków jęczmiennych 2,5 l mleka 2 % tł. 100 g miodu 1 kg truskawek

Sposób przygotowania

Płatku ugotować w mleku do miękkości i osłodzić miodem. Ugotowane płatki przełożyć do talerza lub do miseczki. Truskawki umyć, usunąć szypułki i posypać nimi płatki.

Do picia szklanka herbaty.

Obiad

(93) Zupa jarzynowa

Składniki:

Na 1 porcję (400 g)	Na 10 porcji
83 g fasolki szparagowej (91 g przed obraniem) 34,5 g marchewki (46,5 g przed obraniem) 8 g korzenia pietruszki (11 g przed obraniem) 6,5 g pora (11 g przed obraniem) 6,5 g selera (11 g przed obraniem) 54 g ziemniaków (69 g przed obraniem) 2,5 g masła Szczypta soli 5 g natki pietruszki Ziele angielski, liść laurowy 10 g jogurtu naturalnego	830 g fasolki szparagowej (910 g przed obraniem) 345 g marchewki (465 g przed obraniem) 80 g korzenia pietruszki (110 g przed obraniem) 65 g pora (110 g przed obraniem) 65 g selera (110 g przed obraniem) 540 g ziemniaków (690 g przed obraniem) 25 g masła Szczypta soli 50 g natki pietruszki Ziele angielski, liść laurowy 100 g jogurtu naturalnego

Sposób przygotowania

Warzywa obrać i dokładnie umyć, a następnie pokroić w kostkę. Gotować w lekko osolonej wodzie, z liściem laurowym i zielem angielskim. Pod koniec gotowania dodać masło. Zupę nałożyć na talerze, dodać posiekaną zieloną pietruszkę i łyżeczkę jogurtu naturalnego.

(94) Gotowane ziemniaki z pieczonym schabem Składniki:

Na 1 porcję	Na 10 porcji
150 g ziemniaków (190 g przed obraniem) 125 g schabu (po upieczeniu porcja wynosi ok 50 g) 3 g oleju rzepakowego 10 g cebuli (11,5 g przed obraniem) Szczypta soli, pieprzu, czerwonej słodkiej papryki	1,5 kg ziemniaków (1,9 kg przed obraniem) 1,25 kg schabu (po upieczeniu ok 500 g) 30 g oleju rzepakowego 100 g cebuli (115 g przed obraniem) Szczypta soli, pieprzu, czerwonej słodkiej papryki

Sposób przygotowania

Ziemniaki obrać, umyć i ugotować w wodzie.

Mięso umyć, posypać lekko solą, pieprzem i papryką. Następnie przełożyć do naczynia żaroodpornego, obłożyć cebulą i skropić olejem. Mięso upiec w piekarniku, a następnie podzielić na porcje.

(95) Surówka z białej kapusty

Składniki:

Na 1 porcję	Na 10 porcji
50 g białej kapusty (60 g przed obraniem) 25 g marchwi (34 g przed obraniem) 25 g jabłka (34,5 g przed obraniem) 6 g oleju rzepakowego	500 g białej kapusty (600 g przed obraniem) 250 g marchwi (340 g przed obraniem) 250 g jabłka (345 g przed obraniem) 60 g oleju rzepakowego

Sposób przygotowania

Marchewkę i jabłka obrać, umyć i zetrzeć na tarce na grubych oczkach. Kapustę oczyścić z zewnętrznych liści i drobno poszatkować. Całość wymieszać razem z olejem.

Na deser arbuz 150 g (290 g przed obraniem).
Do picia szklanka herbaty.

Podwieczorek
(96) Chleb żytni z dżemem i maślanką

Składniki:

Na 1 porcję	Na 10 porcji
30 g chleba żytniego razowego 20 g dżemu brzoskwiniowego niskosłodzonego 150 g maślanki	300 g chleba żytniego razowego 200 g dżemu brzoskwiniowego niskosłodzonego 1500 g maślanki

Sposób przygotowania

Kromkę chleba posmarować dżemem i podawać razem z maślanką (ok. 3/4 szklanki).

LATO / DZIEŃ 10 / PRZEDSZKOLE

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Chleb żytni ze śledziem w sosie pomidorowym i pastą z zielonego groszku (97). Na deser banan. Do picia szklanka herbaty.	I danie – barszcz z boćwiną (98) II danie – risotto z duszonymi warzywami (99). Na deser śliwki. Do picia kefir.	Bułka z twarożkiem z rzodkiewką i szczypiorkiem (100). Do picia szklanka wody mineralnej.

Śniadanie

(97) Chleb żytni ze śledziem w sosie pomidorowym i pastą z zielonego groszku Składniki:

Na 1 porcję	Na 10 porcji
60 g chleba żytniego razowego	600 g chleba żytniego razowego
50 g śledzia w sosie pomidorowym	500 g śledzia w sosie pomidorowym
15 g groszku zielonego konserwowego	150 g groszku zielonego konserwowego
8 g marchwi (11 g przed obraniem)	80 g marchwi (110 g przed obraniem)
8 g korzenia pietruszki (11 g przed obraniem)	80 g korzenia pietruszki (110 g przed obraniem)
5 g nasion sezamu	50 g nasion sezamu

Sposób przygotowania

Marchew i pietruszkę obrać, umyć i ugotować. Zielony groszek odcedzić. Warzywa zmiksować razem z sezamem. Pastą posmarować chleb i położyć śledzia w sosie pomidorowym.

Na deser mały banan 78 g (120 g przed obraniem).
Do picia szklanka herbaty.

Obiad
(98) Barszcz z boćwiną

Składniki:

Na 1 porcję (400 g)	Na 10 porcji
40 g boćwiny	400 g boćwiny
24 g buraków (32 g przed obraniem)	240 g buraków (320 g przed obraniem)
12 g marchewki (16 g przed obraniem)	120 g marchewki (160 g przed obraniem)
5,6 g korzenia pietruszki (8 g przed obraniem)	56 g korzenia pietruszki (80 g przed obraniem)
5,6 g cebuli (6,4 g cebuli)	56 g cebuli (64 g cebuli)
6,4 g mąki pszennej	64 g mąki pszennej
2,4 g cukru	24 g cukru
24 g śmietany 12% tł.	240 g śmietany 12% tł.
Liść laurowy, ziele angielskie, majeranek	Liść laurowy, ziele angielskie, majeranek
5 g zielonej pietruszki	50 g zielonej pietruszki

Sposób przygotowania

Warzywa obrać, umyć, pokroić i ugotować w lekko osolonej wodzie z przyprawami. Po ugotowaniu zupę zagęścić zawiesiną mąki w wodzie. Do talerzy nalać barszcz, dodać łyżkę śmietany i posiekaną natkę pietruszki.

(99) Risotto z duszonymi warzywami Składniki:

Na 1 porcję (100 g)	Na 10 porcji
50 g ryżu parabolicznego suchego	500 g ryżu parabolicznego suchego
75 g cukinii (100 g przed obraniem)	750 g cukinii (1 kg przed obraniem)
80 g jarmużu	800 g jarmużu
50 g pomidora	500 g pomidora
30 g cebuli (34 g przed obraniem)	300 g cebuli (340 g przed obraniem)
5 g natki pietruszki	50 g natki pietruszki
9 g oleju rzepakowego	90 g oleju rzepakowego

Sposób przygotowania

Ryż ugotować na sypko w wodzie.
Warzywa obrać, umyć i dusić pod przykryciem z dodatkiem oleju.

Warzywa można wymieszać z ryżem i podać jako danie „jednogarnkowe” lub położyć na talerzu oddzielnie.

Do picia kefir 150 g.

Na deser śliwki 7 szt. (ok 150 g).

Podwieczorek

(100) Bułka z twarożkiem z rzodkiewką i szczypiorkiem Składniki:

Na 1 porcję	Na 10 porcji
30 g bułki wrocławskiej (2 kromki)	300 g bułki wrocławskiej
30 g sera twarogowego półtłustego	300 g sera twarogowego półtłustego
10 g jogurtu naturalnego	100 g jogurtu naturalnego
30 g rzodkiewki	300 g rzodkiewki
3 g szczypiorku	30 g szczypiorku

Sposób przygotowania

Rzodkiewkę umyć i zetrzeć na tarce o drobnych oczkach. Szczypiorek umyć i drobno posiekać. Ser wymieszać z jogurtem i warzywami. Twarożkiem posmarować bułkę.

Do picia szklanka wody mineralnej.

PRZEDSZKOLE

JESIEŃ / DZIEŃ 1

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Płatki owsiane na mleku z bananem, rodzynkami i orzechami włoskimi (101). Do picia szklanka herbaty.	I danie – zupa z fasolki szparagowej (83) II danie – ziemniaki z gotowanym mięsem z kurczaka (102) i surówka z pomidorów i papryki (103). Do picia kompot z jabłek.	Kanapka z serem twarogowym i pomidorem (104). Na deser winogrona. Do picia szklanka herbaty.

JESIEŃ / DZIEŃ 2

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Kluski lane na mleku i kanapka z dżemem (105). Na deser gruszka. Do picia szklanka herbaty.	I danie – zupa ogórkowa (106) II danie – makaron zapiekany z warzywami i żółtym serem (107). Na deser jabłko. Do picia szklanka wody.	Ryż z jabłkami i jogurtem (108). Do picia szklanka herbaty.

JESIEŃ / DZIEŃ 3

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Kanapki z pastą z wędzonego Piklinga i jajka (109). Do picia szklanka herbaty.	I danie – zupa krem z zielonego groszku (41) II danie – kasza gryczana z indykiem w sosie pomidorowym (110) i gotowana czerwona kapusta (111). Na deser jabłko. Do picia szklanka herbaty.	Bułka wrocławska z sałatką jarzynową (112). Do picia sok pomarańczowy.

JESIEŃ / DZIEŃ 4

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Kasza jaglana gotowana na wodzie z orzechami, makiem i suszoną żurawiną (113). Do picia szklanka mleka.	I danie – zupa jarzynowa (114) II danie – kluski śląskie (115) z gulaszem wołowym (116) i surówką z białej kapusty (117). Na deser śliwki węgierki. Do picia szklanka herbaty.	Kromka chleba żytniego z twarożkiem z rzodkiewką i szczypiorkiem (118). Na deser kiwi. Do picia woda mineralna.

JESIEŃ / DZIEŃ 5

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Płatki żytnie na mleku z orzechami, morelami suszonymi i jabłkiem (119) Do picia szklanka herbaty.	I danie – kapuśniak ze słodkiej kapusty z kaszą pęczak i natką pietruszki (120) II danie – leniwe pierogi z sera twarogowego i ziemniaków (121) i surówką z marchewki i jabłka (122). Do picia kefir.	Kromka chleba z serkiem fromage i pomidorem (123). Na deser winogrona. Do picia szklanka herbaty.

JESIEŃ / DZIEŃ 6

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Kasza manna na mleku z miodem i cynamonem (124). Na deser banan. Do picia szklanka herbaty.	I danie – zupa kalafiorowa (73) II danie – gotowany ryż z pieczonym łososiem (125) z mizerią i gotowaną brukselką (126). Na deser kiwi. Do picia szklanka herbaty.	Pół bułki grahamki z serkiem twarogowym ziarnistym i dżemem wiśniowym (127). Do picia szklanka wody mineralnej.

JESIEŃ / DZIEŃ 7

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Kanapki z Piklingiem i warzywami (128). Na deser gruszka. Do picia szklanka herbaty.	I danie – krupnik z kaszy jęczmiennej (65) II danie – naleśniki –z serem twarogowym, z musem jabłkowym, polane jogurtem naturalnym (129). Do picia szklanka herbaty.	Bułka wrocławska z żółtym serem i warzywami (130). Do picia szklanka wody mineralnej.

JESIEŃ / DZIEŃ 8

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Grahamka z gotowanym na twardo jajkiem, z majonezem i warzywami (131). Do picia kawa zbożowa z mlekiem.	I danie – zupa selerowa (33) II danie – kasza jęczmienna perłowa z pulpetami z mięsa mieszanego (132) i surówkę z kwaszonej kapusty (133). Na deser jabłko. Do picia szklanka herbaty.	Budyń śmietankowy z winogronami (134). Do picia szklanka wody mineralnej.

JESIEŃ / DZIEŃ 9

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Płatki owsiane na mleku z miodem i plasterkami banana (135). Do picia szklanka herbaty.	I danie – zupa krem z dyni (136) II danie – gotowane ziemniaki z mięsem duszonym z warzywami (137) Do picia szklanka kompotu z jabłek.	Bułka grahamka z twarożkiem z warzywami (138). Do picia szklanka herbaty.

JESIEŃ / DZIEŃ 10

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Kanapki z pastą z makreli wędzonej i sera twarogowego z czerwoną papryką (139). Do picia szklanka herbaty.	I danie – zupa z brukselką (140) II danie – pierogi ruskie (141) z surówką z selera, marchewki i jabłka (142). Na deser banan. Do picia sok pomarańczowy rozcieńczony wodą (150 + 100 ml).	Ryż na mleku z kiwi (143). Do picia szklanka wody mineralnej.

JESIEŃ / DZIEŃ 1 / PRZEDSZKOLE

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Płatki owsiane na mleku z bananem, rodzynkami i orzechami włoskimi (101). Do picia szklanka herbaty.	I danie – zupa z fasolki szparagowej (83) II danie – ziemniaki z gotowanym mięsem z kurczaka (102) i surówka z pomidorów i papryki (103). Do picia kompot z jabłek.	Kanapka z serem twarogowym i pomidorem (104). Na deser winogrona. Do picia szklanka herbaty.

Śniadanie

(1) Płatki owsiane na mleku z bananem, rodzynkami i orzechami włoskimi Składniki:

Na 1 porcję	Na 10 porcji
30 g suchych płatków owsianych	300 g płatków owsianych
250 g mleka 2% tł.	2,5 l mleka 2% tł.
15 g rodzynek	150 g rodzynek
10 g orzechów włoskich	100 g orzechów włoskich
25 g banana (40 g przed obraniem)	250 g banana (400 g przed obraniem)

Sposób przygotowania

Płatki owsiane ugotować do miękkości w mleku. Pod koniec gotowania dodać rodzynki i orzechy. Owsiankę nałożyć na talerze i na wierzchu położyć pokrojonego w plastry banana.

Do picia szklanka herbaty.

Obiad
Zupa z fasolki szparagowej wg receptury 83

Składniki:

Na 1 porcję (200 g)	Na 10 porcji
½ udka z kurczaka	5 udek z kurczaka
80 g fasolki szparagowej (świeżej lub mrożonej)	800 g fasolki szparagowej (świeżej lub mrożonej)
10,5 g marchewki (15 g przed obraniem)	105 g marchewki (150 g przed obraniem)
4 g korzenia pietruszki (5,5 g przed obraniem)	40 g korzenia pietruszki (55 g przed obraniem)
3,2 g pora (5,5 g przed obraniem)	32 g pora (55 g przed obraniem)
2 g selera (3,2 g przed obraniem)	20 g selera (32 g przed obraniem)
63 g ziemniaków (80 g przed obraniem)	630 g ziemniaków (800 g przed obraniem)
2,4 g mąki pszennej	24 g mąki pszennej
5 g natki pietruszki	5 g natki pietruszki
Szczypta soli, ziele angielski, liść laurowy	Szczypta soli, ziele angielski, liść laurowy

Sposób przygotowania

Mięso umyć i oczyścić. Gotować pod przykryciem w lekko osolonej wodzie z dodatkiem przypraw (ziele angielski, liść laurowy). Warzywa obrać ze skóry, umyć i pokroić w kostkę, dodać do wywaru z mięsa i gotować do miękkości. Pod koniec zupę zagęścić niewielką ilością mąki. Na sam koniec do talerza dodać posiekaną natkę pietruszki.

Mięso zostawić do przygotowania drugiego dania.

(2) Ziemniaki z mięsem z kurczaka

Składniki:

Na 1 porcję	Na 10 porcji
150 g ziemniaków (przed obraniem 190-200g) 5 g masła (1 płaska łyżeczka) 3 g koperku (lub zielonej pietruszki) ½ udka z kurczaka bez skóry (ugotowanego wcześniej w zupie) Szczypa soli	1,5 kg ziemniaków (przed obraniem 1,9-2,0 kg) 50 g masła 30 g koperku (lub zielonej pietruszki) 5 udek z kurczaka bez skóry (ugotowanych wcześniej w zupie) Szczypa soli

Sposób przygotowania

Ziemniaki obrać ze skóry, umyć i gotować do miękkości w lekko osolonej wodzie. Ugotowane ziemniaki wyłożyć na talerz i polać 1 płaską łyżeczką masła i posypać 1 łyżeczką posiekanego koperku lub zielonej pietruszki. Do ziemniaków dodać mięso z ud kurczaka wcześniej ugotowane w zupie.

(3) Surówka z pomidorów i papryki Składniki:

Na 1 porcję	Na 10 porcji
50 g pomidora 25 g papryki czerwonej 15 g rzodkiewki 5 g szczypiorku 6 g oleju rzepakowego uniwersalnego	500 g pomidora 250 g papryki czerwonej (300 g przed obraniem) 150 g rzodkiewki 50 g szczypiorku 60 g oleju rzepakowego uniwersalnego

Sposób przygotowania

Pomidory umyć i pokroić w kostkę. Paprykę umyć, oczyścić i pokroić w kostkę. Rzodkiewkę umyć, obrać i pokroić w plasterki. Całość wymieszać, dodać posiekany szczypiorek i olej.

Kompot z jabłek

Składniki:

Na 1 porcję (230 g)	Na 10 porcji
73 g jabłek (100 g przed obraniem) 14 g czerwonej porzeczki lub wiśni 15 g cukru 150 g wody	730 g jabłek (1000 g przed obraniem) 140 g czerwonej porzeczki lub wiśni 150 g cukru 1500 g wody

Sposób przygotowania

Jabłka umyć i obrać ze skóry, usunąć gniazda nasienne, pokroić w ósemki. Umyć, obrać (usunąć pestki z wiśni) czerwone owoce. Owoce zalać wodą, dodać cukier i gotować do miękkości

Podwieczorek

(4) Kanapka z serem twarogowym i pomidorem Składniki:

Na 1 porcję	Na 10 porcji
25 g chleba baltonowskiego (1 kromka) 5 g masła 30 g sera twarogowego półtłustego 25 g pomidora	250 g chleba baltonowskiego 50 g masła 300 g sera twarogowego półtłustego 250 g pomidora

Sposób przygotowania

Kromkę chleba cienko posmarować masłem, położyć twaróg i 2-3 plasterki pomidora.
Do picia szklanka herbaty.
Na deser winogrona (30 g).

JESIEŃ / DZIEŃ 2/ PRZEDSZKOLE

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Kluski lane na mleku i kanapka z dżemem (105). Na deser gruszka. Do picia szklanka herbaty.	I danie – zupa ogórkowa (106) II danie – makaron zapiekany z warzywami i żółtym serem (107). Na deser jabłko. Do picia szklanka wody.	Ryż z jabłkami i jogurtem (108). Do picia szklanka herbaty.

Śniadanie

(5) Kluski lane na mleku i kanapka z dżemem Składniki:

Na 1 porcję (75 g klusek)	Na 10 porcji
17 g mąki pszennej 17 g jajek 230 g mleka 2% tł. 5 g cukru	170 g mąki pszennej 170 g jajek 230 g mleka 2% tł. 50 g cukru
30 g chleba żytniego razowego (1 kromka) 10 g dżemu truskawkowego niskosłodzonego	300 g chleba żytniego razowego 100 g dżemu truskawkowego niskosłodzonego

Sposób przygotowania

Jajka rozbić do miseczki, dodać mąkę i mieszać do uzyskania gładkiej masy. Dodać odrobinę wody. Przygotowane ciasto powoli wlewać na wrzącą, lekko osoloną wodę. Zagotować mleko. Kluski odcedzić i dodać do gorącego mleka. Lekko osłodzić. Można dodać cynamon.
Kromkę chleba posmarować dżemem i podawać z zupą mleczną.

Na deser gruszka (150 g).
Do picia szklanka herbaty.

Obiad
(6) Zupa ogórkowa

Składniki:

Na 1 porcję (200 g)	Na 10 porcji
20 g ogórka kwaszonego 44 g ziemniaków (56 g przed obraniem) 5 g marchewki (7 g przed obraniem) 4 g korzenia pietruszki (5,5 g przed obraniem) 3,2 g pora (5,5 g przed obraniem) 2 g selera (3,2 g przed obraniem) 12 g śmietany 12% tł. 0,6 g cukru 2,8 g masła 2,4 g mąki pszennej Ziele angielski, liść laurowy, koperek	200 g ogórka kwaszonego 440 g ziemniaków (560 g przed obraniem) 50 g marchewki (70 g przed obraniem) 40 g korzenia pietruszki (55 g przed obraniem) 32 g pora (55 g przed obraniem) 20 g selera (32 g przed obraniem) 120 g śmietany 12% tł. 6 g cukru 28 g masła 24 g mąki pszennej Ziele angielski, liść laurowy, koperek

Sposób przygotowania

Warzywa obrać ze skóry, umyć i pokroić w kostkę i gotować do miękkości w wodzie z przyprawami. Pod koniec do zupy dodać starte na tarce o grubych oczkach kwaszone ogórki i szczyptę cukru. Zupę zagęścić niewielką ilością mąki z masłem. Na sam koniec dodać posiekany koperek. Zupę wyłożyć na talerze i dodać śmietanę.

(7) Makaron zapiekany z warzywami i żółtym serem Składniki:

Na 1 porcję	Na 10 porcji
50 g suchego makaronu penne (pióra) 100 g jarmużu	500 g suchego makaronu penne (pióra) 1 kg jarmużu

50 g czerwonej papryki (60 g przed obraniem) 25 g cebuli (28 g przed obraniem) 25 g kukurydzy konserwowej 9 g oleju rzepakowego 20 g żółtego sera Gouda Dodatkowo na stole w miseczkach podać surowe sezonowe warzywa pokrojone w słupki.	500 g czerwonej papryki (600 g przed obraniem) 250 g cebuli (285 g przed obraniem) 250 g kukurydzy konserwowej 90 g oleju rzepakowego 200 g żółtego sera Gouda

Sposób przygotowania

Makaron ugotować „al dente" w lekko osolonej wodzie. Cebulę obrać, pokroić w kostkę. Paprykę oczyścić, umyć i pokroić w kostkę. Cebulę i paprykę zeszklić na oleju rzepakowym, dodać jarmuż i dusić razem jeszcze 3-4 min. Następnie ugotowany makaron wymieszać z duszonymi warzywami, dodać kukurydzę. Całość zapiekać w piekarniku w naczyniu żaroodpornym ok 30-45 min. Pod koniec na wierzch zapiekanki dodać żółty ser (starty na tarce lub pokrojony w plasterki) i zapiekać jeszcze 3-4 min. do rozpuszczenia sera.

Na deser średnie jabłko 150 g.

Do picia szklanka wody mineralnej.

Podwieczorek

(8) Ryż z jabłkami i jogurtem

Składniki:

Na 1 porcję	Na 10 porcji
16 g ryżu parabolicznego (suchego) 11,7 g mleka 2% tł. 31 g jabłka (42 g przed obraniem) 50 g jogurtu naturalnego 9 g cukru	160 g ryżu parabolicznego (suchego) 117 g mleka 2% tł. 310 g jabłka (420 g przed obraniem) 500 g jogurtu naturalnego 90 g cukru

Sposób przygotowania

Ryż ugotować w wodzie, na końcu dodać mleko. Jabłka umyć, obrać, usunąć gniazda nasienne, pokroić na ósemki. Pokrojone jabłka prużyć do miękkości z odrobiną wody (tak by się nie przypaliło). Ugotowany ryż wymieszać z jabłkami i przełożyć do miseczek. Posypać cukrem i polać jogurtem.

Do picia szklanka herbaty.

JESIEŃ / DZIEŃ 3 / PRZEDSZKOLE

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Kanapki z pastą z wędzonego Piklinga i jajka (109). Do picia szklanka herbaty.	I danie – zupa krem z zielonego groszku (41) II danie – kasza gryczana z indykiem w sosie pomidorowym (110) i gotowana czerwona kapusta (111). Na deser jabłko. Do picia szklanka herbaty.	Bułka wrocławska z sałatką jarzynową (112). Do picia sok pomarańczowy.

Śniadanie

(9) Kanapki z pastą z wędzonego Piklinga i jajka Składniki:

Na 1 porcję	Na 10 porcji
40 g wędzonego Piklinga 10 g gotowanego jajka 10 g majonezu z olejem rzepakowym 5 g szczypiorku 50 g czerwonej papryki (60 g przed obraniem) Szczypta pieprzu 60 g chleba żytniego razowego (2 kromki)	400 g wędzonego Piklinga 100 g gotowanego jajka (2 sztuki) 100 g majonezu z olejem rzepakowym 50 g szczypiorku 500 g czerwonej papryki (600 g przed obraniem) Szczypta pieprzu 600 g chleba żytniego razowego

Sposób przygotowania

Jajka ugotować na twardo, ostudzić i obrać. Następnie jajka zmielić. Z Piklinga zdjąć skórę i dokładnie oczyścić z ości i zmielić. Posiekać szczypiorek. Całość wymieszać z majonezem. Dodać szczyptę pieprzu. Pastę rozsmarować na chlebie, na górze ułożyć pokrojoną w cienkie paseczki paprykę.

Do picia szklanka herbaty.

Obiad

Zupa krem z zielonego groszku wg receptury 41

Składniki:

Na 1 porcję (200 g)	Na 10 porcji
80 g zielonego groszku (świeży lub mrożony) 22 g marchewki (30 g przed obraniem) 6,5 g korzenia pietruszki (9 g przed obraniem) 7 g pora (11 g przed obraniem) 4,5 g selera (6 g przed obraniem) 45 g ziemniaków (57 g przed obraniem) 10 g jogurtu naturalnego 5 g zielonej pietruszki	800 g zielonego groszku (świeży lub mrożony) 220 g marchewki (300 g przed obraniem) 65 g korzenia pietruszki (90 g przed obraniem) 70 g pora (110 g przed obraniem) 45 g selera (60 g przed obraniem) 450 g ziemniaków (570 g przed obraniem) 100 g jogurtu naturalnego 50 g zielonej pietruszki

Sposób przygotowania

Warzywa obrać, umyć i ugotować w lekko osolonej wodzie razem z zielonym groszkiem. Po ugotowaniu zupę zmiksować na krem. Rozlać do talerzy. Na wierzchu położyć 1 łyżeczkę jogurtu naturalnego i posypać posiekaną natką pietruszki. *Podczas gotowania zupy można ugotować więcej warzyw do przygotowania sałatki na podwieczorek*.

(10) Kasza gryczana z indykiem w sosie pomidorowym Składniki:

Na 1 porcję	Na 10 porcji
50 g kaszy gryczanej suchej 50 g mięsa z piersi indyka 6 g oleju rzepakowego 50 g pomidorów 10 g cebuli (11,5 g przed obraniem) 1 g czosnku bazylia	500 g kaszy gryczanej suchej 500 g mięsa z piersi indyka 60 g oleju rzepakowego 500 g pomidorów 100 g cebuli (115 g przed obraniem) 10 g czosnku (2-3 ząbki) bazylia

sposób przygotowania

Kaszę ugotować w wodzie na sypko.
Mięso umyć, pokroić w drobne kawałki i podsmażyć na oleju z cebulą i czosnkiem. Na końcu dodać pomidory bez skóry. Doprawić bazylią.

(11) Gotowana czerwona kapusta

Składniki:

Na 1 porcję	Na 10 porcji
75 g czerwonej kapusty (95 g przed obraniem)	750g czerwonej kapusty (950g przed obraniem)
25 g cebuli (28 g przed obraniem)	250 g cebuli (280 g przed obraniem)
6 g oleju rzepakowego uniwersalnego	60 g oleju rzepakowego uniwersalnego
5 g cukru	50 g cukru
Sok z cytryny do smaku	Sok z cytryny do smaku

Sposób przygotowania

Kapustę umyć, oczyścić z wierzchnich liści i pokroić. Cebulę obrać, umyć i pokroić w kostkę. Kapustę ugotować w niewielkiej ilości wody. Cebulę zeszklić na oleju. Następnie cebulę dodać do kapusty, wymieszać. Dodać cukier i sok z cytryny.

Na deser średnie jabłko (150 g).
Do picia szklanka herbaty.

Podwieczorek

(12) Bułka wrocławska z sałatką jarzynową Składniki:

Marchewka, pietruszka, seler, ziemniaki – wcześniej ugotowane w zupie

Na 1 porcję (50 g)	Na 10 porcji
18 g marchewki (25 g przed obraniem)	180 g marchewki (250 g przed obraniem)
7 g korzenia pietruszki (10 g przed obraniem)	70 g korzenia pietruszki (100 g przed obraniem)
4 g selera (7 g przed obraniem)	40 g selera (70 g przed obraniem)
3 g kwaszonego ogórka	30 g kwaszonego ogórka
8 g ziemniaków	80 g ziemniaków (100 g przed obraniem)
5 g majonezu z oleju rzepakowego	50 g majonezu z oleju rzepakowego
5 g jogurtu naturalnego 2% tł.	50 g jogurtu naturalnego 2% tł.
25 g bułki wrocławskiej (1 kromka)	250 g bułki wrocławskiej

Sposób przygotowania

Warzywa z zupy i ugotowane wcześniej ziemniaki pokroić w kostkę. Pokroić w kostkę kwaszone ogórki. Całość razem wymieszać, dodać jogurt i majonez. Podawać z pieczywem.

Do picia sok pomarańczowy rozcieńczony z wodą (150 + 100 ml).

JESIEŃ / DZIEŃ 4 / PRZEDSZKOLE

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Kasza jaglana gotowana na wodzie z orzechami, makiem i suszoną żurawiną (113). Do picia szklanka mleka.	I danie – zupa jarzynowa (114) II danie – kluski śląskie (115) z gulaszem wołowym (116) i surówką z białej kapusty (117). Na deser śliwki węgierki. Do picia szklanka herbaty.	Kromka chleba żytniego z twarożkiem z rzodkiewką i szczypiorkiem (118). Na deser kiwi. Do picia woda mineralna.

Śniadanie

(13) Kasza jaglana gotowana na wodzie z orzechami, makiem i suszoną żurawiną Składniki:

Na 1 porcję	Na 10 porcji
30 g suchej kaszy jaglanej	300 g suchej kaszy jaglanej
70 g wody	700 g wody
10 g orzechów laskowych (obranych)	100 g orzechów laskowych (obranych)
10 g maku	100 g maku
15 g suszonej żurawiny	150 g suszonej żurawiny

Sposób przygotowania

Mak zalać wrzącą wodą i parzyć przez ok 10 min, a następnie wypłukać. Kaszę jaglaną dokładnie wypłukać w zimnej wodzie, a następnie ugotować w wodzie. Pod koniec gotowania dodać żurawinę, orzechy i mak.

Do picia podać szklankę ugotowanego ciepłego mleka 2% tł., (230 g).

Obiad
(14) Zupa jarzynowa

Składniki:

Na 1 porcję (200 g)	Na 10 porcji
42 g fasolki szparagowej (46 g przed obraniem)	420 g fasolki szparagowej (460 g przed obraniem)
17,2 g marchewki (23,2 g przed obraniem)	172 g marchewki (232 g przed obraniem)
4 g korzenia pietruszki (5,6 g przed obraniem)	40 g korzenia pietruszki (56 g przed obraniem)
3,2 g pora (5,6 g przed obraniem)	32 g pora (56 g przed obraniem)
3,2 g selera (5,6 g przed obraniem)	32 g selera (56 g przed obraniem)
27 g ziemniaków (34,4 g przed obraniem)	270 g ziemniaków (344 g przed obraniem)
1,2 g masła	12 g masła
Szczypta soli	Szczypta soli
Ziele angielski, liść laurowy, natka pietruszki	Ziele angielski, liść laurowy, natka pietruszki

Sposób przygotowania

Warzywa obrać i dokładnie umyć, a następnie pokroić w kostkę. Gotować w lekko osolonej wodzie, z liściem laurowym i zielem angielskim. Pod koniec gotowania dodać masło. Do zupy na talerzu dodać posiekaną zieloną pietruszkę.

(15) Kluski śląskie

Składniki:

Na 1 porcję (150 g)	Na 10 porcji
137 g ziemniaków (175 g przed obraniem)	1,37 kg ziemniaków (1,75 kg przed obraniem)
25 g mąki ziemniaczanej	250 g mąki ziemniaczanej
10 g mąki pszennej	100 g mąki pszennej
5 g jajka	50 g jajka
Szczypta soli	Szczypta soli

Sposób przygotowania

Ziemniaki obrać, umyć i ugotować (można też ugotować ziemniaki w łupinkach).

Ziemniaki ostudzić i zmielić. Dodać mąkę , jajko i szczyptę soli, zagnieść ciasto.
Uformować kuleczki z dziurką, wrzucać na wrzącą wodę i ugotować.

(16) Gulasz wołowy

Składniki:

Na 1 porcję (70 g)	Na 10 porcji
36 g chudej wołowiny 1 g mąki pszennej 4 g oleju rzepakowego 6 g cebuli (7 g przed obraniem) 25 g pieczarek (28 g przed obraniem) 0,6 g marchewki (0,8 g przed obraniem) 0,6 g korzenia pietruszki (0,8 g przed obraniem) Liść laurowy, zielona pietruszka	360 g chudej wołowiny 10 g mąki pszennej 40 g oleju rzepakowego 60 g cebuli (70 g przed obraniem) 250 g pieczarek (280 g przed obraniem) 6 g marchewki (8 g przed obraniem) 6 g korzenia pietruszki (8 g przed obraniem) Liść laurowy, zielona pietruszka

Sposób przygotowania:

Mięso opłukać, pokroić w kostkę, posolić i zarumienić na patelni teflonowej z dodatkiem oleju rzepakowego, cebuli i pieczarek. Następnie mięso przełożyć do garnka, dodać liść laurowy i dusić pod przykryciem w niewielkiej ilości wody. Marchewkę i pietruszkę obrać, umyć i zetrzeć na tarce o grubych oczkach, dodać do mięsa pod koniec gotowania. Gulasz położyć na talerzu obok klusek śląskich i posypać zieloną pietruszką.

(17) Surówka z białej kapusty

Składniki:

Na 1 porcję (ok. 100 g)	Na 10 porcji
50 g białej kapusty (60 g przed obraniem) 20 g marchewki (27 g przed obraniem) 20 g jabłka (28 g przed obraniem) 10 g cebuli (11 g przed obraniem) 5 g natki pietruszki 9 g oleju rzepakowego uniwersalnego	500 g białej kapusty (600 g przed obraniem) 200 g marchewki (270 g przed obraniem) 200 g jabłka (280 g przed obraniem) 100 g cebuli (110 g przed obraniem) 50 g natki pietruszki 90 g oleju rzepakowego uniwersalnego

Sposób przygotowania:

Kapustę, marchew i jabłka dokładnie umyć, obrać i zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Cebulę obrać, umyć i pokroić w bardzo drobną kostkę. Pietruszkę umyć i posiekać. Całość razem wymieszać i dodać olej rzepakowy.

Na deser śliwki węgierki 100g (5 szt).

Do picia szklanka herbaty.

Podwieczorek

(18) Kromka chleba żytniego z twarożkiem z rzodkiewką i szczypiorkiem Składniki:

Na 1 porcję	Na 10 porcji
25 g chleba żytniego razowego (1 kromka) 30 g sera twarogowego półtłustego 10 g jogurtu naturalnego 20 g rzodkiewki 2 g szczypiorku	250 g chleba żytniego razowego (10 kromek) 300 g sera twarogowego półtłustego 100 g jogurtu naturalnego 200 g rzodkiewki 20 g szczypiorku

Sposób przygotowania:

Rzodkiewkę umyć, oczyścić i zetrzeć na tarce o drobnych oczkach. Szczypiorek umyć i posiekać. Całość wymieszać razem z twarogiem i jogurtem. Przygotowanym twarożkiem posmarować kromkę chleba.

Na deser kiwi – 70 g przed obraniem.

Do picia szklanka wody mineralnej.

JESIEŃ / DZIEŃ 5 / PRZEDSZKOLE

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Płatki żytnie na mleku z orzechami, morelami suszonymi i jabłkiem (119) Do picia szklanka herbaty.	I danie – kapuśniak ze słodkiej kapusty z kaszą pęczak i natką pietruszki (120) II danie – leniwe pierogi z sera twarogowego i ziemniaków (121) i surówką z marchewki i jabłka (122). Do picia kefir.	Kromka chleba z serkiem fromage i pomidorem (123). Na deser winogrona. Do picia szklanka herbaty.

Śniadanie

(19) Płatki żytnie na mleku z orzechami, morelami suszonymi i jabłkiem Składniki:

Na 1 porcję	Na 10 porcji
30 g suchych płatków żytnich 150 g mleka 2% tł. 10 g suszonych moreli 10 g orzechów laskowych 73 g jabłka (100 g przed obraniem)	300 g płatków żytnich 1,5 l mleka 2% tł. 100 g suszonych moreli 100 g orzechów laskowych 730 g jabłka (1 kg przed obraniem)

Sposób przygotowania

Płatki ugotować do miękkości w mleku. Pod koniec gotowania dodać starte jabłko, suszone morele i orzechy.

Do picia szklanka herbaty.

Obiad

(20) Kapuśniak ze słodkiej kapusty z kaszą pęczak i natką pietruszki Składniki:

Na 1 porcję (230 g)	Na 10 porcji
34 g białej kapusty (40 g przed obraniem) 5,6 g marchewki (7,2 g przed obraniem) 2,4 g korzenia pietruszki (3,2 g przed obraniem) 4 g pora (6,4 g przed obraniem) 2,4 g selera (4 g przed obraniem) 8 g pomidora (bez skórki) 0,8 g cebuli (0,9 g przed obraniem) 1,6 g masła 2 g mąki 8 g śmietany 12% (lub jogurtu naturalnego) 10 g suchej kaszy jęczmiennej (pęczak) 5 g zielonej pietruszki Liść laurowy, ziele angielskie	340 g białej kapusty (400 g przed obraniem) 56 g marchewki (72 g przed obraniem) 24 g korzenia pietruszki (32 g przed obraniem) 40 g pora (64 g przed obraniem) 24 g selera (40 g przed obraniem) 80 g pomidora (bez skórki) 8 g cebuli (9 g przed obraniem) 16 g masła 20 g mąki 80 g śmietany 12% (lub jogurtu naturalnego) 100 g suchej kaszy jęczmiennej (pęczak) 50 g zielonej pietruszki Liść laurowy, ziele angielskie

Sposób przygotowania

Marchewkę, korzeń pietruszki i seler obrać, dokładnie umyć, pokroić w kostkę. Kapustę oczyścić w pokroić w cienkie, krótkie paski. Por i cebulę obrać i umyć. Kaszę przemyć w zimnej wodzie. Warzywa gotować razem z przyprawami, warzywami i kaszą (do miękkości kaszy). Na koniec dodać pokrojone w drobną kostkę pomidory bez skóry (można przetrzeć przez sito). Zupę zagęścić mąką, dodać masło. Na talerzu do zupy dodać śmietanę (lub jogurt naturalny) i posiekaną natkę pietruszki.

(21) Leniwe pierogi z sera twarogowego i ziemniaków Składniki:

Na 1 porcję (150g)	Na 10 porcji

98 g sera twarogowego półtłustego 8,3 g jajka 27 g mąki pszennej 2,6 g mąki ziemniaczanej 25 g ziemniaków (32,3 g przed obraniem) 7,5 g masła ekstra 1,5 g cukru	980 g sera twarogowego półtłustego 83 g jajka 270 g mąki pszennej 26 g mąki ziemniaczanej 250 g ziemniaków (323 g przed obraniem) 75 g masła ekstra 15 g cukru

Sposób przygotowania

Ser zemleć. Ziemniaki obrać i dokładnie umyć, ugotować, odcedzić, zmielić i ostudzić. Mąkę przesiać, połączyć z ziemniakami i serem, dodać jajko. Wszystkie składniki połączyć razem i zagnieść ciasto. Z ciasta uformować i pokroić leniwe pierogi w kształcie kopytek, a następnie ugotować.

(22) Surówka z marchewki i jabłka

Składniki:

Na 1 porcję	Na 10 porcji
50 g marchewki (67 g przed obraniem) 20 g jabłka (28 g przed obraniem) 1 g cukru 3 g oleju rzepakowego	500 g marchewki (670 g przed obraniem) 200 g jabłka (28 g przed obraniem) 10 g cukru 30 g oleju rzepakowego

Sposób przygotowania

Marchewkę i jabłka obrać i umyć, następnie zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Całość wymieszać i dodać cukier i olej rzepakowy.

Do picia 150 g kefiru (ok ¾ szklanki).

Podwieczorek

(23) Kromka chleba z serkiem fromage i pomidorem
Składniki:

Na 1 porcję	Na 10 porcji
25 g chleba baltonowskiego (1 kromka) 10 g serka fromage naturalnego 25 g pomidora	25 g chleba baltonowskiego (1 kromka) 10 g serka fromage naturalnego 25 g pomidora

Sposób przygotowania

Kromkę chleba posmarować serkiem i położyć 2-3 plastry pomidora.
Dopicia szklanka herbaty.
Na deser winogrona 100 g.

JESIEŃ / DZIEŃ 6 / PRZEDSZKOLE

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Kasza manna na mleku z miodem i cynamonem (124). Na deser banan. Do picia szklanka herbaty.	I danie – zupa kalafiorowa (73) II danie – gotowany ryż z pieczonym łososiem (125) z mizerią i gotowaną brukselką (126). Na deser kiwi. Do picia szklanka herbaty.	Pół bułki grahamki z serkiem twarogowym ziarnistym i dżemem wiśniowym (127). Do picia szklanka wody mineralnej.

Śniadanie

(24) Kasza manna na mleku z miodem i cynamonem Składniki:

Na 1 porcję	Na 10 porcji
30 g suchej kaszy manny 250 g mleka 2% tł. 10 g miodu cynamon	300 g suchej kaszy manny 2,5 l mleka 2% tł. 100 g miodu cynamon

Sposób przygotowania

Kaszę mannę ugotować na mleku. Do ugotowanej kaszy dodać miód i posypać cynamonem.

Na deser podać jednego małego banana 76 g (120 g przed obraniem).
Do picia szklanka herbaty.

Obiad
Zupa kalafiorowa wg receptury 73

Składniki:

Na 1 porcję (200 g)	Na 10 porcji
35 g kalafiora (57 g przed obraniem) 10,5 g marchewki (15 g przed obraniem) 4 g korzenia pietruszki (5,5 g przed obraniem) 3,2 g pora (5,5 g przed obraniem) 2 g selera (3,2 g przed obraniem) 23 g ziemniaków (29 g przed obraniem) 2 g mąki 12 g jogurtu naturalnego 5 g zielonej pietruszki Liść laurowy, ziele angielskie	350 g kalafiora (570 g przed obraniem) 105 g marchewki (150 g przed obraniem) 40 g korzenia pietruszki (55 g przed obraniem) 32 g pora (55 g przed obraniem) 20 g selera (32 g przed obraniem) 230 g ziemniaków (290 g przed obraniem) 20 g mąki 120 g jogurtu naturalnego 50 g zielonej pietruszki Liść laurowy, ziele angielskie

Sposób przygotowania

Warzywa obrać, umyć i pokroić w kostkę i gotować w wodzie z dodatkiem przypraw. Pod koniec zupę zagęścić niewielką ilością mąki. Na sam koniec do talerza dodać jogurt i posiekaną natkę pietruszki.

(25) Gotowany ryż z pieczonym łososiem Składniki:

Na 1 porcję	Na 10 porcji
85 g filetu z łososia Szczypta soli Sok z cytryny 50 g suchego ryżu parabolicznego	850 g filetu z łososia Szczypta soli Sok z cytryny 500 g suchego ryżu parabolicznego

Sposób przygotowania

Ryż ugotować w wodzie na sypko.

Łososia lekko posolić i upiec w piekarniku. Przed podaniem skropić sokiem z cytryny.

(26) Mizeria i gotowana brukselka

Składniki:

Na 1 porcję	Na 10 porcji
50 g brukselki (65 g przed obraniem)	500 g brukselki (650 g przed obraniem)
72 g ogórka (100 g przed obraniem) 20 g rzodkiewki 20 g śmietany 12% tł. Szczypta soli	720 g ogórka (1 kg przed obraniem) 200 g rzodkiewki 200 g śmietany 12% tł. Szczypta soli

Sposób przygotowania

Brukselkę ugotować w wodzie.

Ogórki umyć, obrać i pokroić w cienkie plasterki, posypać szczyptą soli. Po 2-3 min. dodać śmietanę. Rzodkiewkę umyć i zetrzeć na tarce o grubych oczkach, dodać do ogórków.

Na deser kiwi 70g.

Do picia szklanka herbaty.

Podwieczorek

(27) Pół bułki grahamki z serkiem twarogowym ziarnistym i dżemem wiśniowym Składniki:

Na 1 porcję	Na 10 porcji
25 g bułki grahamki (1/2 bułki) 5 g masła (1 płaska łyżeczka) 25 g serka twarogowego ziarnistego 20 g dżemu wiśniowego niskosłodzonego	250 g bułki grahamki (5 bułek) 50 g masła 250 g serka twarogowego ziarnistego 200 g dżemu wiśniowego niskosłodzonego

Sposób przygotowania

Bułkę posmarować cienko masłem, nałożyć serek i dżem.

Do picia podać szklankę wody mineralnej.

JESIEŃ / DZIEŃ 7 / PRZEDSZKOLE

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Kanapki z Piklingiem i warzywami (128). Na deser gruszka. Do picia szklanka herbaty.	I danie – krupnik z kaszy jęczmiennej (65) II danie – naleśniki –z serem twarogowym, z musem jabłkowym, polane jogurtem naturalnym (129). Do picia szklanka herbaty.	Bułka wrocławska z żółtym serem i warzywami (130). Do picia szklanka wody mineralnej.

Śniadanie

(28) Kanapki z Piklingiem i warzywami

Składniki:

Na 1 porcję	Na 10 porcji
25 g chleba baltonowskiego (1 kromka) 30 g chleba żytniego razowego (1 kromka) 40 g wędzonego Piklinga 25 g czerwonej papryki 50 g kwaszonych ogórków	250 g chleba baltonowskiego 300 g chleba żytniego razowego 400 g wędzonego Piklinga 250 g czerwonej papryki (300 g przed obraniem) 500 g kwaszonych ogórków

Sposób przygotowania

Na chlebie rozłożyć rybę i pokrojone warzywa (warzywa można podać oddzielnie na talerzyku).

Na deser średnia gruszka 150 g.

Do picia szklanka herbaty.

Obiad

Krupnik z kaszy jęczmiennej wg receptury 65

Składniki:

Na 1 porcję (200 g)	Na 10 porcji
27 g łopatki wieprzowej 13 g chudej wołowiny 8,8 g kaszy jęczmiennej perłowej suchej 10,4 g marchewki (14,4 g przed obraniem) 4 g korzenia pietruszki (5,6 g przed obraniem) 3,2 g pora (5,6 g przed obraniem) 2 g selera (3,2 g przed obraniem) 44,8 g ziemniaków (57,6 g przed obraniem) 5 g zielonej pietruszki Liść laurowy, ziele angielskie	270 g łopatki wieprzowej 130 g chudej wołowiny 88 g kaszy jęczmiennej perłowej suchej 104 g marchewki (144 g przed obraniem) 40 g korzenia pietruszki (56 g przed obraniem) 32 g pora (56 g przed obraniem) 20 g selera (32 g przed obraniem) 448 g ziemniaków (576 g przed obraniem) 50 g zielonej pietruszki Liść laurowy, ziele angielskie

Sposób przygotowania

Mięso umyć i oczyścić. Gotować pod przykryciem w lekko osolonej wodzie z dodatkiem przypraw (ziele angielski, liść laurowy). Warzywa obrać, umyć i zetrzeć na tarce, dodać do wywaru z mięsa i gotować do miękkości. Kaszę opłukać, wsypać na wrzącą, lekko osoloną wodę i ugotować, następnie dodać do wywaru z mięsa i jarzyn. Na sam koniec do talerza dodać posiekaną natkę pietruszki.

Mięso z zupy wyciągnąć i wykorzystać do przygotowania pulpetów na kolejny dzień

(29) 2 naleśniki – z serem twarogowym i musem jabłkowym, polane jogurtem naturalnym

Składniki:

Na 1 porcję	Na 10 porcji
29 mąki pszennej typ 500	290 mąki pszennej typ 500
25 g jajka	250 g jajka
28 g mleka 2% tł.	280 g mleka 2% tł.
12 g oleju rzepakowego	120 g oleju rzepakowego
35 g sera twarogowego półtłustego	350 g sera twarogowego półtłustego
10 g cukru	100 g cukru
45 g musu jabłkowego (przygotowanego samodzielnie lub ze słoika)	450 g musu jabłkowego (przygotowanego samodzielnie lub ze słoika)
150 g jogurtu naturalnego	1500 g jogurtu naturalnego

Sposób przygotowania

Z mąki, jajek i mleka przygotować ciasto naleśnikowe. Usmażyć naleśniki na niewielkiej ilości oleju rzepakowego. Ser twarogowy zmieszać z cukrem. Na jeden naleśnik nałożyć twaróg, a na drugi mus jabłkowy. Naleśniki złożyć lub zwinąć i polać jogurtem.

Do picia podać szklankę herbaty.

Podwieczorek

(30) Bułka wrocławska z żółtym serem i warzywami Składniki:

Na 1 porcję	Na 10 porcji
25 g bułki wrocławskiej Weki (2 kromki)	250 g bułki wrocławskiej Weki (20 kromek)
5 g masła (1 płaska łyżeczka)	50 g masła
8 g sałaty	80 g sałaty
20 g żółtego sera (Gouda)	200 g żółtego sera (Gouda)
25 g pomidora	250 g pomidora

Sposób przygotowania

Bułkę wrocławską pokroić na kromki, posmarować bardzo cienko masłem, położyć sałatę, żółty ser i pomidora pokrojonego na plasterki.

Do picia podać szklankę wody mineralnej.

JESIEŃ / DZIEŃ 8 / PRZEDSZKOLE

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Grahamka z gotowanym na twardo jajkiem, z majonezem i warzywami (131). Do picia kawa zbożowa z mlekiem.	I danie – zupa selerowa (33) II danie – kasza jęczmienna perłowa z pulpetami z mięsa mieszanego (132) i surówkę z kwaszonej kapusty (133). Na deser jabłko. Do picia szklanka herbaty.	Budyń śmietankowy z winogronami (134). Do picia szklanka wody mineralnej.

Śniadanie

(31) Kajzerka z gotowanym na twardo jajkiem, z majonezem i warzywami Składniki:

Na 1 porcję	Na 10 porcji
50 g bułki grahamki (1 szt) 1 jajko (50 g) 10 g majonezu z olejem rzepakowym 50 g zielonego ogórka 30 g rzodkiewki 5 g szczypiorku	500 g bułki grahamki (10 szt) 10 jajek 100 g majonezu z olejem rzepakowym 300 g rzodkiewki 50 g szczypiorku

Sposób przygotowania

Jajka ugotować na twardo. Bułkę przekroić na pół i cienko posmarować majonezem. Na bułkę położyć pokrojone w plastry jajko, plasterki ogórka, rzodkiewki i posiekany szczypiorek.

Do picia podać szklankę kawy zbożowej z mlekiem 2% tł. (kawa zbożowa, 100 ml wody, 150 ml mleka, 5 g cukru).

Obiad

Zupa selerowa wg receptury 33

Składniki:

Na 1 porcję (200 g)	Na 10 porcji
37,6 g selera (60 g przed obraniem) 32 g ziemniaków (40 g przed obraniem) 12 g marchewki (16 g przed obraniem) 1,6 g masła 2,4 g mąki pszennej 8 g śmietany 12% Ziele angielski, liść laurowy, majeranek, koperek	376 g selera (600 g przed obraniem) 320 g ziemniaków (400 g przed obraniem) 120 g marchewki (160 g przed obraniem) 16 g masła 2,4 g mąki pszennej 80 g śmietany 12% Ziele angielski, liść laurowy, majeranek, koperek

Sposób przygotowania

Warzywa obrać, umyć, pokroić w dość duże kostki, ugotować w wodzie z dodatkiem przypraw. Pod koniec gotowania dodać majeranek i zupę zagęścić mąką, dodać masło. Zupę nalać do talerzy, posypać posiekanym koperkiem i dodać łyżkę śmietany. Zupę można też zmiksować na krem.

(32) Kasza jęczmienna perłowa z pulpetami z mięsa mieszanego Składniki:

Na 1 porcję (150 g + 50 g)	Na 10 porcji
Mięso z zupy z dnia poprzedniego: 27 g łopatki wieprzowej 13 g chudej wołowiny 5 g jajka 10 g czerstwej bułki 4 g cebuli 1 g mąki ziemniaczanej 3 g mąki pszennej Szczypta soli, pieprzu, koperek	Mięso z zupy z dnia poprzedniego: 270 g łopatki wieprzowej 130 g chudej wołowiny 50 g jajka 100 g czerstwej bułki 40 g cebuli 10 g mąki ziemniaczanej 30 g mąki pszennej Szczypta soli, pieprzu, koperek
50 g kaszy jęczmiennej perłowej suchej	500 g kaszy jęczmiennej perłowej suchej

Sposób przygotowania

Mięso zmielić razem z namoczoną w wodzie i odciśniętą bułką. Dodać jajka (można dodać oddzielnie żółtko i ubitą pianę z białek), doprawić solą i pieprzem, wyrobić masę. Uformować pulpety, otoczyć w mące i ugotować. Przed podaniem posypać posiekanym koperkiem. Podawać obok kaszy jęczmiennej ugotowanej na sypko.

(33) Surówka z kwaszonej kapusty

Składniki:

Na 1 porcję	Na 10 porcji
75 g kwaszonej kapusty 20 g marchwi (27 g przed obraniem) 20 g jabłka (27 g przed obraniem) 6 g oleju rzepakowego	750 g kwaszonej kapusty 200 g marchwi (270 g przed obraniem) 200 g jabłka (270 g przed obraniem) 60 g oleju rzepakowego

Sposób przygotowania

Marchewkę i jabłko umyć, obrać ze skóry i zetrzeć na tarce o grubych oczkach.

Wymieszać razem z kapustą kwaszoną i dodać olej.

Na deser jabłko 150 g.

Do picia podać szklankę herbaty.

Podwieczorek

(34) Budyń śmietankowy z winogronami Składniki:

Na 1 porcję (150 g)	Na 10 porcji
Budyń śmietankowy niesłodzony (1/5 opakowania) 100 g mleka 2% tł. 5 g cukru 50 g winogron	Budyń śmietankowy niesłodzony (2 opakowania) 1 l mleka 2% tł. 50 g cukru 500 g winogron

Sposób przygotowania

Ugotować budyń na mleku z dodatkiem cukru. Na dnie miseczki położyć umyte winogrona i polać ugotowanym budyniem.

Do picia podać wodę mineralną.

JESIEŃ / DZIEŃ 9 / PRZEDSZKOLE

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Płatki owsiane na mleku z miodem i plasterkami banana (135). Do picia szklanka herbaty.	I danie – zupa krem z dyni (136) II danie – gotowane ziemniaki z mięsem duszonym z warzywami (137) Do picia szklanka kompotu z jabłek.	Bułka grahamka z twarożkiem z warzywami (138). Do picia szklanka herbaty.

Śniadanie

(35) Płatki owsiane na mleku z miodem i plasterkami banana Składniki:

Na 1 porcję	Na 10 porcji
40 g suchych płatków owsianych	400 g płatków owsianych
250 g mleka 2% tł.	2,5 l mleka 2% tł.
10 g miodu	100 g miodu
76 g banana (120 g przed obraniem)	769 g banana (1,2 kg przed obraniem)

Sposób przygotowania
Płatki owsiane ugotować do miękkości w mleku. Pod koniec gotowania posłodzić miodem.

Owsiankę nałożyć na talerze i na wierzchu położyć pokrojonego w plastry banana.

Do picia szklanka herbaty.

Obiad
(36) Zupa krem z dyni

Składniki:

Na 1 porcję (200 g)
30 g dyni (50 g przed obraniem)
15 g cebuli (17 g przed obraniem)
50 g marchwi (67 g przed obraniem)
30 g soku pomarańczowego
6 g masła ekstra
20 g jogurtu naturalnego

Sposób przygotowania

Warzywa obrać ze skóry, umyć i pokroić w grubą kostkę. Ugotować w ok 100 ml wody. Po ugotowaniu zmiksować, dodać sok pomarańczowy i łyżeczkę masła. Zupę nalać do talerzy i dodać łyżkę jogurtu naturalnego.

(37) Gotowane ziemniaki z mięsem duszonym z warzywami Składniki:

Na 1 porcję	Na 10 porcji
150 g ziemniaków (przed obraniem 190-200g)	1,5 kg ziemniaków (przed obraniem 1,9-2,0kg)
70 g piersi z kurczaka	700 g piersi z kurczaka
80 g jarmużu	800 g jarmużu
40 g cukinii (46 g przed obraniem)	400 g cukinii (460 g przed obraniem)
40 g pomidorów	400 g pomidorów
20 g czerwonej papryki (24 g przed obraniem)	200 g czerwonej papryki (240 g przed obraniem)
20 g cebuli (22 g przed obraniem)	200 g cebuli (220 g przed obraniem)
12 g oleju rzepakowego	120 g oleju rzepakowego
5 g zielonej pietruszki	50 g zielonej pietruszki
Szczypa soli, pieprzu, oregano	Szczypa soli, pieprzu, oregano

Sposób przygotowania

Ziemniaki obrać ze skóry, umyć i gotować do miękkości w lekko osolonej wodzie.

Warzywa obrać, umyć i pokroić w grubą kostkę. Mięso umyć, pokroić na małe kawałki i poddusić na patelni z dodatkiem oleju i z warzywami. Doprawić solą, pieprzem i oregano. Mięso z warzywami podawać obok ziemniaków.

Całość posypać posiekaną natką pietruszki.

Do picia podać szklankę kompotu z jabłek (230 g).

Podwieczorek

(38) Bułka grahamka z twarożkiem z warzywami Składniki:

Na 1 porcję	Na 10 porcji
25 g bułki grahamki (1/2 bułki)	250 g bułki grahamki (5 bułek)
5 g masła	50 g masła
30 g sera twarogowego półtłustego	300 g sera twarogowego półtłustego
5 g śmietany 12% (lub jogurtu nat.)	50 g śmietany 12% (lub jogurtu nat.)
20 g zielonego ogórka (14 g przed obraniem)	200 g zielonego ogórka (140 g przed obraniem)
10 g rzodkiewki	100 g rzodkiewki
2 g szczypiorku	20 g szczypiorku

Sposób przygotowania

Ogórki i rzodkiewki obrać ze skórki i pokroić w bardzo drobną kostkę lub zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Posiekać szczypiorek. Ser wymieszać ze śmietaną (lub jogurtem) i warzywami. Bułkę posmarować masłem i przygotowanym twarożkiem.

Do picia podać szklankę herbaty.

JESIEŃ / DZIEŃ 10 / PRZEDSZKOLE

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Kanapki z pastą z makreli wędzonej i sera twarogowego z czerwoną papryką (139). Do picia szklanka herbaty.	I danie – zupa z brukselką (140) II danie – pierogi ruskie (141) z surówką z selera, marchewki i jabłka (142). Na deser banan. Do picia sok pomarańczowy rozcieńczony wodą (150 + 100 ml).	Ryż na mleku z kiwi (143). Do picia szklanka wody mineralnej.

Śniadanie

(39) Kanapki z pastą z makreli wędzonej i sera twarogowego z czerwoną papryką Składniki:

Na 1 porcję	Na 10 porcji
60 g chleba żytniego razowego (2 kromki)	600 g chleba żytniego razowego (20 kromek)
40 g wędzonej makreli	400 g wędzonej makreli
30 g sera twarogowego półtłustego	300 g sera twarogowego półtłustego
5 g majonezu z olejem rzepakowym	50 g majonezu z olejem rzepakowym
5 g zielonej pietruszki	50 g zielonej pietruszki
50 g czerwonej papryki (60 g przed obraniem)	500 g czerwonej papryki (600 g przed obraniem)

Sposób przygotowania

Makrelę dokładnie oczyścić z ości. Zmielić razem z serem i wymieszać z majonezem. Dodać posiekaną natkę pietruszki. Chleb posmarować pastą lub podawać oddzielnie. Na kanapki położyć pokrojoną w cienkie paseczki paprykę (lub podawać oddzielnie).

Do picia podać szklankę herbaty.

Obiad
(40) Zupa z brukselką

Składniki:

Na 1 porcję (250 g)	Na 10 porcji
40 g brukselki (55 g przed obraniem)	400 g brukselki (550 g przed obraniem)
30 g marchewki (40 g przed obraniem)	300 g marchewki (400 g przed obraniem)
5 g korzenia pietruszki (7 g przed obraniem)	50 g korzenia pietruszki (70 g przed obraniem)
4 g cebuli (4,5 g przed obraniem)	40 g cebuli (45 g przed obraniem)
4 g selera (7 g przed obraniem)	40 g selera (70 g przed obraniem)
33,5 g ziemniaków (43 g przed obraniem)	335 g ziemniaków (430 g przed obraniem)
1,5 g masła	15 g masła
Szczypta soli	Szczypta soli
Ziele angielski, liść laurowy, koperek	Ziele angielski, liść laurowy, koperek

Sposób przygotowania

Brukselkę oczyścić z zewnętrznych liści i umyć. Pozostałe warzywa obrać, umyć, a następnie pokroić w kostkę. Gotować w lekko osolonej wodzie, z liściem laurowym i zielem angielskim. Pod koniec gotowania dodać masło. Do zupy na talerzu dodać posiekany koperek.

(41) Pierogi ruskie

Składniki:

Na 1 porcję (160 g = 4 pierogi)	Na 10 porcji
70 g ziemniaków (90 g przed obraniem) 3 g jajka 43 g mąki pszennej 25 g sera twarogowego półtłustego 6 g oleju rzepakowego 20 g cebuli (22 g cebuli) Sól, pieprz	700 g ziemniaków (900 g przed obraniem) 30 g jajka 430 g mąki pszennej 250 g sera twarogowego półtłustego 60 g oleju rzepakowego 200 g cebuli (220 g cebuli) Sól, pieprz

Sposób przygotowania

Ziemniaki obrać, umyć i ugotować. Po ostudzeniu zmielić. Zmielić ser i wymieszać razem z ziemniakami. Cebulę obrać, umyć, pokroić w kostkę, zeszklić na oleju rzepakowym i dodać do ziemniaków z serem. Do smaku dodać sól i pieprz. Z mąki, jajka, wody i szczypty soli wyrobić ciasto na pierogi. Ulepić pierogi z farszem ziemniaczano-serowym.

(42) Surówka z selera, marchewki i jabłka Składniki:

Na 1 porcję (ok. 90 g)	Na 10 porcji
50 g selera (70 g przed obraniem) 15 g marchewki (20 g przed obraniem) 25 g jabłka (35 g przed obraniem) 5 g majonezu Sok z cytryny	500 g selera (700 g przed obraniem) 150 g marchewki (200 g przed obraniem) 250 g jabłka (350 g przed obraniem) 50 g majonezu Sok z cytryny

Sposób przygotowania:

Seler, marchewkę i jabłka obrać, umyć i zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Wymieszać z majonezem i dodać do smaku sok z cytryny.

Do picia podać sok pomarańczowy rozcieńczony wodą mineralną (150 + 100 ml).
Na deser średni banan 107 g (170 g przed obraniem).

Podwieczorek

(43) Ryż na mleku z kiwi

Składniki:

Na 1 porcję	Na 10 porcji
20 g ryżu parabolicznego suchego 150 g mleka 2% tł. 60 g kiwi (70 g przed obraniem)	200 g ryżu parabolicznego suchego 1,5 l mleka 2% tł. 600 g kiwi (700 g przed obraniem)

Sposób przygotowania:

Ryż ugotować w wodzie. Zagotować mleko. Nałożyć do głębokiego talerza lub miseczki ryż, mleko i obrane, pokrojone kiwi. / Owoce można też podać oddzielnie. Do picia szklana wody mineralnej.

PRZEDSZKOLE

ZIMA / DZIEŃ 1

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Kanapki z polędwica sopocką i warzywami; z twarogiem i dżemem (144). Na deser jabłko. Do picia szklanka herbaty.	I danie – zupa krem z dyni (136) II danie – ziemniaki bitkami wieprzowymi (145), gotowana marchewka z groszkiem (146). Do picia kefir.	Koktajl bananowy (147). Do picia szklanka herbaty.

ZIMA / DZIEŃ 2

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Kanapki z pastą z wędzonej makreli i jajka (148). Na deser banan. Do picia szklanka herbaty.	I danie – krupnik z kaszą jaglaną (149) II danie – ziemniaki z gotowanym mięsem z kurczaka i kalafiorem (150), surówka z marchewki i jabłka (151). Na deser pomarańcza. Do picia woda.	Bułka z masłem i dżemem (152). Do picia mleko.

ZIMA / DZIEŃ 3

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Płatki jęczmienne na mleku z pestkami dyni i gruszką (153). Do picia szklanka herbaty.	I danie – zupa z czerwonej soczewicy (51) II danie – kasza jęczmienna perłowa z pieczonym dorszem (154) i gotowana czerwona kapusta (155). Do picia szklanka wody mineralnej.	Makaron z serem, bananem i jogurtem (156). Do picia szklanka herbaty.

ZIMA / DZIEŃ 4

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Kasza manna na mleku z rodzynkami (157). Na deser mandarynka. Do picia szklanka herbaty.	I danie – zupa kalafiorowa (73) II danie – kasza gryczana z potrawką z kurczaka (158) i surówka z marchewki, selera i ananasa (159). Do picia szklanka wody mineralnej.	Grzanka z powidłami śliwkowymi (160). Do picia mleko.

ZIMA / DZIEŃ 5

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Kanapki ze śledziem w sosie pomidorowym i warzywami (161) Na deser gruszka. Do picia szklanka herbaty.	I danie – zupa jarzynowa z zielonym groszkiem (162) II danie – ryż z jabłkami, suszonymi owocami i jogurtem (163). Do picia szklanka wody mineralnej.	Bułka z jajkiem, pomidorem i rzodkiewką (164). Do picia szklanka herbaty.

ZIMA / DZIEŃ 6

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Płatki owsiane na mleku z migdałami i makiem (165). Na deser mandarynka. Do picia szklanka herbaty.	I danie – kapuśniak z kwaszonej kapusty (166) i bułką II danie – kasza jęczmienna z gulaszem wołowym (167) i surówką z białej kapusty i kwaszonego ogórka (168). Na deser banan. Do picia szklanka	Pół bułki grahamki z żółtym serem i warzywami (169). Do picia szklanka herbaty.

	wody mineralnej.	

ZIMA / DZIEŃ 7

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Kanapka z dżemem. Kanapka z makrelą wędzoną i warzywami (170). Do picia szklanka herbaty.	I danie – zupa ogórkowa (106) II danie – spaghetti z sosem pomidorowym z pieczarkami i mięsem mielonym z piersi z indyka, posypany startym żółtym serem (171). Na deser mandaryna. Do picia woda mineralna.	Kisiel truskawkowy z gruszką i jogurtem naturalnym (172)

ZIMA / DZIEŃ 8

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Kasza jaglana z orzechami i miodem (173). Do picia szklanka mleka.	I danie – zupa pomidorowa z makaronem (174) II danie – ziemniaki z gołąbkami w sosie pomidorowym (175), zielona sałata z jogurtem (176). Na deser pomarańcza. Do picia maślanka.	Bułka z twarożkiem z rzodkiewką i szczypiorkiem (177). Na deser kiwi. Do picia szklanka herbaty.

ZIMA / DZIEŃ 9

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Kanapki z żółtym serem i warzywami (178). Na deser jabłko. Do picia szklanka herbaty.	I danie – barszcz ukraiński z białą fasolą (28) II danie – kasza Kus-kus z gotowanym mięsem z kurczaka (179) i surówką z kwaszonej kapusty (180). Na deser kiwi. Do picia szklanka wody mineralnej.	Budyń waniliowy z żurawiną (181). Do picia szklanka herbaty.

ZIMA / DZIEŃ 10

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Kanapki z pastą z Piklinga i jajka (182). Na deser banan. Do picia szklanka herbaty.	I danie – kapuśniak ze słodkiej kapusty z kaszą pęczak i natką pietruszki (120) II danie – makaron z białym serem, jogurtem i suszonymi morelami (183). Na deser pomarańcza. Do picia woda mineralna.	Grzanka z żółtym serem i warzywami (184). Do picia szklanka herbaty.

ZIMA / DZIEŃ 1 / PRZEDSZKOLE

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Kanapki z polędwica sopocką i warzywami; z twarogiem i dżemem (144). Na deser jabłko. Do picia szklanka herbaty.	I danie – zupa krem z dyni (136) II danie – ziemniaki bitkami wieprzowymi (145), gotowana marchewka z groszkiem (146). Do picia kefir.	Koktajl bananowy (147). Do picia szklanka herbaty.

Śniadanie

(44) Kanapki z polędwica sopocką i warzywami; z twarogiem i dżemem Składniki:

Na 1 porcję	Na 10 porcji
60 g chleba żytniego razowego (2 kromki)	600 g chleba żytniego razowego
10 g masła ekstra	100 g masła ekstra
10 g polędwicy sopockiej	100 g polędwicy sopockiej
50 g pomidora	500 g pomidora
3 g szczypiorku	30 g szczypiorku
30 g sera twarogowego półtłustego	300 g sera twarogowego półtłustego
20 g dżemu truskawkowego niskosłodzonego	200 g dżemu truskawkowego niskosłodzonego

Sposób przygotowania
Jedną kromkę chleba posmarować masłem, położyć polędwicę i warzywa. Drugą kromkę posmarować masłem, położyć ser i dżem.

Na deser średnie jabłko 150 g.
Do picia szklanka herbaty.

Obiad
Zupa krem z dyni wg receptury 136

Składniki:

Na 1 porcję (200 g)
30 g dyni (50 g przed obraniem)
15 g cebuli (17 g przed obraniem)
50 g marchwi (67 g przed obraniem)
30 g soku pomarańczowego
6 g masła ekstra
20 g jogurtu naturalnego

Sposób przygotowania

Warzywa obrać ze skóry, umyć i pokroić w grubą kostkę. Ugotować w ok 100 ml wody. Po ugotowaniu zmiksować, dodać sok pomarańczowy i łyżeczkę masła. Zupę nalać do talerzy i dodać łyżkę jogurtu naturalnego.

(45) Ziemniaki bitkami wieprzowymi

Składniki:

Na 1 porcję	Na 10 porcji
150 g ziemniaków (przed obraniem 190-200g)	1,5 kg ziemniaków (przed obraniem 1,9-2,0 kg)
43 g łopatki wieprzowej	430 g łopatki wieprzowej
2 g mąki pszennej	20 g mąki pszennej
2 g oleju rzepakowego	20 g oleju rzepakowego
Liść laurowy	Liść laurowy

Sposób przygotowania

Ziemniaki obrać ze skóry, umyć i gotować do miękkości w lekko osolonej wodzie. Mięso opłukać, pokroić na porcje i rozbić na cienkie plastry. Mięso dusić w wodzie z dodatkiem oleju rzepakowego i liściem laurowym. Dodać szczyptę soli i pieprzu do smaku. Na koniec sos zagęścić zawiesiną mąki z wodą.

(46) Gotowana marchewka z groszkiem Składniki:

Na 1 porcję (75 g)	Na 10 porcji
54 g marchewki (72 g przed obraniem)	540 g marchewki (720 g przed obraniem)
15 g mrożonego zielonego groszku	150 g mrożonego zielonego groszku
3 g masła	30 g masła
1,5 g mąki	15 g mąki
1,5 g cukru	15 g cukru

Sposób przygotowania

Marchewkę obrać, umyć i pokroić w kostkę. Ugotować w niewielkiej ilości wody z zielonym groszkiem. Na koniec zagęścić mąką, dodać masło. Do smaku można dodać szczyptę cukru.

Do picia 150 g kefiru.

Podwieczorek

(47) Koktajl bananowy

Składniki:

Na 1 porcję	Na 10 porcji
150 g jogurtu naturalnego	1500 g jogurtu naturalnego
76 g banana (120 g przed obraniem)	760 g banana (1,20 kg przed obraniem)

Sposób przygotowania

Banana obrać i zmiksować z jogurtem, podawać w szklankach.

ZIMA / DZIEŃ 2 / PRZEDSZKOLE

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Kanapki z pastą z wędzonej makreli i jajka (148). Na deser banan. Do picia szklanka herbaty.	I danie – krupnik z kaszą jaglaną (149) II danie – ziemniaki z gotowanym mięsem z kurczaka i kalafiorem (150), surówka z marchewki i jabłka (151). Na deser pomarańcza. Do picia woda.	Bułka z masłem i dżemem (152). Do picia mleko.

Śniadanie

(48) Kanapki z pastą z wędzonej makreli i jajka Składniki:

Na 1 porcję	Na 10 porcji
50 g chleba graham (2 kromki)	500 g chleba graham
40 g wędzonej makreli	400 g wędzonej makreli
10 g jajka	100 g jajka
10 g majonezu	100 g majonezu
50 g kwaszonego ogórka	500 g kwaszonego ogórka
3 g natki pietruszki	30 g natki pietruszki

Sposób przygotowania

Jajko ugotować na twardo i ostudzić. Z makreli zdjąć skórę i oczyścić z ości. Rybę i jajko zmielić, dodać majonezu i posiekanej natki pietruszki. Pastę rozsmarować na chlebie i położyć pokrojonego ogórka.

Do picia szklanka herbaty.
Na deser mały banan 76 g (120 g przed obraniem).

Obiad
(49) Krupnik z kaszą jaglaną

Składniki:

Na 1 porcję (200 g)	Na 10 porcji
58 g mięsa piersi z kurczaka	580 g mięsa piersi z kurczaka
8,8 g kaszy jaglanej suchej	88 g kaszy jaglanej suchej
10,5 g marchewki (14,5 g przed obraniem)	105 g marchewki (145 g przed obraniem)
4 g korzenia pietruszki (5,5 g przed obraniem)	40 g korzenia pietruszki (55 g przed obraniem)
3,2 g pora (5,5 g przed obraniem)	32 g pora (55 g przed obraniem)
2 g selera (3,2 g przed obraniem)	20 g selera (32 g przed obraniem)
45 g ziemniaków (58 g przed obraniem)	450 g ziemniaków (580 g przed obraniem)
5 g zielonej pietruszki	5 g zielonej pietruszki
1,5 g mąki	15 g mąki
3 g masła	30 g masła
Liść laurowy, ziele angielskie	Liść laurowy, ziele angielskie

Sposób przygotowania

Mięso umyć i ugotować. Na wywarze przygotować zupę*, a mięso zostawić do przygotowania drugiego dania.* Warzywa obrać, umyć i pokroić w kostkę, gotować w wywarze z mięsa z dodatkiem przypraw (ziele angielski, liść laurowy). Na 10-15 min. przed końcem gotowania dodać kaszę i ugotować w wywarze jarzyn. Na końcu zupę zagęścić mąką, dodać masło. Zupę rozlać do talerzy i posypać posiekaną natką pietruszki.

(50) Ziemniaki z gotowanym mięsem z kurczaka i kalafiorem Składniki:

Na 1 porcję	Na 10 porcji
150 g ziemniaków (190-200 g przed obraniem) 50 g mięsa z piersi kurczaka 5 g masła ekstra 100 g kalafiora (160 g przed obraniem)	1,5 kg ziemniaków (1,9-2,0 kg przed obraniem) 500 g mięsa z piersi kurczaka 50 g masła ekstra 1 kg kalafiora

Sposób przygotowania

Ziemniaki obrać, umyć i ugotować w wodzie. Ziemniaki przełożyć na talerz i położyć na nie łyżeczkę masła, obok ziemniaków położyć ugotowane mięso z zupy. Podawać z ugotowanym kalafiorem.

(51) Surówka z marchewki i jabłka

Składniki:

Na 1 porcję	Na 10 porcji
50 g marchwi (67 g przed obraniem) 25 g jabłka (34 g przed obraniem) 12 g oleju rzepakowego	500 g marchwi (670 g przed obraniem) 250 g jabłka (340 g przed obraniem) 120 g oleju rzepakowego

Sposób przygotowania

Marchewkę i jabłko umyć, obrać i zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Całość wymieszać z olejem.

Na deser pół średniej pomarańczy (ok 80 g po obraniu).

Do picia szklanka wody mineralnej.

Podwieczorek

(52) Bułka z masłem i dżemem, do picia mleko Składniki:

Na 1 porcję	Na 10 porcji
25 g bułki wrocławskiej (2 kromki) 5 g masła ekstra 20 g dżemu wiśniowego niskosłodzonego 150 g mleka 2% tł.	250 g bułki wrocławskiej 50 g masła ekstra 200 g dżemu wiśniowego niskosłodzonego 1,5 l mleka 2% tł.

Sposób przygotowania

Bułkę posmarować masłem i dżemem. Do picia podać ¾ szklanki ciepłego mleka 2% tł.

ZIMA / DZIEŃ 3 / PRZEDSZKOLE

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Płatki jęczmienne na mleku z pestkami dyni (153). Na deser gruszka. Do picia szklanka herbaty.	I danie – zupa z czerwonej soczewicy (51) II danie – kasza jęczmienna perłowa z pieczonym dorszem (154) i gotowana czerwona kapusta (155). Do picia szklanka wody mineralnej.	Makaron z serem, bananem i jogurtem (156). Do picia szklanka herbaty.

Śniadanie

(53) Płatki jęczmienne na mleku z pestkami dyni i gruszką Składniki:

Na 1 porcję	Na 10 porcji
40 g płatków jęczmiennych 250 g mleka 2% tł. 10 g pestek dyni 76 g gruszki (100 g przed obraniem)	400 g płatków jęczmiennych 2,5 l mleka 2% tł. 100 g pestek dyni 760 g gruszki (1 kg przed obraniem)

Sposób przygotowania

Płatki ugotować do miękkości na mleku. Pod koniec gotowania dodać pestki dyni i przełożyć do miseczek lub na talerz. Na wierzch pokroić gruszkę. Do picia szklanka herbaty.

Obiad

Zupa z czerwonej soczewicy wg receptury (51)

Składniki:

Na 1 porcję (250 g)	Na 10 porcji
15 g czerwonej soczewicy (suchej) 10 g korzenia pietruszki (14 g przed obraniem) 30 g marchewki (40 g przed obraniem) 10 g selera (16 g przed obraniem) 20 g pora (30 g przed obraniem) 50 g ziemniaków (64 g przed obraniem) 3 g czosnku 5 g mąki pszennej Liść laurowy, ziele angielskie, szczypta soli	150 g czerwonej soczewicy (suchej) 100 g korzenia pietruszki (140 g przed obraniem) 300 g marchewki (400 g przed obraniem) 100 g selera (160 g przed obraniem) 200 g pora (300 g przed obraniem) 500 g ziemniaków (640 g przed obraniem) 30 g czosnku 50 g mąki pszennej Liść laurowy, ziele angielskie, szczypta soli

Sposób przygotowania

Warzywa obrać i umyć. Soczewicę wrzucić do wrzącej wody z liściem laurowym i zielem angielskim, dodać por, czosnek i gotować, tak aby soczewica była prawie miękka. Dodać pozostałe warzywa pokrojone w kostkę i gotować do miękkości. Na koniec zupę zagęścić zawiesiną mąki w wodzie. Zupę można ewentualnie zmiksować na krem.

(54) Kasza jęczmienna perłowa z pieczonym dorszem Składniki:

Na 1 porcję	Na 10 porcji
50 g kaszy jęczmiennej perłowej 60 g filetu z dorsza 6 g oleju rzepakowego Szczypta soli, pieprzu, czerwonej słodkiej papryki	500 g kaszy jęczmiennej perłowej 600 g filetu z dorsza 60 g oleju rzepakowego Szczypta soli, pieprzu, czerwonej słodkiej papryki

Sposób przygotowania

Kaszę ugotować w wodzie.

Rybę umyć, lekko osolić, posypać pieprzem i czerwoną słodką papryką. Rybę przełożyć do naczynia żaroodpornego, skropić olejem i upiec.

(55) Gotowana czerwona kapusta

Składniki:

Na 1 porcję	Na 10 porcji
75 g czerwonej kapusty (95 g przed obraniem)	750g czerwonej kapusty (950g przed obraniem)
25 g cebuli (28 g przed obraniem)	250 g cebuli (280 g przed obraniem)
6 g oleju rzepakowego uniwersalnego	60 g oleju rzepakowego uniwersalnego
5 g cukru	50 g cukru
Sok z cytryny do smaku	Sok z cytryny do smaku

Sposób przygotowania

Kapustę umyć, oczyścić z wierzchnich liści i pokroić. Cebulę obrać, umyć i pokroić w kostkę. Kapustę ugotować w niewielkiej ilości wody. Cebulę zeszklić na oleju. Następnie cebulę dodać do kapusty, wymieszać. Dodać cukier i sok z cytryny. Do picia szklanka wody mineralnej.

Podwieczorek

(56) Makaron z serem, bananem i jogurtem Składniki:

Na 1 porcję	Na 10 porcji
16 g makaronu z semoliny suchego	160 g makaronu z semoliny suchego
30 g sera twarogowego półtłustego	300 g sera twarogowego półtłustego
15 g jogurtu naturalnego	150 g jogurtu naturalnego
50 g banana (80 g przed obraniem)	500 g banana (800 g przed obraniem)

Sposób przygotowania

Makaron ugotować w wodzie, przełożyć na talerzyk. Do makaronu dodać pokruszony ser, całość polać jogurtem. Na wierzch pokroić banana. Do picia szklanka herbaty.

ZIMA / DZIEŃ 4 / PRZEDSZKOLE

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Kasza manna na mleku z rodzynkami (157). Na deser mandarynka. Do picia szklanka herbaty.	I danie – zupa kalafiorowa (73) II danie – kasza gryczana z potrawką z kurczaka (158) i surówka z marchewki, selera i ananasa (159). Do picia szklanka wody mineralnej.	Grzanka z powidłami śliwkowymi (160). Do picia mleko.

Śniadanie

(57) Kasza manna na mleku z rodzynkami Składniki:

Na 1 porcję	Na 10 porcji
30 g kaszy manny 250 g mleka 2% tł. 15 g rodzynek	300 g kaszy manny 2,5 l mleka 2% tł. 150 g rodzynek

Sposób przygotowania
Kaszę ugotować na mleku. Pod koniec gotowania dodać rodzynki. Można dodać cynamon.

Na deser mandarynka 75 g (100 g przed obraniem).
Do picia szklanka herbaty.

Obiad
Zupa kalafiorowa wg receptury 73

Składniki:

Na 1 porcję (200 g)	Na 10 porcji
35 g kalafiora (57 g przed obraniem) 10,5 g marchewki (15 g przed obraniem) 4 g korzenia pietruszki (5,5 g przed obraniem) 3,2 g pora (5,5 g przed obraniem) 2 g selera (3,2 g przed obraniem) 23 g ziemniaków (29 g przed obraniem) 2 g mąki 12 g jogurtu naturalnego 5 g zielonej pietruszki Liść laurowy, ziele angielskie	350 g kalafiora (570 g przed obraniem) 105 g marchewki (150 g przed obraniem) 40 g korzenia pietruszki (55 g przed obraniem) 32 g pora (55 g przed obraniem) 20 g selera (32 g przed obraniem) 230 g ziemniaków (290 g przed obraniem) 20 g mąki 120 g jogurtu naturalnego 50 g zielonej pietruszki Liść laurowy, ziele angielskie

Sposób przygotowania

Warzywa obrać, umyć i pokroić w kostkę, gotować do miękkości w lekko osolonej wodzie z dodatkiem przypraw (liść laurowy, ziele angielskie). Pod koniec zupę zagęścić niewielką ilością mąki. Na sam koniec do talerza dodać jogurt i posiekaną natkę pietruszki.

(58) Kasza gryczana z potrawką z kurczaka Składniki:

Na 1 porcję	Na 10 porcji
50 g kaszy gryczanej suchej 115 g mięsa z ud kurczaka z zupy 14,8 g marchwi (20 g przed obraniem) 2,8 g korzenia pietruszki (4 g przed obraniem) 2,8 g selera (4 g przed obraniem) 3,5 g cebuli (4 g przed obraniem) 14 g oleju rzepakowego 3 g natki pietruszki	500 g kaszy gryczanej suchej 1,15 kg mięsa z ud kurczaka z zupy 148 g marchwi (200 g przed obraniem) 28 g korzenia pietruszki (40 g przed obraniem) 28 g selera (40 g przed obraniem) 35 g cebuli (40 g przed obraniem) 140 g oleju rzepakowego 30 g natki pietruszki

Sposób przygotowania

Kaszę ugotować na sypko w wodzie.

Mięso ugotować wcześniej w zupie, następnie oddzielić od kości i zdjąć skórę. Warzywa umyć, obrać ze skóry. Marchew, pietruszkę i seler zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Cebulę pokroić. Cebulę zeszklić na oleju, dodać mięso z ud kurczaka i przygotowane warzywa. Dodać wodę i dusić pod przykryciem. Kaszę przełożyć na talarze, a na wierzch położyć potrawkę i posypać natką pietruszki.

(59) Surówka z marchewki, selera i ananasa Składniki:

Na 1 porcję	Na 10 porcji
50 g marchwi (67 g przed obraniem)	500 g marchwi (670 g przed obraniem)
50 g ananasa z puszki	500 g ananasa z puszki
25 g jabłka (34 g przed obraniem)	250 g jabłka (340 g przed obraniem)
3 g oleju rzepakowego	30 g oleju rzepakowego

Sposób przygotowania:

Marchewkę i jabłko umyć, obrać i zetrzeć na tarce. Ananasa odsączyć z syropu i pokroić.

Wszystkie składniki razem wymieszać i skropić olejem.

Podwieczorek

(60) Grzanka z powidłami śliwkowymi, do picia mleko Składniki:

Na 1 porcję	Na 10 porcji
25 g bułki kajzerki (1/2 szt)	250 g bułki kajzerki
10 g powideł śliwkowych	100 g powideł śliwkowych
150 g mleka 2% tł.	1,5 l mleka 2% tł.

Sposób przygotowania:

Kajzerki przekroić na połówki i włożyć na 3-5 min. do nagrzanego piekarnika, aby były chrupiące. Następnie bułkę posmarować powidłami. Do picia podać ¾ szklanki ciepłego mleka.

ZIMA / DZIEŃ 5 / PRZEDSZKOLE

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Kanapki ze śledziem w sosie pomidorowym i warzywami (161) Na deser gruszka. Do picia szklanka herbaty.	I danie – zupa jarzynowa z zielonym groszkiem (162) II danie – ryż z jabłkami, suszonymi owocami i jogurtem (163). Do picia szklanka wody mineralnej.	Bułka z jajkiem, pomidorem i rzodkiewką (164). Do picia szklanka herbaty.

Śniadanie

(61) Kanapki ze śledziem w sosie pomidorowym i warzywami Składniki:

Na 1 porcję	Na 10 porcji
60 g chleba żytniego razowego (2 kromki)	600 g chleba żytniego razowego
60 g śledzia w sosie pomidorowym	600 g śledzia w sosie pomidorowym
40 g papryki czerwonej	400 g papryki czerwonej
16 g sałaty	160 g sałaty
10 g rzodkiewki	100 g rzodkiewki
3 g szczypiorku	30 g szczypiorku
6 g oleju rzepakowego	60 g oleju rzepakowego

Sposób przygotowania

Śledzia położyć na chlebie. Podawać z surówką z sałaty, papryki, rzodkiewki i szczypiorku z olejem.

Na deser średnia gruszka 150 g.
Do picia szklanka herbaty.

Obiad

(62) Zupa jarzynowa z zielonym groszkiem Składniki:

Na 1 porcję (200 g)	Na 10 porcji
37 g fasolki szparagowej (41 g przed obraniem)	370 g fasolki szparagowej (410 g przed obraniem)
20 g zielonego groszku mrożonego	200 g zielonego groszku mrożonego
15,5 g marchewki (21 g przed obraniem)	155 g marchewki (210 g przed obraniem)
3,6 g korzenia pietruszki (5 g przed obraniem)	36 g korzenia pietruszki (50 g przed obraniem)
2,9 g pora (5 g przed obraniem)	29 g pora (50 g przed obraniem)
2,9 g selera (5 g przed obraniem)	29 g selera (50 g przed obraniem)
24,3 g ziemniaków (31 g przed obraniem)	243 g ziemniaków (310 g przed obraniem)
1,1 g masła	11 g masła
Szczypta soli	Szczypta soli
5 g natki pietruszki	5 g natki pietruszki
Ziele angielski, liść laurowy	Ziele angielski, liść laurowy
10 g jogurtu naturalnego	10 g jogurtu naturalnego

Sposób przygotowania

Warzywa obrać i dokładnie umyć, a następnie pokroić w kostkę. Gotować w lekko osolonej wodzie, z liściem laurowym i zielem angielskim. Pod koniec gotowania dodać masło. Zupę nałożyć na talerze, dodać posiekaną zieloną pietruszkę i łyżeczkę jogurtu naturalnego.

(63) Ryż z jabłkami i suszonymi owocami Składniki:

Na 1 porcję	Na 10 porcji
43,6 g ryżu suchego	436 g ryżu suchego
82 g jabłka (112 g przed obraniem)	820 g jabłka (1,12 kg przed obraniem)
31 g mleka 2% tł.	310 g mleka 2% tł.
15 g cukru	150 g cukru
20 g suszonych rodzynek (lub żurawiny, moreli)	200 g suszonych rodzynek (lub żurawiny, moreli)

Sposób przygotowania

Ryż ugotować w wodzie, na końcu dodać mleko. Jabłka umyć, obrać, usunąć gniazda nasienne, pokroić na ósemki. Pokrojone jabłka prużyć do miękkości z odrobiną wody (tak by się nie przypaliło). Ugotowany ryż wymieszać z jabłkami i rodzynkami, przełożyć do naczynia do zapiekania (np. żaroodpornego), posypać cukrem. Całość zapiekać ok. 15-20 min.

Ryż podawać z jogurtem naturalnym 150 g.

Podwieczorek

(64) Bułka z jajkiem, pomidorem i rzodkiewką Składniki:

Na 1 porcję	Na 10 porcji
25 g bułki pszennej (1/2 szt)	250 g bułki pszennej
50 g gotowanego jajka (1 szt)	500 g gotowanego jajka (5 szt)
5 g masła	50 g masła
50 g pomidora	500 g pomidora
30 g rzodkiewki	300 g rzodkiewki

Sposób przygotowania

Jajko ugotować na twardo lub na miękko. Podawać z bułką posmarowaną masłem i z warzywami.

Do picia szklanka herbaty.

ZIMA / DZIEŃ 6 / PRZEDSZKOLE

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Płatki owsiane na mleku z migdałami i makiem (165). Na deser mandarynka. Do picia szklanka herbaty.	I danie – kapuśniak z kwaszonej kapusty (166) i bułką II danie – kasza jęczmienna z gulaszem wołowym (167) i surówką z białej kapusty i kwaszonego ogórka (168). Na deser banan. Do picia szklanka wody mineralnej.	Pół bułki grahamki z żółtym serem i warzywami (169). Do picia szklanka herbaty.

Śniadanie

(65) Płatki owsiane na mleku z migdałami i makiem Składniki:

Na 1 porcję	Na 10 porcji
30 g płatków owsianych 250 g mleka 2% tł. 15 g maku 10 g migdałów	300 g płatków owsianych 2,5 l mleka 2% tł. 150 g maku 100 g migdałów

Sposób przygotowania

Mak zalać wrzącą wodą i parzyć przez ok 10 min., a następnie wypłukać. Płatki ugotować na mleku, dodać mak i migdały.

Na deser mandarynka 75 g (100 g przed obraniem).
Do picia szklanka herbaty.

Obiad

(66) Kapuśniak z kwaszonej kapusty i bułką Składniki:

Na 1 porcję (200 g)	Na 10 porcji
30 g kwaszonej kapusty 2,2 g cebuli (2,5 g przed obraniem) 3,7 g marchwi (5 g przed obraniem) 1,5 g selera (5,5 g przed obraniem) 3 g masła ekstra 2 g mąki 0,5 g cukru 1,5 g natki pietruszki Liść laurowy, majeranek 25 g bułki pszennej (1/2 szt.)	300 g kwaszonej kapusty 22 g cebuli (25 g przed obraniem) 37 g marchwi (50 g przed obraniem) 15 g selera (55 g przed obraniem) 30 g masła ekstra 20 g mąki 5 g cukru 15 g natki pietruszki Liść laurowy, majeranek 250 g bułki pszennej (5 szt.)

Sposób przygotowania

Warzywa obrać, umyć i ugotować w wodzie z dodatkiem przypraw, następnie dodać kwaszoną kapustę i gotować. Zupę nalać do talerzy i posypać natką pietruszki. Zupę podawać z połową bułki pszennej

(67) Kasza jęczmienna z gulaszem wołowym Składniki:

Na 1 porcję (50 g)	Na 10 porcji
36 g chudej wołowiny 1 g mąki pszennej 4 g oleju rzepakowego 6 g cebuli (7 g przed obraniem) 0,6 g marchewki (0,8 g przed obraniem) 0,6 g korzenia pietruszki (0,8 g przed obraniem) Liść laurowy, zielona pietruszka	360 g chudej wołowiny 10 g mąki pszennej 40 g oleju rzepakowego 60 g cebuli (70 g przed obraniem) 6 g marchewki (8 g przed obraniem) 6 g korzenia pietruszki (8 g przed obraniem) Liść laurowy, zielona pietruszka
50 g kaszy jęczmiennej pęczak suchej	500 g kaszy jęczmiennej pęczak suchej

Sposób przygotowania

Kaszę ugotować w wodzie na sypko.

Mięso opłukać, pokroić w kostkę, posolić i zarumienić na patelni teflonowej z dodatkiem oleju rzepakowego i cebuli. Następnie mięso przełożyć do garnka, dodać liść laurowy i dusić pod przykryciem w niewielkiej ilości wody. Marchewkę i pietruszkę obrać, umyć i zetrzeć na tarce o grubych oczkach, dodać do mięsa pod koniec gotowania. Gulasz położyć na talerzu obok kaszy i posypać zieloną pietruszką.

(68) Surówka z białej kapusty i kwaszonego ogórka Składniki:

Na 1 porcję	Na 10 porcji
50 g białej kapusty (60 g przed obraniem) 25 g marchwi (34 g przed obraniem) 50 g kwaszonego ogórka 6 g oleju rzepakowego	500 g białej kapusty (600 g przed obraniem) 250 g marchwi (340 g przed obraniem) 500 g kwaszonego ogórka 60 g oleju rzepakowego

Sposób przygotowania

Kapustę oczyścić, umyć i poszatkować. Marchewkę obrać i umyć. Następnie marchewkę i kwaszone ogórki zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Całość wymieszać i dodać olej rzepakowy.

Na deser mały banan 76 g (120 g przed obraniem).

Do picia szklanka wody mineralnej.

Podwieczorek

(69) Pół bułki grahamki z żółtym serem i warzywami Składniki:

Na 1 porcję	Na 10 porcji
25 g bułki grahamki (1/2 bułki) 5 g masła (1 płaska łyżeczka) 10 g żółtego sera Gouda 50 g pomidora 3 g szczypiorku	250 g bułki grahamki (5 bułek) 50 g masła 100 g żółtego sera Gouda 500 g pomidora 30 g szczypiorku

Sposób przygotowania

Bułkę posmarować cienko masłem, nałożyć ser i warzywa. Do picia podać szklankę herbaty.

ZIMA / DZIEŃ 7 / PRZEDSZKOLE

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Kanapka z dżemem. Kanapka z makrelą wędzoną i warzywami (170). Do picia szklanka herbaty.	I danie – zupa ogórkowa (106) II danie – spaghetti z sosem pomidorowym z pieczarkami i mięsem mielonym z piersi z indyka, posypany startym żółtym serem (171). Na deser mandaryna. Do picia woda mineralna.	Kisiel truskawkowy z gruszką i jogurtem naturalnym (172)

Śniadanie

(70) Kanapka z dżemem. Kanapka z makrelą wędzoną i warzywami Składniki:

Na 1 porcję	Na 10 porcji
30 g chleba żytniego razowego (1 kromka) 60 g wędzonej makreli 8 g sałaty 40 g czerwonej papryki 25 g chleba baltonowskiego (1 kromka) 20 g dżemu brzoskwiniowego niskosłodzonego	300 g chleba żytniego razowego 600 g wędzonej makreli 80 g sałaty 400 g czerwonej papryki 250 g chleba baltonowskiego 200 g dżemu brzoskwiniowego niskosłodzonego

Sposób przygotowania

Jedną kromkę chleba podać z makrelą i warzywami. Drugą kromkę chleba posmarować dżemem.

Do picia szklanka herbaty.

Obiad
Zupa ogórkowa wg receptury 106

Składniki:

Na 1 porcję (200 g)	Na 10 porcji
33 g łopatki wieprzowej 20 g ogórka kwaszonego 44 g ziemniaków (56 g przed obraniem) 5 g marchewki (7 g przed obraniem) 4 g korzenia pietruszki (5,5 g przed obraniem) 3,2 g pora (5,5 g przed obraniem) 2 g selera (3,2 g przed obraniem) 12 g śmietany 12% tł. 0,6 g cukru 2,8 g masła 2,4 g mąki pszennej Ziele angielski, liść laurowy, koperek	330 g łopatki wieprzowej 200 g ogórka kwaszonego 440 g ziemniaków (560 g przed obraniem) 50 g marchewki (70 g przed obraniem) 40 g korzenia pietruszki (55 g przed obraniem) 32 g pora (55 g przed obraniem) 20 g selera (32 g przed obraniem) 120 g śmietany 12% tł. 6 g cukru 28 g masła 24 g mąki pszennej Ziele angielski, liść laurowy, koperek

Sposób przygotowania

Mięso ugotować w wodzie z przyprawami. Na wywarze przygotować zupę, a *mięso zostawić na drugi dzień do przygotowania gołąbków*. Warzywa obrać ze skóry, umyć i pokroić w kostkę i gotować do miękkości w wywarze z mięsa. Pod koniec do zupy dodać starte na tarce o grubych oczkach kwaszone ogórki i szczyptę cukru. Zupę zagęścić niewielką ilością mąki z masłem. Na sam koniec dodać posiekany koperek. Zupę wyłożyć na talerze i dodać śmietanę.

(71) Spaghetti z sosem pomidorowym z pieczarkami i mięsem mielonym z piersi z indyka, posypany startym żółtym serem

Składniki:

Na 1 porcję	Na 10 porcji
50 g makaronu z semoliny spaghetti 50 g mięsa z piersi indyka 50 g pieczarek 50 g pomidora 25 g cebuli 1 g czosnku 12 g oleju rzepakowego 10 g żółtego sera Gouda Dodatkowo na stole w miseczkach podać surowe sezonowe warzywa pokrojone w słupki.	500 g makaronu z semoliny spaghetti 500 g mięsa z piersi indyka 500 g pieczarek 500 g pomidora 250 g cebuli 10 g czosnku 120 g oleju rzepakowego 100 g żółtego sera Gouda

Sposób przygotowania

Makaron ugotować al dente wg przepisu na opakowaniu.

Cebulę i czosnek obrać. Mięso z piersi indyka zmielić i podsmażyć razem z pieczarkami na oleju rzepakowym. Dodać pokrojoną w drobną kostkę cebulę i czosnek. Dodać wody i dusić do miękkości. Dodać obrane ze skóry pomidory.

Ugotowany makaron przełożyć na talerze, polać przygotowanym sosem z mięsem, posypać posiekaną natką pietruszki. Całą potrawę posypać startym żółtym serem.

Na deser mandarynka 75 g (100 g przed obraniem).

Do picia podać szklankę wody mineralnej.

Podwieczorek

(72) Kisiel truskawkowy z gruszką i jogurtem naturalnym

Sposób przygotowania

Ugotować kisiel truskawkowy. Gruszkę umyć, pokroić , przełożyć do miseczki, a następnie do miseczki nalać ugotowany kisiel.

Dodatkowo podać 150 g jogurtu naturalnego.

ZIMA / DZIEŃ 8 / PRZEDSZKOLE

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Kasza jaglana z orzechami i miodem (173). Do picia szklanka mleka.	I danie – zupa pomidorowa z makaronem (174) II danie – ziemniaki z gołąbkami w sosie pomidorowym (175), zielona sałata z jogurtem (176). Na deser pomarańcza. Do picia maślanka.	Bułka z twarożkiem z rzodkiewką i szczypiorkiem (177). Na deser kiwi. Do picia szklanka herbaty.

Śniadanie

(73) Kasza jaglana z orzechami i miodem, do picia mleko Składniki:

Na 1 porcję	Na 10 porcji
30 g kaszy jaglanej 15 g orzechów włoskich 5 g orzechów laskowych 10 g miodu 230 g mleka 2% tł.	300 g kaszy jaglanej 150 g orzechów włoskich 50 g orzechów laskowych 100 g miodu 2,3 l mleka 2% tł.

Sposób przygotowania

Kaszę ugotować w wodzie w proporcji 1:2. Pod koniec gotowania dodać orzechy i posłodzić miodem.

Do picia szklanka ciepłego, ugotowanego mleka.

Obiad
(74) Zupa pomidorowa z makaronem

Składniki:

Na 1 porcję (200 g)	Na 10 porcji
6,5 g marchewki (9 g przed obraniem) 2,5 g korzenia pietruszki (3,5 g przed obraniem) 1,3 g selera (2 g przed obraniem) 2 g pora (3,5 g przed obraniem) 3,5 g cebuli (4 g przed obraniem) 15 g przecieru pomidorowego (mogą być też pomidory świeże lub z kartonika) Ziele angielskie, liść laurowy, pieprz czarny ziarnisty 5 g natki pietruszki 20 g mleka 2% tł. 18 g makronu z semoliny (suchego)	65 g marchewki (90 g przed obraniem) 25 g korzenia pietruszki (35 g przed obraniem) 13 g selera (20 g przed obraniem) 20 g pora (35 g przed obraniem) 35 g cebuli (40 g przed obraniem) 150 g przecieru pomidorowego (mogą być też pomidory świeże lub z kartonika) Ziele angielskie, liść laurowy, pieprz czarny ziarnisty 5 g natki pietruszki 200 g mleka 2% tł. 18 g makronu z semoliny (suchego))

Sposób przygotowania

Marchewkę, korzeń pietruszki i seler obrać ze skóry, umyć. Gotować w całości w wodzie z dodatkiem ziela angielskiego, liścia laurowego i pieprzu czarnego ziarnistego. Jak warzywa będą miękkie do wywaru dodać przecier pomidorowy. Oddzielnie ugotować makaron. Nałożyć na talerze makaron, zupę i dodać mleka oraz posiekaną natkę pietruszki.

(75) Ziemniaki z gołąbkami w sosie pomidorowym Składniki:

Na 1 porcję (165 g)	Na 10 porcji
84 g kapusty (100 g przed obraniem) 33 g łopatki wieprzowej gotowanej z zupy z dnia poprzedniego 12 g ryżu białego suchego 10 g cebuli 6 g oleju rzepakowego	840 g kapusty (1,0 kg przed obraniem) 330 g łopatki wieprzowej gotowanej z zupy z dnia poprzedniego 120 g ryżu białego suchego 100 g cebuli 60 g oleju rzepakowego
25 g pomidorów (mogą być z kartonika) 1,5 g mąki 2 g śmietany 12% tł	250 g pomidorów (mogą być z kartonika) 15 g mąki 20 g śmietany 12% tł
150 g ziemniaków (190-200 g przed obraniem)	1,5 kg ziemniaków (1,9-2,0 kg przed obraniem)

Sposób przygotowania

Główkę kapusty oczyścić z zewnętrznych liści i podgotować w całości w dużym garnku z wodą. Po ugotowaniu rozdzielić liście kapusty do zawinięcia gołąbków. Ryż ugotować w wodzie. Cebulę obrać, umyć, pokroić w drobną kostkę i zeszklić na oleju. Mięso z zupy z poprzedniego dnia zmielić. Ryż, cebulę i mięso wymieszać i zawijać gołąbki. Z pomidorów przygotować sos pomidorowy zagęszczony mąką z dodatkiem masła.

Przygotowane gołąbki ułożyć w naczyniu żaroodpornym (lub na blasze i przykryć folią aluminiową), zalać sosem pomidorowym (jeśli jest go za mało to dodać trochę wody) i zapiekać.

Gołąbki podawać z ugotowanymi ziemniakami.

(76) Sałata zielona z jogurtem Składniki:

Na 1 porcję	Na 10 porcji
40 g zielonej sałaty 30 g jogurtu naturalnego 5 g cukru	400 g zielonej sałaty 300 g jogurtu naturalnego 50 g cukru

Sposób przygotowania

Sałatę umyć, liście „podrzeć” na mniejsze części, przełożyć do miseczki i polać jogurtem wymieszanym z cukrem.

Na deser pół pomarańczy (ok 80 g po obraniu).

Do picia podać ¾ szklanki maślanki (150 g).

Podwieczorek

(77) Bułka z twarożkiem z rzodkiewką i szczypiorkiem Składniki:

Na 1 porcję	Na 10 porcji
25 g bułki grahamki (1/2 szt.) 30 g sera twarogowego półtłustego 10 g jogurtu naturalnego 30 g rzodkiewki 5 g szczypiorku	250 g bułki grahamki 300 g sera twarogowego półtłustego 100 g jogurtu naturalnego 300 g rzodkiewki 50 g szczypiorku

Sposób przygotowania

Rzodkiewkę umyć i zetrzeć na tarce, szczypiorek umyć i posiekać. Warzywa wymieszać z twarogiem i jogurtem. Przygotowaną pastą posmarować bułkę.

Na deser kiwi (70 g przed obraniem)

Do picia szklanka herbaty.

ZIMA / DZIEŃ 9 / PRZEDSZKOLE

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Kanapki z żółtym serem i warzywami (178). Na deser jabłko. Do picia szklanka herbaty.	I danie – barszcz ukraiński z białą fasolą (28) II danie – kasza Kus-kus z gotowanym mięsem z kurczaka (179) i surówką z kwaszonej kapusty (180). Na deser kiwi. Do picia szklanka wody mineralnej.	Budyń waniliowy z żurawiną (181). Do picia szklanka herbaty.

Śniadanie

(78) Kanapki z żółtym serem i warzywami Składniki:

Na 1 porcję	Na 10 porcji
60 g chleba żytniego razowego (2 kromki) 5 g masła 20 g żółtego sera Gouda 16 g sałaty 50 g pomidora	600 g chleba żytniego razowego 50 g masła 200 g żółtego sera Gouda 160 g sałaty 500 g pomidora

Sposób przygotowania
Chleba posmarować cienko masłem, położyć liść sałaty, żółty ser i pomidora.

Na deser średnie jabłko 150 g.
Do picia szklanka herbaty.

Obiad
Barszcz ukraiński z białą fasolą wg receptury 28

Składniki:

Na 1 porcję (250 g)	Na 10 porcji
60 g piersi z kurczaka	600 g piersi z kurczaka
75 g buraków (100 g przed obraniem)	750 g buraków (1 kg przed obraniem)
8 g marchewki (11 g przed obraniem)	80 g marchewki (110 g przed obraniem)
4 g korzenia pietruszki (6 g przed obraniem)	40 g korzenia pietruszki (60 g przed obraniem)
3 g pora	30 g pora (38 g przed obraniem)
4 g selera (6 g przed obraniem)	40 g selera (60 g przed obraniem)
23 g ziemniaków (30 g przed obraniem)	230 g ziemniaków (300 g przed obraniem)
10 g białej drobnej fasoli	100 g białej drobnej fasoli
10 g jogurtu naturalnego	100 g jogurtu naturalnego
Szczypta soli	Szczypta soli
2 g cukru	20 g cukru
Sok z cytryny	Sok z cytryny
Ziele angielski, liść laurowy, majeranek	Ziele angielski, liść laurowy, majeranek

Sposób przygotowania

Fasolę opłukać i namoczyć przez 12 godzin w wodzie z majerankiem. Wodę wylać i ugotować fasolę w nowej wodzie z dodatkiem majeranku. Buraki obrać, umyć i pokroić na połówki lub ćwiartki. Gotować do miękkości pod przykryciem w wodzie z dodatkiem przypraw (ziele angielski, liść laurowy). Pozostałe warzywa obrać, umyć i pokroić na mniejsze cząstki i ugotować razem z udkami z kurczaka. *Mięso wyciągnąć i zostawić do drugiego dania*, a do wywaru z warzywami dodać wywar z buraków i ugotowaną fasolę. Dodać majeranek. Do smaku doprawić cukrem i sokiem z cytryny. Zupę nalać do talerzy i dodać jogurt naturalny.

(79) Kasza Kus-kus z gotowanym mięsem z kurczaka Składniki:

Na 1 porcję	Na 10 porcji
50 g kaszy kus-kus suchej	500 g kaszy kus-kus suchej
60 g piersi z kurczaka	600 g piersi z kurczaka

17,8 g marchwi (24 g przed obraniem) 5,7 g korzenia pietruszki (8 g przed obraniem) 2,5 g selera (4 g przed obraniem) 3,5 g cebuli (4 g przed obraniem) 3 g oleju rzepakowego Szczypa soli, pieprzu, oregano 3 g natki pietruszki	178 g marchwi (240 g przed obraniem) 57 g korzenia pietruszki (80 g przed obraniem) 25 g selera (40 g przed obraniem) 35 g cebuli (40 g przed obraniem) 30 g oleju rzepakowego Szczypa soli, pieprzu, oregano 30 g natki pietruszki

Sposób przygotowania

Kaszę zalać wrzącą wodą w proporcji 1:2.
Warzywa obrać, umyć i zetrzeć na tarce. Mięso z zupy pokroić na drobne części i poddusić na patelni z dodatkiem oleju i z warzywami. Doprawić solą, pieprzem i oregano. Mięso z warzywami podawać obok kaszy. Całość posypać posiekaną natką pietruszki.

(80) Surówka z kwaszonej kapusty

Składniki:

Na 1 porcję	Na 10 porcji
50 g kwaszonej kapusty 25 g marchwi (34 g przed obraniem) 25 g jabłko (34 g przed obraniem) 5 g cukru 9 g oleju rzepakowego	500 g kwaszonej kapusty 250 g marchwi (340 g przed obraniem) 250 g jabłko (340 g przed obraniem) 50 g cukru 90 g oleju rzepakowego

Sposób przygotowania

Marchew i jabłko umyć, obrać, zetrzeć na tarce o grubych oczkach i dodać do kwaszonej kapusty. Całość wymieszać, dodać szczyptę cukru i olej

Na deser kiwi 70 g (przed obraniem).

Do picia podać szklankę wody mineralnej.

Podwieczorek

(81) Budyń waniliowy z żurawiną

Składniki:

Na 1 porcję	Na 10 porcji
Budyń waniliowy niesłodzony (1/5 opakowania) 100 g mleka 2% tł. 5 g cukru 20 g suszonej żurawiny	Budyń waniliowy niesłodzony (2 opakowania) 1 l mleka 2% tł. 50 g cukru 200 g suszonej żurawiny

Sposób przygotowania:

Ugotować budyń na mleku z dodatkiem cukru. Dodać żurawinę, wymieszać i rozlać do miseczek.

Do picia podać szklankę herbaty.

ZIMA / DZIEŃ 10 / PRZEDSZKOLE

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Kanapki z pastą z Piklinga i jajka (182). Na deser banan. Do picia szklanka herbaty.	I danie – kapuśniak ze słodkiej kapusty z kaszą pęczak i natką pietruszki (120) II danie – makaron z białym serem, jogurtem i suszonymi morelami (183). Na deser pomarańcza. Do picia woda mineralna.	Grzanka z żółtym serem i warzywami (184). Do picia szklanka herbaty.

Śniadanie
(82) Kanapki z pastą z Piklinga i jajka

Składniki:

Na 1 porcję	Na 10 porcji
30 g chleba żytniego razowego (1 kromka) 25 g chleba baltonowskiego (1 kromka) 50 g wędzonego Piklinga 10 g jajka 10 g majonezu z olejem rzepakowym 3 g zielonej pietruszki 50 g czerwonej papryki (60 g przed obraniem) 50 g kwaszonego ogórka	300 g chleba żytniego razowego 250 g chleba baltonowskiego 500 g wędzonego Piklinga 100 g jajka 100 g majonezu z olejem rzepakowym 30 g zielonej pietruszki 500 g czerwonej papryki (600 g przed obraniem) 500 g kwaszonego ogórka

Sposób przygotowania

Jajko ugotować na twardo. Piklinga dokładnie oczyścić z ości, zdjąć skórę, zmielić razem z jajkiem. Dodać majonez i posiekaną natkę pietruszki. Chleb posmarować pastą. Na kanapki położyć pokrojoną w cienkie paseczki paprykę i ogórka kwaszonego (lub podawać oddzielnie).

Na deser mały banan 76 g (120 g przed obraniem)
Do picia podać szklankę herbaty.

Obiad
Kapuśniak ze słodkiej kapusty z kaszą pęczak i natką pietruszki wg receptury 120

Składniki:

Na 1 porcję (230 g)	Na 10 porcji
34 g białej kapusty (40 g przed obraniem) 5,6 g marchewki (7,2 g przed obraniem) 2,4 g korzenia pietruszki (3,2 g przed obraniem) 4 g pora (6,4 g przed obraniem) 2,4 g selera (4 g przed obraniem) 8 g pomidora (bez skórki) 0,8 g cebuli (0,9 g przed obraniem) 1,6 g masła 2 g mąki 8 g śmietany 12% (lub jogurtu naturalnego) 10 g suchej kaszy jęczmiennej (pęczak) 5 g zielonej pietruszki Liść laurowy, ziele angielskie	340 g białej kapusty (400 g przed obraniem) 56 g marchewki (72 g przed obraniem) 24 g korzenia pietruszki (32 g przed obraniem) 40 g pora (64 g przed obraniem) 24 g selera (40 g przed obraniem) 80 g pomidora (bez skórki) 8 g cebuli (9 g przed obraniem) 16 g masła 20 g mąki 80 g śmietany 12% (lub jogurtu naturalnego) 100 g suchej kaszy jęczmiennej (pęczak) 50 g zielonej pietruszki Liść laurowy, ziele angielskie

Sposób przygotowania

Marchewkę, korzeń pietruszki i seler obrać, dokładnie umyć, pokroić w kostkę. Kapustę oczyścić w pokroić w cienkie, krótkie paski. Por i cebulę obrać i umyć. Kaszę przemyć w zimnej wodzie. Warzywa gotować razem z przyprawami, warzywami i kaszą (do miękkości kaszy). Na koniec dodać pokrojone w drobną kostkę pomidory bez skóry (można przetrzeć przez sito). Zupę zagęścić mąką, dodać masło. Na talerzu do zupy dodać śmietanę (lub jogurt naturalny) i posiekaną natkę pietruszki.

(83) Makaron z białym serem, jogurtem i suszonymi morelami Składniki:

Na 1 porcję	Na 10 porcji
50 g makaronu z semoliny suchego 60 g sera twarogowego półtłustego 50 g jogurtu naturalnego 20 g suszonych moreli	500 g makaronu z semoliny suchego 600 g sera twarogowego półtłustego 500 g jogurtu naturalnego 200 g suszonych moreli

Sposób przygotowania

Makaron ugotować w wodzie, przełożyć na talerz, dodać pokruszony biały ser i polać jogurtem. Całość posypać pokrojonymi suszonymi morelami.

Na deser pół pomarańczy (ok 80 g po obraniu).

Do picia szklanka wody mineralnej.

Podwieczorek

(84) Grzanka z żółtym serem i warzywami Składniki:

Na 1 porcję	Na 10 porcji
25 g bułki pszennej (1/2 bułki) 5 g masła 10 g żółtego sera Gouda 25 g pomidora 3 g szczypiorku	250 g bułki pszennej(5 bułek) 50 g masła 100 g żółtego sera Gouda 250 g pomidora 30 g szczypiorku

Sposób przygotowania:

Bułkę posmarować cienko masłem, posypać szczypiorkiem, położyć pomidora, a na wierzch żółty ser. Bułkę włożyć do piekarnika i zapiekać ok 5 min. Do picia podać szklankę herbaty.

Podsumowanie średniej wartości energetycznej i zawartości składników odżywczych w posiłkach

Dzień	WIOSNA (Kcal)	LATO (Kcal)	JESIEŃ (Kcal)	ZIMA (Kcal)
Dzień 1	1049,8	1013,1	1020,1	1047,2
Dzień 2	1068,8	1028,9	1062,8	1049,0
Dzień 3	1029,8	1059,8	1051,2	1053,4
Dzień 4	1023,0	1042,7	1054,8	1021,2
Dzień 5	1048,7	1074,3	1038,0	1045,3
Dzień 6	1063,7	1040,3	1045,8	1044,6
Dzień 7	1034,8	1039,9	1034,5	1035,8
Dzień 8	1029,4	1033,4	1021,1	1042,5
Dzień 9	1026,2	1028,6	1035,5	1020,9
Dzień 10	1034,9	1028,2	1037,9	1036,5
Średnia	1040,9	1038,9	1040,2	1039,6

Składnik odżywczy	WIOSNA	LATO	JESIEŃ	ZIMA
Białko (% energii)	15,0%	15,0%	14,9%	15,1%
Tłuszcze (% energii)	30,0%	28,9%	29,2%	29,4%
Węglowodany (% energii)	55,5%	56,1%	55,9%	55,5%
Nasycone kwasy tłuszczowe (% energii)	9,4%	8,2%	9,1%	9,1%
Jednonienasycone kwasy tłuszczowe (% energii)	11,9%	11,8%	11,7%	11,5%
Wielonienasycone kwasy tłuszczowe (% energii)	6,3%	6,5%	6,3%	6,5%

Jadłospisy opracowano na podstawie: Kunachowicz H., Nadolna I., Przygoda B., Iwanow

K.: „Tabele składu i wartości odżywczej żywności”, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2005

Propozycje kolacji dla przedszkolaków

Wskazówki dla rodziców dzieci w wieku przedszkolnym dotyczące składu kolacji będącej dopełnieniem posiłków spożywanych w przedszkolu. Przykłady składu kolacji o wartości energetycznej około 350 kcal

Kolacje dla dzieci z grupy wiekowej 4-6 lat, powinny dostarczać 25% dziennego zapotrzebowania energetycznego i na składniki odżywcze. Wartość energetyczna posiłku powinna mieć około 350 kcal. Wybór produktów wchodzących w skład kolacji powinien być determinowany przede wszystkim koniecznością realizacji zapotrzebowania na te składniki odżywcze, które na ogół występują w ilościach niedoborowych (zagadnienie zostało omówione w punkcie 2). W posiłku tym powinny występować produkty zbożowe (kasze, pieczywo żytnie), produkty mleczne naturalne (ewentualnie z dodatkami warzyw lub owoców świeżych i suszonych oraz/lub nasion i/ lub orzechów), ryby (tłuste morskie), olej rzepakowy lub lniany lub oliwa, warzywa i owoce dostarczające witaminę C oraz β-karoten, jako źródło białka (oprócz ryb) jajko i mięso pieczone.

Kolacja 1.
Dwie kromki chleba posmarowane majonezem, z jajkiem i warzywami oraz kakao

1. Chleb razowy żytni – 50 g x 2
2. Majonez z olejem rzepakowym - 10 g x 2
3. Jajko ugotowane – 50 g x1
4. Liść sałaty – 5 g x 2
5. Szczypior – 3 g x 2
6. Natka pietruszki – 3 g x 2
7. Papryka czerwona – 10 g x 2
8. Kakao naturalne na mleku - 230 g

Kolacja 2.
Dwie kromki chleba z makrelą, posypane koprem oraz sok pomarańczowy z wodą (1:1)

1. Chleb żytni jasny - 50 g x 2
2. Makrela wędzona - 25 g x 2
3. Koper - 3 g x 2
4. Sok pomarańczowy (1:1 z wodą) - 230 g

Kolacja 3.
Łosoś z rusztu z bułką grahamką i kefirem fortyfikowanym wapniem oraz kiwi

1. Bułka grahamka 50 g x 1
2. Łosoś z rusztu 50 g
3. Kiwi – 100 g
4. Kefir z wapniem – 115 g

Kolacja 4.
Jogurt naturalny (małe opakowanie) z dodatkami świeżych i suszonych owoców, nasion i migdałów

1. Jogurt naturalny 2% tłuszczu – 180 g
2. Owoce świeże lub mrożone (truskawki, maliny) – 50 g
3. Morele suszone - 20 g
4. Nasiona dyni - 20 g
5. Len nasiona - 10 g
6. Mak – 5 g
7. Migdały – 10 g

Kolacja 5.
Kasza gryczana z surówką z białej kapusty z marchwią, papryką, szczypiorkiem, natką pietruszki i olejem rzepakowym oraz kefirem z wapniem

1. Kasza gryczana na sypko – 100 g
2. Kefir z wapniem - 200 g
3. Surówka z białej kapusty - 100 g
4. Olej rzepakowy - 5 g
5. Marchew - 10 g
6. Szczypior - 10 g
7. Natka pietruszki – 3 g
8. Papryka czerwona 10 g
9. Jabłko 150 g
10. Woda 150 g

Kolacja 6.

Ukwaszone mleko z gotowanymi ziemniakami i surówką wielowarzywną (sałata, pomidor, świeży lub kwaszony ogórek, por) z olejem lnianym

Ziemniaki gotowane można zastąpić frytkami z łyżeczką oleju rzepakowego, upieczonymi w strumieniu gorącego powietrza we frytownicy lub w piekarniku

1. Ziemniaki gotowane - 150 g
2. Mleko ukwaszone – 250 g
3. Sałata – 25 g
4. Pomidor – 50 g
5. Ogórek – 50 g
6. Por – 50 g
7. Olej lniany – 5 g

Kolacja 7.

Grillowany hamburger z drobiowego mięsa mielonego w bułce grahamce z warzywami i keczupem oraz sok marchwiowo – bananowo – jabłkowy

1. Kotlet mielony – 50 g
2. Bułka grahamka – 50 g
3. Sałata – 8 g
4. Papryka - 10 g
5. Szczypior – 10 g
6. Keczup – 10 g
7. Sok marchwiowo – bananowo – jabłkowy – 100 g

Kolacja 8.

Dwie kromki chleba żytniego, z szynką gotowaną i z żółtym serem, z warzywami skropionymi łyżeczką oleju lnianego oraz sok wieloowocowy z witaminami

1. Chleb żytni razowy - 50 g x 2
2. Szynka gotowana - 15 g
3. Ser żółty – 20 g
4. Sałata lodowa- 8 g
5. Natka pietruszki – 3 g
6. Pomidor – 20 g
7. Cebula – 10 g
8. Olej lniany – 5 g
9. Sok wieloowocowy z witaminami 150 g

Kolacja 9.

Chleb żytni z twarożkiem z białego sera i śmietany ze szczypiorkiem i pomidorem oraz herbata z cytryną i miodem, mandarynka po kolacji

1. Chleb żytni – 100 g
2. Twarożek z sera białego – 50 g
3. Śmietana - 15 g
4. Szczypior - 20 g
5. Pomidor -20 g
6. Mandarynka – 100 g
7. Herbata z cytryną – 200 g
8. Miód – 10 g

Kolacja 10.

Kurczak pieczony z ryżem, surówka wielowarzywna z olejem lnianym i kefir naturalny, jabłko po kolacji

1. Ryż gotowany na sypko – 85 g
2. Olej rzepakowy – 5g
3. Kurczak pieczony, pierś – 80 g

4. Kapusta pekińska 50 g
5. Por -20 g
6. Natka pietruszki – 3 g
7. Ogórek kwaszony – 30 g
8. Kefir naturalny – 180 g
9. Jabłko – 150 g

Lista produktów zalecanych i niewskazanych przy sporządzaniu posiłków, z uwzględnieniem uzasadnienia.

W codziennej diecie powinny znaleźć się produkty z 6 grup produktów spożywczych.

Grupa produktów	Produkty zalecane	Produkty niezalecane
Pieczywo, kasze, makarony, płatki śniadaniowe ziemniaki	Połowa pieczywa powinna być żytnia lub z pełnego ziarna, płatki śniadaniowe nieprzetworzone technologiczne, np. owsiane górskie, kasze grube i drobne, ryż brązowy, ryż basmati, makarony z pszenicy durum, ziemniaki z wody	Płatki kukurydziane, płatki śniadaniowe z dodatkiem cukru i błyskawiczne, ryż i kasze gotowane w workach, makarony ze zwykłej mąki, ziemniaki odsmażane
Tłuszcze	Olej rzepakowy, oliwa, olej lniany, masło do smarowania pieczywa w niedużych ilościach	Olej słonecznikowy, olej kukurydziany, olej z pestek winogron, olej sojowy, boczek, smalec, słonina, margaryny twarde
Mięsa, ryby, wędliny, jaja	Tłuste ryby morskie (śledź, makrela, szprotka, łosoś, sardynka, tuńczyk, halibut) świeże, grillowane, wędzone, z puszki. Mięsa chude (drobiowe, wołowe, wieprzowe) pieczone i duszone bez obsmażania, szynka chuda, sucha krakowska, wędliny z szynki i polędwicy	Panga, mięsa tłuste, smażone, parówki, mielonki, konserwy mięsne, kiełbasy tłuste i niskogatunkowe, pasztet z drobiu
Warzywa i owoce	Wszystkie świeże i mrożone, z uwzględnieniem w codziennej diecie tych z grup bogatych w witaminę C i karotenoidy Owoce suszone	W syropach (mogą stanowić jedynie składnik potrawy w niedużych ilościach)
Orzechy i nasiona	Wszystkie orzechy i nasiona	brak
Produkty mleczne	Mleko, sery białe i żółte, kefiry i jogurty naturalne lub ze świeżym lub/i suszonymi owocami	Sery topione, jogurty słodzone, desery mleczne słodzone
Słodycze	Czekolady twarde i z bakaliami, ciasta domowe o znanym składzie (w niewielkich ilościach) Dżemy niskosłodzone	Czekolady nadziewane, ciasta z konserwantami, wafle nadziewane, cukierki
Napoje	Woda źródlana, mineralna, herbata, soki owocowe i warzywne, kawa Inka	Napoje gazowane, napoje owocowe, nektary, napoje energetyzujące

Lista produktów zamiennych w obrębie grup produktów wykorzystywanych do sporządzania posiłków, które powinny znaleźć się w codziennej racji pokarmowej.

Grupy produktów	Produkty zamienne w obrębie grup produktów	
Mleko i produkty mleczne	1.	Mleko świeże na naturalne kefiry lub/ i jogurty
	2.	Ser biały w kostce na twarożki wytrawne
	3.	Ser żółty Gouda na inny dowolny gatunek sera żółtego
Mięsa i wędliny	1.	Każda porcja drobiu na chudą porcję wieprzową, wołową, rybę morską lub słodkowodną
	2.	Ryby tłuste morskie na dowolną tłustą rybę morską
	3.	Szynka zamiennie z wysokogatunkowymi wędlinami z szynki lub polędwicy
Pieczywo, kasze, makarony, płatki śniadaniowe	1.	Pieczywo z pełnego ziarna na dowolne pieczywo pełnoziarniste lub/i żytnie
	2.	Pieczywo żytnie razowe na dowolne pieczywo żytnie i z pełnego ziarna
	3.	Płatki śniadaniowe nieprzetworzone technologiczne tylko na inne płatki naturalne bez dodatku cukru
	4.	Kasze na dowolną inną kaszę lub ryż brązowy
	5.	Makarony z pszenicy durum na inne dowolne makarony twarde
Warzywa i owoce	1.	Warzywa na inne warzywa z uwzględnieniem podziału na warzywa bogate w witaminę C, β-karoteny i inne (punkt Ad.2)
	2.	Owoce na inne owoce z uwzględnieniem podziału na owoce bogate w witaminę C, β-karoteny i inne (punkt Ad.2)
	3.	Warzywa i owoce świeże na mrożone

Tłuszcze	1.	Olej rzepakowy na oliwę lub olej lniany (tylko na zimno)
Napoje	1.	W ciągu dnia 70% napojów powinna stanowić woda
	2.	Herbatę na herbatę owocową (niesłodzoną)
	3.	Kompot z jabłek lub wiśni na kompot z dowolnych owoców
	4.	Sok owocowy na sok owocowy o innym smaku
	5.	Soki owocowe na kompoty (z dodatkiem max 1 łyżeczki cukru na szklankę)
	6.	Kompoty na rozcieńczone soki owocowe
	7.	Kakao na mleku na kawę zbożową na mleku

Lista produktów występujących w jadłospisach realizowanych w placówkach oświatowych

Lp	**Grupy produktów/produkty**
Produkty zbożowe	
1	bagietka
2	bułki grahamki
3	bułka kajzerka
4	bułka pszenna
5	bułka wrocławska
6	budyń śmietankowy niesłodzony
7	budyń waniliowy niesłodzony
8	budyń owocowy niesłodzony
9	chleb baltonowski
10	chleb graham
11	chleb mieszany słonecznikowy
12	chleb żytni razowy
13	czerstwa bułka
14	kasza gryczana sucha
15	kasza jaglana sucha
16	kasza jęczmienna pęczak sucha
17	kasza jęczmienna perłowa sucha
18	kasza kus-kus sucha
19	kasza manna sucha
20	kisiel owocowy
21	kisiel truskawkowy
22	makaron
23	makaron muszelki z pszenicy durum suchy
24	makaron penne z semoliny
25	makaron penne (pióra) suchy
26	makaron spaghetti (z pszenicy durum)
27	makaron z semoliny
28	mąka pszenna
29	mąka pszenna typ 500
30	mąka ziemniaczana
31	płatki jęczmienne suche
32	płatki owsiane suche
33	płatki żytnie suche
34	ryż biały
35	ryż paraboliczny suchy
36	ryż suchy
37	skrobia ziemniaczana
Mięso, wędliny, jaja, ryby	
38.	cielęcina
39.	jajka
40.	filet z dorsza
41.	filet z łososia
42.	kiełbasa krakowska sucha
43.	łopatka wieprzowa
44.	makrela wędzona
45.	mięso z indyka
46.	mięso z piersi indyka
47.	mięso z piersi kurczaka
48.	mięso z piersi kurczaka bez skóry
49.	mięso z ud kurczaka
50.	polędwica sopocka

51.	polędwica z indyka
52.	sardynki w oleju
53.	schab
54.	schab bez kości
55.	szynka wiejska
56.	szynka wieprzowa gotowana
57.	szynka z piersi kurczaka
58.	śledź w oleju
59.	śledź w sosie pomidorowym
60.	śledź wędzony Pikling
61.	wołowina
62.	wołowina chuda
63.	wołowina pieczeniowa
Produkty mleczne	
64.	jogurt naturalny
65.	kefir
66.	kefir z wapniem
67.	maślanka
68.	mleko 0,5%
69.	mleko 2%
70.	mleko ukwaszone
71.	ser feta
72.	ser fromage naturalny
73.	serek twarogowy ziarnisty
74.	ser twarogowy chudy
75.	ser twarogowy półtłusty
76.	żółty ser Gouda
Warzywa	
77	bazylia
78	boćwina
79	brokuły
80	Brukselka
81	Buraki
82	cebula
83	cukinia
84	czosnek
85	cykoria
86	dynia
87	fasola biała drobna sucha
88	fasola biała Jaś
89	fasola biała konserwowa
90	fasola biała sucha
91	fasola czerwona konserwowa
92	fasolka szparagowa mrożona
93	fasolka szparagowa świeża
94	fasolka szparagowa żółta
95	groszek zielony konserwowy
96	groszek zielony świeży
97	groszek zielony mrożony
98	jarmuż
99	kabaczek
100	kalafior
101	kapusta biała
102	kapusta czerwona
103	kapusta pekińska
104	kapusta włoska
105	koper
106.	kukurydza konserwowa
107.	kwaszona kapusta
108.	marchewka
109.	ogórek
110.	ogórek kwaszony
111.	ogórek zielony gruntowy
112.	papryka czerwona

113.	papryka zielona
114.	pieczarki
115.	pietruszka korzeń
116.	pietruszka natka
117.	pomidor
118.	pomidorowy przecier
119.	por
120.	rzodkiewka
121.	sałata zielona
122.	seler
123.	seler naciowy
124.	soczewica czerwona sucha
125.	szczypiorek
126.	szpinak mrożony
127.	ziemniaki
Owoce	
128	anas konserwowy
129	arbuz
130	banan
131	borówka amerykańska
132	brzoskwinia
133	cytryna
134	dynia nasiona (pestki)
135	figi suszone
136	gruszka
137	jabłko
138	kiwi
139	mak
140	maliny
141	mandarynka
142	migdały
143	migdały mielone
144	morele suszone
145	morele świeże
146	mus jabłkowy
147	nektarynka
148	orzechy laskowe
149	orzechy włoskie
150	pomarańcza
151	porzeczka czerwona
152	rodzynki
153	sezam nasiona
154	słonecznik nasiona
155	śliwki
156	śliwki węgierki
157	śliwki bez pestek suszone
158	truskawki mrożone
159	truskawki świeże
160	winogrona
161	wiśnie
162	żurawina suszona
Tłuszcze	
163.	majonez
164	majonez z oleju rzepakowego
165	masło
166	masło ekstra
167	olej lniany
168	olej rzepakowy uniwersalny
169.	śmietana 12% tł.
Napoje	
170.	nektar z czarnej porzeczki
171.	sok grejpfrutowy
172.	sok jabłkowy
173.	sok marchwiowo-bananowo-jabłkowy
174.	sok marchewkowo-owocowy

175.	sok pomarańczowy
176.	sok z cytryny
177.	woda
178.	woda mineralna
Słodycze	
179	cukier
180	cukier wanilowy
181	dżem ananasowy niskosłodzony
182.	dżem brzoskwiniowy niskosłodzony
183.	dżem truskawkowy niskosłodzony
184.	dżem wiśniowy niskosłodzony
185.	dżem z czarnych porzeczek niskosłodzony
186.	miód
187.	powidła śliwkowe
Przyprawy/używki	
192.	cynamon
193.	gałka muszkatołowa mielona
194.	herbata
195.	kakao proszek 16%
196.	kawa zbożowa
197.	kawa zbożowa inka
198.	liść laurowy
199	majeranek
200	oregano
201	papryka słodka czerwona
202	pieprz
203	sól
204	ziele angielskie
205	zioła prowansalskie

Opis produktów występujących w jadłospisach realizowanych w placówkach oświatowych

Lp.	Grupy produktów	Opis produktu/surowca
I	**Produkty zbożowe 1-37**	
1.	bagietka	Pieczywo pszenne zwykłe, otrzymywane z mąki pszennej typ 550. Skórka równomiernie zabarwiona. Miękisz bez zakalca, bez grudek mąki, o równomiernie porowatej strukturze. Świeże, bez uszkodzeń i odkształceń mechanicznych, bez oznak pleśnienia. Niedopuszczalne środki konserwujące, np. propionian sodu i polepszacze. Niedopuszczalne produkty wypiekane z ciasta mrożonego. W składzie dopuszczalne: mąka, woda, sól, tłuszcz, zakwas lub drożdże i naturalne dodatki niezbędne do wypieku i wzbogacające skład, np. serwatka.
2.	bułki grahamki	Pieczywo pszenne zwykłe, otrzymywane z mąki pszennej typ 1850 i ewentualnie z domieszką mąki typ 750. Skórka równomiernie zabarwiona. Miękisz bez zakalca, bez grudek mąki, o równomiernie porowatej strukturze. Świeże, bez uszkodzeń i odkształceń mechanicznych, bez oznak pleśnienia. Niedopuszczalne środki konserwujące, np. propionian sodu i polepszacze. Niedopuszczalne produkty wypiekane z ciasta mrożonego. W składzie dopuszczalne: mąka, woda, sól, tłuszcz, zakwas lub drożdże i naturalne dodatki niezbędne do wypieku i wzbogacające skład, np. serwatka.
3.	bułka kajzerka	Pieczywo pszenne zwykłe, otrzymywane z mąki pszennej typ 550. Skórka równomiernie zabarwiona. Miękisz bez zakalca, bez grudek mąki, o równomiernie porowatej strukturze. Świeże, bez uszkodzeń i odkształceń mechanicznych, bez oznak pleśnienia. Niedopuszczalne środki konserwujące, np. propionian sodu i polepszacze. Niedopuszczalne produkty wypiekane z ciasta mrożonego. W składzie dopuszczalne: mąka, woda, sól, tłuszcz, zakwas lub drożdże i naturalne dodatki niezbędne do wypieku i wzbogacające skład, np. serwatka, ziarna (mak, sezam, dynia).
4.	bułka pszenna	Pieczywo pszenne wyborowe, otrzymywane z mąki pszennej typ 550 lub typ 750. Skórka równomiernie zabarwiona. Miękisz bez zakalca, bez grudek mąki, o równomiernie porowatej strukturze. Świeże, bez uszkodzeń i odkształceń mechanicznych, bez oznak pleśnienia. Niedopuszczalne środki konserwujące, np. propionian sodu i polepszacze. Niedopuszczalne produkty wypiekane z ciasta mrożonego. W składzie dopuszczalne: mąka, woda, sól, tłuszcz, zakwas lub drożdże i naturalne dodatki niezbędne do wypieku i wzbogacające skład, np. serwatka, ziarna (mak, sezam, dynia).
5.	bułka wrocławska	O porowatej strukturze. Świeże, bez uszkodzeń i odkształceń mechanicznych, bez oznak pleśnienia. Niedopuszczalne środki konserwujące, np. propionian sodu i polepszacze. Niedopuszczalne produkty wypiekane z ciasta mrożonego. W składzie dopuszczalne: mąka, woda, sól, tłuszcz, zakwas lub drożdże i naturalne dodatki niezbędne do wypieku i wzbogacające skład, np. serwatka.
6.	budyń śmietankowy niesłodzony	Budyń w proszku niesłodzony o smaku śmietankowym, bez konserwantów i innych dodatków do żywności. Może być zrobiony samodzielnie z surowców (mąka ziemniaczana, mąka pszenna, żółtko jaja, cukier, mleko, masło).
7.	budyń waniliowy niesłodzony	Budyń w proszku niesłodzony o smaku waniliowym, bez konserwantów i innych dodatków do żywności. Może być zrobiony samodzielnie z surowców (mąka ziemniaczana, mąka pszenna, żółtko jaja, cukier waniliowy, mleko, masło).
8.	budyń owocowy niesłodzony	Budyń w proszku niesłodzony o smaku truskawkowym, malinowym lub wiśniowym bez konserwantów i innych dodatków do żywności. Może być zrobiony samodzielnie z surowców (mąka ziemniaczana, mąka pszenna, żółtko jaja, cukier lub syrop owocowy (co najmniej 64% roztwór cukru, bez syropu glukozowo-fruktozowego, sztucznych substancji słodzących i bez sztucznych barwników) lub świeże/mrożone owoce, mleko, masło).
9.	chleb baltonowski	Pieczywo pszenne zwykłe, otrzymywane z mąki pszennej typ 750. Kształt regularny, typowy dla danego rodzaju pieczywa. Skórka równomiernie zabarwiona o odcieniu charakterystycznym dla danego rodzaju pieczywa, ściśle związana z miękiszem pieczywa. Miękisz elastyczny, równomiernie porowaty, bez zakalca i grudek mąki. Charakterystyczny smak i zapach, niedopuszczalne są zapachy i smaki obce. Świeże, bez uszkodzeń i odkształceń mechanicznych, bez oznak pleśnienia. Niedopuszczalne środki konserwujące, np. propionian sodu i polepszacze. Niedopuszczalne produkty wypiekane z ciasta mrożonego. W składzie dopuszczalne: mąka, woda, sól, zakwas lub drożdże i naturalne dodatki niezbędne do wypieku i wzbogacające skład, np. serwatka, ziarna (np. mak, sezam).

10.	chleb graham	Pieczywo pszenne zwykłe, otrzymywane z mąki pszennej typ 1850 z dodatkiem drożdży i soli kuchennej. Kształt regularny, typowy dla danego rodzaju pieczywa. Skórka równomiernie zabarwiona o odcieniu charakterystycznym dla danego rodzaju pieczywa, ściśle związana z miękiszem pieczywa. Miękisz elastyczny, równomiernie porowaty, bez zakalca i grudek mąki. Charakterystyczny smak i zapach, niedopuszczalne są zapachy i smaki obce. Świeże, bez uszkodzeń i odkształceń mechanicznych, bez oznak pleśnienia. Niedopuszczalne środki konserwujące, np. propionian sodu i polepszacze. Niedopuszczalne produkty wypiekane z ciasta mrożonego. W składzie dopuszczalne: mąka, woda, sól, zakwas lub drożdże i naturalne dodatki niezbędne do wypieku i wzbogacające skład, np. serwatka, ziarna (np. mak, sezam).
11.	chleb mieszany słonecznikowy	Pieczywo pszenne zwykłe, otrzymywane z mąki pszennej typ 550 z dodatkiem nasion słonecznika. Kształt regularny, typowy dla danego rodzaju pieczywa. Skórka równomiernie zabarwiona o odcieniu charakterystycznym dla danego rodzaju pieczywa, ściśle związana z miękiszem pieczywa. Miękisz elastyczny, równomiernie porowaty, bez zakalca i grudek mąki. Charakterystyczny smak i zapach, niedopuszczalne są zapachy i smaki obce. Świeże, bez uszkodzeń i odkształceń mechanicznych, bez oznak pleśnienia. Niedopuszczalne środki konserwujące, np. propionian sodu, polepszacze i karmel. Niedopuszczalne produkty wypiekane z ciasta mrożonego. W składzie dopuszczalne: mąka, woda, sól, zakwas lub drożdże i naturalne dodatki niezbędne do wypieku i wzbogacające skład, np. serwatka, ziarna (np. słonecznik).
12.	chleb żytni razowy	Wytwarzany z mąki typ 2000, w 90% z mąki żytniej i domieszką co najwyżej 10 % mąki pszennej. Może zawierać różne dodatki zwiększające wartość odżywczą pieczywa, takie jak: przetwory mleczarskie, zarodki pszenne, suszone drożdże spożywcze. Może być wypiekany z drożdżami lub na zakwasie. Chleb pytlowy wypiekany jest wyłącznie na zakwasie. Chleb żytni razowy może zawierać syrop ziemniaczany, sól, ekstrakt słodowy, miód sztuczny, margarynę, tłuszcz piekarski, płatki ziemniaczane, grys ziemniaczany. Kształt regularny, typowy dla danego rodzaju pieczywa. Skórka równomiernie zabarwiona o odcieniu charakterystycznym dla danego rodzaju pieczywa, ściśle związana z miękiszem pieczywa. Miękisz elastyczny, równomiernie porowaty, bez zakalca i grudek mąki. Charakterystyczny smak i zapach, niedopuszczalne są zapachy i smaki obce. Świeże, bez uszkodzeń i odkształceń mechanicznych, bez oznak pleśnienia. Niedopuszczalne środki konserwujące, np. propionian sodu i polepszacze. Niedopuszczalne produkty wypiekane z ciasta mrożonego. W składzie dopuszczalne: mąka, woda, sól, zakwas lub drożdże i naturalne dodatki niezbędne do wypieku i wzbogacające skład, np. serwatka, ziarna (np. mak, sezam, słonecznik, dynia).
13.	czerstwa bułka	Dowolna sucha bułka (np. wrocławska, kajzerka, bułka Weka, bagietka) z przeznaczeniem jako dodatek do potraw z mielonego mięsa. Bez oznak pleśnienia.
14.	kasza gryczana sucha	Niedozwolona kasza porcjowana jednostkowo w woreczkach, przeznaczona do gotowania w nich. Dozwolone następujące rodzaje wyrobów z gryki: - obłuszczone ziarna gryki - kasza gryczana nieprażona cała –obłuszczone ziarna gryki - nieprażona łamana, drobna zwana kaszą krakowską otrzymana z obłuskanego i połamanego ziarna gryki - kasza gryczana prażona, cała –obłuszczone ziarno gryki prażonej - kasza gryczana łamana: prażona i nieprażona, obłuszczone ziarno gryki prażonej i nieprażonej.
15.	kasza jaglana sucha	Kasza kl. I. Barwa brązowa o odcieniu charakterystycznym dla kaszy prażonej lub nieprażonej, typowy zapach. Wolna od zanieczyszczeń organicznych i nieorganicznych, szkodników i ich pozostałości. Otrzymywana z prosa, z którego ziarna usunięto okrywę owocową a następnie obłuskane ziarno wypolerowano. Kasza kl. I. Jednolita, charakterystyczna żółta barwa, swoisty zapach. Wolna od zanieczyszczeń organicznych i nieorganicznych, szkodników i ich pozostałości. Niedozwolona kasza porcjowana jednostkowo w woreczkach, przeznaczona do gotowania w nich.
16.	kasza jęczmienna pęczak sucha	Całe ziarno jęczmienia pozbawione łuski. Dozwolona także kasza jęczmienna wiejska, która otrzymywana jest z obłuszczonego, niepolerowanego i pokrojonego ziarna pęczaku. Kasza łamana wiejska występuje jako gruba, średnia i drobna. Niedozwolona kasza porcjowana jednostkowo w woreczkach, przeznaczona do gotowania w nich. Kasza kl. I. Charakterystyczna barwa i zapach. Wolna od zanieczyszczeń organicznych i nieorganicznych, szkodników i ich pozostałości.
17.	kasza jęczmienna perłowa sucha	Otrzymywana z ziarna pęczaku poddanego łamaniu na duże kawałki a następnie polerowaniu. W handlu zwana też kaszą jęczmienną mazurską. Kasza mazurska występuje jako gruba, średnia i drobna. Niedozwolona kasza porcjowana jednostkowo w woreczkach, przeznaczona do gotowania w nich. Kasza kl. I. Charakterystyczna barwa i zapach. Wolna od zanieczyszczeń organicznych i nieorganicznych, szkodników i ich pozostałości.

18.	kasza kuskus sucha	Kuskus to drobna kaszka z wysokogatunkowych partii pszenicy durum, poddana gotowaniu na parze, co znacznie skraca czas jej przyrządzania. Jest to produkt naturalny, łatwo przyswajalny przez organizm. Ze względu na krótki czas przyrządzania nie traci walorów odżywczych i smakowych. Kasza kl. I. Charakterystyczna barwa i zapach. Wolna od zanieczyszczeń organicznych i nieorganicznych, szkodników i ich pozostałości.
19.	kasza manna sucha	Polecana ta otrzymywana przy przemiale pszenicy na mąkę przez odsianie grubych kaszek. Niepolecana kasza manna błyskawiczna. Kasza kl. I. Charakterystyczna barwa i zapach. Wolna od zanieczyszczeń organicznych i nieorganicznych, szkodników i ich pozostałości.
20.	kisiel owocowy	Kisiel w proszku niesłodzony lub zrobiony samodzielnie z surowców (jeden duży owoc np. jabłko, brzoskwinia lub gruszka, woda, mąka ziemniaczana, cukier waniliowy). Bez dodatków do żywności.
21.	kisiel truskawkowy	Kisiel w proszku niesłodzony lub zrobiony samodzielnie z surowców (truskawki świeże lub mrożone, woda, mąka ziemniaczana, cukier waniliowy). Bez dodatków do żywności.
22.	makaron	Z semoliny lub mąki z pszenicy durum, bez dodatku jaj. Różne kształty (świderki, kolanka, kokardki itp.). Charakterystyczna, jednolita barwa, typowa dla użytych surowców. Kształt właściwy dla danej formy. Wolny od zanieczyszczeń organicznych i nieorganicznych. Nie mogą być narażone na działalność szkodników (gryzoni, owadów).
23.	makaron muszelki z pszenicy durum suchy	Popularny makaron otrzymywany z mąki makaronowej durum, bez dodatku jaj. Charakterystyczna, jednolita barwa, typowa dla użytych surowców. Kształt muszelek. Wolny od zanieczyszczeń organicznych i nieorganicznych. Nie może być narażony na działalność szkodników (gryzoni, owadów).
24.	makaron penne z semoliny	Wyborowy, otrzymywany z semoliny, bezjajeczny. Charakterystyczna, jednolita barwa, typowa dla użytych surowców. Kształt ciętych rurek. Wolny od zanieczyszczeń organicznych i nieorganicznych. Nie może być narażony na działalność szkodników (gryzoni, owadów).
25.	makaron penne (pióra) suchy	Popularny, otrzymywany z mąki makaronowej durum, bez dodatku jaj. Charakterystyczna, jednolita barwa, typowa dla użytych surowców. Kształt ciętych rurek. Nie może być narażony na działalność szkodników (gryzoni, owadów).
26.	makaron spaghetti z pszenicy durum	Popularny, otrzymywany z mąki makaronowej durum, bez dodatku jaj. Charakterystyczna, jednolita barwa, typowa dla użytych surowców. Kształt typowy dla makronu spaghetti. Wolny od zanieczyszczeń organicznych i nieorganicznych. Nie może być narażony na działalność szkodników (gryzoni, owadów).
27.	makaron z semoliny	Wyborowy otrzymywany z semoliny, bezjajeczny. Różne kształty. Charakterystyczna, jednolita barwa, typowa dla użytych surowców. Kształt właściwy dla danej formy. Wolny od zanieczyszczeń organicznych i nieorganicznych. Nie mogą być narażone na działalność szkodników (gryzoni, owadów).
28.	mąka pszenna	Otrzymywane z oczyszczonego ziarna pszenicy zwyczajnej. Wyróżnia się mąki pszenne: tortowa (typ 450), krupczatka (typ 500), luksusowa (typ 550), bułkowa (typ 650), chlebowa (typ 750 lub 850), sitkowa (typ 1400), graham (typ 1850), razowa (typ 2000). Kolor charakterystyczny dla mąki o danym stopniu przemiału. Niedopuszczalne są zanieczyszczenia organiczne i nieorganiczne. Wolne od szkodników i ich pozostałości.
29.	mąka pszenna typ 500	Mąka krupczatka. Jednolity biały kolor. Niedopuszczalne są zanieczyszczenia organiczne i nieorganiczne. Wolne od szkodników i ich pozostałości.
30.	mąka ziemniaczana	Wytwarzana jest z gotowanych całych ziemniaków. Mąką ziemniaczana jest cięższa od skrobi, stosuje się ją do wypieków, pomaga zatrzymać wilgotność, np. pieczywa. Absorbuje ona wilgoć, dzięki czemu pieczywo dłużej zachowuje świeżość. Mąka ma charakterystyczny ziemniaczany smak, a konsystencją przypomina mąkę pszenną. Jednolity biały kolor. Niedopuszczalne są zanieczyszczenia organiczne i nieorganiczne. Wolne od szkodników i ich pozostałości.
31.	płatki jęczmienne suche	Otrzymywane z ziarna jęczmienia w procesie parowania, leżakowania, zgniatania i suszenia. Płatki kl. I. Produkt suchy o sypkiej konsystencji, w postaci odrębnych, nie sklejonych płatków. Niedopuszczalne są zanieczyszczenia organiczne i nieorganiczne. Wolne od szkodników i ich pozostałości.
32.	płatki owsiane suche	Otrzymywane z ziarna owsa oczyszczonego. Polecane zwykłe płatki owsiane i górskie płatki owsiane otrzymywane przez zgniecenie obłuszczonego ziarna na walcach i poddane obróbce hydrotermicznej. Niepolecane są płatki owsiane błyskawiczne. Płatki kl. I. Produkt suchy o sypkiej konsystencji, w postaci odrębnych, nie sklejonych płatków. Niedopuszczalne są zanieczyszczenia organiczne i nieorganiczne. Wolne od szkodników i ich pozostałości.
33.	płatki żytnie suche	Otrzymywane z ziarna żyta w procesie parowania, leżakowania, zgniatania i suszenia. Płatki kl. I. Produkt suchy o sypkiej konsystencji, w postaci odrębnych, nie sklejonych płatków. Niedopuszczalne są zanieczyszczenia organiczne i nieorganiczne. Wolne od szkodników i ich pozostałości.

34.	ryż biały	Ryż długoziarnisty i krótkoziarnisty, obłuskany lub szlifowany lub polerowany lub glazurowany. Występuje w postaci całych i łamanych ziaren. Ryż kl. I. Produkt suchy o sypkiej konsystencji, w postaci odrębnych, nie sklejonych ziaren. Charakterystyczny kolor, smak i zapach. Niedopuszczalne są zanieczyszczenia organiczne i nieorganiczne. Wolny od szkodników i ich pozostałości.
35.	ryż paraboliczny suchy	Ryż parboiled jest preparowany termicznie, dzięki czemu wewnątrz ziarna zachowane zostają witaminy i składniki odżywcze oraz znacznie skraca się czas gotowania. Po ugotowaniu jest lekki i puszysty, nigdy się nie skleja. Ziarna ryżu parboiled mają bielmo prześwitujące o żółtozłotej barwie. Ryż kl. I. Produkt suchy o sypkiej konsystencji, w postaci odrębnych, nie sklejonych ziaren. Charakterystyczny kolor, smak i zapach. Niedopuszczalne są zanieczyszczenia organiczne i nieorganiczne. Wolny od szkodników i ich pozostałości.
36.	ryż suchy	Biały lub brązowy. Jak w poz. 34
37.	skrobia ziemniaczana	Pozyskiwana ze świeżych ziemniaków, z których po rozdrobnieniu wypłukiwana jest skrobia. Uzyskany krochmal poddawany jest czyszczeniu, suszeniu i przesianiu. Ostatecznie ma postać sypkiego, matowego proszku o barwie czysto białej, bez śladów obcych zapachów i posmaków. Ściśnięty w dłoni charakterystycznie chrzęści. Niedopuszczalne są zanieczyszczenia organiczne i nieorganiczne. Wolne od szkodników i ich pozostałości.
II	**Mięso, wędliny, jaja, ryby 38–63**	
38	cielęcina	Cielęcina łopatka, górka i karkówka, mostek, łata, nerkówka, mięso z udźca, szyja – do gotowania, do duszenia, na gulasz, na wyroby z masy mielonej. Cielęcina goleń – do gotowania, na wywary, galarety. Mięso świeże, nie mrożone, o jednolitej barwie typowej dla danego gatunku mięsa, bez przebarwień.
39	jajka	Jaja kurze klasy A, z systemu chowu 0, 1, 2 lub 3. 0 – oznacza jaja pochodzące z produkcji ekologicznej, 1 – dotyczy jaj z chowu na wolnym wybiegu, 2 – to jaja z chowu ściółkowego, 3 – to jaja z chowu klatkowego. Preferowane są jaja z jak najwyższego systemu chowu.
40	filet z dorsza	Filet z dorsza bez skóry, świeży, niepoddany żadnym procesom utrwalającym, o bardzo wysokich walorach sensorycznych, tj. barwie, zapachu, smaku i soczystości. Klasa I. Filet z dorsza bez skóry mrożony, przechowywany w temperaturze minimum -18 °C, przechowywany nie dłużej niż 6 miesięcy.
41	filet z łososia	Filet z łososia bez skóry, świeży, niepoddany żadnym procesom utrwalającym, o bardzo wysokich walorach sensorycznych, tj. barwie, zapachu, smaku i soczystości. Klasa I. Filet z łososia bez skóry mrożony, przechowywany w temperaturze minimum -18 °C, przechowywany nie dłużej niż 4 miesiące.
42	kiełbasa krakowska sucha	Poddana suszeniu lub podsuszaniu. Wartość energetyczna ok. 317 kcal, białko około 25%, tłuszcz około 24%. Powierzchnia czysta, na przekroju sucha. Smak i zapach świadczący o świeżości. Bez oznak pleśni. 100 g kiełbasy wyprodukowane z co najmniej 140 g mięsa wieprzowego lub wieprzowego z dodatkiem wołowiny, bez dodatku wzmacniaczy smaku, fosforanów i sztucznych barwników.
43	łopatka wieprzowa	Mięso bez kości. Mięśnie głęboko poprzerastane tkanką łączną, z zewnątrz pokryte warstwą tłuszczu. Zaokrąglona. Do duszenia, pieczenia i gotowania. Mięso świeże, nie mrożone, o barwie typowej dla danego gatunku mięsa, bez przebarwień.
44	makrela wędzona	Makrela wędzona na gorąco o bardzo wysokich walorach sensorycznych, tj. barwie, zapachu, smaku i soczystości. Przechowywana w temperaturze 0°C - 10°C trwała tylko 4 dni.
45	mięso z indyka	Tuszki schłodzone, pierś z kością, noga, udo, podudzie, skrzydło, szyja, pierś, pierś bez kości, filet, sznycel. Mięso o bardzo wysokich walorach sensorycznych, tj. barwie, zapachu, smaku i soczystości. Mięso świeże, nie mrożone
46	mięso z piersi indyka	Tuszka schłodzona z piersi z indyka, bez kości, o wyraźnie zachowanej strukturze włókien mięśniowych, o bardzo wysokich walorach sensorycznych, tj. barwie, zapachu, smaku i soczystości. Mięso świeże, nie mrożone
47	mięso z piersi kurczaka	Mięso brojlerów/lub kurczaków zagrodowych bez kości o delikatnej strukturze włókien mięśniowych. W ocenie organoleptycznej jest bardzo kruche, łatwe do przeżuwania, łatwostrawne, o bardzo wysokich walorach sensorycznych, tj. barwie, zapachu, smaku i soczystości. Mięso świeże, nie mrożone
48	mięso z piersi kurczaka bez skóry	Mięso brojlerów/lub kurczaków zagrodowych bez kości i skóry o delikatnej strukturze włókien mięśniowych. W ocenie organoleptycznej jest bardzo kruche, łatwe do przeżuwania, łatwostrawne, o bardzo wysokich walorach sensorycznych, tj. barwie, zapachu, smaku i soczystości. Mięso świeże, nie mrożone
49	mięso z ud kurczaka	Mięso brojlerów/lub kurczaków zagrodowych z ud o delikatnej strukturze włókien mięśniowych. W ocenie organoleptycznej jest bardzo kruche, łatwe do przeżuwania, łatwostrawne. Zawiera więcej tłuszczu niż piersi z kurczaka dlatego robi wrażenie bardziej soczystego niż piersi. Mięso o bardzo wysokich walorach sensorycznych, tj. barwie,zapachu, smaku i soczystości. Mięso świeże, nie mrożone

50	polędwica sopocka	Produkt wędzony bez osłonek o zachowanej strukturze tkankowej. Wyprodukowany z jednego kawałka części anatomicznej tuszy wieprzowej. Produkt peklowany i solony. Produkt o bardzo wysokich walorach sensorycznych, tj. jednolitej barwie, typowym zapachu, smaku i soczystości.
51	polędwica z indyka	Produkt wędzony, parzony, wyprodukowany z jednego kawałka części anatomicznej tuszy (piersi) indyka. Produkt o bardzo wysokich walorach sensorycznych, tj. jednolitej barwie, typowym zapachu, smaku i soczystości.
52	sardynki w oleju	Sardynka w zalewie olejowej, z ryb poddanych wstępnej obróbce mechanicznej i cieplnej. Konserwa z ryb parowanych, ryb podwędzanych lub z ryb podsuszanych. Opakowanie szczelne, czyste, bez odkształceń, odpowiednio oznakowane.
53	schab	Mięsień grzbietu, gruby, delikatny, jednolity, z jednej strony przyrośnięty do kręgów, z drugiej do kości żebrowych. Do duszenia, pieczenia i gotowania. Mięso świeże, nie mrożone, o barwie typowej dla danego gatunku mięsa, bez przebarwień.
54	schab bez kości	Mięso bez kości. Mięsień grzbietu, gruby, delikatny, jednolity. Wycięty z jednej strony od kręgów, z drugiej od kości żebrowych. Do duszenia, pieczenia i gotowania. Mięso świeże, nie mrożone, o barwie typowej dla danego gatunku mięsa, bez przebarwień.
55	szynka wiejska	Produkt wędzony bez osłonek o zachowanej strukturze tkankowej. Wyprodukowany z jednego kawałka części anatomicznej tuszy (szynki) wieprzowej. Produkt peklowany i solony, parzony. Produkt o bardzo wysokich walorach sensorycznych, tj. jednolitej barwie, typowym zapachu, smaku i soczystości.
56	szynka wieprzowa gotowana	Produkt wędzony bez osłonek o zachowanej strukturze tkankowej. Wyprodukowany z jednego kawałka części anatomicznej tuszy wieprzowej. Produkt peklowany, solony, parzony. Produkt o bardzo wysokich walorach sensorycznych, tj. jednolitej barwie, typowym zapachu, smaku i soczystości.
57	szynka z piersi kurczaka	Szynka z piersi kurczaka, pasteryzowana. Uformowane mięso z piersi kurczaka, rozdrobnione lub w kawałkach. Produkt o bardzo wysokich walorach sensorycznych, tj. jednolitej barwie, typowym zapachu, smaku i soczystości.
58	śledź w oleju	Preferowane śledzie dalekomorskie – matiasy, produkt o najwyższych walorach smakowych, soczysty, o delikatnej teksturze i łagodnym smaku oraz śledzie tłuste, o zawartości tłuszczu powyżej 15% i dobrych walorach smakowych. Preferowanym olejem do sporządzania potrawy jest olej rzepakowy.
59	śledź w sosie pomidorowym	Dowolnego producenta, konserwa o cechach typowych i smaku charakterystycznym dla produktu w sosie pomidorowym. Opakowanie szczelne, czyste, bez odkształceń, odpowiednio oznakowane.
60	śledź wędzony Pikling	Śledź wędzony na gorąco o bardzo wysokich walorach sensorycznych, tj. barwie, zapachu, smaku i soczystości. Przechowywany w temperaturze 0°C - 10°C trwały tylko 4 dni.
61	wołowina	Karkówka, mostek, łopatka, pręga, udziec. Do gotowania, do duszenia w małych kawałkach, na masy mielone. Pasma mięśni przerośnięte ścięgnami, błonami i podwięziami. Mięso świeże, nie mrożone, o barwie typowej dla danego gatunku mięsa, bez przebarwień.
62	wołowina chuda	Mięso bez kości. Udziec, łopatka. Mięśnie lekko przerośnięte błonami. Do pieczenia i do duszenia. Klasa jakości I (chude nieścięgniste) lub II (chude ścięgniste). Mięso świeże, nie mrożone, o barwie typowej dla danego gatunku mięsa, bez przebarwień.
63	wołowina pieczeniowa	Mięso bez kości. Udziec, łopatka. Mięśnie lekko przerośnięte błonami. Do pieczenia i do duszenia. Klasa jakości I (chude nieścięgniste) lub II (chude ścięgniste). Mięso świeże, nie mrożone, o barwie typowej dla danego gatunku mięsa, bez przebarwień.
III	**Produkty mleczne 64–76**	
64	jogurt naturalny	Produkt z mleka znormalizowanego, zagęszczonego przez dodatek mleka w proszku lub odparowanie części wody, poddany pasteryzacji, ukwaszony zakwasem z czystych kultur bakterii fermentacji mlekowej (*Lactobacillus delbrueckii subspecies bulgaricus, i Sreptococcus thermophilus*), o barwie białej lub lekko kremowej, o czystym smaku i zapachu, orzeźwiającym, lekko kwaśnym. Bez dodatków smakowych, konserwujących, wzmacniaczy smaku i substancji żelujących . Dozwolony dodatek oligosacharydów, takich jak oligofruktoza lub inulina, wspomagających rozwój flory fizjologicznej w jelicie grubym. Dopuszczalny dodatek mleka w proszku.
65	kefir	Produkt otrzymywany z mleka pasteryzowanego, o określonej zawartości tłuszczu, poddanego fermentacji kwasowo-alkoholowej, z wykorzystaniem charakterystycznej mikroflory ziaren kefirowych z gatunku *Lactobacillus* oraz rodzajów *Lactococcus, Leuconostoc i Acetobacter* oraz fermentujące i niefermentujące laktozę drożdże *Kluyveromyces marxianus, Saccharomyces cerevisae i exiguus.* Produkt o charakterystycznym orzeźwiającym lekko kwaśnym, drożdżowym smaku i zapachu, o konsystencji płynnej zawiesistej, jednolitej z pęcherzykami dwutlenku węgla, o barwie białej lub lekko kremowej. Bez dodatków smakowych, konserwujących, wzmacniaczy smaku i substancji żelujących.

66	kefir z wapniem	Produkt otrzymywany z mleka pasteryzowanego, określonej zawartości tłuszczu, z dodatkiem wapnia, poddanego fermentacji kwasowo-alkoholowej, z wykorzystaniem charakterystycznej mikroflory ziaren kefirowych z gatunku *Lactobacillus* oraz rodzajów *Lacto coccus, Leuconostoc i Acetobacter* oraz fermentujące i Niefermentujące laktozę drożdże *Kluyveromyces marxianus, Saccharomyces cerevisae i exiguus.* Produkt o charakterystycznym orzeźwiającym lekko kwaśnym, drożdżowym smaku i zapachu, o konsystencji płynnej zawiesistej, jednolitej z pęcherzykami dwutlenku węgla, o barwie białej lub lekko kremowej. Bez dodatków smakowych, konserwujących, wzmacniaczy smaku i substancji żelujących.
67	maślanka	Produkt niskotłuszczowy, około 1,5% tłuszczu, z mleka
		krowiego uzyskany podczas produkcji masła. Napójmleczny o łagodnym i orzeźwiającym, śmietankowo-orzechowym smaku. Otrzymany w wyniku fermentacji z użyciem kultur bakterii maślarskich, takich jak Lactococcus lactis sub. cremoris, lactis i Leuconostoc mesenteroides sub. cremoris. Może być słodka (otrzymywana ze śmietanki) lub kwaśna otrzymywana ze śmietany. Preferowana maślanka kwaśna. Bez dodatków smakowych, konserwujących, wzmacniaczy smaku i substancji żelujących.
68	mleko 0,5%	Mleko krowie o zawartości tłuszczu mlecznego 0,5%. Pasteryzowane lub UHT lub sterylizowane, o wysokiej jakości mikrobiologicznej, homogenizowane w przypadku mleka UHT i sterylizowanego. Mleko pasteryzowane pakowane w butelkę szklaną lub z tworzyw sztucznych lub torebkę z folii polietylenowej lub pudełko kartonowe z laminatu wielowarstwowego. Mleko UHT pakowane w opakowanie kartonowe z laminatu wielowarstwowego z jedną warstwą z folii aluminiowej. Bez konserwantów.
69	mleko 2%	Mleko krowie o zawartości tłuszczu mlecznego 2%. Pasteryzowane lub UHT lub sterylizowane, o wysokiej jakości mikrobiologicznej, homogenizowane w przypadku mleka UHT i sterylizowanego. Mleko pasteryzowane pakowane w butelkę szklaną lub z tworzyw sztucznych lub torebkę z folii polietylenowej lub pudełko kartonowe z laminatu wielowarstwowego. Mleko UHT pakowane w opakowanie kartonowe z laminatu wielowarstwowego z jedną warstwą z folii aluminiowej. Bez konserwantów.
70	mleko ukwaszone	Produkt otrzymany w wyniku fermentacji mleka, z wykorzystaniem naturalnej flory bakteryjnej fermentacji mlekowej, bez oznak zepsucia. Bez konserwantów.
71	ser feta	Ser podpuszczkowy dojrzewający, solankowy, półmiękki, z mleka krowiego lub owczego. Ma kształt kostki z opływem wydzielającej się serwatki. O miąższu zwięzłym, miękkim lub lekko kruchym, o jednolitej białej/kremowej barwie. O smaku i zapachu czystym, delikatnym, słonym. Bez oznak zepsucia.
72	ser fromage naturalny	Ser twarogowy kwasowo-podpuszczkowy, niedojrzewający, o puszystej, jednolitej konsystencji, bez grudek, łatwy do rozsmarowania na pieczywie. O barwie białej, charakterystycznym zapachu i delikatnym smaku z lekko słodkim posmakiem. Bez substancji zagęszczających, barwników i konserwantów.
73	serek twarogowy ziarnisty	Otrzymywany z białek mleka skoagulowanych metodą kwasowo-podpuszczkową ze skrzepu mleka, przez rozdrobnienie, tak aby ziarna serowe nie zlepiały się w masę, lecz pozostawały oddzielnie. Stopień rozdrobnienia powinien być równomierny. Pakowany aseptycznie do opakowań z tworzywa sztucznego szczelnie zamknięty wieczkiem z folii aluminiowej. Zawiera około 80% wody i co najmniej 20% tłuszczu w suchej masie. Bez oznak zepsucia.
74	ser twarogowy chudy	Otrzymywany z białek mleka skoagulowanych metodą kwasową, o nienormalizowanej zawartości tłuszczu i do 84% wody. Pakowany w suchy papier pergaminowy. Ser o smaku czystym, łagodnym, lekko kwaśnym, o strukturze jednolitej, zwartej, lekko ziarnistej. Barwa biała do kremowej. Bez oznak zepsucia.
75	ser twarogowy półtłusty	Otrzymywany z białek mleka skoagulowanych metodą kwasową, o zawartości tłuszczu 3% (w suchej masie 15%) i zawartości wody około 82%. Pakowany w suchy papier pergaminowy. Ser o smaku czystym, łagodnym, lekko kwaśnym, o strukturze jednolitej, zwartej, bez grudek. Barwa biała do kremowej. Bez oznak zepsucia.
76	żółty ser Gouda	Ser podpuszczkowy dojrzewający. Ser typu holenderskiego o miąższu miękkim, elastycznym, o smaku i zapachu łagodnym, czystym, lekko orzechowym, lekko kwaskowatym, z rzadka rozmieszczonymi oczkami wielkości grochu. O kształcie płaskiego cylindra lub bloku. Bez konserwantów i substancji zagęszczających. Bez oznak zepsucia. Ser żółty Gouda może być wymiennie stosowany z innymi serami podpuszczkowymi dojrzewającymi, np. inne sery typu holenderskiego (np. edam, edamski, mazdamer, podlaski, zamojski), szwajcarskiego (np. ementaler), szwajcarsko-holenderskiego (np. tylżycki), angielskiego (np. cheddar), włoskiego (parmezan).
IV	**Warzywa** **77 - 84**	

77	Brokuły, brukselka, buraki, cebula, cukinia, dynia, fasolka szparagowa świeża, groszek zielony świeży, kabaczek, kalafior, kapusta biała, kapusta czerwona, kapusta pekińska, kapusta włoska, marchewka (odmiany jadalne), ogórek, ogórek zielony gruntowy, papryka czerwona, papryka zielona, pieczarki, pietruszka korzeń, pomidor, por, rzodkiewka, seler, ziemniaki	Świeże, sezonowe, czyste, o charakterystycznej barwie, smaku i zapachu, w całości, nieprzetworzone, odmiany wyłącznie jadalne a nie pastewne warzyw, krajowe a w sezonie jesienno-zimowym także importowane np. różne odmiany papryki. Bez oznak pleśnienia i gnicia, bez objawów zepsucia i jakichkolwiek chorób, bez uszkodzeń mechanicznych, bez uszkodzeń spowodowanych przez szkodniki. Bez śladów przemrożeń. Wszystkie warzywa klasa I.
78	Boćwina, bazylia, cykoria, jarmuż, koper, pietruszka natka, sałata zielona (różne odmiany), seler naciowy, szczypiorek	Świeże, czyste, krajowe a w sezonie jesienno- zimowym także importowane np. różne odmiany sałat, bazylii, sezonowe np. boćwina. Bez oznak pleśnienia i gnicia, bez objawów zepsucia i jakichkolwiek chorób, bez uszkodzeń mechanicznych, bez uszkodzeń spowodowanych przez szkodniki. Bez śladów przemrożeń. Wszystkie warzywa klasa I.
79	czosnek	Świeży, czysty, . Bez oznak pleśnienia i gnicia, bez uszkodzeń mechanicznych, bez uszkodzeń spowodowanych przez szkodniki.
80	fasola biała drobna sucha fasola biała Jaś fasola biała sucha soczewica czerwona sucha	Suche nasiona roślin strączkowych w stanie nieprzetworzonym, bez oznak pleśnienia i przebarwień, bez uszkodzeń mechanicznych. Produkty suchy o sypkiej konsystencji. Niedopuszczalne są zanieczyszczenia organiczne i nieorganiczne. Wolne od szkodników i ich pozostałości.
81	fasola biała konserwowa fasola czerwona konserwowa groszek zielony konserwowy kukurydza konserwowa	Warzywa konserwowe mają zachowany swój naturalny kształt. Zalewa powinna być klarowna lub opalizująca, z zawiesiną i/lub osadem z tkanki warzyw oraz dodanych przypraw. Smak i zapach powinny być charakterystyczne dla użytego surowca, bez posmaków i zapachów obcych. Warzywa powinny być miękkie i nierozpadające się. W składzie dopuszczalny tylko dodatek soli. Niedopuszczalne inne substancje konserwujące, barwniki, wzmacniacze smaku. Pakowane w opakowania szklane lub metalowe. Opakowanie szczelne, czyste, bez odkształceń (w przypadku metalowych), odpowiednio oznakowane.
82	kwaszona kapusta (=kiszona) ogórek kwaszony	Smak i zapach powinien być charakterystyczny dla fermentacji mlekowej, lekko ostry, aromatyczny, kwaśny i słony. Niedopuszczalny jest zapach jełki, gnilny, alkoholowy i stęchły. Bez objawów zapleśnienia i śluzowacenia. Wygląd dobrze zachowany, konsystencja jędrna nierozpadająca się przy ucisku i chrupka. Zalewa klarowna, dopuszczalne jest lekkie zmętnienie i opalizacja. Skład kapusty kwaszonej: kapusta, marchew, sól. Niedopuszczalna kapusta z octem, sorbinianem potasu (E- 202) i innymi dodatkowymi substancjami do żywności. Skład ogórków kwaszonych: ogórki w zalewie z wody, soli, kopru, chrzanu, czosnku i innych naturalnych składników, np. gorczycy. Niedopuszczalne są ogórki kwaszone z octemi innymi dodatkowymi substancjami do żywności, np. siarczynami.
83	pomidorowy przecier	Pakowany w opakowanie szklane, metalowe lub kartonik. Opakowanie szczelne, czyste, bez odkształceń (w przypadku metalowych i kartonowych), odpowiednio oznakowane. Smak i zapach powinny być charakterystyczne dla użytego surowca, bez posmaków i zapachów obcych. O czerwonym kolorze i dobrym aromacie. Bez konserwantów z wyjątkiem soli kuchennej.
84	fasolka szparagowa mrożona groszek zielony mrożony szpinak mrożony inne warzywa mrożone, jeśli na świeże odpowiedniki nie ma sezonu	Warzywa czyste, zdrowe, sypkie o wyrównanej wielkości, nieoblodzone, bez trwałych zlepieńców, bez uszkodzeń mechanicznych o charakterystycznej barwie oraz typowych cechach smaku i zapachu, bez posmaku i zapachu obcego. W stanie zamrożonym twarde i kruche, bez uszkodzeń spowodowanych przez szkodniki. Odpowiednio przechowywane i transportowane z zachowaniem łańcucha chłodniczego. Nie mogą być rozmrożone i powtórnie zamrożone.
V	**Owoce** **85 – 89**	
85	Arbuz, banan, borówka amerykańska Brzoskwinia, cytryna, gruszka, jabłko kiwi, maliny, mandarynka, morele świeże, nektarynka, pomarańcza, porzeczka czerwona, śliwki, śliwki węgierki, truskawki świeże, winogrona, wiśnie	Świeże, dojrzałe, sezonowe, czyste, w całości, nieprzetworzone, krajowe, a w sezonie jesienno- zimowym także importowane np. pomarańcze, cytryny lub w pozostałych sezonach np. arbuz, kiwi z importu. Wszystkie owoce o charakterystycznej dla danego gatunku barwie, smaku i zapachu. Bez oznak pleśnienia i gnicia, bez objawów zepsucia i jakichkolwiek chorób, bez uszkodzeń mechanicznych i jakichkolwiek ubytków, bez uszkodzeń spowodowanych przez szkodniki. Owoc nie może być robaczywy. Bez śladów przemrożeń. Wszystkie owoce klasa I.

86	Ananas konserwowy	Owoc konserwowy ma zachowany swój naturalny kształt, jest w krążkach lub w kawałkach (cząstkach). Zalewa powinna być niskosłodzona (lekka) klarowna lub opalizująca, z zawiesiną i/lub osadem z tkanki . Smak i zapach powinny być charakterystyczne dla użytego surowca, bez posmaków i zapachów obcych. Owoce powinny być miękkie i nierozpadające się. W składzie dopuszczalny tylko niewielki dodatek cukru. Niedopuszczalne inne substancje konserwujące, barwniki, wzmacniacze smaku. Pakowane w opakowania szklane lub metalowe. Opakowanie szczelne, czyste, bez odkształceń (w przypadku metalowych), odpowiednio oznakowane.
87	dynia nasiona (pestki) figi suszone mak migdały migdały mielone morele suszone orzechy laskowe orzechy włoskie rodzynki sezam nasiona słonecznik nasiona śliwki bez pestek suszone żurawina suszona	Susze powinny mieć zachowany naturalny lub nadany w procesie rozdrabniania (np. migdały mielone) kształt, barwę typową dla użytego surowca, nieznacznie pociemniałą. Konsystencja powinna być elastyczna, susz sypki, bez zbryleń, smak i zapach charakterystyczny dla odwodnionego surowca. Niedopuszczalna jest obecność szkodników i objawów zapleśnienia. Owoce suszone bez dodatku konserwantów, takich jak: sorbinian potasu (E 202) i dwutlenek siarki (E 220). Orzechy i nasiona powinny mieć zachowany kształt, bez śladów uszkodzeń mechanicznych i bez śladów uszkodzeń wynikających z obecności szkodników. Smak i zapach charakterystyczny dla surowca. Preferowane powinny być orzechy w naturalnej okrywie
88	mus jabłkowy	Pakowany w opakowanie szklane. Smak i zapach powinny być charakterystyczne dla użytego surowca, bez posmaków i zapachów obcych. Produkt zawierający co najmniej 90% jabłek, lub jabłek z dodatkiem brzoskwiń. Z jak najmniejszą liczbą dodatków do żywności (dopuszczalny dodatek kwasu cytrynowego i kwasu askorbinowego). Bez syropu glukozowo-fruktozowego. Bez dodatku sztucznych barwników.
89	truskawki mrożone (lub wymiennie inne dowolne owoce mrożone jeśli na świeże odpowiedniki nie ma sezonu)	Owoce czyste, bez szypułek, zdrowe, sypkie o wyrównanej wielkości, nieoblodzone, bez trwałych zlepieńców, bez uszkodzeń mechanicznych, o charakterystycznej barwie oraz typowych cechach smaku i zapachu, bez posmaku i zapachu obcego. W stanie zamrożonym twarde i kruche, bez uszkodzeń spowodowanych przez szkodniki. Odpowiednio przechowywane i transportowane z zachowaniem łańcucha chłodniczego. Nie mogą być rozmrożone i powtórnie zamrożone.
VI	**Tłuszcze** **90 – 93**	
90	majonez, majonez z oleju rzepakowego	Produkt z oleju rzepakowego, o czystym, charakterystycznym smaku i zapachu, kremowej barwie, jednolitej konsystencji. Pakowany w szklane słoiki. Niedopuszczalny jest majonez z oleju innego niż rzepakowy, ani z domieszką innego oleju niż rzepakowy. Bez dodatku substancji zagęszczających, takich jak: skrobia i/lub skrobia modyfikowana, guma ksantanowa.
91	masło**,** masło ekstra	Masło o zawartości około 82% tłuszczu mlecznego. W opakowaniu jednostkowym z folii aluminiowej, pergaminu, winylu lub innym opakowaniu dopuszczonym przez państwowy Zakład Higieny do pakowania masła. O czystym, charakterystycznym smaku i zapach, bez oznak zjełczenia.
92	olej rzepakowy uniwersalny	Rafinowany/nierafinowany olej o najwyższej jakości, o charakterystycznym całkowicie obojętnym smaku i zapachu i jasnosłomkowej barwie. Niedopuszczalne jest występowanie smaku zjełczałego lub innego obcego. Konsystencja powinna być płynna i idealnie klarowna. Olej powinien być przechowywany w szklanej butelce z ciemnego szkła. Do obróbki termicznej dopuszczalny jest olej w plastikowych butelkach.
93	śmietanka 12% tł.	Produkt mleczny w formie emulsji tłuszczu w mleku odtłuszczonym, pasteryzowany lub sterylizowany lub poddany obróbce UHT, o zawartości tłuszczu 12%. Przeznaczony głównie jako dodatek do zup, sosów, deserów. Powinien być płynem jednorodnym, bez kłaczków ściętego sernika, bez podstoju serwatki, barwy jednolitej jasnokremowej lub kremowej o czystym, lekko słodkim smaku. Bez konserwantów i substancji zagęszczających. Można stosować wymiennie ze śmietaną (bez konserwantów i substancji zagęszczających).
VII	**Napoje** **94 – 96**	
94	nektar z czarnej porzeczki	O zawartości ekstraktu ogólnego co najmniej 10%, produkt z dodatkiem cukru, witaminy C, niesklarowany, mętny, z cząstkami miąższu owocowego. Nektary z innych owoców niż czarna porzeczka nie są dopuszczalne.

95	sok grejpfrutowy sok jabłkowy sok marchwiowo-bananowo-jabłkowy sok marchewkowo-owocowy sok pomarańczowy sok z cytryny i inne soki owocowe lub marchwiowo-owocowe	Soki owocowe 100%, bez cukru dodanego, klarowane lub mętne o cechach barwy, smaku i zapachu charakterystycznym dla soku z danego gatunku owoców. Może być z dodatkiem witaminy C.
96	woda woda mineralna	Woda źródlana lub woda mineralna (nisko- , średnio- i wysokozmineralizowana). O pierwotnej czystości mikrobiologicznej. O czystym smaku i zapachu.
VIII	**Słodycze** **97 - 101**	
97	cukier	Produkt z buraków cukrowych, o białej barwie, bez obcych zapachów i posmaków. Kryształy sypkie bez zlepów i grudek. Daje klarowne roztwory wodne
98	cukier waniliowy lub wanilinowy	Produkt na bazie cukru, aromatyzowany wanilią lub etylowaniliną, o barwie białej, o czystym charakterystycznym smaku i zapachu. Sypki, bez zlepów i grudek. Do aromatyzowania ciast, budyniów.
99	dżem ananasowy niskosłodzony dżem brzoskwiniowy niskosłodzony dżem truskawkowy niskosłodzony dżem wiśniowy niskosłodzony dżem z czarnych porzeczek niskosłodzony i dżemy z innych owoców niskosłodzone	Są słodzonymi koncentratami częściowo rozdrobnionych lub całych owoców, najczęściej jednego gatunku z dodatkiem pektyn, kwasów spożywczych, ewentualnie syropu skrobiowego oraz soku buraczanego do wzmocnienia barwy. Dozwolone te bez konserwantów o krótkim terminie przydatności do spożycia po otwarciu szklanego opakowania. Niskosłodzone mają 40% dodatek cukru. Dozwolone słodzone sokiem jabłkowym o zawartości owoców 100%. Dozwolony dodatek pektyn jako substancji żelującej i soku cytrynowego (lub kwasu cytrynowego) jako regulatora kwasowości. Niedozwolony dodatek syropu fruktozowo-glukozowego i sztucznych substancji słodzących.
100	Miód	Produkt pszczeli, naturalny, nektarowy lub spadziowy. Jednokwiatowy lub wielokwiatowy. Miody nektarowe mogą być płynne, prawie bezbarwne, jasnożółte, bursztynowe, brązowe, czerwonobrązowe aż do barwy ciemnobrązowej. Miody spadziowe mogą mieć barwę od jasnooliwkowej do ciemnobrunatnej, a po skrystalizowaniu mają charakterystyczny szarawy odcień. O czystym smaku i zapachu charakterystycznym dla danego rodzaju nektaru. Świeży miód ma konsystencję gęstego syropu, który w czasie przechowywania krystalizuje. Niedopuszczalne są mieszanki miodów
101	powidła śliwkowe	Są koncentratem przecieru owocowego o charakterystycznym słodko-kwaśnym aromacie, ciemnej barwie i smarownej papkowatej konsystencji. Najczęściej ze śliwek węgierek z ewentualnym dodatkiem śliwek innego gatunku. Produkt trwały bez środków konserwujących. Pakowany w naczynia szklane lub termoformowane.
IX	**Przyprawy/ używki** **102 – 106**	
102	cynamon, gałka muszkatołowa mielona, liść laurowy, majeranek, oregano, papryka słodka czerwona, pieprz, ziele angielskie, zioła prowansalskie i inne przyprawy bez dodatku glutaminianu sodu	Przyprawy dostępne w handlu w opakowaniach o rozmiarach dostosowanych do potrzeb placówek zbiorowego żywienia. Przyprawy w postaci sproszkowanej (cynamon, gałka muszkatołowa, papryka słodka czerwona), wysuszonych ziół/liści (majeranek, oregano, zioła prowansalskie, liść laurowy) lub wysuszonych owoców pieprzu i ziela angielskiego. Przyprawy nie mogą zawierać dodatku glutaminianu sodu.
103	herbata	Czarna, czerwona lub zielona. Liściasta lub granulowane. W zależności od kraju pochodzenia może być indyjska, chińska, cejlońska, brazylijska, gruzińska. O czystym charakterystycznym smaku, zapachu i aromacie. O charakterystycznej barwie naparu (rdzawo-brązowej) w zależności od rodzaju herbaty i stopnia zmian jakie zaszły w liściach w czasie fermentacji. Dozwolone herbaty z suszu owocowego, z różnych owoców.
104	kakao proszek 16%	Kakao otrzymywane z nasion drzewa kakaowego, przez sproszkowanie kuchu kakaowego otrzymanego z miazgi kakaowej. O barwie od brunatnoczerwonej do brązowej. Powinno być sypkie bez zbryleń. Pakowane w torebki pergaminowe i ozdobny kartonik, puszkę blaszaną. Opakowanie powinno być hermetyczne.
105	kawa zbożowa kawa zbożowa inka	Kawa zbożowa najczęściej składa się z prażonego żyta, cykorii i buraka cukrowego. Aktualnie dostępna jest w formie kawy rozpuszczalnej, w torebkach do zaparzania (tzw. ekspresowa), lub bardziej tradycyjnej - do gotowania.
106	sól	Sól kuchenna jodowana, sypka, biała, niezbrylona.

ZAŁĄCZNIK NR 8 DO SWZ
JADŁOSPISY DLA WROCŁAWSKICH SZKÓŁ PODSTAWOWYCH – STANDARDY JAKOŚCIOWE

JADŁOSPISY REALIZOWANE WE WROCŁAWSKICH SZKOŁACH PODSTAWOWYCH

Autorzy:

dr hab. Bożena Regulska-Ilow, prof. nadzw.

mgr inż. Dorota Rożańska

Materiał opracowany w ramach projektu „Smacznie, zdrowo, wartościowo" realizowanego przez Wydział Zdrowia i Spraw Społecznych Urzędu Miejskiego Wrocławia oraz Wrocławskie Centrum Rozwoju Społecznego.

SPIS TREŚCI:

1. Opis założeń ……..…….2
2. Jadłospisy – wiosna…….....…14
3. Jadłospisy – lato……..…....44
4. Jadłospisy – jesień …….....74
5. Jadłospisy – zima …….…..106
6. Podsumowanie średniej wartości energetycznej i zawartości składników odżywczych w posiłkach….138
7. Lista produktów zalecanych i niewskazanych przy sporządzaniu posiłków…….…..141
8. Lista produktów zamiennych w obrębie grup produktów .....……..142
9. Lista produktów występujących w jadłospisach……..…143
10. Opis produktów występujących w jadłospisach…….….147

Wrocław miasto spotkań

Program finansowany przez Miasto Wrocław

Opis założeń, które uwzględniono przy układaniu jadłospisów w systemie dekadowym dla dzieci w wieku przedszkolnym, dla uczniów w szkołach podstawowych, dla uczniów w szkołach gimnazjalnych i ponadgimnazjalnych.

Wprowadzenie do placówek oświatowych zbilansowanych jadłospisów dostosowanych do norm dla wybranych grup wiekowych jest jak najbardziej zasadnym postępowaniem. Dzieci powinny otrzymywać z dietą zgodne z normą ilości składników odżywczych z uwzględnieniem szerokiego asortymentu jak najmniej przetworzonych technologicznie produktów spożywczych i potraw. Ze względu na udokumentowany wpływ diety na wzrost i rozwój fizyczny i psychomotoryczny dzieci i młodzieży oraz profilaktykę chorób cywilizacyjnych, preferowane w diecie powinny być produkty zbożowe pełnoziarniste, warzywa, owoce, produkty dostarczające pełnowartościowe białko, zwłaszcza ryby ale także mięsa gotowane i pieczone, produkty mleczne, jaja, nasiona roślin strączkowych, orzechy. Bardzo ważnymi składnikami są olej rzepakowy i tłuszcz tłustych ryb morskich, takich jak: łosoś, śledź, makrela, sardynka, tuńczyk, szprotka. W wielu badaniach epidemiologicznych wykazano związek żywienia ze stanem zdrowia. Wykazano w nich, że zbyt duże spożycie nasyconych kwasów tłuszczowych pochodzących z wysokotłuszczowych produktów mlecznych oraz z przetworów z mięsa wieprzowego i wołowego sprzyja wzrostowi stężenia cholesterolu całkowitego i jego frakcji LDL w surowicy krwi oraz zwiększa krzepliwość krwi. Nadmierne spożycie łatwoprzyswajalnych węglowodanów pochodzących z białego pieczywa, zwykłego ryżu, kaszy manny, ziemniaków, a także nadmiar w diecie produktów z cukrem dodanym, w ilości powyżej 10% wartości energetycznej całodziennej racji pokarmowej, sprzyja występowaniu nadwagi i otyłości, insulinooporności i wielu zdrowotnym konsekwencjom tego stanu rzeczy.

Finowie pierwsi wyciągnęli wnioski z tych badań i wprowadzili w latach 70-tych do realizacji „Projekt Północna Karelia", mający na celu zmniejszenie ryzyka występowania chorób sercowo-naczyniowych wśród Finów. W latach 60-tych w Finlandii była największa zachorowalność na niedokrwienną chorobę serca. Po 20 latach realizacji Projektu, zachorowalność na choroby sercowo-naczyniowe zmalała o 70%. Skandynawowie dostrzegli, że w populacjach zamieszkujących Basen Morza Śródziemnego sposób żywienia i styl życia działają profilaktycznie w odniesieniu do chorób serca, nowotworów oraz chorób neurodegeneracyjnych. Zadziałali instytucjonalnie. Rolnicy zaczęli uprawiać dotowany przez rząd rzepak, a z niego pozyskiwano olej i produkowano margaryny. Obligatoryjnie, w żłobkach, przedszkolach, szkołach, restauracjach, szpitalach, wojsku, realizowane były zbilansowane jadłospisy. Skład posiłków był podobny jak w diecie śródziemnomorskiej, ale zamiast oliwy wykorzystywano olej rzepakowy i korzystano z lokalnych warzyw i owoców. Do spożycia polecane były produkty mleczne o obniżonej zawartości tłuszczu. Doceniono prozdrowotne walory Diety Śródziemnomorskiej i w 2010 roku na wniosek Hiszpanii, Włoch, Grecji i Maroko została ona wpisana na Listę UNESCO jako niematerialne dziedzictwo kulturalne człowieka. To najlepiej przebadana dieta. Jej podstawą są chleb, oliwa, warzywa i owoce, umiarkowane ilości sera i ryb, nieduże ilości mięsa czerwonego ale przetworzonego kulinarnie a nie technologicznie.

Układając jadłospisy dla placówek oświatowych wzorowano się na zaleceniach zawartych w opisie diety śródziemnomorskiej.

Podstawowymi olejami stosowanymi w procesach kulinarnych i jako dodatek do potraw, powinny być olej rzepakowy i oliwa (i olej lniany, ale tylko jako dodatek do gotowych potraw na zimno). Wykluczyć z diety należy oleje: słonecznikowy, z pestek winogron, kukurydziany i sojowy, ze względu na bardzo nieprawidłowy stosunek kwasów tłuszczowych n-6 i n-3, wielokrotnie przekraczający zalecenia. Stosunek tych kwasów w diecie nie powinien przekraczać 4-5:1. W tabeli poniżej przedstawiono stosunek kwasów n-6 do n-3 w tłuszczach występujących w handlu. Najkorzystniejszy dla zachowania zdrowia skład ma olej lniany i rzepakowy oraz tłuszcz ze śledzia. Oleje te normalizują profil lipidowy w surowicy krwi i jej krzepliwość, ograniczają występowanie stanów zapalnych. Są najbardziej pożądanymi tłuszczami w profilaktyce chorób serca, nowotworowych i neurodegeneracyjnych. Z badań wynika, że w diecie przeważają kwasy tłuszczowe n-6, ponieważ jest dużo źródeł pokarmowych tych kwasów. Pochodzą one ze zbóż, mięsa, olejów: słonecznikowego, sojowego, z pestek winogron i kukurydzianego. Przy braku w posiłkach ryb, oleju lnianego i rzepakowego, produktów obfitujących w kwasy n-3, w diecie dominują kwasy n-6. W nadmiarze mają one niekorzystny wpływ na wskaźniki przemian metabolicznych. Mają działanie prozapalne, prozakrzepowe i pronowotworowe. Skład posiłków należy tak komponować, aby zachować równowagę między kwasami tłuszczowymi n-6 i n-3.

Tabela 1. Skład procentowy kwasów tłuszczowych w wybranych tłuszczach

Kwasy tłuszczowe	oliwa	rzepakowy	sojowy	słonecznikowy	kukurydziany	z pestek winogron	Ze śledzia	lniany
18:1 n-9	68,7	57,1	21,7	24,2	31,4	17,8	11,6	19,7
18:2 n-6	10,5	21,2	55,1	63,7	56,3	65,9	12,4	16,2
18:3 n-3	0,7	11,3	6,9	0,2	0,4	0,4	2,1	54,5
20:5 n-3	0	0	0	0	0	0	17,2	0
22:6 n-3	0	0	0	0	0	0	9,0	0
n-6/n-3	**15,7**	**1,9**	**8,0**	**335,0**	**140,8**	**173,4**	**0,44**	**0,3**

Masło, w niedużych ilościach, jest odpowiednim tłuszczem do smarowania pieczywa.

Ryby powinny być spożywane 3-4 razy w tygodniu, grillowane, pieczone, wędzone i z puszki, w sałatkach. Jest to źródło białka o najwyższym wskaźniku wydajności wzrostowej oraz kwasów tłuszczowych n-3 i witaminy D. W zasadzie trudno jest zrealizować zapotrzebowanie na witaminę D bez udziału ryb w diecie.

Z badań wynika, że do składników pożywienia o znaczeniu istotnym dla zachowania zdrowia należą: witamina D, foliany, witamina C, żelazo, wapń, długołańcuchowe, wielonienasycone kwasy tłuszczowe DHA i EPA, błonnik pokarmowy, produkty skrobiowe o niskim indeksie glikemicznym. Najczęściej niedobory w całodziennych racjach pokarmowych dotyczą wymienionych składników, dlatego w pierwszej kolejności należy zwrócić uwagę na zgodną z zapotrzebowaniem zawartość w diecie tych składników.

Poniżej przedstawiono źródła pokarmowe tych deficytowych składników oraz ich znaczenie dla organizmu i skutki niedoboru.

1. Witamina C

Norma RDA dla dzieci 4-12 lat – 50 mg/dzień, dla młodzieży 12-18 lat - 75 mg/dzień.

Źródła: natka pietruszki (178 mg/100g), papryka czerwona (144 mg/100g), warzywa kapustne (48-94 mg/100g), cytrusy (30-50 mg/100g). Owoce jagodowe: czarna porzeczka (182 mg/100g), truskawki (68 mg/100g), kiwi (59 mg/100g), maliny (31 mg/100g), agrest (26 mg/100g), poziomki (60 mg/100g), brokuły (83 mg/100g), brukselka (94 mg/100g), chrzan (114 mg/100g), kalafior (69mg/100g), groszek zielony (34 mg/100g), kalarepa (64 mg/100g), kapusta biała (48 mg/100g), kapusta czerwona (54 mg/100g), kapusta włoska (60 mg/100g), koper ogrodowy (31 mg/100g), papryka zielona (91 mg/100g), szczypiorek (41 mg/100g), szpinak (68 mg/100g).

Dżem z czarnych porzeczek (29 mg/100g), dżem truskawkowy (11 mg/100g).
Inne: ziemniaki (14 mg/100g), wątroba (13 mg/100g), jabłka (9 mg/100g).

Witamina C występuje przede wszystkim w warzywach i owocach. Inne jej źródła pokarmowe można pominąć. Nie kumuluje się w organizmie, dlatego trzeba tak komponować dietę, aby codziennie jej źródła występowały w posiłkach. Około 50% - 70% witaminy C ulega rozkładowi podczas obróbki termicznej, dlatego owoce i warzywa powinny być spożywane przede wszystkim w postaci surowej. Znakomitym dodatkiem do kanapek, zup i drugich dań jest natka pietruszki, szczególnie bogata w witaminę C. Ze względu na swą całoroczną dostępność może być polecana do codziennego stosowania. Witamina C chroni organizm przed procesami utlenienia i wolnymi rodnikami. Przyspiesza gojenie ran. Normalizuje ciśnienie tętnicze. Uczestniczy w syntezie kolagenu wpływając na kondycję kości i stawów. Jest głównym składnikiem diety zwiększającym wchłanianie żelaza z produktów roślinnych. Jej niedobór zwiększa ryzyko wystąpienia niedokrwistości z niedoboru żelaza. Zwiększa też biodostępność wapnia, którego spożycie jest na ogół niewystarczające.

2. Karotenoidy, β-karoten i inne karotenoidy – prowitamina A

Norma RDA dla dzieci 4-6 lat – 450 µg równoważnika retinolu/dzień, dla dzieci 7-9 lat 500 µg równoważnika retinolu/dzień, dla młodzieży 10-12 lat 600 µg równoważnika retinolu/dzień, dla młodzieży 13-18 lat 900 µg równoważnika retinolu/dzień

1 równoważnik retinolu = 12 µg β-karotenu + 24 µg α-karotenu + 1 µg retinolu

Źródła: boćwina (4020 µg/100g), brokuły (920 µg/100g), brukselka (447 µg/100g), cykoria (1586 µg/100g), dynia (2974 µg/100g), fasolka szparagowa (378 µg/100g), groszek zielony (408 µg/100g), kalarepa (200 µg/100g), kapusta pekińska (840 µg/100g), koper (2100 µg/100g), marchew (9938 µg/100g), papryka czerwona (3165 µg/100g), natka pietruszki (5410 µg/100g), pomidor (640 µg/100g), por (885 µg/100g), sałata (1153 µg/100g), szczaw 3848 µg/100g), szczypiorek 3400 µg/100g), szpinak (4243 µg/100g). Arbuz (230 µg/100g), brzoskwinia (595 µg/100g), mango (2350 µg/100g), morele (1523 µg/100g), pomarańcza (114 µg/100g), śliwki (295 µg/100g), wiśnie (240 µg/100g), banany suszone (181 µg/100g), morele suszone (7842 µg/100g), śliwki suszone (925 µg/100g). dżem morelowy 668 µg/100g), powidła śliwkowe 460 µg/100g).

W codziennej diecie bezwzględnie powinny znaleźć się warzywa i owoce dostarczające β-karoten. Witamina A jest witaminą antyinfekcyjną. Jest niezbędna do prawidłowego funkcjonowania narządu wzroku, prawidłowego przebiegu podziałów i różnicowania się komórek we wszystkich okresach życia człowieka. Ma bardzo szeroki zakres oddziaływania na procesy metaboliczne organizmu. Przy jej niedoborze następuje zahamowanie wzrostu, upośledzenie widzenia, zmiany skórne. Roślinne źródła witaminy A są bezpieczne, bowiem nie prowadzą do toksycznych skutków jej przedawkowania. Przy nadmiarze karotenoidów w diecie odkładają się one w tkance tłuszczowej podskórnej, dając charakterystyczne żółte zabarwienie skórze, które znika po zmniejszeniu spożycia soku marchewkowego.

3. Witamina D

Norma RDA dla dzieci 4-18 lat – 5 µg/dzień,

Źródła**:** ryby morskie, oleje rybie, przetwory mleczne, mięso, podroby, jaja, niektóre grzyby. Łosoś świeży (13 µg/100g), dorsz (1 µg/100g), halibut świeży (5 µg/100g), karp (5 µg/100g), makrela świeża (5 µg/100g), pstrąg

tęczowy świeży (14 µg/100g), sardynka świeża (11 µg/100g), sola (8 µg/100g), śledź świeży (19 µg/100g), tuńczyk (7 µg/100g), węgorz świeży (30 µg/100g), łosoś wędzony (13 µg/100g), śledź wędzony (20 µg/100g), węgorz wędzony (36 µg/100g), śledź w oleju 20 µg/100g), śledź w pomidorach (16 µg/100g), jajo całe (1,7 µg/100g), wątroba wieprzowa (1 µg/100g), indyk (1,4 µg/100g), kurczak (1,5 µg/100g), kiełbasa krakowska sucha (0,8 µg/100g), szynka wieprzowa (0,6 µg/100g), ser tylżycki (0,6 µg/100g), margaryna miękka 70% tłuszczu (7,5 µg/100g), masło ekstra (0,8 µg/100g), pieczarki smażone (2,6 µg/100g).

Witamina D występuje w tłuszczu pochodzenia zwierzęcego, głównie w rybach morskich, ale też w mniejszych ilościach w maśle i żółtych serach, żółtku jaja oraz podrobach i mięsie. Nie ma jej w olejach czyli tłuszczach pochodzenia roślinnego (w żadnym oleju nie występuje). Przy niskim spożyciu ryb jej niedobory są powszechne, a źródła inne niż ryby nie pokrywają zapotrzebowania na witaminę D.

To witamina niezbędna w procesie wchłaniania wapnia z przewodu pokarmowego oraz w procesie mineralizacji kości. Uczestniczy w normalizacji ciśnienia tętniczego. Ma właściwości antyproliferacyjne, odgrywa więc rolę w profilaktyce chorób nowotworowych. Przy wystarczającej ekspozycji na słońce w skórze powstaje 80% witaminy D, ale pozostałe 20% trzeba dostarczyć z dietą.

4. Foliany – witamina B_9

Norma RDA dla dzieci 4-6 lat – 200 µg/ dzień, dla dzieci 7-12 lat – 300 µg/ dzień, dla młodzieży 13-18 lat 400 µg/ dzień.

Źródła: ciemnozielone warzywa, produkty zbożowe z pełnego przemiału, nasiona roślin strączkowych, owoce. Banan (22 µg/100g), kiwi (38 µg/100g), maliny (30 µg/100g), melon (30 µg/100g), mango (36 µg/100g), pomarańcza (30 µg/100g), morele suszone (14 µg/100g). Bób (145 µg/100g), brokuły (119 µg/100g), brukselka (130 µg/100g), burak (87 µg/10g), cukinia (52 µg/100g), cykoria (52 µg/100g), zarodki pszenne (250 µg/100g), nasiona fasoli białej (187 µg/100g), fasola szparagowa (70 µg/100g), groch (151 µg/100g), groszek zielony (62 µg/100g), kalafior (55 µg/100g), kapusta biała (57 µg/100g), kapusta pekińska (77 µg/100g), koper (36 µg/100g), kukurydza kolby (52 µg/100g), marchew (32 µg/100g), papryka czerwona (52 µg/100g), liście szpinaku (193 µg/100g), natka pietruszki (170 µg/100g), korzeń pietruszki 180 µg/100g), pomidor (39 µg/100g),por (56 µg/100g), sałata (75 µg/100g), soja 280 µg/100 g).

Należy do witamin, których niedobór jest najczęściej stwierdzany w Polsce i na świecie, ze względu na około 50%-80% straty związane z termiczną obróbką kulinarną oraz innymi procesami technologicznymi żywności. Istotnym źródłem tej witaminy będą surówki wielowarzywne z natką pietruszki, ze szczypiorkiem, sałatą i czerwoną papryką.

Witamina krwiotwórcza. Niezbędna do syntezy DNA, prawidłowego funkcjonowania układu nerwowego i przemian aminokwasów - metioniny i seryny.

5. Kwasy tłuszczowe n-3: α- linolenowy i jego produkty kwasy DHA i EPA

Zalecenia: 1-2% energii w całodziennej racji pokarmowej

Źródła kwasu α-linolenowego: olej lniany (ok. 50% wszystkich kwasów tłuszczowych w oleju), olej rzepakowy (10-14% wszystkich kwasów tłuszczowych w oleju – 8 g/100g), olej sojowy (7% wszystkich kwasów w oleju – 7g/100g), orzechy włoskie (6,6 g/100g), migdały (0,4 g/100g), sezam (0,4 g/100g), len (17 g/100g).
Źródła DHA i EPA: tłuste ryby morskie, takie jak: śledź, makrela, łosoś, szprotka, halibut, sardynka, tuńczyk. Ryby świeże, wędzone i konserwy w sosie własnym, oliwie lub pomidorach. Porcje wymienionych ryb o masie 50-100 g są wystarczające do wprowadzenia pożądanej dziennej ilości DHA i EPA, tj. 1g tych kwasów tłuszczowych.
Ryby takie jak: dorsz, mintaj i morszczuk to chude ryby (poniżej 1% tłuszczu), dlatego nie są dobrym źródłem n-3 kwasów tłuszczowych.

W organizmie dorosłego człowieka zachodzi konwersja α-linolenowego kwasu tłuszczowego do kwasów DHA i EPA, ale dużo istotniejszym źródłem tych dwóch kwasów będą tłuste ryby morskie. Ich synteza nie zachodzi w ciele ryby, ale w planktonie morskim pożeranym przez ryby. Dlatego kwasów tych nie ma lub są w ilościach nieistotnych, w rybach słodkowodnych.
Przy diecie ubogiej w tłuste ryby morskie oraz olej rzepakowy, lniany lub orzechy włoskie, powszechnie występują niedobory DHA i EPA. Są to kwasy niezbędne w profilaktyce chorób sercowo-naczyniowych i nowotworowych, która musi być rozpoczęta od najwcześniejszych lat życia. Poza tym w organizmach dzieci kwas DHA wybiórczo kumuluje się w siatkówce oka i w ilościach doborowych decyduje o ostrości widzenia. Przy ilości tego kwasu zgodnej z zapotrzebowaniem, prawidłowo rozwija się mózg i obwodowy układ nerwowy. EPA i DHA normalizują ciśnienie tętnicze. Mają właściwości przeciwzakrzepowe, przeciwzapalne, obniżają stężenie trójglicerydów i regulują rytm serca, poprzez eikozanoidy powstające z nich w organizmie człowieka.

6. Żelazo

Norma RDA dla dzieci 4-12 lat – 10 mg/dzień, dla młodzieży 13-18 lat - 12 mg/dzień

Są dwie pule żelaza w diecie, tj. żelazo hemowe i niehemowe.

Żelazo hemowe występujące w produktach pochodzenia zwierzęcego. Stanowi ok. 10% żelaza w diecie. Przyswaja się bardzo dobrze z diety, bo w około 20%. Na jego biodostępność, czyli wykorzystanie w organizmie

nie mają wpływu inne składniki pożywienia, z wyjątkiem wapnia, który zmniejsza jego biodostępność z przewodu pokarmowego. Dlatego dzieci, w stosunku do których istnieje podejrzenie występowania niedoboru żelaza, nie powinny w jednym posiłku otrzymywać produktów mięsnych i mlecznych.

Żelazo niehemowe występuje w produktach roślinnych, tj. zbożowych, warzywach i owocach. Stanowi ono około 80% w puli żelaza w diecie. Wchłania się z przewodu pokarmowego w około 1-1,5%. Na jego biodostępność wpływają inne składniki obecne w racji pokarmowej, które mogą zmniejszać lub zwiększać wchłanianie żelaza niehemowego. Najistotniejszym składnikiem diety zwiększającym jego biodostępność jest witamina C, dlatego warzywa i/lub owoce z witaminą C powinny występować w każdym posiłku (np. natka pietruszki). Zwiększają także biodostępność żelaza niehemowego obecne w diecie fruktooligosacharydy, skrobia oporna i białka mięsa. Ograniczają biodostępność żelaza niehemowego taniny obecne w herbacie, kakao, czekoladzie, błonnik pokarmowy i fityniany ze zbóż i roślin strączkowych, białka inne niż białka mięsa oraz wapń. Fruktooligosacharydy występują naturalnie w bananach, czosnku, cebuli, pomidorach, cykorii. Podobną rolę pełni laktuloza z mlecznych mieszanek dla dzieci oraz galaktooligosacharydy z fermentowanych produktów mlecznych. Dzieci, w stosunku do których istnieje podejrzenie występowania niedoboru żelaza, powinny posiłki popijać sokiem pomarańczowym, a herbatę spożywać między posiłkami. Zamiast soku pomarańczowego można jako dodatek do potraw zastosować natkę pietruszki, paprykę, kiwi.

Tabela 2. Źródła żelaza hemowego i niehemowego w diecie

Żelazo hemowe [mg/100g]		**Żelazo niehemowe [mg/100g]**	
Wątroba wieprzowa	18,7	Soja (nasiona suche)	8,9
Kaszanka	11,4 – 16,9	Fasola (nasiona suche)	6,9
Wątroba drobiowa	9,5	Orzechy pistacjowe	6,7
Wątroba wołowa	9,4	Pietruszka nać	5,0
Salceson czarny	7,5	Groch (nasiona suche)	4,7
Pasztetowa	6,0	Płatki owsiane	3,9
Serca	2,7 – 3,3	Morele suszone	3,6
Wołowina	1,5 – 3,1	Kasza gryczana	2,8
Cielęcina	2,4 – 3,0	Szpinak	2,8
Wieprzowina	1,0 – 3,0	Chleb graham	2,2
Kiełbasy	1,5 – 2,3	Jaja całe	2,2
Drób	1,2	Żółtko	7,2
Ryby	0,6 – 1,4	Buraki	1,7

Żelazo jest mikroelementem niezbędnym do prawidłowego wzrostu i rozwoju organizmu. Przez swoją obecność w strukturze hemoglobiny, mioglobiny i enzymów pełni w organizmie wiele ważnych funkcji. Odgrywa decydującą rolę w przenoszeniu tlenu z płuc do wszystkich komórek ciała. Enzymy zawierające żelazo, tj. peroksydaza i katalaza tarczycowa, uczestniczą w procesie jodowania tyrozyny – hormonu odpowiedzialnego za wytwarzanie, utrzymywanie i wydalanie ciepła z organizmu. Bierze udział w tworzeniu białych krwinek – leukocytów i limfocytów T, które odpowiadają za odporność organizmu. Występuje w enzymach katalizujących powstawanie z aminokwasów neurotransmiterów: serotoniny, adrenaliny, dopaminy. Wpływa ponadto na cykl komórkowy, różnicowanie i proliferację komórek przez regulację transkrypcji kilku genów.

Niedobór żelaza może zaburzać dopaminergiczne przekazywanie sygnałów i przez to przyczyniać się do powstawania ADHD (nadpobudliwości psychoruchowej). Około 84% dzieci z ADHD miało obniżony poziom ferrytyny i im niższy był poziom ferrytyny, tym cięższe objawy ADHD. Niedobór żelaza może mieć związek z zaburzeniami funkcji kognitywnych (mniejszą aktywnością, niemożnością skupienia uwagi, szybkim męczeniem się, zahamowaniem rozwoju psychicznego, zaburzeniami uczenia się). Niedobór żelaza powoduje syndrom chronicznego zmęczenia (bez niedokrwistości, z małym stężeniem ferrytyny, o niewyjaśnionej przyczynie).

7. Wapń

Norma RDA dla dzieci 4-9 lat – 1000 mg/dzień, dla dzieci 10-18 lat – 1300 mg/dzień.

Źródła: mleko i produkty mleczne, zwłaszcza żółte sery, drobne ryby z ośćmi, pełnoziarniste produkty zbożowe, nasiona roślin strączkowych, wysokozmineralizowane wody, warzywa i owoce.1000 mg wapnia zawierają: 3 szklanki mleka lub 2 szklanki mleka i 2 plasterki żółtego sera lub 250 ml jogurtu i 200 g sardynek i 200 g białego sera.

Mleko krowie (118 - 121 mg/100g), mleko owcze (193 mg/100g), mleko kozie (130 mg/100g), sery twarogowe (91 – 98 mg/100g), sery topione (370 – 490 mg/100g), sery żółte (790 – 870 mg/100g), jogurty (150 - 170 mg/100g), kefiry (100 – 110 mg/100g), śmietany (86 – 106 mg/100g), sardynki w pomidorach (250 mg/100g), sardynki w oleju (330 mg/100g), sardynka świeża (84 mg/100g), tuńczyk w oleju (12 mg/100g), śledź w śmietanie (46 mg/100g), śledź w oleju (33 mg/100g), fasola nasiona suche (163 mg/100g), fasolka szparagowa (65 mg/100g), pietruszka nać (193 mg/100g), szczypiorek (97 mg/100g), szpinak (93 mg/100g), kapusta biała (67 mg/100g), chleb żytni pełnoziarnisty (66 mg/100g), bułki drożdżowe z makiem (65 mg/100g), musli z rodzynkami i orzechami (71 mg/100g), musli z suszonymi owocami (49 mg/100g), pizza mięsno-ziołowa (315 mg/100g), pizza z pieczarkami i cebulą (275 mg/100g).

Tylko wapń obecny w mleku i produktach mlecznych wchłania się w około 80% z przewodu pokarmowego. Dobrze przyswajalny jest także wapń z wysokomineralizowanych wód mineralnych. Z pozostałych grup produktów, tj. zbożowych, warzyw i owoców oraz nasion roślin strączkowych przyswaja się w około 15%. Gęstość i masa kostna budowane są do około 25 roku życia. Po 35 roku życia następuje ucieczka wapnia z kości na poziomie 1-3% rocznie, a u kobiet w okresie menopauzy na poziomie 3-6%, niezależnie od tego ile wapnia jest w diecie. Dlatego w dzieciństwie i wieku nastoletnim szczególnie trzeba zwracać uwagę na odpowiedni dowóz z dietą dobrze przyswajalnego wapnia, a więc pochodzącego z produktów mlecznych, przede wszystkim z żółtego sera. Zwłaszcza dziewczynki stanowią grupę wysokiego ryzyka występowania osteomalacji i osteoporozy w wieku dorosłym.

Niskie spożycie wapnia z dietą prowadzi do odwapnienia kości, czego konsekwencją są: tężyczka, mrowienie warg, języka, pleców lub nóg, bóle i skurcze mięśni, zniekształcenie kośćca i uszkodzenie zębów, u dzieci krzywica i zahamowanie wzrostu, a w wieku dorosłym osteomalacja i osteoporoza, zaburzenia funkcji serca, układu nerwowego i mięśni, wzrost ciśnienia krwi.

8. Produkty zbożowe

Pieczywo z pełnego ziarna oraz żytnie razowe posiada 2-3 razy więcej składników odżywczych niż ich odpowiedniki z oczyszczonej mąki. Podobnie grube kasze w porównaniu z ich odpowiednikami drobnymi. Makarony z pszenicy durum mają niski indeks glikemiczny i nie wywołują wysokiej glikemii poposiłkowej w przeciwieństwie do makaronów z pszenicy miękkiej.

Opis założeń, które uwzględniono przy układaniu jadłospisów w systemie dekadowym dla uczniów w szkołach podstawowych. Jadłospisy dla uczniów w szkołach podstawowych zostały ułożone w trzech wersjach, uwzględniających zróżnicowane zapotrzebowanie energetyczne dzieci w tym wieku.

Średnie dzienne zapotrzebowanie energetyczne dla dziecka w wieku 7-9 lat i umiarkowanej aktywności fizycznej wynosi 1800 kcal. Dziewczęta w wieku 10-12 lat o umiarkowanej aktywności fizycznej mają zapotrzebowanie energetyczne 2100 kcal, a chłopcy 2400 kcal. Rozkład energii na posiłki spożywane w szkole podstawowej założono następująco:

Śniadanie 20-25% energii
Obiad 35-40% energii
Podwieczorek 10-15 energii
Kolacja 15-20% energii

W zależności od prowadzonego systemu wyżywienia podwieczorek może być spożywany w porze drugiego śniadania, lub obiad może być podzielony i pierwsze i drugie danie mogą być spożywane w pewnych odstępach czasowych. W obrębie tygodnia można wymiennie dobierać zupy i surówki (z innego dnia tego tygodnia) do zaproponowanych II dań. Dla urozmaicenia posiłków obiadowych można stawiać na stole miseczki z pokrojonymi w słupki warzywami, np. marchwi, selera naciowego, papryki, ogórka zielonego, ćwiartki pomidora.

Należy pamiętać, że obok prawidłowego żywienia, najważniejszym elementem warunkującym zachowanie zdrowia jest aktywność fizyczna. Planując jadłospisy uwzględniono zapotrzebowanie energetyczne dzieci i młodzieży o umiarkowanej aktywności fizycznej i dlatego wskazana jest codzienna porcja ruchu, np. spacer, jazda na rowerze, gra w piłkę, bieganie, pływanie. Bezcenna jest rola lekcji w-fu w szkole. Przy niskiej aktywności fizycznej zapotrzebowanie energetyczne dzieci i młodzieży w tym wieku jest mniejsze o ok. 200-300 kcal. Dla osób o niskiej aktywności fizycznej nadmiar kalorii w diecie na poziomie 200-300 kcal będzie czynnikiem prowadzącym do rozwoju nadwagi.

ZŁOTA KARTA PRAWIDŁOWEGO ŻYWIENIA

Opracowana przez grono ekspertów z różnych dziedzin Złota Karta Prawidłowego Żywienia, zawiera zalecenia, których realizacja sprzyja zachowaniu zdrowia. Zasadne byłoby przestrzeganie poniższych zaleceń przy planowaniu posiłków dzieci w weekend, kiedy przebywają one poza placówkami oświatowymi. Aby być zdrowym, zgodnie z zaleceniami zawartymi w Złotej Karcie Prawidłowego Żywienia, codziennie należy spożyć:

1. Co najmniej 3 posiłki umiarkowanej wielkości i 2 mniejsze - w tym koniecznie śniadanie.
2. W każdym posiłku produkty zbożowe takie jak: pieczywo ciemne, płatki, kasze, makarony, lub ziemniaki.
3. Warzywa i owoce (mogą być mrożone) do każdego posiłku, a także między posiłkami.
4. Co najmniej 2 pełne szklanki mleka lub tyle samo kefiru i jogurtu oraz 1-2 plasterki serów.
5. Jedną z porcji (do wyboru): ryby, drobiu, grochu, fasoli lub mięsa.
6. Jedną - dwie łyżki stołowe oleju rzepakowego lub oliwy oraz nie więcej niż 2 łyżeczki tłuszczu do smarowania pieczywa.
7. Wodę mineralną i naturalne soki warzywne i owocowe (w sumie, nie mniej niż 1 litr).
8. Należy unikać nadmiaru soli i cukru.

JADŁOSPISY

SZKOŁA PODSTAWOWA

WIOSNA / DZIEŃ 1

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Płatki żytnie na mleku z orzechami laskowymi, sezamem i rodzynkami (1). Do picia herbata.	I danie – zupa z zielonego groszku (2) II danie – ziemniaki z duszoną piersią z kurczaka (3), mizeria z ogórka i rzodkiewki (4). Na deser jabłko. Do picia woda mineralna.	Bułka kajzerka z serkiem twarogowym ziarnistym i banan (5). Do picia herbata.	Kanapki: z polędwicą sopocką i dżemem (6). Do picia herbata.

WIOSNA / DZIEŃ 2

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Kanapki: ze śledziem w sosie pomidorowym i jajko na miękko (7). Do picia herbata.	I danie – zupa pomidorowa z makaronem (8) II danie – gołąbki w sosie pomidorowym z chlebem (9), surówka z marchewki i jabłka (10). Do picia kompot z jabłek (11).	Budyń waniliowy z suszonymi morelami (12). Do picia woda mineralna.	Kanapki z szynką, żółtym serem i warzywami (13). Na deser banan. Do picia herbata.

WIOSNA / DZIEŃ 3

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Płatki owsiane z mlekiem, migdałami, orzechami włoskimi i suszonymi śliwkami (14). Do picia herbata.	I danie – krupnik z ryżu (15) II danie – ziemniaki gotowane z dorszem w jarzynach (16), surówka z kapusty pekińskiej (17). Na deser gruszka. Do picia sok pomarańczowy z wodą mineralną (150 + 100 ml).	Ryż z jabłkami i maślanką (18). Do picia woda mineralna.	Kanapki z żółtym serem i warzywami (19). Do picia herbata.

WIOSNA / DZIEŃ 4

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Kanapki z twarożkiem ze szczypiorkiem i rzodkiewką (20). Do picia szklanka kakao (21).	I danie – zupa jarzynowa (22) II danie – kasza gryczana z bitkami wieprzowymi duszonymi (23), surówka z białej kapusty i kwaszonego ogórka (24). Do picia kompot jabłkowy.	Koktajl bananowo-truskawkowy (25). Grzanki z dżemem (26).	Risotto z warzywami i żółtym serem (27). Do picia herbata.

WIOSNA / DZIEŃ 5

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Kanapki z pastą z makreli i jajka z warzywami (28). Do picia herbata.	I danie – barszcz z boćwiną (29) II danie – knedle z jabłkami i jogurtem naturalnym (30). Do picia sok jabłkowy z wodą mineralną (150 + 100 ml).	Kanapki z twarożkiem z rzodkiewką i szczypiorkiem (31). Na deser jabłko.	Sałatka jarzynowa z chlebem (32). Na deser banan. Do picia herbata.

WIOSNA / DZIEŃ 6

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Kasza manna z migdałami, orzechami włoskimi i suszoną żurawiną (33). Do picia herbata.	I danie – barszcz ukraiński z białą fasolą (34) II danie – pierogi z mięsem (35) i gotowane buraczki (36). Na deser banan. Do picia woda mineralna.	Bułka grahamka z twarożkiem i zielonymi warzywami (37). Na deser kiwi. Do picia woda mineralna.	Kanapki z szynką, jajkiem i warzywami (38). Do picia herbata.

WIOSNA / DZIEŃ 7

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Kanapki: ze śledziem w oleju, żółtym serem i warzywami (39). Do picia herbata.	I danie – zupa ogórkowa z makaronem (40) II danie – kopytka (41) i pulpety z mięsa mieszanego (42). Surówka z kwaszonej kapusty (43). Do picia sok jabłkowy z wodą mineralną (150+100 ml).	Budyń waniliowy z rodzynkami (44). Na deser pomarańcza. Do picia woda mineralna.	Grzanki z kiełbasą krakowską, warzywami i żółtym serem (45). Do picia herbata.

WIOSNA / DZIEŃ 8

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Zupa mleczna z lanymi kluskami (46). Bułka z dżemem (47). Do picia herbata.	I danie – zupa fasolowa (48) II danie – ziemniaki z potrawką z indyka (49) ze szpinakiem (50). Na deser banan. Do picia woda mineralna.	Kisiel owocowy z kefirem (51).	Kanapki z szynką i warzywami (52). Na deser jabłko. Do picia herbata.

WIOSNA / DZIEŃ 9

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Kanapki z polędwicą sopocką, żółtym serem i warzywami (53). Do picia szklanka kakao.	I danie – zupa jarzynowa z białą kapustą (54) II danie – kasza jęczmienna perłowa z pieczonym schabem (55) z gotowaną czerwoną kapustą (56). Do picia kompot z jabłek.	Koktajl owocowy z bananem i kiwi (57).	Naleśniki z musem jabłkowym (58). Do picia herbata.

WIOSNA / DZIEŃ 10

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Płatki owsiane na mleku z orzechami włoskimi i rodzynkami (59). Do picia herbata.	I danie – zupa z czerwonej soczewicy (60) II danie – makaron z białym serem i jogurtem (61). Na deser banan. Do picia herbata.	Kanapki z żółtym serem i warzywami (62). Na deser pomarańcza. Do picia herbata.	Kanapki z wędzoną makrelą i warzywami (63). Do picia herbata.

WIOSNA / DZIEŃ 1 / SZKOŁA PODSTAWOWA

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Płatki żytnie na mleku z orzechami laskowymi, sezamem i rodzynkami (1). Do picia herbata.	I danie – zupa z zielonego groszku (2) II danie – ziemniaki z duszoną piersią z kurczaka (3), mizeria z ogórka i rzodkiewki (4). Na deser jabłko. Do picia woda mineralna.	Bułka kajzerka z serkiem twarogowym ziarnistym i banan (5). Do picia herbata.	Kanapki: z polędwicą sopocką i dżemem (6). Do picia herbata.

Śniadanie

(1) Płatki żytnie na mleku z orzechami laskowymi, sezamem i rodzynkami

Składniki:

Na 1 porcję*	* Dla klas 4-6 dla dziewcząt i chłopców porcja zwiększona o 1/4
40 g płatków żytnich 250 g mleka 2% tł. 10 g orzechów laskowych 10 g nasion sezamu 15 g rodzynek	

Sposób przygotowania

Płatki ugotować do miękkości w mleku. Pod koniec gotowania dodać orzechy, sezam i rodzynki. Ugotowane płatki nałożyć na talerze. Do picia szklanka herbaty.

Obiad

(2) Zupa krem z zielonego groszku

Składniki:

Na 1 porcję (400 g)
160 g zielonego groszku (świeży lub mrożony) 44 g marchewki (60 g przed obraniem) 13 g korzenia pietruszki (18 g przed obraniem) 14 g pora (22 g przed obraniem) 9 g selera (12 g przed obraniem) 90 g ziemniaków (114 g przed obraniem) 20 g jogurtu naturalnego 5 g zielonej pietruszki

Sposób przygotowania

Warzywa obrać, umyć i ugotować w lekko osolonej wodzie razem z zielonym groszkiem. Po ugotowaniu zupę zmiksować na krem. Rozlać do talerzy. Na wierzchu położyć 1 łyżeczkę jogurtu naturalnego i posypać posiekaną natką pietruszki.

(3) Ziemniaki z duszoną piersią z kurczaka

Składniki:

Na 1 porcję	* dla klas 4-6 dla chłopców i dziewcząt porcja ziemniaków 300 g ** dla chłopców z klas 4-6 porcja mięsa 120 g
225 g ziemniaków* (przed obraniem 290 g) 95 g mięsa z piersi z kurczaka** 10 g cebuli (11 g przed obraniem) 10 g czerwonej papryki 25 g pieczarek (28 g pieczarek) 12 g oleju rzepakowego	

Sposób przygotowania:

Ziemniaki obrać ze skóry, umyć i gotować do miękkości w lekko osolonej wodzie. Warzywa obrać, umyć i pokroić w drobną kostkę. Mięso z piersi kurczaka umyć, pokroić na drobne kawałki i dusić pod przykryciem z warzywami. Mięso podawać na talerzu obok ziemniaków. Do picia podać szklankę wody mineralnej.

(4) Mizeria z ogórka i rzodkiewki

Składniki:

Na 1 porcję*/**	* dla klas 4-6: dla dziewcząt 1,5 porcji * dla klas 4-6: dla chłopców 2 porcje
72 g ogórka zielonego (100 g przed obraniem) 10 g rzodkiewki 20 g śmietany 12% tł. Szczypta soli	

Sposób przygotowania

Ogórki umyć i obrać ze skóry, a następnie poszatkować w cienkie plastry. Rzodkiewkę obrać, umyć i zetrzeć na tarce, dodać do ogórków, posypać szczyptą soli. Po 2-3 minutach dodać śmietanę. Całość wymieszać.

Podwieczorek

(5) Bułka kajzerka z serkiem twarogowym ziarnistym i banan

Składniki:

Na 1 porcję*/**	* dla klas 4-6 dla dziewcząt zwiększyć porcję serka do 75 g i dodać pół bułki; ** dla klas 4-6 dla chłopców dodać jedną całą bułkę, zwiększyć porcje do 10 g masła, 75 g serka twarogowego ziarnistego, 107 g banana (170 g przed obraniem)
25 g kajzerki (1/2 szt) 5 g masła 50 g serka twarogowego ziarnistego 76 g banana (120 g przed obraniem)	

Sposób przygotowania

Bułkę przekroić na pół i cienko posmarować, nałożyć serek. Na deser podać małego banana. Do picia szklanka herbaty.

Kolacja

(6) Kanapki: z polędwicą sopocką i dżemem

Składniki:

Na 1 porcję*	* dla chłopców z klas 4-6: porcję chleba baltonowskiego zwiększyć do 50 g, polędwicy do 40 g, dżemu do 30 g
60 g chleba żytniego razowego 25 g chleba baltonowskiego 15 g masła 20 g polędwicy sopockiej 16 g sałaty 25 g pomidora 20 g dżemu wiśniowego	

Sposób przygotowania

Chleb posmarować masłem. Na chleb żytni położyć sałatę, polędwicę i pomidora. Chleb baltonowski posmarować dżemem. Do picia podać szklankę herbaty.

WIOSNA / DZIEŃ 2 / SZKOŁA PODSTAWOWA

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Kanapki: ze śledziem w sosie pomidorowym i jajko na miękko (7). Do picia herbata.	I danie – zupa pomidorowa z makaronem (8) II danie – gołąbki w sosie pomidorowym z chlebem (9), surówka z marchewki i jabłka (10). Do picia kompot z jabłek (11).	Budyń waniliowy z suszonymi morelami (12). Do picia woda mineralna.	Kanapki z szynką, żółtym serem i warzywami (13). Na deser banan. Do picia herbata.

Śniadanie

(7) Kanapki: ze śledziem w sosie pomidorowym i jajko na miękko

Składniki:

Na 1 porcję*	* dla klas 4-6 dla dziewcząt i chłopców porcję chleba żytniego zwiększyć do 60 g i masła do 10 g
30 g chleba żytniego razowego (1 kromka) 50 g chleba baltonowskiego (2 kromki) 70 g śledzia w sosie pomidorowym (z puszki) 50 g pomidora 5 g masła 50 g gotowanego jajka na miękko (1 szt) 30 g rzodkiewki	

Sposób przygotowania

Kromkę chleba żytniego posmarować masłem i nałożyć na nią pokrojoną w plasterki rzodkiewkę. Podawać z ugotowanym jajkiem na miękko. Na chleb baltonowski nałożyć śledzia i podawać z kiszonym ogórkiem lub innym warzywem. Do picia podać szklankę herbaty.

Obiad

(8) Zupa pomidorowa z makaronem

Składniki:

Na 1 porcję (400 g)
13 g marchewki (18 g przed obraniem) 5 g korzenia pietruszki (7 g przed obraniem) 2,5 g selera (4 g przed obraniem) 4 g pora (7 g przed obraniem) 7 g cebuli (8 g przed obraniem) 30 g przecieru pomidorowego (mogą być też pomidory świeże lub z kartonika) Ziele angielskie, liść laurowy, pieprz czarny ziarnisty 5 g natki pietruszki 50 g mleka 2% tł. 35 g makaronu z semoliny (suchego)

Sposób przygotowania

Marchewkę, korzeń pietruszki i seler obrać ze skóry, umyć. Gotować w całości w wodzie z dodatkiem ziela angielskiego, liścia laurowego i pieprzu czarnego ziarnistego. Jak warzywa będą miękkie do wywaru dodać przecier pomidorowy. Oddzielnie ugotować makaron. Nałożyć na talerze makaron, zupę i dodać mleka oraz posiekaną natkę pietruszki.

(9) Gołąbki w sosie pomidorowym z chlebem

Składniki:

Na 1 porcję (165 g)*	* dla chłopców z klas 4-6 zwiększyć porcję gołąbków do 250 g i dodać jedną kromkę chleba
84 g kapusty (100 g przed obraniem) 33 g łopatki wieprzowej gotowanej z zupy z dnia poprzedniego 12 g ryżu białego suchego 10 g cebuli 6 g oleju rzepakowego	
25 g pomidorów (mogą być z kartonika) 1,5 g mąki 2 g śmietany 12% tł	
50 g chleba baltonowskiego (2 kromki)	

Sposób przygotowania

Główkę kapusty oczyścić z zewnętrznych liści i podgotować w całości w dużym garnku z wodą. Po ugotowaniu rozdzielić liście kapusty do zawinięcia gołąbków. Ryż ugotować w wodzie. Cebulę obrać, umyć, pokroić w drobną kostkę i zeszklić na oleju. Mięso z zupy z poprzedniego dnia zmielić. Ryż, cebulę i mięso wymieszać i zawijać gołąbki. Z pomidorów przygotować sos pomidorowy zagęszczony mąką z dodatkiem masła.
Przygotowane gołąbki ułożyć w naczyniu żaroodpornym (lub na blasze i przykryć folią aluminiową), zalać sosem pomidorowym (jeśli jest go za mało to dodać trochę wody) i zapiekać. Gotowe gołąbki podawać z sosem pomidorowym i chlebem.

(10) Surówka z marchewki i jabłka

Składniki:

Na 1 porcję (75 g)*	* dla klas 4-6 dla dziewcząt i chłopców porcję surówki zwiększyć o połowę
50 g marchewki (70 g przed obraniem) 25 g jabłka 12 g oleju rzepakowego	

Sposób przygotowania

Marchewki i jabłka obrać, umyć i zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Wymieszać i dodać olej rzepakowy.

(11) Kompot z jabłek

Składniki:

Na 1 porcję (230 g)
100 g jabłek (140 g przed obraniem) 14 g czerwonej porzeczki lub wiśni

Sposób przygotowania

Jabłka umyć i obrać ze skóry, usunąć gniazda nasienne, pokroić w ósemki. Umyć , obrać (usunąć pestki z wiśni) czerwone owoce. Owoce zalać wodą, gotować do miękkości.

Podwieczorek

(12) Budyń waniliowy z suszonymi morelami

Składniki:

Na 1 porcję*	* dla chłopców z klas 4-6 zwiększyć porcję o połowę
Budyń waniliowy niesłodzony (2/5 opakowania) 200 g mleka 2% tł. 10 g cukru 20 g suszonych moreli	

Sposób przygotowania

Ugotować budyń na mleku z dodatkiem cukru i rozlać do miseczek. Na wierzchu posypać pokrojone suszone morele. Do picia podać wodę mineralną.

Kolacja

(13) Kanapki z szynką, żółtym serem i warzywami. Na deser banan.

Składniki:

Na 1 porcję*/**	* dla klas 4-6 dla dziewcząt dodać pół bułki i 20 g żółtego sera ** dla klas 4-6 dla chłopców dodać jedną bułkę i 20 g żółtego sera
50 g bułki grahamki 10 g masła 20 g szynki z piersi kurczaka 20 g żółtego sera Gouda 16 g sałaty 25 g pomidora 25 g czerwonej papryki 107 g banana (170 g przed obraniem)	

Sposób przygotowania

Bułkę przekroić na pół i posmarować masłem. Na połówki bułki położyć sałatę, szynkę, żółty ser, pokrojonego pomidora i paprykę. Na deser banan. Do picia podać szklankę herbaty.

WIOSNA / DZIEŃ 3 / SZKOŁA PODSTAWOWA

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Płatki owsiane z mlekiem, migdałami, orzechami włoskimi i suszonymi śliwkami (14). Do picia herbata.	I danie – krupnik z ryżu (15) II danie – ziemniaki gotowane z dorszem w jarzynach (16), surówka z kapusty pekińskiej (17). Na deser gruszka. Do picia sok pomarańczowy z wodą mineralną (150 + 100 ml).	Ryż z jabłkami i maślanką (18). Do picia woda mineralna.	Kanapki z żółtym serem i warzywami (19). Do picia herbata.

Śniadanie

(14) Płatki owsiane z mlekiem, migdałami, orzechami włoskimi i suszonymi śliwkami

Składniki:

Na 1 porcję*	* Dla klas 4-6 dla chłopców porcja zwiększona o 1/4
40 g płatków owsianych 250 g mleka 2% tł. 10 g migdałów 15 g orzechów włoskich 20 g suszonych śliwek bez pestek	

Sposób przygotowania

Płatki ugotować do miękkości w mleku. Pod koniec gotowania dodać orzechy i migdały. Ugotowane płatki nałożyć na talerze i posypać pokrojonymi suszonymi śliwkami. Do picia szklanka herbaty.

Obiad

(15) Krupnik z ryżu

Składniki:

Na 1 porcję (400 g)	* Dla klas 4-6 dla chłopców porcja zwiększona o połowę
17,6 g ryżu suchego 21 g marchewki (29 g przed obraniem) 8 g korzenia pietruszki (11 g przed obraniem) 6,4 g pora (11 g przed obraniem) 4 g selera (6,4 g przed obraniem) 90 g ziemniaków (115 g przed obraniem) 5 g zielonej pietruszki 3 g mąki 6 g masła Liść laurowy, ziele angielskie	

Sposób przygotowania

Warzywa obrać, umyć i pokroić w kostkę, gotować w lekko osolonej wodzie z dodatkiem przypraw (ziele angielski, liść laurowy). Na 15-20 min. przed końcem gotowania dodać ryż i ugotować w wywarze jarzyn. Na końcu zupę zagęścić mąką, dodać masło. Zupę rozlać do talerzy i posypać posiekaną natką pietruszki.

(16) Ziemniaki gotowane z dorszem w jarzynach

Składniki:

Na 1 porcję *	* Dla klas 4-6 dla dziewcząt i chłopców zwiększyć porcję ziemniaków do 300 g
225 g ziemniaków (290 g przed obraniem) 100 g filetu z dorsza 22 g marchewki (30 g przed obraniem) 11 g korzenia pietruszki (15 g przed obraniem) 5 g pora (7 g przed obraniem) 4,5 g selera (7 g przed obraniem) 25 g pieczarek (28 g przed obraniem) 6 g oleju rzepakowego	

Sposób przygotowania

Ziemniaki obrać i ugotować w wodzie do miękkości.

Warzywa obrać i umyć. Marchew, pietruszkę i seler zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Por i pieczarki drobno pokroić. Rybę pokroić na kawałki, posypać lekko solą, pieprzem i czerwoną słodką papryką. Rybę dusić z warzywami z dodatkiem oleju i wody.

(17) Surówka z kapusty pekińskiej

Składniki:

Na 1 porcję *	* Dla klas 4-6 dla dziewcząt i chłopców zwiększyć porcję o połowę
50 g kapusty pekińskiej (63 g przed obraniem) 25 g czerwonej papryki (30 g przed obraniem) 10 g rzodkiewki (15 g przed obraniem) 12 g oleju rzepakowego	

Sposób przygotowania
Warzywa umyć, obrać i poszatkować. Całość razem wymieszać i dodać olej rzepakowy.

Na deser średnia gruszka 114 g (150 g przed obraniem).
Do picia szklanka soku pomarańczowego z wodą mineralną (150+100 ml)

Podwieczorek

(18) Ryż z jabłkami i maślanką
Składniki:

Na 1 porcję 140 g*/ **	* dla klas 4-6 dla dziewcząt porcja ryżu 180 g i 230 g maślanki ** dla klas 4-6 dla chłopców porcja ryżu 200 g i 230 g maślanki
30 g białego ryżu (suchego) 22 g mleka 2% tł. 58 g jabłka (78 g przed obraniem) 16 g cukru	
150 g maślanki * / **	

Sposób przygotowania
Ryż ugotować w wodzie, na końcu dodać mleko. Jabłka umyć, obrać, usunąć gniazda nasienne, pokroić na ósemki. Pokrojone jabłka prużyć do miękkości z odrobiną wody (tak by się nie przypaliło). Ugotowany ryż wymieszać z jabłkami i przełożyć do miseczek. Posypać cukrem. Do picia podać maślankę.

Kolacja

(19) Kanapki z serem żółtym i warzywami
Składniki:

Na 1 porcję*	* dla klas 4-6 dla dziewcząt i chłopców dodać pół bułki
50 g bułki grahamki 10 g masła 16 g sałaty 40 g żółtego sera gouda 50 g pomidora	

Sposób przygotowania
Bułkę przekroić na pół i posmarować masłem. Na połówki bułki położyć sałatę i żółty ser. Na kanapkach położyć pokrojonego pomidora.

Do picia podać szklankę herbaty.

WIOSNA / DZIEŃ 4 / SZKOŁA PODSTAWOWA

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Kanapki z twarożkiem ze szczypiorkiem i rzodkiewką (20). Do picia szklanka kakao (21).	I danie – zupa jarzynowa (22) II danie – kasza gryczana z bitkami wieprzowymi duszonymi (23), surówka z białej kapusty i kwaszonego ogórka (24). Do picia kompot jabłkowy.	Koktajl bananowo-truskawkowy (25). Grzanki z dżemem (26).	Risotto z warzywami i żółtym serem (27). Do picia herbata.

Śniadanie

(20) Kanapki z twarożkiem ze szczypiorkiem i rzodkiewką

Składniki:

Na 1 porcję*/**	* dla klas 4-6 dla dziewcząt dodać jedną kromkę chleba ** dla klas 4-6 dla chłopców dodać jedną kromkę chleba i pół porcji twarożku
75 g chleba graham (3 kromki) 60 g sera twarogowego chudego 30 g jogurtu naturalnego 30 g rzodkiewki 5 g szczypiorku 25 g pomidora	

Sposób przygotowania

Rzodkiewkę i szczypiorek umyć i oczyścić. Szczypiorek drobno poszatkować, a rzodkiewkę zetrzeć na tarce. Warzywa wymieszać z twarogiem i jogurtem. Przygotowaną pastą posmarować chleb. Na kanapkach ułożyć po plasterku pomidora.

(21) Kakao

Składniki:

Na 1 porcję
230 g mleka 2% tł. 5 g kakao proszek 16%

Sposób przygotowania

Ugotować kakao na mleku.

Obiad

(22) Zupa jarzynowa

Składniki:

Na 1 porcję (400 g)
83 g fasolki szparagowej (91 g przed obraniem) 34,5 g marchewki (46,5 g przed obraniem) 8 g korzenia pietruszki (11 g przed obraniem) 6,5 g pora (11 g przed obraniem) 6,5 g selera (11 g przed obraniem) 54 g ziemniaków (69 g przed obraniem) 2,5 g masła Szczypta soli 5 g natki pietruszki Ziele angielski, liść laurowy 10 g jogurtu naturalnego

Sposób przygotowania

Warzywa obrać i dokładnie umyć, a następnie pokroić w kostkę. Gotować w lekko osolonej wodzie, z liściem laurowym i zielem angielskim. Pod koniec gotowania dodać masło. Zupę nałożyć na talerze, dodać posiekaną zieloną pietruszkę i łyżeczkę jogurtu naturalnego.

(23) Kasza gryczana z bitkami wieprzowymi duszonymi

Składniki:

Na 1 porcję (75) *	* dla klas 4-6 dla dziewcząt i chłopców zwiększyć porcję mięsa do 100g, a porcję kaszy do 75g
64,5 g łopatki wieprzowej 3 g mąki pszennej 3 g oleju rzepakowego Liść laurowy	
50 g kaszy gryczanej suchej	

Sposób przygotowania

Mięso opłukać, pokroić na porcje i rozbić na cienkie plastry. Mięso dusić w wodzie z dodatkiem oleju rzepakowego i liściem laurowym. Dodać szczyptę soli i pieprzu do smaku. Na koniec sos zagęścić zawiesiną mąki z wodą. Kaszę ugotować na sypko w wodzie. Mięso podawać na talerzu obok ugotowanej kaszy. Do picia podać szklankę kompotu z jabłek (wg receptury 11).

(24) Surówka z białej kapusty i kwaszonego ogórka

Składniki:

Na 1 porcję *	* dla klas 4-6 dla chłopców zwiększyć porcję surówki o połowę
50 g białej kapusty (60 g przed obraniem) 25 g marchewki (34 g przed obraniem) 25 kwaszonego ogórka 25 g jabłka 12 g oleju rzepakowego 5 g zielonej pietruszki	

Sposób przygotowania

Kapustę oczyścić z zewnętrznych liści i poszatkować. Marchewkę i jabłko obrać, umyć i zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Ogórki zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Całość wymieszać, dodać olej i posiekaną natkę pietruszki.

Podwieczorek

(25) Koktajl bananowo-truskawkowy

Składniki:

Na 1 porcję
150 g jogurtu naturalnego 50 g banana (80 g przed obraniem) 50 g truskawek (świeżych lub mrożonych)

Sposób przygotowania

Banana obrać ze skóry. Truskawki obrać i umyć (jeśli są mrożone – najpierw rozmrozić). Owoce zmiksować z jogurtem. Podawać w szklankach.

(26) Grzanki z dżemem

Składniki:

Na 1 porcję *	* dla klas 4-6 dla chłopców zwiększyć porcję o połowę
50 g bułki kajzerki 20 g dżemu brzoskwiniowego	

Sposób przygotowania

Bułki przekroić na połówki i włożyć na 4-5 min. do nagrzanego piekarnika. Po wyjęciu bułki posmarować dżemem.

Kolacja

(27) Risotto z warzywami i żółtym serem

Składniki

Na 1 porcję *	* dla klas 4-6 dla dziewcząt i chłopców zwiększyć porcję o 1/4
50 g ryżu (suchego) 30 g cukinii (35 g przed obraniem) 15 g cebuli (17 g przed obraniem) 15 g czerwonej papryki (18 g przed obraniem) 15 g zielonej papryki (18 g przed obraniem) 25 g pieczarek (28 g przed obraniem) 12 g oleju rzepakowego 30 g żółtego sera Gouda Szczypta soli i pieprzu; Zioła prowansalskie	

Sposób przygotowania

Warzywa obrać, umyć, pokroić w kostki i dusić do miękkości na oleju rzepakowym i z dodatkiem niewielkiej ilości wody, szczypty soli, pieprzu i ziół prowansalskich. Ryż ugotować w wodzie do miękkości. Po ugotowaniu ryż zmieszać z duszonymi warzywami. Risotto przełożyć na talerze i posypać startym żółtym serem.

Do picia szklanka herbaty.

WIOSNA / DZIEŃ 5 / SZKOŁA PODSTAWOWA

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Kanapki z pastą z makreli i jajka z warzywami (28). Do picia herbata.	I danie – barszcz z boćwiną (29) II danie – knedle z jabłkami i jogurtem naturalnym (30). Do picia sok jabłkowy z wodą mineralną (150 + 100 ml).	Kanapki z twarożkiem z rzodkiewką i szczypiorkiem (31). Na deser jabłko.	Sałatka jarzynowa z chlebem (32). Na deser banan. Do picia herbata.

Śniadanie

(28) Kanapki z pastą z makreli i jajka z warzywami

Składniki:

Na 1 porcję *	* dla klas 4-6 dla chłopców dodać jedną kromkę chleba i 1/3 porcji pasty z makreli
75 g chleba graham (3 kromki) 60 g wędzonej makreli 20 g gotowanego jajka 16 g oleju rzepakowego 5 g natki pietruszki 50 g czerwonej papryki (60 g przed obraniem) Szczypta pieprzu	

Sposób przygotowania

Jajka ugotować na twardo, ostudzić i obrać. Następnie jajka zmielić. Z makreli zdjąć skórę i dokładnie oczyścić z ości i zmielić. Posiekać zieloną pietruszkę. Całość wymieszać z olejem rzepakowym. Dodać szczyptę pieprzu. Pastę rozsmarować na chlebie, na górze ułożyć pokrojoną w cienkie paseczki paprykę.

Obiad

(29) Barszcz z boćwiną

Składniki:

Na 1 porcję (475 g)	* dla klas 4-6 dla dziewcząt i chłopców zwiększyć porcję ziemniaków do 150 g
40 g boćwiny 24 g buraków (32 g przed obraniem) 12 g marchewki (16 g przed obraniem) 5,6 g korzenia pietruszki (8 g przed obraniem) 5,6 g cebuli (6,4 g przed obraniem) 6,4 g mąki pszennej 24 g śmietany 12% tł. Liść laurowy, ziele angielskie, majeranek 5 g zielonej pietruszki 75 g ziemniaków (95 g przed obraniem)	

Sposób przygotowania

Ziemniaki obrać, umyć i ugotować w lekko osolonej wodzie. Warzywa obrać, umyć, pokroić i ugotować w lekko osolonej wodzie z przyprawami. Po ugotowaniu zupę zagęścić zawiesiną mąki w wodzie. Do talerzy rozłożyć ugotowane ziemniaki, nalać barszcz, dodać łyżkę śmietany i posiekaną natkę pietruszki.

(30) Knedle z jabłkami i jogurtem naturalnym

Składniki:

Na 1 porcję (200 g + 150 g jogurtu) *	* dla klas 4-6 dla dziewcząt i chłopców zwiększyć porcję knedli do 250 g
88 g ziemniaków (113 g przed obraniem) 7,5 g jajka 2,5 g mąki ziemniaczanej 29 g mąki pszennej 70 g jabłka (95 g przed obraniem) 7,5 g cukru 150 g jogurtu naturalnego	

Sposób przygotowania

Ziemniaki obrać i dokładnie umyć, ugotować, odcedzić, zmielić i ostudzić. Mąkę przesiać, połączyć z ziemniakami, dodać jajko. Wszystkie składniki połączyć razem i zagnieść ciasto. Jabłka umyć, obrać, usunąć gniazdo nasienne i pokroić w drobną kostkę. Ciasto podzielić na części i ulepić knedle nadziewając je jabłkami. Ugotowane knedle polać jogurtem i posypać cukrem. (Jogurt można podać oddzielnie, a knedle tylko posypać cukrem).

Do picia szklanka soku jabłkowego rozcieńczonego wodą mineralną (150+100 ml).

Podwieczorek

(31) Kanapki z twarożkiem z rzodkiewką i szczypiorkiem

Składniki:

Na 1 porcję *	* dla klas 4-6 dla dziewcząt i chłopców zwiększyć porcję twarożku o połowę i dodać 25 g bułki
50 g bułki wrocławskiej Weki (3 kromki) 60 g sera twarogowego chudego 20 g jogurtu naturalnego 30 g rzodkiewki 2 g szczypiorku 25 g pomidora	

Sposób przygotowania

Rzodkiewkę i szczypiorek umyć i oczyścić. Szczypiorek drobno poszatkować, a rzodkiewkę zetrzeć na tarce. Warzywa wymieszać z twarogiem i jogurtem. Przygotowaną pastą posmarować chleb.

Na deser podać średnie jabłko 150 g.
Do picia podać szklankę herbaty.

Kolacja

(32) Sałatka jarzynowa z chlebem

Składniki:
Marchewka, pietruszka, seler – można ugotować wcześniej w zupie
Ziemniaki ugotować wcześniej razem z ziemniakami do knedli

Na 1 porcję (120 g)* / **	* dla klas 4-6 dla dziewcząt dodać kromkę chleba (razem 90g) ** dla klas 4-6 dla chłopców dodać kromkę chleba (razem 90g) i zwiększyć porcję sałatki do 150 g
43 g marchewki (60 g przed obraniem) 17 g korzenia pietruszki (24 g przed obraniem) 10 g selera (17 g przed obraniem) 7 g kwaszonego ogórka 19 g ziemniaków (25 g przed obraniem) 10 g oleju rzepakowego 12 g jogurtu naturalnego 2% tł. 60 g chleba żytniego razowego (2 kromki)	

Sposób przygotowania

Warzywa z zupy i ugotowane wcześniej ziemniaki pokroić w kostkę. Pokroić w kostkę kwaszone ogórki. Całość razem wymieszać, dodać jogurt i olej rzepakowy. Podawać z pieczywem.
Do picia podać szklankę herbaty.
Na deser średni banan 107 g (przed obraniem 170 g).

WIOSNA / DZIEŃ 6 / SZKOŁA PODSTAWOWA

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Kasza manna z migdałami, orzechami włoskimi i suszoną żurawiną (33). Do picia herbata.	I danie – barszcz ukraiński z białą fasolą (34) II danie – pierogi z mięsem (35) i gotowane buraczki (36). Na deser banan. Do picia woda mineralna.	Bułka grahamka z twarożkiem i zielonymi warzywami (37). Na deser kiwi. Do picia woda mineralna.	Kanapki z szynką, jajkiem i warzywami (38). Do picia herbata.

Śniadanie

(33) Kasza manna z migdałami, orzechami włoskimi i suszoną żurawiną

Składniki:

Na 1 porcję*	* Dla klas 4-6 dla chłopców porcja zwiększona o 1/3
50 g kaszy manny 230 g mleka 2% tł. 10 g migdałów 15 g orzechów włoskich 20 g suszonej żurawiny	

Sposób przygotowania

Kaszę ugotować do miękkości w mleku. Pod koniec gotowania dodać orzechy, migdały i żurawinę. Ugotowaną kaszę nałożyć na talerze. Do picia szklanka herbaty.

Obiad

(34) Barszcz ukraiński z białą fasolą

Składniki:

Na 1 porcję (400 g) *	* dla klas 4-6 dla chłopców porcję zwiększyć do 600 g
60 g wołowiny 75 g buraków (67 g przed obraniem) 13 g marchewki (18 g przed obraniem) 6,4 g korzenia pietruszki (9,6 g przed obraniem) 5 g pora 6,4 g selera (9,6 g przed obraniem) 37 g ziemniaków (48 g przed obraniem) 16 g białej drobnej fasoli 16 g jogurtu naturalnego Sok z cytryny, Szczypta soli Ziele angielski, liść laurowy, majeranek	

Sposób przygotowania

Fasolę opłukać i namoczyć przez 12 godzin w wodzie z majerankiem. Wodę wylać i ugotować fasolę w nowej wodzie z dodatkiem majeranku. Buraki obrać, umyć i pokroić na połówki lub ćwiartki. Gotować do miękkości pod przykryciem w wodzie z dodatkiem przypraw (ziele angielski, liść laurowy). *Buraki odcedzić i wykorzystać do drugiego dania*. Pozostałe warzywa obrać, umyć i pokroić na mniejsze cząstki i ugotować razem z udkami z kurczaka. *Mięso wyciągnąć i zostawić do drugiego dania*, a do wywaru z warzywami dodać wywar z buraków i ugotowaną fasolę. Dodać majeranek. Do smaku doprawić sokiem z cytryny. Zupę nalać do talerzy i dodać jogurt naturalny.

(35) Pierogi z mięsem

Składniki:

Na 1 porcję (160 g) *	* dla klas 4-6 dla dziewcząt i chłopców porcję zwiększyć do 240 g
60 g gotowanej wołowiny pieczeniowej 41 g mąki pszennej 11 g jajka 8 g cebuli 6 g oleju rzepakowego 10 g białego ryżu (suchego)	

Sposób przygotowania

Z mąki, jajek, wody i soli wyrobić ciasto na pierogi. Ryż ugotować w wodzie. Cebulę obrać, umyć, pokroić w kostkę i zeszklić na oleju. Mięso ugotowane wcześniej w zupie zmielić, wymieszać z ugotowanym ryżem i cebulą. Z ciasta ulepić pierogi nadziewając mięsnym farszem

(36) Gotowane buraczki

Składniki:

Na 1 porcję (75 g)
75 g buraków (z zupy) 7 g oleju rzepakowego Sok z cytryny Majeranek, mielona gałka muszkatołowa

Sposób przygotowania

Buraczki zetrzeć na tarce o grubych oczkach i kilka minut dusić na patelni z dodatkiem oleju. Do smaku dodać sok z cytryny i przyprawy.

Na deser średni banan 107 g (170 g przed obraniem). Do picia szklanka wody mineralnej.

Podwieczorek

(37) Bułka grahamka z twarożkiem i zielonymi warzywami

Składniki:

Na 1 porcję*/**	* dla klas 4-6 dla dziewcząt dodać pół bułki ** dla klas 4-6 dla chłopców dodać pół bułki i pół porcji twarożku
50 g bułki grahamki (1 szt.) 60 g sera twarogowego chudego 20 g jogurtu naturalnego 30 g zielonej papryki 3 g natki pietruszki 50 g pomidora	

Sposób przygotowania

Paprykę i zieloną pietruszkę umyć i oczyścić. Pietruszkę drobno poszatkować, a paprykę drobno pokroić. Warzywa wymieszać z twarogiem i jogurtem. Przygotowaną pastą posmarować bułkę przekrojoną na połówki. Na kanapkach ułożyć po 2-3 plasterki pomidora.

Na deser małe kiwi 60 g (przed obraniem 70g). Do picia szklanka wody mineralnej.

Kolacja

(38) Kanapki z szynką, jajkiem i warzywami

Składniki:

Na 1 porcję*	* dla klas 4-6 dla dziewcząt i chłopców dodać jedną kromkę chleba (np. baltonowskiego)
30 g chleba żytniego razowego (1 kromka) 50 g chleba baltonowskiego (2 kromki) 10 g masła 24 g sałaty (3 liście) 30 g szynki wiejskiej 25 g gotowanego jajka (1/2 jajka) 25 g pomidora 25 g zielonego ogórka 5 g zielonej pietruszki	

Sposób przygotowania

Jajka ugotować na twardo. Chleb posmarować cienko masłem. Na chlebie położyć liść sałaty, plasterek szynki, jajka, pomidora i ogórka. Kanapki posypać posiekaną natką pietruszki.

Do picia szklanka herbaty.

WIOSNA / DZIEŃ 7 / SZKOŁA PODSTAWOWA

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Kanapki: ze śledziem w oleju, żółtym serem i warzywami (39). Do picia herbata.	I danie – zupa ogórkowa z makaronem (40) II danie – kopytka (41) i pulpety z mięsa mieszanego (42). Surówka z kwaszonej kapusty (43). Do picia sok jabłkowy z wodą mineralną (150+100 ml).	Budyń waniliowy z rodzynkami (44). Na deser pomarańcza. Do picia woda mineralna.	Grzanki z kiełbasą krakowską, warzywami i żółtym serem (45). Do picia herbata.

Śniadanie

(39) Kanapki: ze śledziem w oleju, żółtym serem i warzywami

Składniki:

Na 1 porcję * / **	* dla klas 4-6 dla dziewcząt dodać jedną kromkę chleba i dodać 10 g żółtego sera ** dla klas 4-6 dla chłopców dodać dwie kromki chleba, zwiększyć porcję masła do 10 g, dodać 10 g żółtego sera i zwiększyć porcję śledzia do 75g
50 g chleba graham (2 kromki) 50 g śledzia w oleju 10 g żółtego sera Gouda 5 g masła 25 g zielonej papryki 25 g pomidora 5 g szczypiorku	

Sposób przygotowania

Jedną kromkę chleba posmarować masłem, nałożyć ser żółty, pokrojonego pomidora, paprykę i posiekany szczypiorek. Drugą kromkę chleba podać ze śledziem. Do picia podać szklankę herbaty.

Obiad

(40) Zupa ogórkowa z makaronem

Składniki:

Na 1 porcję (400 g)
27 g łopatki wieprzowej 13 g chudej wołowiny 40 g ogórka kwaszonego 87 g ziemniaków (112 g przed obraniem) 20 g śmietany 12% tł. 3,5 g masła 5 g mąki pszennej Ziele angielski, liść laurowy, koperek 35 g makaronu świderki

Sposób przygotowania

Mięso umyć i oczyścić. Gotować pod przykryciem w lekko osolonej wodzie z dodatkiem przypraw (ziele angielski, liść laurowy). *Mięso wyciągnąć z zupy i wykorzystać do przygotowania pulpetów na drugie danie.* Ziemniaki obrać ze skóry, umyć i pokroić w kostkę, dodać do wywaru z mięsa i gotować do miękkości. Pod koniec do zupy dodać starte na tarce o grubych oczkach kwaszone ogórki. Zupę zagęścić niewielką ilością mąki z masłem. Na sam koniec dodać posiekany koperek. Na talerze rozłożyć ugotowany makaron. Zupę rozlać do talerzy i dodać śmietanę.

(41) Kopytka

Składniki:

Na 1 porcję (150 g) *	* dla klas 4-6 dla chłopców zwiększyć porcję kopytek do 180 g
117 g ziemniaków (150 g przed obraniem) 2,4 g jajka 39 g mąki pszennej 4 g mąki ziemniaczanej	

Sposób przygotowania

Ziemniaki obrać i dokładnie umyć, ugotować, odcedzić, zmielić i ostudzić. Mąkę przesiać, połączyć z ziemniakami, dodać jajko. Wszystkie składniki połączyć razem i zagnieść ciasto. Z ciasta uformować i pokroić kopytka, a następnie ugotować.

(42) Pulpety z mięsa mieszanego

Składniki:

Na 1 porcję (50 g)
Mięso z zupy: 27 g łopatki wieprzowej 13 g chudej wołowiny 5 g jajka 10 g czerstwej bułki 4 g cebuli 1 g mąki ziemniaczanej 3 g mąki pszennej Szczypta soli, pieprzu, koperek

Sposób przygotowania

Mięso zmielić razem z namoczoną w wodzie i odciśniętą bułką. Dodać jajka (można dodać oddzielnie żółtko i ubitą pianę z białek), doprawić solą i pieprzem, wyrobić masę. Uformować pulpety, otoczyć w mące i ugotować. Przed podaniem posypać posiekanym koperkiem. Podawać z kopytkami.

Do picia sok jabłkowy z wodą mineralną (150+100 ml).

(43) Surówka z kwaszonej kapusty

Składniki:

Na 1 porcję (100 g)
50 g kwaszonej kapusty 25 g jabłka (35 g przed obraniem) 10 g marchewki (14 g przed obraniem) 5 g natki pietruszki 6 g oleju rzepakowego

Sposób przygotowania

Kapustę kwaszoną pokroić. Jabłka i marchew obrać, umyć i zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Zieloną pietruszkę umyć i drobno posiekać. Całość razem wymieszać, dodać olej.

Podwieczorek

(44) Budyń waniliowy z rodzynkami

Składniki:

Na 1 porcję*	* dla klas 4-6 dla dziewcząt i chłopców zwiększyć porcję o połowę
Budyń waniliowy niesłodzony (2/5 opakowania) 200 g mleka 2% tł. 10 g cukru 10 g rodzynek	

Sposób przygotowania

Ugotować budyń na mleku z dodatkiem cukru i wymieszać z rodzynkami. Całość rozlać do miseczek.

Dodatkowo podać średnią pomarańczę 166 g (230 g przed obraniem).
Do picia podać wodę mineralną.

Kolacja

(45) Grzanki z kiełbasą krakowską, warzywami i żółtym serem

Składniki:

Na 1 porcję*	* dla klas 4-6 dla chłopców zwiększyć porcję o 1/3
75 g bagietki 20 g kiełbasy krakowskiej suchej 30 g czerwonej papryki 10 g kukurydzy konserwowej 20 g żółtego sera Gouda	

Sposób przygotowania

Bagietki przekroić na pół. Na obu połówkach bułki ułożyć kiełbasę, paprykę, posypać kukurydzą, a na górze położyć żółty ser. Całość włożyć do nagrzanego piekarnika i zapiekać 10-15 min.

Do picia szklanka herbaty.

WIOSNA / DZIEŃ 8 / SZKOŁA PODSTAWOWA

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Zupa mleczna z lanymi kluskami (46). Bułka z dżemem (47). Do picia herbata.	I danie – zupa fasolowa (48) II danie – ziemniaki z potrawką z indyka (49) ze szpinakiem (50). Na deser banan. Do picia woda mineralna.	Kisiel owocowy z kefirem (51).	Kanapki z szynką i warzywami (52). Na deser jabłko. Do picia herbata.

Śniadanie

(46) Zupa mleczna z lanymi kluskami

Składniki:

Na 1 porcję (100 g klusek)	* Dla klas 4-6 dla chłopców zwiększyć porcję klusek do 150 g i porcję mleka do 250 g
22 g mąki pszennej 22 g jajek 230 g mleka 2% tł. 5 g cukru	

Sposób przygotowania

Jajka rozbić do miseczki, dodać mąkę i mieszać do uzyskania gładkiej masy. Dodać odrobinę wody. Przygotowane ciasto powoli wlewać na wrzącą, lekko osoloną wodę. Zagotować mleko. Kluski odcedzić i dodać do gorącego mleka. Lekko osłodzić. Można dodać cynamon.

(47) Bułka z dżemem

Składniki:

Na 1 porcję	* Dla klas 4-6 dla dziewcząt i chłopców zwiększyć porcję bułki do 75 g
50 g bułki wrocławskiej Weki (3 kromki) 30 g dżemu wiśniowego	

Sposób przygotowania

Bułkę pokrojoną na kromki posmarować dżemem i podawać razem z zupą mleczną.
Do picia szklanka herbaty.

Obiad

(48) Zupa fasolowa

Składniki:

Na 1 porcję (400 g)
75 g mięsa z piersi indyka 68 g białej fasoli Jaś 12 g marchewki (18 g przed obraniem) 5 g korzenia pietruszki (7 g przed obraniem) 5 g selera (8 g przed obraniem) 6 g cebuli 8 g masła 3 g mąki pszennej 5 g natki pietruszki Majeranek Szczypta soli, ziele angielski, liść laurowy

Sposób przygotowania

Fasolę opłukać i namoczyć przez 12 godzin w wodzie z majerankiem. Wodę wylać i ugotować fasolę w nowej wodzie z dodatkiem majeranku. Mięso umyć i ugotować w wodzie zielem angielskim i liściem laurowym oraz umytymi i obranymi warzywami. Wywar z mięsa połączyć z ugotowaną fasolą. Pod koniec zupę zagęścić niewielką ilością mąki, dodać masło. Na sam koniec do talerza dodać posiekaną natkę pietruszki.

Mięso z zupy wyciągnąć do przygotowania potrawki na drugie danie

(49) Ziemniaki z potrawką z indyka

Składniki

Na 1 porcję * / **	* Dla klas 4-6 dla dziewcząt zwiększyć porcję ziemniaków do 225 g (290 g przed obraniem) ** dla klas 4-6 dla chłopców zwiększyć porcję ziemniaków do 300 g (380 g przed obraniem)
150 g ziemniaków (200 g przed obraniem) 75 g mięsa z indyka (z zupy) 20 g marchwi (29 g przed obraniem) 10 g korzenia pietruszki (15 g przed obraniem) 10 g pora 25 g pieczarek (28 g przed obraniem) 12 g oleju rzepakowego Szczypta soli i pieprzu	

Sposób przygotowania

Ziemniaki obrać, umyć i ugotować w lekko osolonej wodzie.
Warzywa obrać, umyć i zetrzeć na tarce o grubych oczkach, a pieczarki drobno pokroić. Całość dusić do miękkości z dodatkiem oleju i wody. Pod koniec do warzyw dodać drobno pokrojone mięso z indyka ugotowane wcześniej w zupie, całość wymieszać. Potrawkę podawać na talerzu obok ugotowanych ziemniaków.

(50) Szpinak

Składniki:

Na 1 porcję *	* dla klas 4-6 dla dziewcząt i chłopców zwiększyć porcję o połowę
75 g mrożonego szpinaku 6 g oleju rzepakowego 20 g jogurtu naturalnego Szczypta soli, gałka muszkatołowa	

Sposób przygotowania
Szpinak rozmrozić na patelni i odparować całą wodę. Dodać olej i przyprawy. Do przygotowanego szpinaku dodać jogurt i wymieszać.

Na deser średni banan 107 g (170 g przed obraniem).
Do picia szklanka wody mineralnej.

Podwieczorek

(51) Kisiel owocowy z kefirem

Składniki

Na 1 porcję*	* dla klas 4-6 dla chłopców zwiększyć porcję o kisielu do 350 g
Kisiel owocowy 250 g 150 g kefiru	

Sposób przygotowania
Ugotować kisiel, nalać do miseczek i podawać ostudzony.
Najlepiej kupić kisiel niesłodzony i dosłodzić, ale mniejszą ilością cukru niż jest podane w przepisie. Porcję cukru można zmniejszyć o połowę.
Do picia podać 3/4 szklanki kefiru.

Kolacja

(52) Kanapki z szynką i warzywami

Składniki

Na 1 porcję* / **	* dla klas 4-6 dla dziewcząt dodać jedną kromką chleba i plaster szynki (15g) ** dla klas 4-6 dla chłopców dodać dwie kromki chleba i plaster szynki (15g)
50 g chleba graham (2 kromki) 10 g masła ekstra 30 g szynki wiejskiej 50 g pomidora 20 g kwaszonego ogórka 3 g szczypiorku	

Sposób przygotowania
Kromki chleba posmarować cienko masłem, nałożyć po 1 plastrze szynki, pokrojonego w plastry pomidora i kwaszonego ogórka. Kanapki posypać posiekanym szczypiorkiem.

Na deser średnie jabłko ok. 150g.
Do picia podać szklankę herbaty.

WIOSNA / DZIEŃ 9 / SZKOŁA PODSTAWOWA

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Kanapki z polędwicą sopocką, żółtym serem i warzywami (53). Do picia szklanka kakao.	I danie – zupa jarzynowa z białą kapustą (54) II danie – kasza jęczmienna perłowa z pieczonym schabem (55) z gotowaną czerwoną kapustą (56). Do picia kompot z jabłek.	Koktajl owocowy z bananem i kiwi (57).	Naleśniki z musem jabłkowym (58). Do picia herbata.

Śniadanie

(53) Kanapki z polędwicą sopocką, żółtym serem i warzywami

Składniki:

Na 1 porcję*	* Dla klas 4-6 dla dziewcząt i chłopców dodać jedną kromkę chleba, porcję masła zwiększyć do 10 g i żółtego sera do 40g
50 g chleba graham (2 kromki) 10 g masła 20 g polędwicy sopockiej 20 g żółtego sera Gouda 50 g pomidora 20 g rzodkiewki 20 g ogórka	

Sposób przygotowania

Chleb posmarować masłem. Na każdej kromce położyć plaster polędwicy sopockiej, żółtego sera i pokrojone na plasterki warzywa.

Do picia podać szklankę kakao wg receptury nr (21).

Obiad

(54) Zupa jarzynowa z białą kapustą

Składniki:

Na 1 porcję (400 g) *	* dla klas 4-6 dla chłopców zwiększyć porcję zupy do 600 g
64 g białej kapusty (76 g przed obraniem) 48 g marchewki (64 g przed obraniem) 8 g korzenia pietruszki (11 g przed obraniem) 6,4 g cebuli (7,2 g przed obraniem) 6,4 g selera (11,2 g przed obraniem) 53,6 g ziemniaków (69 g przed obraniem) 2,4 g masła Szczypta soli 5 g zielonej pietruszki Ziele angielski, liść laurowy,	

Sposób przygotowania

Kapustę oczyścić z zewnętrznych liści i umyć. Pozostałe warzywa obrać, umyć, a następnie pokroić w kostkę. Gotować w lekko osolonej wodzie, z liściem laurowym i zielem angielskim. Pod koniec gotowania dodać masło. Do zupy na talerzu dodać posiekaną natkę pietruszki.

(55) Kasza jęczmienna perłowa z pieczonym schabem

Składniki:

Na 1 porcję * / **	* z podanej porcji mięsa po upieczeniu porcja wynosi 70 g/ dla klas 4-6 dla dziewcząt i chłopców zwiększyć porcję do 225 g surowego mięsa (po przygotowaniu 90 g) ** dla klas 4-6 dla dziewcząt zwiększyć porcję kaszy do 75 g, a dla chłopców do 85 g
50 g kaszy jęczmiennej perłowej (suchej) 175 g schabu bez kości 35 g cebuli (39 g przed obraniem) 5,6 g oleju rzepakowego uniwersalnego Szczypta soli, pieprzu, czerwonej słodkiej papryki	

Sposób przygotowania

Kaszę ugotować w wodzie do miękkości, ale nie rozgotowywać. Mięso obłożyć obraną, umytą i pokrojoną w plastry cebulą. Dodać oleju i upiec w foliowym rękawie.

(56) Gotowana czerwona kapusta

Składniki:

Na 1 porcję (75 g)*	* dla klas 4-6 dla dziewcząt i chłopców zwiększyć porcję o połowę
50 g czerwonej kapusty (63 g przed obraniem) 25 g cebuli (28 g przed obraniem) 9 g oleju rzepakowego uniwersalnego Sok z cytryny do smaku	

Sposób przygotowania
Kapustę umyć, oczyścić z zewnętrznych liści i pokroić. Cebulę obrać, umyć i pokroić w kostkę. Kapustę ugotować w niewielkiej ilości wody. Cebulę zeszklić na oleju. Następnie cebulę dodać do kapusty, wymieszać. Dodać sok z cytryny.
Do obiadu podać do picia szklankę kompotu z jabłek wg receptury (11).

Podwieczorek

(57) Koktajl owocowy z bananem i kiwi
Składniki:

Na 1 porcję *	* dla klas 4-6 dla chłopców zwiększyć porcję o połowę
150 g jogurtu naturalnego 60 g kiwi (70 g przed obraniem) 107 g banana (170 g przed obraniem)	

Sposób przygotowania
Kiwi i banana obrać ze skórki i zmiksować razem z jogurtem. Podawać w szklankach.
Można podawać także w wersji sałatki owocowej – owoce obrać, pokroić w kostki i polać jogurtem. Podawać w miseczkach.

Kolacja

(58) Naleśniki z musem jabłkowym
Składniki:

Na 1 porcję
29 mąki pszennej typ 500 25 g jajka 28 g mleka 2% tł. 12 g oleju rzepakowego 10 g cukru 80 g musu jabłkowego (przygotowanego samodzielnie lub ze słoika)

Sposób przygotowania
Z mąki, jajek i mleka przygotować ciasto naleśnikowe. Usmażyć naleśniki na niewielkiej ilości oleju rzepakowego. Na naleśniki nałożyć mus jabłkowy. Naleśniki złożyć lub zwinąć.

Do picia podać szklankę herbaty.

WIOSNA / DZIEŃ 10 / SZKOŁA PODSTAWOWA

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Płatki owsiane na mleku z orzechami włoskimi i rodzynkami (59). Do picia herbata.	I danie – zupa z czerwonej soczewicy (60) II danie – makaron z białym serem i jogurtem (61). Na deser banan. Do picia herbata.	Kanapki z żółtym serem i warzywami (62). Na deser pomarańcza. Do picia herbata.	Kanapki z wędzoną makrelą i warzywami (63). Do picia herbata.

Śniadanie

(59) Płatki owsiane na mleku z orzechami włoskimi i rodzynkami

Składniki:

Na 1 porcję*	* Dla klas 4-6 dla chłopców porcja zwiększona o 1/4
40 g płatków owsianych 250 g mleka 2% tł. 20 g orzechów włoskich 20 g rodzynek	

Sposób przygotowania

Płatki ugotować do miękkości w mleku. Pod koniec gotowania dodać orzechy i rodzynki. Ugotowane płatki nałożyć na talerze. Do picia szklanka herbaty.

Obiad

(60) Zupa z czerwonej soczewicy

Składniki:

Na 1 porcję (500 g)
30 g czerwonej soczewicy (suchej) 20 g korzenia pietruszki (28 g przed obraniem) 60 g marchewki (68 g przed obraniem) 20 g selera (32 g przed obraniem) 40 g pora 100 g ziemniaków (128 g przed obraniem) 6 g czosnku 10 g mąki pszennej 6 g oleju rzepakowego Liść laurowy, ziele angielskie, szczypta soli

Sposób przygotowania

Warzywa obrać i umyć. Soczewicę wrzucić do wrzącej wody z liściem laurowym i zielem angielskim, dodać por, czosnek i gotować, tak aby soczewica była prawie miękka. Dodać pozostałe warzywa pokrojone w kostkę i gotować do miękkości. Na koniec do zupy dodać olej rzepakowy i zupę zagęścić zawiesiną mąki w wodzie. Zupę można ewentualnie zmiksować na krem.

(61) Makaron z białym serem i jogurtem

Składniki:

Na 1 porcję*	* Dla klas 4-6 dla dziewcząt i chłopców porcja zwiększona o połowę
50 g makaronu z pszenicy durum (suchego) 60 g sera twarogowego chudego 50 g jogurtu naturalnego 10 g cukru	

Sposób przygotowania

Makaron ugotować al dente w lekko osolonej wodzie, odcedzić. Makron nałożyć na talerze, na wierzch pokruszyć biały ser, polać jogurtem i posypać cukrem.

Na deser średni banan 107 g (170 g przed obraniem). Do picia szklanka herbaty.

Podwieczorek

(62) Kanapki z żółtym serem i warzywami

Składniki:

Na 1 porcję*/**	* Dla klas 4-6 dla dziewcząt dodać jedną kromkę chleba i 20 g żółtego sera ** dla klas 4-6 dla chłopców dodać jedną kromkę chleba, 5 g masła i 20 g żółtego sera
50 g chleba graham (2 kromki) 10 g masła ekstra 20 g żółtego sera Gouda 16 g sałaty 25 g czerwonej papryki	

Sposób przygotowania
Chleb posmarować cienko masłem, położyć po jednym liściu sałaty na kromkę, plasterek żółtego sera, a na wierzch pokrojoną w paski paprykę.

Na deser mała pomarańcza 94 g (130 g przed obraniem). Do picia szklanka herbaty.

Kolacja

(63) Kanapki z wędzoną makrelą i warzywami
Składniki:

Na 1 porcję*/**	* Dla klas 4-6 dla dziewcząt zwiększyć porcję ryby do 90 g ** dla klas 4-6 dla chłopców zwiększyć porcję ryby do 90 g i dodać jedną kromkę chleba, np. baltonowskiego
25 g chleba baltonowskiego (1 kromka) 30 g chleba żytniego razowego (1 kromka) 60 g wędzonej makreli 10 g masła ekstra 50 g pomidora 25 g kwaszonego ogórka	

Sposób przygotowania
Chleb posmarować cienko masłem. Makrelę dokładnie oczyścić z ości i zdjąć skórę. Podawać z pomidorem i kwaszonym ogórkiem.

Do picia podać szklankę herbaty.

SZKOŁA PODSTAWOWA

LATO / DZIEŃ 1

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Zupa mleczna z lanymi kluskami. Kanapka z żółtym serem i warzywami (64). Do picia herbata.	I danie – zupa kalafiorowa (65) II danie – potrawka z kaszy pęczak, kurczaka i jarmużu (66), sałata z rzodkiewką i śmietaną (67). Do picia kompot z wiśni (68).	Bułka grahamka z twarożkiem migdałowo-brzoskwiniowym (69). Do picia woda mineralna.	Kanapki: z szynką, jajkiem i warzywami (70). Na deser arbuz. Do picia herbata.

LATO / DZIEŃ 2

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Kanapki z szynką i warzywami (71). Do picia szklanka kawy zbożowej z mlekiem (72).	I danie – zupa z fasoli szparagowej (73) II danie – ziemniaki z gulaszem wołowym i gotowaną brukselką (74). Na deser brzoskwinia. Do picia sok jabłkowy z wodą mineralną (150+100 ml).	Ryż z jabłkami i orzechami włoskimi (75). Do picia woda mineralna.	Kanapki z pastą z makreli i jajka i zielonymi warzywami (76). Do picia herbata.

LATO / DZIEŃ 3

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Płatki owsiane z mlekiem, suszonymi morelami i makiem (77). Do picia herbata.	I danie – zupa pomidorowa z ryżem (78) II danie – spaghetti z mięsem z indyka i sosem pomidorowym (79), surówka z pomidorów i cebuli (80). Na deser śliwki węgierki. Do picia sok pomarańczowy z wodą mineralną (150 + 100 ml).	Kanapki z białym serem i dżemem (81). Do picia woda mineralna.	Leczo z cukinii i jarmużu z kurczakiem (82). Na deser jabłko. Do picia herbata.

LATO / DZIEŃ 4

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Kanapki z żółtym serem, polędwicą sopocką i warzywami (83). Do picia herbata.	I danie – barszcz z boćwiną **(29)** II danie – kluski śląskie (84) z pulpetami w sosie koperkowym (85), gotowana fasolka szparagowa (86). Do picia woda mineralna.	Koktajl truskawkowy i bułka wrocławska z dżemem (87).	Jajecznica z pieczarkami z chlebem (88). Na deser śliwki węgierki. Do picia herbata.

LATO / DZIEŃ 5

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Kasza jaglana z orzechami laskowymi i suszoną żurawiną (89). Do picia szklanka kakao.	I danie – zupa z czerwonej soczewicy **(60)** II danie – gotowany ryż z pieczonym łososiem (90) z gotowaną marchewką z groszkiem (91). Do picia woda mineralna.	Budyń waniliowy z malinami (92). Do picia woda mineralna.	Kanapki z pastą z fasoli i warzyw (93) i żółtym serem. Na deser jabłko. Do picia herbata.

LATO / DZIEŃ 6

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Płatki żytnie na mleku z sezamem, nasionami słonecznika i suszonymi figami (94). Do picia herbata.	I danie – zupa jarzynowa **(22)** II danie – kasza gryczana z bitkami wieprzowymi duszonymi (95) i gotowana czerwona kapusta **(56)**. Na deser morele. Do picia kefir.	Bułka grahamka z serkiem twarogowym ziarnistym i warzywami (96). Na deser jabłko. Do picia woda mineralna.	Naleśniki z twarogiem, musem jabłkowym i jogurtem (97). Do picia herbata.

LATO / DZIEŃ 7

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Kanapki z pastą z Piklinga i jajka z warzywami (98). Do picia herbata.	I danie – kapuśniak ze słodkiej kapusty (99) II danie – ziemniaki z papryką faszerowaną mięsem, ryżem i warzywami (100). Do picia kompot z jabłek.	Ryż z jabłkami i koktajlem z borówką amerykańską (101).	Kanapki: z polędwicą sopocką i warzywami; z dżemem (102). Na deser jabłko. Do picia herbata.

LATO / DZIEŃ 8

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Jajecznica z pomidorami i szczypiorkiem z chlebem (103). Do picia mleko.	I danie – krupnik z kaszy jęczmiennej (104) II danie – pierogi z truskawkami i kefirem (105).	Bułka z twarożkiem z rzodkiewką, szczypiorkiem i ogórkiem (106). Na deser arbuz. Do picia herbata.	Kanapki: z szynką i warzywami; z powidłami śliwkowymi (107). Do picia herbata.

LATO / DZIEŃ 9

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Kasza manna na mleku z orzechami laskowymi i malinami (108). Do picia herbata.	I danie – zupa brukselkowa (109) II danie – zapiekany makaron z kurczakiem i warzywami (110). Do picia kompot z wiśni (wg 68).	Koktajl brzoskwiniowo-truskawkowy (111). Kajzerka z serkiem fromage i dżemem (112).	Kanapki z pasztetem z soczewicy (113). Do picia herbata.

LATO / DZIEŃ 10

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Kanapki z pastą z makreli i jajka z warzywami (114). Do picia herbata.	I danie – zupa z brokułowa (115) II danie – ryż i leczo z cukinii (116). Na deser nektarynka. Do picia szklanka kompotu z jabłek.	Budyń waniliowy z borówkami (117). Do picia woda mineralna.	Kanapki z żółtym serem i warzywami (118). Na deser jabłko. Do picia herbata.

LATO / DZIEŃ 1/ SZKOŁA PODSTAWOWA

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Zupa mleczna z lanymi kluskami. Kanapka z żółtym serem i warzywami (64). Do picia herbata.	I danie – zupa kalafiorowa (65) II danie – potrawka z kaszy pęczak, kurczaka i jarmużu (66), sałata z rzodkiewką i śmietaną (67). Do picia kompot z wiśni (68).	Bułka grahamka z twarożkiem migdałowo-brzoskwiniowym (69). Do picia woda mineralna.	Kanapki: z szynką, jajkiem i warzywami (70). Na deser arbuz. Do picia herbata.

Śniadanie

(64) Zupa mleczna z lanymi kluskami. Kanapka z żółtym serem i warzywami

Składniki:

Na 1 porcję (100 g klusek)
22 g mąki pszennej 22 g jajek 230 g mleka 2% tł. 5 g cukru

Sposób przygotowania

Jajka rozbić do miseczki, dodać mąkę i mieszać do uzyskania gładkiej masy. Dodać odrobinę wody. Przygotowane ciasto powoli wlewać na wrzącą, lekko osoloną wodę. Zagotować mleko. Kluski odcedzić i dodać do gorącego mleka. Lekko osłodzić. Można dodać cynamon.

Na 1 porcję *	* dla klas 4-6 dla dziewcząt i chłopców podwójna porcja chleba, masła i żółtego sera
30 g chleba żytniego razowego (1 kromka) 5 g masła 10 g żółtego sera Gouda 8 g sałaty 25 g pomidora 15 g papryki czerwonej	

Sposób przygotowania

Kromkę chleba posmarować cienko masłem, położyć liść sałaty, żółty ser, pomidora i paprykę.
Do śniadania podać do picia szklankę herbaty.

Obiad

(65) Zupa kalafiorowa

Składniki:

Na 1 porcję (400 g)*	* dla klas 4-6 dla dziewcząt i chłopców zwiększyć porcję do 600 g
70 g kalafiora (114 g przed obraniem) 21 g marchewki (29 g przed obraniem) 8 g korzenia pietruszki (11 g przed obraniem) 6,4 g pora (11 g przed obraniem) 4 g selera (6,4 g przed obraniem) 45 g ziemniaków (57 g przed obraniem) 4 g mąki 24 g jogurtu naturalnego 5 g zielonej pietruszki Liść laurowy, ziele angielskie	

Sposób przygotowania

Warzywa obrać, umyć i pokroić w kostkę, gotować do miękkości w lekko osolonej wodzie z dodatkiem przypraw (liść laurowy, ziele angielskie). Pod koniec zupę zagęścić niewielką ilością mąki. Na sam koniec do talerza dodać jogurt i posiekaną natkę pietruszki.

(66) Potrawka z kaszy pęczak, kurczaka i jarmużu

Składniki:

Na 1 porcję
60 g kaszy jęczmiennej pęczak (suchej) 50 g mięsa z piersi kurczaka bez skóry 15 g cebuli (17 g przed obraniem) 50 g pora (75 g przed obraniem) 50 g jarmużu 12 g oleju rzepakowego

Sposób przygotowania

Kaszę jęczmienną ugotować w wodzie (w proporcji 1:2). Mięso z kurczaka oczyścić, pokroić w drobne kostki i podsmażyć na oleju rzepakowym. Do mięsa dodać pokrojoną cebulę, por i jarmuż. Całość dusić do miękkości z dodatkiem wody. Do smaku przyprawić pieprzem i oregano. Ugotowaną kaszę przełożyć na talerz, a na nią

położyć przygotowaną potrawkę.

(67) Sałata z rzodkiewką i śmietaną

Składniki:

Na 1 porcję
40 g sałaty 20 g rzodkiewki 20 g śmietany 12% tł. Szczypta soli

Sposób przygotowania

Sałatę umyć i „podrzeć" liście na drobne części. Rzodkiewkę umyć, oczyścić i zetrzeć na tarce. Śmietanę wymieszać ze szczyptą soli. Sałatę rozłożyć do miseczek, polać śmietaną i posypać startą rzodkiewką.

(68) Kompot z wiśni

Składniki:

Na 1 porcję (230 g)
72 g wiśni

Sposób przygotowania

Wiśnie umyć i wydrylować. Owoce zalać wodą i ugotować kompot.

Podwieczorek

(69) Bułka grahamka z twarożkiem migdałowo-brzoskwiniowym

Składniki:

Na 1 porcję*/**	* dla klas 4-6 dla dziewcząt dodać pół bułki ** dla klas 4-6 dla chłopców dodać pół bułki i zwiększyć porcję twarożku o połowę
50 g bułki grahamki (1 szt.) 60 g sera twarogowego chudego 30 g jogurtu naturalnego 15 g migdałów mielonych 44 g brzoskwini (50 g brutto) 5 g cukru waniliowego	

Sposób przygotowania

Brzoskwinie obrać ze skóry, usunąć pestkę i zblendować. Twaróg wymieszać z jogurtem, musem brzoskwiniowym, zmielonymi migdałami i cukrem waniliowym. Przygotowany twarożek podawać z bułką grahamką.

Do picia szklanka wody mineralnej.

Kolacja

(70) Kanapki: z szynką, jajkiem i warzywami

Składniki:

Na 1 porcję */**	* dla klas 4-6 dla dziewcząt podać 30 g szynki ** dla klas 4-6 dla chłopców dodać kromkę chleba, zwiększyć porcję masła do 15 g i szynki do 45g
90 g chleba żytniego razowego (3 kromki) 10 g masła 15 g szynki z piersi kurczaka 25 g gotowanego jajka (1/2 szt.) 24 g sałaty 50 g pomidora 5 g szczypiorku	

Sposób przygotowania

Chleb posmarować masłem, położyć sałatę, plaster szynki, jajka, pomidora. Kanapki posypać posiekanym szczypiorkiem. Do picia podać szklankę herbaty.

Na deser podać plaster arbuza 150 g (290 g przed obraniem).

LATO / DZIEŃ 2 / SZKOŁA PODSTAWOWA

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Kanapki z szynką i warzywami (71). Do picia szklanka kawy zbożowej z mlekiem (72).	I danie – zupa z fasoli szparagowej (73) II danie – ziemniaki z gulaszem wołowym i gotowaną brukselką (74). Na deser brzoskwinia. Do picia sok jabłkowy z wodą mineralną (150+100 ml).	Ryż z jabłkami i orzechami włoskimi (75). Do picia woda mineralna.	Kanapki z pastą z makreli i jajka i zielonymi warzywami (76). Do picia herbata.

Śniadanie

(71) Kanapki z szynką i warzywami

Składniki:

Na 1 porcję*	* dla klas 4-6 dla dziewcząt i chłopców dodać jedną kromkę chleba i zwiększyć porcję szynki do 45 g
60 g chleba żytniego razowego (2 kromki) 10 g masła ekstra 30 g szynki wiejskiej 50 g pomidora 30 g ogórka zielonego	

Sposób przygotowania

Kromki chleba posmarować cienko masłem, położyć plaster szynki, pokrojonego pomidora i ogórka.

(72) Kawa zbożowa z mlekiem

Składniki:

Na 1 porcję (230 g)
5 g kawy zbożowej (1 łyżeczka) 100 g wody 150 g mleka 2% tł.

Sposób przygotowania

1 łyżeczkę kawy zbożowej zalać gorącą wodą i dodać gorącego ugotowanego mleka.

Obiad

(73) Zupa z fasoli szparagowej

Składniki:

Na 1 porcję (400 g) *	* dla klas 4-6 dla dziewcząt i chłopców zwiększyć porcję do 600 g
160 g fasolki szparagowej (świeżej lub mrożonej) 21 g marchewki (29 g przed obraniem) 8 g korzenia pietruszki (11 g przed obraniem) 6.4 g pora (11 g przed obraniem) 4 g selera (6,4 g przed obraniem) 125 g ziemniaków (160 g przed obraniem) 4,8 g mąki pszennej 5 g natki pietruszki Szczypta soli, ziele angielski, liść laurowy	

Sposób przygotowania

Warzywa obrać ze skóry, umyć i pokroić w kostkę, gotować do miękkości w lekko osolonej wodzie z dodatkiem przypraw (liść laurowy, ziele angielskie). Pod koniec zupę zagęścić niewielką ilością mąki. Zupę nalać do talerza i dodać posiekaną natkę pietruszki.

(74) Ziemniaki z gulaszem wołowym i gotowaną brukselką

Składniki:

Na 1 porcję *	* dla klas 4-6 dla dziewcząt i chłopców zwiększyć porcję ziemniaków do 300 g
225 g ziemniaków (290 g przed obraniem)	
55 g chudej wołowiny 1,9 g mąki pszennej 6 g oleju rzepakowego uniwersalnego 10 g cebuli (11,5 g przed obraniem) 8 g marchewki (11 g przed obraniem) 5 g korzenia pietruszki (7 g przed obraniem) Liść laurowy, zielona pietruszka	
100 g brukselki (130 g przed obraniem) 6 g oleju rzepakowego uniwersalnego	

Sposób przygotowania

Ziemniaki obrać ze skóry, umyć i ugotować w lekko osolonej wodzie. Gulasz: Mięso opłukać, pokroić w kostkę, posolić i zarumienić na patelni teflonowej z dodatkiem oleju rzepakowego i cebuli. Następnie mięso przełożyć do

garnka, dodać liść laurowy i dusić pod przykryciem w niewielkiej ilości wody. Marchewkę i pietruszkę obrać, umyć i zetrzeć na tarce o grubych oczkach, dodać do mięsa pod koniec gotowania. Gulasz położyć na talerzu obok ziemniaków i posypać zieloną pietruszką. Brukselkę oczyścić z zewnętrznych liści, umyć i ugotować. Ugotowaną brukselkę przełożyć na talerz i polać łyżeczką oleju rzepakowego.

Do picia podać sok jabłkowy rozcieńczony wodą mineralną (150 + 100 ml)
Na deser duża brzoskwinia 100g.

Podwieczorek

(75) Ryż z jabłkami i orzechami włoskimi
Składniki:

Na 1 porcję (150g) *	* dla chłopców z klas 4-6 zwiększyć porcję do 200 g
32 g białego ryżu (suchego) 24 g mleka 2% tł. 62 g jabłka (84 g przed obraniem) 17 g cukru 15 g orzechów włoskich	

Sposób przygotowania
Ryż ugotować w wodzie, na końcu dodać mleko. Jabłka umyć, obrać, usunąć gniazda nasienne, pokroić na ósemki. Pokrojone jabłka prużyć do miękkości z odrobiną wody (tak by się nie przypaliło). Ugotowany ryż wymieszać z jabłkami i orzechami włoskimi, przełożyć do naczynia do zapiekania (np. żaroodpornego), posypać cukrem. Całość zapiekać ok. 15-20 min.

Do picia podać wodę mineralną.

Kolacja

(76) Kanapki z pastą z makreli i jajka i zielonymi warzywami
Składniki:

Na 1 porcję*/**	* dla klas 4-6 dla dziewcząt dodać 1 kromkę chleba ** dla klas 4-6 dla chłopców dodać 2 kromki chleba
60 g chleba żytniego razowego (2kromki) 60 g wędzonej makreli 20 g gotowanego jajka 16 g oleju rzepakowego 2 g zielonej pietruszki 3 g szczypiorku 50 g zielonej papryki	

Sposób przygotowania
Jajka ugotować na twardo, ostudzić i obrać. Następnie jajka zmielić. Z makreli zdjąć skórę i dokładnie oczyścić z ości i zmielić. Posiekać szczypiorek i natkę pietruszki. Paprykę pokroić w drobną kosteczkę. Całość wymieszać z olejem rzepakowym. Dodać szczyptę pieprzu. Pastę rozsmarować na chlebie.

Do picia podać szklankę herbaty.

LATO / DZIEŃ 3 / SZKOŁA PODSTAWOWA

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Płatki owsiane z mlekiem, suszonymi morelami i makiem (77). Do picia herbata.	I danie – zupa pomidorowa z ryżem (78) II danie – spaghetti z mięsem z indyka i sosem pomidorowym (79), surówka z pomidorów i cebuli (80). Na deser śliwki węgierki. Do picia sok pomarańczowy z wodą mineralną (150 + 100 ml).	Kanapki z białym serem i dżemem (81). Do picia woda mineralna.	Leczo z cukinii i jarmużu z kurczakiem (82). Na deser jabłko. Do picia herbata.

Śniadanie

(77) Płatki owsiane z mlekiem, suszonymi morelami i makiem

Składniki:

Na 1 porcję*	* Dla klas 4-6 dla dziewcząt i chłopców porcja zwiększona o 1/4
40 g płatków owsianych 250 g mleka 2% tł. 30 g suszonych moreli 10 g maku	

Sposób przygotowania

Mak zalać wrzącą wodą i parzyć przez ok 10 min., a następnie wypłukać. Płatki ugotować do miękkości w mleku. Pod koniec gotowania dodać pokrojone morele i przygotowany wcześniej mak. Ugotowane płatki nałożyć na talerze.

Do picia szklanka herbaty.

Obiad

(78) Zupa pomidorowa z ryżem

Składniki:

Na 1 porcję (400 g)*	* Dla klas 4-6 dla chłopców porcja zwiększona o połowę
13 g marchewki (18 g przed obraniem) 5 g korzenia pietruszki (7 g przed obraniem) 2,5 g selera (4 g przed ugotowaniem) 4 g pora (7 g przed obraniem) 7 g cebuli (8 g przed obraniem) 30 g przecieru pomidorowego (mogą być też pomidory świeże lub z kartonika) Ziele angielskie, liść laurowy, pieprz czarny ziarnisty 5 g natki pietruszki 50 g mleka 2% tł. 34 g ryżu (suchego)	

Sposób przygotowania

Marchewkę, korzeń pietruszki i seler obrać ze skóry, umyć. Gotować w całości w wodzie z dodatkiem ziela angielskiego, liścia laurowego i pieprzu czarnego ziarnistego. Jak warzywa będą miękkie do wywaru dodać przecier pomidorowy. Oddzielnie ugotować ryż. Nałożyć na talerze ryż, zupę i dodać mleka oraz posiekaną natkę pietruszki.

(79) Spaghetti z mięsem z indyka i sosem pomidorowym

Składniki

Na 1 porcję *	* dla klas 4-6 dla dziewcząt i chłopców zwiększyć porcję makaronu do 67 g (o 1/3)
50 g suchego makaronu spaghetti (z pszenicy durum) 50 g mięsa z piersi indyka 20 g cebuli (23 g przed obraniem) 2 g czosnku 20 g marchewki (27 g przed obraniem) 20 g korzenia pietruszki (28 g przed obraniem) 100 g pomidorów 12 g oleju rzepakowego 5 g zielonej pietruszki Dodatkowo na stole w miseczkach podać surowe sezonowe warzywa pokrojone w słupki.	

Sposób przygotowania

Makaron ugotować al dente wg przepisu na opakowaniu. Cebulę i czosnek obrać. Marchewkę i korzeń pietruszki obrać ze skóry, umyć i zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Mięso z piersi indyka zmielić i podsmażyć na oleju rzepakowym. Dodać pokrojoną w drobną kostkę cebulę, czosnek, startą marchewkę i pietruszkę. Dodać wody i dusić do miękkości. Dodać obrane ze skóry pomidory. Ugotowany makaron przełożyć na talerze, polać przygotowanym sosem z mięsem, posypać posiekaną natką pietruszki.

(80) Surówka z pomidorów i cebuli

Składniki:

Na 1 porcję
50 g pomidora 15 g cebuli 6 g oleju rzepakowego

Sposób przygotowania

Pomidora dokładnie umyć, pokroić na dość duże cząstki. Cebulę obrać ze skóry, umyć i drobno posiekać. Całość razem wymieszać i dodać olej rzepakowy.

Na deser podać śliwki węgierki 150g (7 sztuk).
Do picia szklanka soku pomarańczowego z wodą mineralną (150+100 ml)

Podwieczorek

(81) Kanapki z białym serem i dżemem

Składniki:

Na 1 porcję * / **	* dla klas 4-6 dla dziewcząt zwiększyć porcję twarogu do 120 g i dżemu do 30 g ** dla klas 4-6 dla chłopców dodać 2 kromki chleba, zwiększyć porcję twarogu do 120 g i dżemu do 30 g
50 g chleba baltonowskiego (2 kromki) 10 g masła ekstra 60 g sera twarogowego półtłustego 20 g dżemu z czarnych porzeczek	

Sposób przygotowania

Chleb posmarować cienko masłem, położyć twaróg i dżem.
Do picia podać szklankę wody mineralnej.

Kolacja

(82) Leczo z cukinii i jarmużu z kurczakiem

Składniki:

Na 1 porcję* / **	* dla klas 4-6 dla dziewcząt dodać pół bułki ** dla klas 4-6 dla chłopców dodać całą bułkę
100 g cukinii (115 g przed obraniem) 50 g czerwonej papryki (59 g przed obraniem) 50 g pomidorów 20 g cebuli (22 g przed obraniem) 60 g jarmużu 30 g mięsa z piersi kurczaka 12 g oleju rzepakowego 50 g bułki grahamki Majeranek, bazylia	

Sposób przygotowania

Mięso podsmażyć na oleju przyprawiając lekko czarnym pieprzem. Warzywa umyć, obrać, pokroić w grubą kostkę i ugotować w niewielkiej ilości wody. Do ugotowanych warzyw dodać mięso, całość wymieszać i przyprawić majerankiem i bazylią. Leczo podawać z bułką grahamką.

Na deser średnie jabłko 150 g.
Do picia podać szklankę herbaty.

LATO / DZIEŃ 4 / SZKOŁA PODSTAWOWA

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Kanapki z żółtym serem, polędwicą sopocką i warzywami (83). Do picia herbata.	I danie – barszcz z boćwiną **(29)** II danie – kluski śląskie (84) z pulpetami w sosie koperkowym (85), gotowana fasolka szparagowa (86). Do picia woda mineralna.	Koktajl truskawkowy i bułka wrocławska z dżemem (87).	Jajecznica z pieczarkami z chlebem (88). Na deser śliwki węgierki. Do picia herbata.

Śniadanie

(83) Kanapki z żółtym serem, polędwicą sopocką i warzywami

Składniki:

Na 1 porcję*/**	* dla klas 4-6 dla dziewcząt zwiększyć porcję sera żółtego do 40 g ** dla klas 4-6 dla chłopców dodać pół bułki, zwiększyć porcję sera żółtego i polędwicy do 40g
75 g bułki grahamki (1,5 sztuki) 10 g masła ekstra 16 g sałaty 20 g żółtego sera Gouda 20 g polędwicy sopockiej 50 g pomidora 50 g ogórka zielonego gruntowego	

Sposób przygotowania

Warzywa umyć, ogórka obrać ze skóry. Połówki bułki posmarować cienko masłem, położyć sałatę, ser i polędwicę, pokrojonego w plastry pomidora i ogórka.
Do picia szklanka herbaty.

Obiad

I danie – barszcz z boćwiną, przygotowany wg receptury (29)

Składniki:

Na 1 porcję (400g + 75g ziemniaków) *	* dla klas 4-6 dla dziewcząt i chłopców zwiększyć porcję ziemniaków do 150 g
40 g boćwiny 24 g buraków (32 g przed obraniem) 12 g marchewki (16 g przed obraniem) 5,6 g korzenia pietruszki (8 g przed obraniem) 5,6 g cebuli (6,4 g cebuli) 6,4 g mąki pszennej 24 g śmietany 12% tł. Liść laurowy, ziele angielskie, majeranek 5 g zielonej pietruszki 75 g ziemniaków (95 g przed obraniem)	

Sposób przygotowania

Ziemniaki obrać, umyć i ugotować w lekko osolonej wodzie. Warzywa obrać, umyć, pokroić i ugotować w lekko osolonej wodzie z przyprawami. Po ugotowaniu zupę zagęścić zawiesiną mąki w wodzie. Do talerzy rozłożyć ugotowane ziemniaki, nalać barszcz, dodać łyżkę śmietany i posiekaną natkę pietruszki.

(84) Kluski śląskie

Składniki:

Na 1 porcję (200 g) *	* dla chłopców z klas 4-6 porcję zwiększyć do 250g
183 g ziemniaków (233 g przed obraniem) 33 g mąki ziemniaczanej 13 g mąki pszennej 7 g jajka Szczypta soli	

Sposób przygotowania

Ziemniaki obrać, umyć i ugotować (można też ugotować ziemniaki w łupinkach). Ziemniaki ostudzić i zmielić. Dodać mąkę , jajko i szczyptę soli, zagnieść ciasto. Uformować kuleczki z dziurką, wrzucać na wrzącą wodę i ugotować.

(85) Pulpety w sosie koperkowym

Składniki:

Na 1 porcję (75g pulpetów + 40g sosu)
39 g łopatki wieprzowej 39 g wołowiny pieczeniowej 6 g jajka 16 g bułki pszennej 16 g marchewki (22 g przed obraniem) 8 g korzenia pietruszki (11 g przed obraniem) 4 g pora 4 g selera (6,5 g przed obraniem) 20 g śmietany 12% tł. 5 g koperku Szczypta soli, pieprzu Skrobia ziemniaczana do obsypania pulpetów

Sposób przygotowania

Marchew, pietruszkę, por i seler umyć, obrać i zagotować w niewielkiej ilości wody. Mięso zmielić razem z pszenną bułką namoczoną wcześniej w wodzie. Do mięsa dodać jajko, dodać szczyptę soli i czarnego pieprzu, wyrobić masę i uformować pulpety. Pulpety obtoczyć w skrobi ziemniaczanej i ugotować w wywarze z jarzyn. Po ugotowaniu pulpetów do pozostałej wody dodać śmietanę 12% tł. i posiekany koperek. Jeśli sos będzie za gęsty można rozcieńczyć wodą.

(86) Fasolka szparagowa gotowana

Składniki:

Na 1 porcję
100 g żółtej fasolki szparagowej (110 g przed obraniem) 5 g masła

Sposób przygotowania

Fasolkę obrać, dokładnie umyć i ugotować. Gorącą fasolkę przełożyć na talerz i położyć na niej łyżeczkę masła, tak, aby się roztopiło.

Do picia szklanka wody mineralnej.

Podwieczorek

(87) Koktajl truskawkowy

Składniki:

Na 1 porcję
150 g jogurtu naturalnego 150 g truskawek (świeżych lub mrożonych)

Sposób przygotowania

Truskawki obrać i umyć (jeśli są mrożone – najpierw rozmrozić). Owoce zmiksować z jogurtem. Podawać w szklankach.

Bułka wrocławska z dżemem

Składniki:

Na 1 porcję *	* dla klas 4-6 dla dziewcząt i chłopców zwiększyć porcję bułki i dżemu o połowę
50 g bułki wrocławskiej (Weki) 20 g dżemu truskawkowego	

Sposób przygotowania

Bułkę pokroić na 2-3 kromki i posmarować dżemem.

Kolacja

(88) Jajecznica z pieczarkami z chlebem

Składniki

Na 1 porcję * / **	* dla klas 4-6 dla dziewcząt dodać kromkę chleba i zwiększyć porcję jajecznicy o połowę ** dla klas 4-6 dla chłopców dodać 2 kromki chleba i zwiększyć porcję jajecznicy o 1/3
60 g chleba żytniego razowego (2 kromki) 1 jajko (50g) 50 g pieczarek 20 g cebuli 6 g oleju rzepakowego	

Sposób przygotowania

Pieczarki obrać, umyć, pokroić na drobne cząstki i dusić na patelni z dodatkiem oleju rzepakowego. Cebulę obrać, umyć i drobno pokroić, dodać do pieczarek i razem dusić do odparowania wody. Na końcu dodać jajka. Podawać z chlebem.

Na deser śliwki węgierki 7 sztuk (ok. 150 g).
Do picia szklanka herbaty.

LATO / DZIEŃ 5 / SZKOŁA PODSTAWOWA

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Kasza jaglana z orzechami laskowymi i suszoną żurawiną (89). Do picia szklanka kakao.	I danie – zupa z czerwonej soczewicy **(60)** II danie – gotowany ryż z pieczonym łososiem (90) z gotowaną marchewką z groszkiem (91). Do picia woda mineralna.	Budyń waniliowy z malinami (92). Do picia woda mineralna.	Kanapki z pastą z fasoli i warzyw (93) i żółtym serem. Na deser jabłko. Do picia herbata.

Śniadanie

(89) Kasza jaglana z orzechami laskowymi i suszoną żurawiną

Składniki:

Na 1 porcję *	* dla klas 4-6 dla chłopców zwiększyć porcję o 1/4
40 g kaszy jaglanej suchej 10 g orzechów laskowych 25 g suszonej żurawiny	

Sposób przygotowania

Kaszę jaglaną dokładnie wypłukać w zimnej wodzie, a następnie ugotować w wodzie. Pod koniec gotowania dodać orzechy laskowe i żurawinę. Kaszę przełożyć do miseczek.

Do picia szklanka kakao:

Składniki : 230 g mleka 2% tł., 5 g kakao 16% proszek, 5 g cukru

Obiad

I danie - zupa z czerwonej soczewicy wg receptury (60)

Składniki:

Na 1 porcję (500 g)
30 g czerwonej soczewicy (suchej) 20 g korzenia pietruszki (28 g przed obraniem) 60 g marchewki (68 g przed obraniem) 20 g selera (32 g przed obraniem) 40 g pora 100 g ziemniaków (128 g przed obraniem) 6 g czosnku 10 g mąki pszennej 6 g oleju rzepakowego Liść laurowy, ziele angielskie, szczypta soli

Sposób przygotowania

Warzywa obrać i umyć. Soczewicę wrzucić do wrzącej wody z liściem laurowym i zielem angielskim, dodać por, czosnek i gotować, tak aby soczewica była prawie miękka. Dodać pozostałe warzywa pokrojone w kostkę i gotować do miękkości. Na koniec do zupy dodać olej rzepakowy i zupę zagęścić zawiesiną mąki w wodzie. Zupę można ewentualnie zmiksować na krem.

(90) Gotowany ryż z pieczonym łososiem

Składniki:

Na 1 porcję * / **	* dla klas 4-6 dla dziewcząt zwiększyć porcję ryżu do 75 g ** dla klas 4-6 dla chłopców zwiększyć porcję ryżu do 100 g
50 g ryżu parabolied (suchego) 75 g filetu z łososia Szczypta soli i pieprzu Sok z cytryny	

Sposób przygotowania

Ryż ugotować w wodzie do miękkości. Łososia posypać szczyptą soli i pieprzu i upiec w piekarniku. Ryż i łososia ułożyć obok siebie na talerzu. Łososia skropić sokiem z cytryny.

(91) Gotowana marchewka z groszkiem

Składniki:

Na 1 porcję (100g) # / *	* dla klas 4-6 dla chłopców zwiększyć porcję o połowę
74 g marchewki (100 g przed obraniem) 20 g zielonego groszku mrożonego 4 g masła 1,5 g mąki pszennej # do przygotowania potrawy można wykorzystać mrożoną marchewkę z groszkiem	

Sposób przygotowania
Marchewkę obrać, umyć i pokroić w kostkę. Ugotować w niewielkiej ilości wody. Pod koniec dodać mrożony groszek i gotować całość do miękkości warzyw. Pod koniec dodać masło i zagęścić zawiesiną mąki w niewielkiej ilości wody.

Do picia szklanka wody mineralnej.

Podwieczorek

(92) Budyń waniliowy z malinami
Składniki:

Na 1 porcję *	* dla klas 4-6 dla dziewcząt i chłopców zwiększyć porcję budyniu o połowę
Budyń waniliowy niesłodzony (2/5 opakowania) 200 g mleka 2% tł. 10 g cukru 100 g malin	

Sposób przygotowania
Ugotować budyń na mleku z dodatkiem cukru i rozlać do miseczek. Na wierzchu posypać maliny.
Do picia podać wodę mineralną.

Kolacja

(93) Kanapki z pastą z fasoli i warzyw i żółtym serem
Składniki:

Na 1 porcję * / **	* dla klas 4-6 dla dziewcząt dodać 10g sera żółtego (razem 40g) ** dla klas 4-6 dla chłopców dodać 10g sera żółtego (razem 40g), jedną kromkę chleba baltonowskiego i podać podwójną porcję pasty
60 g chleba żytniego razowego (2 kromki) 25 g chleba baltonowskiego (1 kromka) 6 g fasoli białej suchej (lub 18 g fasoli białej konserwowej) 20 g marchewki (27 g przed obraniem) 2 g pora 20 g czerwonej papryki Szczypta pieprzu 30 g sera żółtego Gouda 20 g rzodkiewki	

Sposób przygotowania
Fasolę namoczyć w wodzie z majerankiem dzień wcześniej, następnie wymienić wodę i ugotować do miękkości. Można użyć białej fasoli z puszki. Marchewkę i pora obrać, umyć i lekko ugotować w wodzie (warzywa można ugotować wcześniej w zupie).Fasolę odcedzić. Dodać ugotowaną marchew, por i umytą, oczyszczoną paprykę. Całość razem zblendować. Do smaku dodać szczyptę pieprzu.

Kanapki posmarować pastą i położyć na nich żółty ser i pokrojoną w plastry rzodkiewkę.

Do picia podać szklankę herbaty.
Na deser średnie jabłko 150 g.

LATO / DZIEŃ 6 / SZKOŁA PODSTAWOWA

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Płatki żytnie na mleku z sezamem, nasionami słonecznika i suszonymi figami (94). Do picia herbata.	I danie – zupa jarzynowa **(22)** II danie – kasza gryczana z bitkami wieprzowymi duszonymi (95) i gotowana czerwona kapusta **(56)**. Na deser morele. Do picia kefir.	Bułka grahamka z serkiem twarogowym ziarnistym i warzywami (96). Na deser jabłko. Do picia woda mineralna.	Naleśniki z twarogiem, musem jabłkowym i jogurtem (97). Do picia herbata.

Śniadanie

(94) Płatki żytnie na mleku z sezamem, nasionami słonecznika i suszonymi figami

Składniki:

Na 1 porcję*	* Dla klas 4-6 dla dziewcząt i chłopców porcja zwiększona o 1/4
40 g płatków żytnich 250 g mleka 2%tł. 5 g nasion sezamu 10 g nasion słonecznika 30 g fig suszonych	

Sposób przygotowania

Płatki ugotować do miękkości w mleku. Sezam i słonecznik podprażyć na suchej patelni. Pod koniec gotowania do płatków dodać prażony sezam, słonecznik i pokrojone figi. Ugotowane płatki przełożyć do talerzy. Do picia szklanka herbaty.

Obiad

I danie – zupa jarzynowa wg receptury 22

Składniki:

Na 1 porcję (400 g)*	* dla klas 4-6 dla chłopców zwiększyć porcję do 600g
83 g fasolki szparagowej (91 g przed obraniem) 34,5 g marchewki (46,5 g przed obraniem) 8 g korzenia pietruszki (11 g przed obraniem) 6,5 g pora (11 g przed obraniem) 6,5 g selera (11 g przed obraniem) 54 g ziemniaków (69 g przed obraniem) 2,5 g masła Szczypta soli 5 g natki pietruszki Ziele angielski, liść laurowy 10 g jogurtu naturalnego	

Sposób przygotowania

Warzywa obrać i dokładnie umyć, a następnie pokroić w kostkę. Gotować w lekko osolonej wodzie, z liściem laurowym i zielem angielskim. Pod koniec gotowania dodać masło. Zupę nałożyć na talerze, dodać posiekaną zieloną pietruszkę i łyżeczkę jogurtu naturalnego.

(95) Kasza gryczana z bitkami wieprzowymi duszonymi

Składniki:

Na 1 porcję * / **	* dla klas 4-6 dla dziewcząt zwiększyć porcję kaszy do 75 g ** dla klas 4-6 dla chłopców zwiększyć porcję mięsa o połowę i porcję kaszy do 75 g
43 g łopatki wieprzowej 2 g mąki pszennej 2 g oleju rzepakowego Liść laurowy	
50 g kaszy gryczanej (suchej)	

Sposób przygotowania

Mięso opłukać, pokroić na porcje i rozbić na cienkie plastry. Mięso dusić w wodzie z dodatkiem oleju rzepakowego i liściem laurowym. Dodać szczyptę soli i pieprzu do smaku. Na koniec sos zagęścić zawiesiną mąki z wodą. Kaszę ugotować na sypko w wodzie. Mięso podawać na talerzu obok ugotowanej kaszy.

Gotowana czerwona kapusta wg receptury 56

Składniki:

Na 1 porcję (75 g)*	* dla klas 4-6 dla dziewcząt i chłopców zwiększyć porcję o połowę
50 g czerwonej kapusty (63 g przed obraniem) 25 g cebuli (28 g przed obraniem) 6 g oleju rzepakowego uniwersalnego Sok z cytryny do smaku	

Sposób przygotowania
Kapustę umyć, oczyścić z zewnętrznych liści i pokroić. Cebulę obrać, umyć i pokroić w kostkę. Kapustę ugotować w niewielkiej ilości wody. Cebulę zeszklić na oleju. Następnie cebulę dodać do kapusty, wymieszać. Dodać sok z cytryny.
Na deser świeże morele – ok. 100g
Do picia 3/4 szklanki kefiru (150 g).

Podwieczorek

(96) Bułka grahamka z serkiem twarogowym ziarnistym i warzywami

Składniki:

Na 1 porcję*/**	* dla klas 4-6 dla dziewcząt dodać pół bułki ** dla klas 4-6 dla chłopców podać 2 bułki (100g), zwiększyć porcję masła do 10 g i serka do 150 g
50 g bułki grahamki (1 szt.) 5 g masła ekstra 100 g pomidora 5 g szczypiorku 75 g serka twarogowego ziarnistego	

Sposób przygotowania
Bułkę grahamkę przekroić na połówki i cienko posmarować masłem. Na bułce położyć pokrojonego w plastry pomidora. Serek twarogowy ziarnisty (serek wiejski) wymieszać z drobno posiekanym szczypiorkiem i podawać na talerzyku obok bułki z pomidorem.

Na deser średnie jabłko 150 g.
Do picia szklanka wody mineralnej.

Kolacja

(97) Naleśniki z twarogiem, musem jabłkowym i jogurtem

Składniki:

Na 1 porcję
29 mąki pszennej typ 500 25 g jajka 28 g mleka 2% tł. 12 g oleju rzepakowego 35 g sera twarogowego półtłustego 10 g cukru 45 g musu jabłkowego (przygotowanego samodzielnie lub ze słoika) 150 g jogurtu naturalnego

Sposób przygotowania
Z mąki, jajek i mleka przygotować ciasto naleśnikowe. Usmażyć naleśniki na niewielkiej ilości oleju rzepakowego. Ser twarogowy zmieszać z cukrem. Na jeden naleśnik nałożyć twaróg, a na drugi mus jabłkowy. Naleśniki złożyć lub zwinąć i polać jogurtem.

Do picia szklanka herbaty.

LATO / DZIEŃ 7 / SZKOŁA PODSTAWOWA

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Kanapki z pastą z Piklinga i jajka z warzywami (98). Do picia herbata.	I danie – kapuśniak ze słodkiej kapusty (99) II danie – ziemniaki z papryką faszerowaną mięsem, ryżem i warzywami (100). Do picia kompot z jabłek.	Ryż z jabłkami i koktajlem z borówką amerykańską (101).	Kanapki: z polędwicą sopocką i warzywami; z dżemem (102). Na deser jabłko. Do picia herbata.

Śniadanie

(98) Kanapki z pastą z Piklinga i jajka z warzywami

Składniki:

Na 1 porcję * / **	* dla klas 4-6 dla dziewcząt dodać jedną kromkę chleba ** dla klas 4-6 dla chłopców dodać dwie kromki chleba
60 g chleba żytniego (2 kromki) 60 g wędzonego Piklinga 20 g gotowanego jajka 16 g oleju rzepakowego 5 g zielonej pietruszki 20 g rzodkiewki 50 g pomidora	

Sposób przygotowania

Jajka ugotować na twardo, ostudzić i obrać. Następnie jajka zmielić. Z Piklinga zdjąć skórę, dokładnie oczyścić i zmielić. Posiekać natkę pietruszki, a rzodkiewkę zetrzeć na tarce o drobnych oczkach. Całość wymieszać z olejem rzepakowym. Dodać szczyptę pieprzu. Pastę rozsmarować na chlebie i na kanapkach położyć pokrojonego w plastry pomidora.

Do picia podać szklankę herbaty.

Obiad

(99) Kapuśniak ze słodkiej kapusty

Składniki:

Na 1 porcję (400 g) *	* dla klas 4-6 dla chłopców zwiększyć porcję do 600 g
67 g białej kapusty (80 g przed obraniem) 11,2 g marchewki (14,4 g przed obraniem) 4,8 g korzenia pietruszki (6,4 g przed obraniem) 8 g pora (12,8 g przed obraniem) 4,8 g selera (8 g przed obraniem) 16 g pomidora (bez skórki) 1,6 g cebuli (1,8 g przed obraniem) 3,2 g masła 4 g mąki 16 g śmietany 12% (lub jogurtu naturalnego) 5 g zielonej pietruszki Liść laurowy, ziele angielskie	

Sposób przygotowania

Marchewkę, korzeń pietruszki i seler obrać, dokładnie umyć, pokroić w kostkę. Kapustę oczyścić w pokroić w cienkie, krótkie paski. Por i cebulę obrać i umyć. Warzywa gotować razem z przyprawami, warzywami. Na koniec dodać pokrojone w drobną kostkę pomidory bez skóry (można przetrzeć przez sito). Zupę zagęścić mąką i dodać masło. Na talerzu do zupy dodać śmietanę (lub jogurt naturalny) i posiekaną natkę pietruszki.

(100) Ziemniaki z papryką faszerowaną mięsem, ryżem i warzywami

Składniki:

Na 1 porcję *	* dla klas 4-6 dla chłopców zwiększyć porcję ziemniaków do 300 g
150 g ziemniaków (190 g przed obraniem)	
170 g papryki czerwonej (1 średnia sztuka) 5 g zielonej pietruszki 25 g pieczarek 25 g cebuli 20 g jarmużu 40 g łopatki wieprzowej 20 g chudej wołowiny 6 g oleju rzepakowego 10 g białego ryżu (suchego) Przyprawy - pieprz, czerwona papryka słodka	

Sposób przygotowania
Farsz: Ryż ugotować w wodzie. Mięso zmielić i podsmażyć na oleju razem z pokrojoną cebulą i pieczarkami. Pod koniec dodać liście jarmużu i dusić do miękkości. Przygotowane mięso z warzywami wymieszać z ugotowanym ryżem, dodać posiekaną natkę pietruszki i doprawić do smaku szczyptą pieprzu i czerwonej papryki. Ściąć górę papryki, wydrążyć środek, oczyścić wnętrze z ziaren i dokładnie umyć paprykę. Do środka papryki nałożyć farsz.

Paprykę można podawać w wersji gotowanej lub pieczonej:
Przygotowane papryki ustawić ściśle obok siebie w garnku (lub w naczyniu żaroodpornym) dodać lekko osolonej wody i ugotować (lub zapiec w piekarniku).

Zamiast wody można do ugotowania papryki użyć czystego wywaru z jarzyn odlanego z zupy gotowanej na I danie.

Paprykę podawać z ugotowanymi ziemniakami.

Do picia szklanka kompotu z jabłek wg receptury 11.

Podwieczorek

(101) Ryż z jabłkami i koktajlem z borówką amerykańską

Składniki:

Na 1 porcję (150g ryżu + 200g koktajlu) *	* dla klas 4-6 dla dziewcząt i chłopców podać podwójną porcję koktajlu z borówkami
32 g białego ryżu (suchego) 24 g mleka 2% tł. 62 g jabłka (84 g przed obraniem) 17 g cukru	
50 g borówki amerykańskiej 150 g jogurtu naturalnego	

Sposób przygotowania
Ryż ugotować w wodzie, na końcu dodać mleko. Jabłka umyć, obrać, usunąć gniazda nasienne, pokroić na ósemki. Pokrojone jabłka prużyć do miękkości z odrobiną wody (tak by się nie przypaliło). Ugotowany ryż wymieszać z jabłkami i przełożyć do miseczek. Posypać cukrem.

Ryż podawać z koktajlem owocowym (zmiksować jogurt z borówkami).

Kolacja

(102) Kanapki: z polędwicą sopocką i warzywami; z dżemem

Składniki:

Na 1 porcję*	* dla klas 4-6 dla dziewcząt i chłopców dodać kromkę chleba, zwiększyć porcję masła do 15 g i polędwicy sopockiej do 40 g
75 g chleba graham (3 kromki) 10 g masła ekstra 16 g sałaty 30 g polędwicy sopockiej 50 g zielonego ogórka 30 g dżemu brzoskwiniowego	

Sposób przygotowania
Chleb posmarować cienko masłem. Na dwie kromki położyć liść sałaty, polędwicę sopocką i pokrojonego w plastry zielonego ogórka. Na trzecią kromkę chleba położyć dżem owocowy.

Na deser jedno średnie jabłko (150 g).
Do picia szklanka herbaty.

LATO / DZIEŃ 8 / SZKOŁA PODSTAWOWA

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Jajecznica z pomidorami i szczypiorkiem z chlebem (103). Do picia mleko.	I danie – krupnik z kaszy jęczmiennej (104) II danie – pierogi z truskawkami i kefirem (105).	Bułka z twarożkiem z rzodkiewką, szczypiorkiem i ogórkiem (106). Na deser arbuz. Do picia herbata.	Kanapki: z szynką i warzywami; z powidłami śliwkowymi(107). Do picia herbata.

Śniadanie

(103) Jajecznica z pomidorami i szczypiorkiem z chlebem

Składniki:

Na 1 porcję
60 g chleba mieszanego słonecznikowego (2 kromki) 100 g jajka (2 sztuki) 12 g oleju rzepakowego 25 g pomidora bez skóry 8 g szczypiorku

Sposób przygotowania
Pomidora sparzyć, obrać ze skóry i poddusić na patelni z olejem rzepakowym, następnie dodać jajka i posiekany szczypiorek. Jajecznicę podawać z chlebem.

Do picia podać szklankę ciepłego mleka 2% tł. (230 g).

Obiad

(104) Krupnik z kaszy jęczmiennej
Składniki:

Na 1 porcję (400 g) *	* dla klas 4-6 dla chłopców zwiększyć porcję do 600 g
18 g kaszy jęczmiennej perłowej suchej 21 g marchewki (29 g przed obraniem) 8 g korzenia pietruszki (11,2 g przed obraniem) 6,4 g pora (11,2 g przed obraniem) 4 g selera (6,4 g przed obraniem) 90 g ziemniaków (115 g przed obraniem) 5 g zielonej pietruszki Liść laurowy, ziele angielskie	

Sposób przygotowania
Warzywa obrać, umyć i zetrzeć na tarce i gotować do miękkości w wodzie z przyprawami (liść laurowy, ziele angielskie). Kaszę opłukać, wsypać na wrzącą, lekko osoloną wodę i ugotować, następnie dodać do wywaru z i jarzyn. Zupę nalać do talerzy i dodać posiekaną natkę pietruszki.

(105) Pierogi z truskawkami i kefirem
Składniki

Na 1 porcję (200 g) *	* Dla klas 4-6 dla dziewcząt i chłopców zwiększyć porcję pierogów do 240 g
64 g mąki pszennej 4 g jaja 90 g truskawek 10 g cukru 10 g masła ekstra Woda, sól	

Sposób przygotowania

Z mąki, jajek, wody i soli wyrobić ciasto na pierogi. Truskawki umyć, usunąć szypułki, osuszyć i pokroić na połówki lub ćwiartki. Z ciasta ulepić pierogi nadziewając truskawkami i szczyptą cukru. Po ugotowaniu do pierogów dodać masło (tak, aby się roztopiło na gorących pierogach).
Do pierogów podać do picia 3/4 szklanki kefiru (150 g).

Podwieczorek

(106) Bułka z twarożkiem z rzodkiewką, szczypiorkiem i ogórkiem
Składniki

Na 1 porcję*/**	* dla klas 4-6 dla dziewcząt dodać pół bułki i zwiększyć porcję twarożku o połowę ** dla klas 4-6 dla chłopców dodać jedną bułkę i zwiększyć porcję twarożku o połowę
50 g bułki pszennej (1 sztuka) 60 g sera twarogowego chudego 20 g jogurtu naturalnego 30 g rzodkiewki 5 g szczypiorku 50 g zielonego ogórka (70 g przed obraniem)	

Sposób przygotowania
Rzodkiewkę oczyścić, umyć i zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Szczypiorek umyć i posiekać. Ogórka umyć, obrać ze skóry i zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Warzywa wymieszać z twarogiem i jogurtem. Podawać z bułką.

Na deser 100 g arbuza (ok. 190 g przed obraniem).
Do picia szklanka herbaty.

Kolacja

(107) Kanapki: z szynką i warzywami; z powidłami śliwkowymi

Składniki

Na 1 porcję*	*dla klas 4-6 dla chłopców dodać dwie kromki chleba i powideł do 40g
90 g chleba żytniego razowego (3 kromki) 10 g masła ekstra 16 g sałaty 30 g szynki z piersi kurczaka 50 g czerwonej papryki 20 g powideł śliwkowych	

Sposób przygotowania

Chleb posmarować cienko masłem. Na dwie kromki położyć liść sałaty, szynkę i pokrojoną paprykę. Na trzecią kromkę chleba położyć powidła. Do picia podać szklankę herbaty.

LATO / DZIEŃ 9 / SZKOŁA PODSTAWOWA

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Kasza manna na mleku z orzechami laskowymi i malinami (108). Do picia herbata.	I danie – zupa brukselkowa (109) II danie – zapiekany makaron z kurczakiem i warzywami (110). Do picia kompot z wiśni (wg 68).	Koktajl brzoskwiniowo-truskawkowy (111). Kajzerka z serkiem fromage i dżemem (112).	Kanapki z pasztetem z soczewicy (113). Do picia herbata.

Śniadanie

(108) Kasza manna na mleku z orzechami laskowymi i malinami

Składniki:

Na 1 porcję*	* Dla klas 4-6 dla dziewcząt i chłopców zwiększyć porcję kaszy z orzechami o połowę
40 g kaszy manny 150 g mleka 2% tł. 15 g orzechów laskowych	
100 g malin	

Sposób przygotowania

Kaszę ugotować do miękkości w mleku na gęsto. Pod koniec gotowania dodać orzechy. Ugotowaną kaszę przełożyć do miseczek i na górze posypać malinami.
Do picia szklanka herbaty.

Obiad

(109) Zupa brukselkowa

Składniki:

Na 1 porcję (400 g)
60 g marchewki (80 g przed obraniem) 26 g korzenia pietruszki (37 g przed obraniem) 8,8 g pora (13 g przed obraniem) 8,8 g selera (14 g przed obraniem) 53 g ziemniaków (68 g przed obraniem) 75 g brukselki (98 g przed obraniem) 2,2 g masła Szczypta soli 5 g natki pietruszki Ziele angielski, liść laurowy 10 g jogurtu naturalnego

Sposób przygotowania

Warzywa obrać i dokładnie umyć, a następnie pokroić w kostkę. Gotować w lekko osolonej wodzie, z liściem laurowym i zielem angielskim. Pod koniec gotowania dodać masło. Zupę nałożyć na talerze, dodać posiekaną zieloną pietruszkę i łyżeczkę jogurtu naturalnego.

(110) Zapiekany makaron z kurczakiem i warzywami

Składniki:

Na 1 porcję *	* dla klas 4-6 dla chłopców zwiększyć porcję o 1/3
50 g makaronu penne (pióra) suchego 50 g mięsa z piersi kurczaka bez skóry 30 g sera żółtego Gouda 50 g czerwonej papryki (60 g przed obraniem) 25 g cebuli (28 g przed obraniem) 100 g pieczarek (112 g przed obraniem) 40 g jarmużu 12 g oleju rzepakowego Szczypta soli i pieprzu Dodatkowo na stole w miseczkach podać surowe sezonowe warzywa pokrojone w słupki.	

Sposób przygotowania

Makaron ugotować „al dente” w lekko osolonej wodzie. Mięso umyć, pokroić na małe kawałki, lekko doprawić solą i pieprzem i dusić na patelni z dodatkiem niewielkiej ilości wody i oleju rzepakowego. Cebulę obrać, pokroić w kostkę. Paprykę oczyścić, umyć i pokroić w kostkę. Pieczarki obrać, umyć i pokroić w plasterki. Jarmuż umyć i „podrzeć” na drobne części. Warzywa dodać do mięsa i dusić razem jeszcze 3-4 min. Następnie ugotowany makaron wymieszać z duszonymi warzywami i mięsem. Całość zapiekać w piekarniku w naczyniu żaroodpornym ok 30-45 min. Pod koniec na wierzch zapiekanki dodać żółty ser (starty na tarce lub pokrojony w plasterki) i zapiekać jeszcze 3-4 min. do rozpuszczenia sera.

Do picia szklanka kompotu z wiśni wg receptury 68.

Podwieczorek

(111) Koktajl brzoskwiniowo-truskawkowy

Składniki:

Na 1 porcję
150 g kefiru 50 g truskawek 88 g brzoskwini (100 g przed obraniem)

Sposób przygotowania

Truskawki umyć, usunąć szypułki i osuszyć. Brzoskwinię umyć, obrać i usunąć pestkę. Owoce zmiksować razem z kefirem. Podawać w szklankach.

(112) Kajzerka z serkiem fromage i dżemem

Składniki:

Na 1 porcję *	* dla klas 4-6 dla dziewcząt i chłopców podwójna porcja
25 g bułki kajzerki (1/2 bułki) 10 g serka typu fromage naturalnego 20 g dżemu truskawkowego	

Sposób przygotowania

Pół bułki kajzerki posmarować serkiem i nałożyć dżem owocowy.

Kolacja

(113) Kanapki z pasztetem z soczewicy

Składniki:

Na 1 porcję *	* dla klas 4-6 dla chłopców dodać jedną kromkę chleba i zwiększyć porcję masła do 10g
60 g chleba żytniego razowego (2 kromki) 5 g masła ekstra 50 g pomidora	
20 g soczewicy czerwonej (suchej) 15 g kaszy manny (suchej) 50 g cebuli (57 g przed obraniem) 50 g marchwi (66 g przed obraniem) 30 g selera naciowego 3 g czosnku 10 g nasion słonecznika 6 g oleju rzepakowego Przyprawy: majeranek, pieprz, czerwona papryka słodka	

Sposób przygotowania

Pasztet: Soczewicę opłukać w zimnej wodzie, następnie zalać gorącą wodą (soczewica z wodą w proporcji 1:2) i gotować aż do wchłonięcia całej wody. Nasiona słonecznika zalać wrzącą wodą na ok. 5-10 min. i odcedzić. Cebulę i czosnek obrać, drobno posiekać, zeszklić na oleju rzepakowym. Marchew i seler ugotować (ale nie rozgotować) i zetrzeć na tarce o dużych oczkach. Wszystkie składniki dokładnie razem wymieszać i dodać kaszę mannę. Masę doprawić do smaku majerankiem, pieprzem i czerwoną słodką papryką. Masę przełożyć do blaszki (najlepiej keksówki) wcześniej posmarowanej tłuszczem i posypana bułką tartą, ugnieść dłonią. Pasztet upiec w piekarniku nagrzanym do temp. 170st. C. Piec około godziny. Pasztet podawać ostudzony.

Chleb cienko posmarować masłem, na każdej kromce położyć plaster pasztetu (po ok. 40 g) i pokrojonego w plastry pomidora.

Do picia szklanka herbaty.

LATO / DZIEŃ 10 / SZKOŁA PODSTAWOWA

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Kanapki z pastą z makreli i jajka z warzywami (114). Do picia herbata.	I danie – zupa z brokułowa (115) II danie – ryż i leczo z cukinii (116). Na deser nektarynka. Do picia szklanka kompotu z jabłek.	Budyń waniliowy z borówkami (117). Do picia woda mineralna.	Kanapki z żółtym serem i warzywami (118). Na deser jabłko. Do picia herbata.

Śniadanie

(114) Kanapki z pastą z makreli i jajka z warzywami

Składniki:

Na 1 porcję*/**	* Dla klas 4-6 dla dziewcząt dodać jedną kromkę chleba ** dla klas 4-6 dla chłopców dodać jedną kromkę chleba i zwiększyć porcję pasty o połowę
60 g chleba żytniego razowego (2 kromki) 60 g wędzonej makreli 20 g jajka gotowanego 16 g oleju rzepakowego 5 g szczypiorku 50 g czerwonej papryki (60 g przed obraniem)	

Sposób przygotowania

Jajka ugotować na twardo, ostudzić i obrać. Następnie jajka zmielić. Z makreli zdjąć skórę i dokładnie oczyścić z ości i zmielić. Posiekać szczypiorek. Całość wymieszać z olejem rzepakowym. Dodać szczyptę pieprzu. Pastę rozsmarować na chlebie, na górze ułożyć pokrojoną w cienkie paseczki paprykę.

Do picia szklanka herbaty.

Obiad

(115) Zupa brokułowa

Składniki:

Na 1 porcję (400 g)
115 g brokułu (190 g przed obraniem) 21 g marchewki (29 g przed obraniem) 8 g korzenia pietruszki (11 g przed obraniem) 7 g pora (11 g przed obraniem) 6 g selera (10 g przed obraniem) 40 g ziemniaków (51 g przed obraniem) 5 g mąki 20 g jogurtu naturalnego 5 g koperku Liść laurowy, ziele angielskie

Sposób przygotowania

Warzywa obrać, umyć i pokroić w kostkę, gotować do miękkości w lekko osolonej wodzie z dodatkiem przypraw (liść laurowy, ziele angielskie). Pod koniec zupę zagęścić niewielką ilością mąki. Zupę nalać do talerza, dodać jogurt i posiekany koperek.

(116) Ryż i leczo z cukinii

Składniki:

Na 1 porcję*	* Dla klas 4-6 dla chłopców zwiększyć porcję ryżu do 100 g i porcję leczo o połowę
75 g ryżu suchego 100 g cukinii lub kabaczka (120 g przed obraniem) 50 g czerwonej papryki (60 g przed obraniem) 50 g pomidora bez skóry 20 g cebuli (23 g przed obraniem) 20 g jarmużu 6 g oleju rzepakowego Szczypta soli, pieprzu, oregano	

Sposób przygotowania

Ryż ugotować do miękkości w lekko osolonej wodzie.
Cukinię dokładnie umyć i odciąć końcówki (w przypadku kabaczka obrać ze skóry) i pokroić w dość dużą kostkę. Przełożyć do garnka, dodać niewielką ilość wody i lekko podgotować. Cebulę obrać i pokroić w grubą kostkę. Paprykę umyć, oczyścić i pokroić w grubą kostkę. Cebulę i paprykę podsmażyć na oleju rzepakowym i przełożyć do gotującej się cukinii. Do warzyw dodać pokrojonego w kostkę i obranego ze skóry pomidora i umyty jarmuż. Całość doprawić szczyptą soli, pieprzu i oregano.
Ryż i leczo przełożyć na talerze. Można na wierzch posypać posiekaną natkę pietruszki.

Na deser mała nektarynka 150 g (dla chłopców z klas 4-6 duża nektarynka 270g lub dwie małe).
Do picia szklanka kompotu z jabłek wg receptury 11.

Podwieczorek

(117) Budyń waniliowy z borówkami

Składniki:

Na 1 porcję*	* dla klas 4-6 dla dziewcząt i chłopców zwiększyć porcję budyniu o połowę
Budyń waniliowy niesłodzony (2/5 opakowania) 200 g mleka 2% tł. 10 g cukru 50 g borówek lub malin	

Sposób przygotowania

Ugotować budyń na mleku z dodatkiem cukru i rozlać do miseczek. Na wierzchu posypać owocami. Do picia podać szklankę wody mineralnej.

Kolacja

(118) Kanapki z żółtym serem i warzywami

Składniki:

Na 1 porcję*	* Dla klas 4-6 dla dziewcząt i chłopców dodać jedną kromkę chleba i zwiększyć porcję żółtego sera do 40 g
90 g chleba mieszanego słonecznikowego (3 kromki) 10 g masła ekstra 20 g żółtego sera Gouda 30 g zielonej papryki 50 g zielonego ogórka 3 g zielonej pietruszki	

Sposób przygotowania

Chleb posmarować cienko masłem, położyć żółty ser, pokrojonego w plastry ogórka, paprykę i posiekaną natkę pietruszki.

Na deser średnie jabłko 150g.
Do picia podać szklankę herbaty.

SZKOŁA PODSTAWOWA

JESIEŃ / DZIEŃ 1

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Płatki jęczmienne na mleku, z makiem, rodzynkami, migdałami i bananem (119). Do picia herbata.	I danie – krupnik z kaszy jęczmiennej (104) II danie – ziemniaki z pieczonym mięsem z kurczaka (120), sałata zielona z jogurtem i szczypiorkiem (121). Na deser gruszka. Do picia kompot z jabłek.	Kanapki z twarogiem i pomidorem (122). Na deser winogrona. Do picia woda mineralna.	Kanapki z szynką drobiową i surówka warzywna (123). Do picia herbata.

JESIEŃ / DZIEŃ 2

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Kanapki: z żółtym serem i warzywami; z powidłami (124). Do picia szklanka kakao.	I danie – zupa selerowa (125) II danie –zapiekanka z ziemniakami i warzywami (126). Na deser jabłko. Do picia woda mineralna.	Budyń waniliowy ze śliwkami (127). Do picia woda mineralna.	Zapiekany ryż z jabłkami i orzechami włoskimi (128). Do picia kefir.

JESIEŃ / DZIEŃ 3

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Kanapki z pastą z makreli (129). Do picia herbata.	I danie – zupa kalafiorowa (65) II danie – ryż z pulpetami z mięsa gotowanego (130), surówka z kwaszonej kapusty (131). Do picia kompot z jabłek.	Grzanki z dżemem i jogurt naturalny (132). Na deser jabłko.	Kanapki z pastą z czerwonej fasoli i szynką (133). Na deser banan. Do picia herbata.

JESIEŃ / DZIEŃ 4

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Kasza jaglana z migdałami, słonecznikiem i suszonymi morelami (134). Do picia mleko.	I danie – zupa z fasoli szparagowej (73) II danie – kasza jęczmienna perłowa z gulaszem wołowym (135) surówka z białej kapusty (136). Na deser kiwi. Do picia herbata.	Kanapki z twarożkiem z warzywami (137). Na deser śliwki. Do picia woda mineralna.	Sałatka warzywna ze śledziem (138). Do picia herbata.

JESIEŃ / DZIEŃ 5

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Owsianka z pestkami dyni i suszonymi śliwkami (139). Do picia herbata.	I danie – zupa z zielonego groszku (2) II danie – pierogi ruskie (140), surówka z selera, marchwi i jabłek (141). Do picia kefir. Na deser banan.	Bułka grahamka z twarożkiem z rodzynkami (142). Do picia woda mineralna.	Jajecznica z pieczarkami z chlebem (143). Do picia herbata.

JESIEŃ / DZIEŃ 6

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Kasza manna na mleku z bananem (144). Do picia herbata.	I danie – zupa porowa (145) II danie – kasza jęczmienna pęczak z gulaszem warzywno-mięsnym (146) i surówka z kapusty pekińskiej i kwaszonego ogórka (147). Do picia sok marchwiowo-owocowy.	Bułka z serkiem twarogowym ziarnistym i dżemem (148). Na deser kiwi. Do picia woda mineralna.	Sałatka z jajkiem i brokułami (149). Na deser jabłko. Do picia herbata.

JESIEŃ / DZIEŃ 7

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Kanapki z sałatką z wędzonej makreli i warzyw (150). Na deser banan. Do picia herbata.	I danie – zupa jarzynowa (22) z bułką pszenną II danie – naleśniki z twarogiem, musem jabłkowym i jogurtem (97). Do picia woda mineralna.	Bułka wrocławska z żółtym serem (151). Do picia szklanka kakao.	Kanapki z polędwicą sopocką i warzywami (152). Na deser jabłko. Do picia herbata.

JESIEŃ / DZIEŃ 8

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Zupa mleczna z kluskami kładzionymi (153). Grzanki z dżemem (154). Do picia herbata.	I danie – barszcz czerwony z ziemniakami (155) II danie – kasza gryczana z potrawką z kurczaka (156), gotowane buraczki (157). Na deser jabłko. Do picia sok grejpfrutowy z wodą mineralną (150+100 ml).	Budyń waniliowy z winogronami (158). Do picia woda mineralna.	Kanapki z pastą z fasoli z szynką i żółtym serem (159). Do picia herbata.

JESIEŃ / DZIEŃ 9

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Owsianka na mleku z suszoną żurawiną i orzechami (160). Do picia herbata.	I danie – zupa pieczarkowa z makaronem (161) II danie –ziemniaki z potrawką z indyka i cukinii + gotowana brukselka (162) Do picia kompot z jabłek.	Ryż z jabłkami (163). Do picia kefir.	Kanapki z jajkiem, kiełbasą krakowską i kwaszonym ogórkiem (164). Do picia herbata.

JESIEŃ / DZIEŃ 10

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Kanapki z twarożkiem z zielonymi warzywami (165). Do picia mleko.	I danie – zupa krem z dyni (166) II danie – ziemniaki z łososiem, gotowanym kalafiorem (167) i mizerią (168). Na deser gruszka. Do picia sok pomarańczowy z wodą mineralną (150+100 ml).	Kisiel owocowy z bananem (169) i jogurt naturalny.	Kanapki z sałatką z soczewicy i serem feta (170). Do picia herbata.

JESIEŃ / DZIEŃ 1/ SZKOŁA PODSTAWOWA

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Płatki jęczmienne na mleku, z makiem, rodzynkami, migdałami i bananem (119). Do picia herbata.	I danie – krupnik z kaszy jęczmiennej (104) II danie – ziemniaki z pieczonym mięsem z kurczaka (120), sałata zielona z jogurtem i szczypiorkiem (121). Na deser gruszka. Do picia kompot z jabłek.	Kanapki z twarogiem i pomidorem (122). Na deser winogrona. Do picia woda mineralna.	Kanapki z szynką drobiową i surówka warzywna (123). Do picia herbata.

Śniadanie

(64) Płatki jęczmienne na mleku, z makiem, rodzynkami, migdałami i bananem

Składniki:

Na 1 porcję *	* dla klas 4-6 dla chłopców zwiększyć porcję o 1/4
40 g płatków jęczmiennych 250 g mleka 2% tł. 20 g rodzynek 15 g migdałów 5 g maku 50 g banana	

Sposób przygotowania

Mak zalać wrzącą wodą i parzyć przez 10 min, następnie odlać wodę i mak wypłukać. Płatki ugotować w wodzie do miękkości. Pod koniec gotowania dodać rodzynki, migdały i mak. Ugotowane płatki przełożyć do miseczek lub talerzy i na górze położyć pokrojonego w plastry banana

Do śniadania podać do picia szklankę herbaty.

Obiad

I danie - Krupnik z kaszy jęczmiennej wg receptury 104

Składniki:

Na 1 porcję (400 g) *	* dla klas 4-6 dla chłopców zwiększyć porcję do 600 g
18 g kaszy jęczmiennej perłowej suchej 21 g marchewki (29 g przed obraniem) 8 g korzenia pietruszki (11,2 g przed obraniem) 6,4 g pora (11,2 g przed obraniem) 4 g selera (6,4 g przed obraniem) 90 g ziemniaków (115 g przed obraniem) 5 g zielonej pietruszki Liść laurowy, ziele angielskie	

Sposób przygotowania

Warzywa obrać, umyć i zetrzeć na tarce i gotować do miękkości w wodzie z przyprawami (liść laurowy, ziele angielskie). Kaszę opłukać, wsypać na wrzącą, lekko osoloną wodę i ugotować, następnie dodać do wywaru z i jarzyn. Zupę nalać do talerzy i dodać posiekaną natkę pietruszki.

(65) Ziemniaki z pieczonym mięsem z kurczaka

Składniki:

Na 1 porcję *	* dla klas 4-6 dla dziewcząt i chłopców zwiększyć porcję ziemniaków do 300 g i porcję mięsa do 75g
225 g ziemniaków (290 g przed obraniem) 5 g masła ekstra 3 g koperku lub natki pietruszki 50 g mięsa z ud kurczaka bez skóry Szczypta soli i pieprzu Przyprawy: słodka czerwona papryka	

Sposób przygotowania

Udka z kurczaka umyć, osuszyć, posypać przyprawami i zostawić na ok 1 godz. w lodówce. Następie mięso ściśle ułożyć na blasze lub w naczyniu żaroodpornym i upiec w piekarniku lub piecu konwekcyjnym. Ziemniaki obrać, umyć i ugotować do miękkości w lekko osolonej wodzie. Po ugotowaniu ziemniaki przełożyć na talerze, posypać posiekaną natką pietruszki lub koperkiem i położyć 1 małą płaska łyżeczkę masła. Obok ziemniaków położyć porcję upieczonego mięsa z ud kurczaka.

(66) Sałata zielona z jogurtem i szczypiorkiem

Składniki:

Na 1 porcję
40 g sałaty 5 g szczypiorku 20 g jogurtu naturalnego

Sposób przygotowania

Sałatę umyć i „podrzeć” liście na drobne części. Szczypiorek umyć i posiekać. Sałatę rozłożyć do miseczek, polać jogurtem i posypać szczypiorkiem.

Na deser średnia gruszka 150g.

Do picia szklanka kompotu z jabłek wg receptury 11.

Składniki:

Na 1 porcję (230 g)
100 g jabłek (140 g przed obraniem) 14 g czerwonej porzeczki lub wiśni

Sposób przygotowania

Jabłka umyć i obrać ze skóry, usunąć gniazda nasienne, pokroić w ósemki. Umyć , obrać (usunąć pestki z wiśni) czerwone owoce. Owoce zalać wodą i gotować do miękkości.

Podwieczorek

(67) Kanapki z twarogiem i pomidorem

Składniki:

Na 1 porcję*/**	* dla klas 4-6 dla dziewcząt dodać jedną kromkę chleba ** dla klas 4-6 dla chłopców dodać jedną kromkę chleba i 30 g twarogu
50 g chleba baltonowskiego (2 kromki) 10 g masła ekstra 60 g sera twarogowego półtłustego 50 g pomidora	

Sposób przygotowania

Chleb posmarować masłem, położyć plaster twarogu i pokrojonego w plastry pomidora.

Na deser 50 g winogron.
Do picia szklanka wody mineralnej.

Kolacja

(68) Kanapki z szynką drobiową i surówka warzywna

Składniki:

Na 1 porcję */**	* dla klas 4-6 dla dziewcząt podać jedną kromkę chleba i 5 g masła ** dla klas 4-6 dla chłopców podać dwie kromki chleba i 5 g masła
60 g chleba żytniego razowego (2 kromki) 10 g masła 40 g szynki z piersi kurczaka 25 g zielonej papryki 25 g rzodkiewki 25 g kwaszonego ogórka 50 g pomidora 12 g oleju rzepakowego	

Sposób przygotowania

Chleb posmarować masłem i położyć na nim szynkę. Warzywa umyć, pokroić w drobną kostkę, dodać łyżkę oleju rzepakowego i całość razem wymieszać. Surówkę podawać z kanapkami.

Do picia podać szklankę herbaty.

JESIEŃ / DZIEŃ 2 / SZKOŁA PODSTAWOWA

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Kanapki: z żółtym serem i warzywami; z powidłami (124). Do picia szklanka kakao.	I danie – zupa selerowa (125) II danie –zapiekanka z ziemniakami i warzywami (126). Na deser jabłko. Do picia woda mineralna.	Budyń waniliowy ze śliwkami (127). Do picia woda mineralna.	Zapiekany ryż z jabłkami i orzechami włoskimi (128). Do picia kefir.

Śniadanie

(69) Kanapki: z żółtym serem i warzywami; z powidłami

Składniki:

Na 1 porcję*/**	* dla klas 4-6 dla dziewcząt dodać pół bułki i zwiększyć porcję żółtego sera do 30g i sałaty do 16 g ** dla klas 4-6 dla chłopców dodać pół bułki i zwiększyć, masła do 15g, żółtego sera do 30g i sałaty do 16 g
50 g bułki grahamki (1 szt) 10 g masła ekstra 8 g sałaty 20 g sera żółtego Gouda 25 g pomidora 30 g kwaszonego ogórka 20 g powideł śliwkowych	

Sposób przygotowania

Bułkę przekroić na pół i posmarować masłem. Na jedną połówkę położyć sałatę, polędwicę sopocką i pokrojone w plastry warzywa. Na drugą połówkę położyć powidła śliwkowe.

Do picia szklanka kakao wg receptury 21

Składniki:

Na 1 porcję
230 g mleka 2% tł. 5 g kakao proszek 16%

Sposób przygotowania

Ugotować kakao na mleku.

Obiad

(70) Zupa selerowa

Składniki:

Na 1 porcję (400 g)*	* dla klas 4-6 dla dziewcząt i chłopców zwiększyć porcję do 600g
75 g selera (120 g przed obraniem) 64 g ziemniaków (80 g przed obraniem) 24 g marchewki (32 g przed obraniem) 3 g masła 5 g mąki pszennej 15 g śmietany 12% Ziele angielski, liść laurowy, majeranek, koperek	

Sposób przygotowania

Warzywa obrać, umyć, pokroić w dość duże kostki, ugotować w wodzie z dodatkiem przypraw. Pod koniec gotowania dodać majeranek i zupę zagęścić mąką, dodać masło. Zupę nalać do talerzy, posypać posiekanym koperkiem i dodać łyżkę śmietany. Zupę można też zmiksować na krem.

(71) Zapiekanka z ziemniakami i warzywami

Składniki:

Na 1 porcję *	* dla klas 4-6 dla chłopców zwiększyć porcję o 1/3
150 g ziemniaków (190 g przed obraniem) 30 g sera żółtego Gouda 50 g czerwonej papryki 5 g cebuli 100 g pieczarek 50 g kukurydzy konserwowej 60 g jarmużu 12 g oleju rzepakowego Dodatkowo na stole w miseczkach podać surowe sezonowe warzywa pokrojone w słupki.	

Sposób przygotowania

Ziemniaki obrać ze skóry, umyć, zalać wrzącą wodą w celu zblanszowania.

Warzywa obrać, umyć i pokroić w dużą kostkę. Kukurydzę odcedzić. Pieczarki poddusić w celu odparowania wody (bez dodatku tłuszczu). Jarmuż umyć i osuszyć. Na blasze lub w naczyniu żaroodpornym ułożyć na dnie

ziemniaki, następnie jarmuż, pieczarki, cebulę i paprykę, a na górze kukurydzę. Całość skropić olejem rzepakowym i zapiekać w piekarniku lub piecu konwekcyjnym. Pod koniec pieczenia wierzch zapiekanki posypać startym żółtym serem.

Do picia podać szklankę wody mineralnej.
Na deser duże jabłko 250g.

Podwieczorek

(72) Budyń waniliowy ze śliwkami

Składniki:

Na 1 porcję*	* dla klas 4-6 dla chłopców zwiększyć porcję o połowę
Budyń waniliowy niesłodzony (2/5 opakowania) 200 g mleka 2% tł. 10 g cukru 50 g śliwek węgierek (ok 55 g z pestką)	

Sposób przygotowania

Ugotować budyń na mleku z dodatkiem cukru. Przełożyć do miseczek, a na wierzchu ułożyć połówki śliwek bez pestek.
Do picia szklanka wody mineralnej.

Kolacja

(73) Zapiekany ryż z jabłkami i orzechami włoskimi

Składniki:

Na 1 porcję (135g) *	* dla klas 4-6 dla dziewcząt i chłopców zwiększyć porcję o 1/3
26,2 g ryżu parabolicznego (suchego) 19 g mleka 2% tł. 49 g jabłka (68 g przed obraniem) 15 g cukru 15 g orzechów włoskich	

Sposób przygotowania

Ryż ugotować w wodzie, na końcu dodać mleko. Jabłka umyć, obrać, usunąć gniazda nasienne, pokroić na ósemki. Pokrojone jabłka prużyć do miękkości z odrobiną wody (tak by się nie przypaliło). Ugotowany ryż wymieszać z jabłkami i orzechami włoskimi, przełożyć do naczynia do zapiekania (np. żaroodpornego), posypać cukrem. Całość zapiekać ok. 15-20 min.
Do picia podać ¾ szklanki kefiru (150 g).

JESIEŃ / DZIEŃ 3 / SZKOŁA PODSTAWOWA

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Kanapki z pastą z makreli (129). Do picia herbata.	I danie – zupa kalafiorowa (65) II danie – ryż z pulpetami z mięsa gotowanego (130), surówka z kwaszonej kapusty (131). Do picia kompot z jabłek.	Grzanki z dżemem i jogurt naturalny (132). Na deser jabłko.	Kanapki z pastą z czerwonej fasoli i szynką (133). Na deser banan. Do picia herbata.

Śniadanie

(74) Kanapki z pastą z makreli

Składniki:

Na 1 porcję*/**	* Dla klas 4-6 dla dziewcząt dodać jedną kromkę chleba ** dla klas 4-6 dla chłopców dodać jedną kromkę chleba i zwiększyć porcję pasty rybnej o 1/3
50 g chleba graham (2 kromki) 60 g wędzonej makreli 20 g gotowanego jajka 16 g oleju rzepakowego 5 g szczypiorku 50 g czerwonej papryki	

Sposób przygotowania

Jajka ugotować na twardo, ostudzić i obrać. Następnie jajka zmielić. Z makreli zdjąć skórę i dokładnie oczyścić z ości i zmielić. Posiekać szczypiorek, paprykę umyć i pokroić w drobną kosteczkę. Całość wymieszać z olejem rzepakowym. Dodać szczyptę pieprzu. Pastę rozsmarować na chlebie.

Do picia szklanka herbaty.

Obiad

I danie - Zupa kalafiorowa wg receptury 65, ale z dodatkiem mięsa, które będzie wykorzystane do drugiego dania

Składniki:

Na 1 porcję (400 g)
40 g łopatki wieprzowej 20 g chudej wołowiny 70 g kalafiora (114 g przed obraniem) 21 g marchewki (29 g przed obraniem) 8 g korzenia pietruszki (11 g przed obraniem) 6,4 g pora (11 g przed obraniem) 4 g selera (6,4 g przed obraniem) 45 g ziemniaków (57 g przed obraniem) 4 g mąki 24 g jogurtu naturalnego 5 g zielonej pietruszki Liść laurowy, ziele angielskie

Sposób przygotowania

Mięso umyć i oczyścić. Gotować pod przykryciem w lekko osolonej wodzie z dodatkiem przypraw (ziele angielski, liść laurowy). *Mięso wyciągnąć z zupy i wykorzystać do przygotowania pulpetów na drugie danie.* Warzywa obrać, umyć i pokroić w kostkę, gotować do miękkości w lekko osolonej wodzie z dodatkiem przypraw (liść laurowy, ziele angielskie). Pod koniec zupę zagęścić niewielką ilością mąki. Na sam koniec do talerza dodać jogurt i posiekaną natkę pietruszki.

(75) Ryż z pulpetami z mięsa gotowanego

Składniki:

Na 1 porcję (225 g ugotowanego ryżu + 75 g pulpetów)*	* dla klas 4-6 dla chłopców zwiększyć porcję pulpetów do 100g
75 g ryżu parabolicznego suchego	
Mięso z zupy: 40 g łopatki wieprzowej 20 g chudej wołowiny 7,5 g jajka 15 g czerstwej bułki 6 g cebuli 1,5 g mąki ziemniaczanej 4,5 g mąki pszennej Szczypta soli, pieprzu, koperek	

Sposób przygotowania

Ryż ugotować w lekko osolonej wodzie. Mięso zmielić razem z namoczoną w wodzie i odciśniętą bułką. Dodać jajka (można dodać oddzielnie żółtko i ubitą pianę z białek), doprawić solą i pieprzem, wyrobić masę. Uformować pulpety, otoczyć w mące i ugotować. Przed podaniem posypać posiekanym koperkiem. Podawać obok

ugotowanego na sypko ryżu parabolicznego.

(76) Surówka z kwaszonej kapusty

Składniki:

Na 1 porcję *	* dla klas 4-6 dla dziewcząt i chłopców zwiększyć porcję o połowę
75 g kwaszonej kapusty 25 g cebuli 6 g oleju rzepakowego	

Sposób przygotowania

Cebulę obrać ze skóry, umyć i drobno posiekać. Dodać kwaszoną kapustę. Całość razem wymieszać i dodać olej rzepakowy.

Do picia szklanka kompotu z jabłek wg receptury 11

Podwieczorek

(77) Grzanki z dżemem i jogurt naturalny

Składniki:

Na 1 porcję *	* dla klas 4-6 dla chłopców zwiększyć porcję bułki do 75 g i dżemu do 30 g
50 g bułki wrocławskiej Weki (3 kromki) 20 g dżemu truskawkowego 150 g jogurtu naturalnego	

Sposób przygotowania

Bułkę pokroić w kromki i włożyć do piekarnika, aby uzyskać grzanki. Następnie posmarować dżemem. Do picia podać 150 g jogurtu naturalnego (małe opakowanie lub ¾ szklanki).
Na deser średnie jabłko 150g.

Kolacja

(78) Kanapki z pastą z czerwonej fasoli i szynką

Składniki:

Na 1 porcję*	* dla klas 4-6 dla dziewcząt i chłopców dodać jedną kromkę chleba i zwiększyć porcję pasty o połowę
60 g chleba żytniego razowego (2 kromki) 18 g czerwonej fasoli konserwowej 10 g marchewki (13,5 g przed obraniem) 2 g pora 10 g papryki 3 g oleju rzepakowego 30 g szynki wiejskiej 50 g pomidora	

Sposób przygotowania

Pasta: fasolę przełożyć na durszlak, opłukać zimną wodą i odcedzić. Marchewkę i pora lekko podgotować (mogą być wcześniej ugotowane w zupie). Paprykę umyć i oczyścić z nasion. Fasolę, marchew, por i paprykę razem zblendować i dodać olej. Do pasty można dodać szczyptę pieprzu.

Pastą posmarować chleb, położyć szynkę i pokrojonego w plastry pomidora.

Na deser średni banan 107 g (170 g przed obraniem).
Do picia podać szklankę herbaty.

JESIEŃ / DZIEŃ 4 / SZKOŁA PODSTAWOWA

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Kasza jaglana z migdałami, słonecznikiem i suszonymi morelami (134). Do picia mleko.	I danie – zupa z fasoli szparagowej (73) II danie – kasza jęczmienna perłowa z gulaszem wołowym (135) surówka z białej kapusty (136). Na deser kiwi. Do picia herbata.	Kanapki z twarożkiem z warzywami (137). Na deser śliwki. Do picia woda mineralna.	Sałatka warzywna ze śledziem (138). Do picia herbata.

Śniadanie

(79) Kasza jaglana z migdałami, słonecznikiem i suszonymi morelami

Składniki:

Na 1 porcję*	* dla klas 4-6 dla chłopców zwiększyć porcję o połowę
40 g kaszy jaglanej 5 g migdałów 10 g nasion słonecznika 25 g suszonych moreli	

Sposób przygotowania

Kaszę jaglaną dokładnie wypłukać w zimnej wodzie, a następnie ugotować w wodzie. Pod koniec gotowania dodać migdały, słonecznik i suszone morele. Kaszę przełożyć do miseczek.

Do picia szklanka mleka 2% tł (230 g).

Obiad

I danie – zupa z fasoli szparagowej wg receptury 73

Składniki:

Na 1 porcję (400 g) *	* dla klas 4-6 dla chłopców zwiększyć porcję do 600 g
160 g fasolki szparagowej (świeżej lub mrożonej) 21 g marchewki (29 g przed obraniem) 8 g korzenia pietruszki (11 g przed obraniem) 6.4 g pora (11 g przed obraniem) 4 g selera (6,4 g przed obraniem) 125 g ziemniaków (160 g przed obraniem) 4,8 g mąki pszennej 5 g natki pietruszki Szczypta soli, ziele angielski, liść laurowy	

Sposób przygotowania

Warzywa obrać ze skóry, umyć i pokroić w kostkę, gotować do miękkości w lekko osolonej wodzie z dodatkiem przypraw (liść laurowy, ziele angielskie). Pod koniec zupę zagęścić niewielką ilością mąki. Zupę nalać do talerza i dodać posiekaną natkę pietruszki.

(80) Kasza jęczmienna perłowa z gulaszem wołowym

Składniki:

Na 1 porcję *	* dla klas 4-6 dla dziewcząt i chłopców zwiększyć porcję kaszy do 100 g
75 g kaszy jęczmiennej perłowej (suchej) 50 g chudej wołowiny 2 g mąki pszennej 6 g oleju rzepakowego 9 g cebuli (10,5 g przed obraniem) 0,8 g marchewki (1,1 g przed obraniem) 0,8 g korzenia pietruszki (1,1 g przed obraniem) Szczypta soli Liść laurowy, zielona pietruszka	

Sposób przygotowania:

Kaszę jęczmienną ugotować w lekko osolonej wodzie. Mięso opłukać, pokroić w kostkę, posolić i zarumienić na patelni teflonowej z dodatkiem oleju rzepakowego i cebuli. Następnie mięso przełożyć do garnka, dodać liść laurowy i dusić pod przykryciem w niewielkiej ilości wody. Marchewkę i pietruszkę obrać, umyć i zetrzeć na tarce o grubych oczkach, dodać do mięsa pod koniec gotowania. Gulasz położyć na talerzu obok ugotowanej kaszy jęczmiennej i posypać zieloną pietruszką

(81) Surówka z białej kapusty

Składniki:

Na 1 porcję *	* dla klas 4-6 dla dziewcząt i chłopców zwiększyć porcję o połowę
50 g białej kapusty (60 g przed obraniem) 20 g marchwi (27 g przed obraniem) 20 g jabłka (28 g przed obraniem) 12 g oleju rzepakowego	

Sposób przygotowania

Z kapusty zdjąć zewnętrzne liście, oczyszczoną kapustę drobno poszatkować. Marchew i jabłko umyć, obrać ze skóry i zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Całość wymieszać i dodać olej rzepakowy.

Do picia szklanka herbaty.
Na deser małe kiwi 70g

Podwieczorek

(82) Kanapki z twarożkiem z warzywami

Składniki:

Na 1 porcję *	* dla klas 4-6 dla dziewcząt i chłopców dodać kromkę chleba i zwiększyć porcję twarożku o połowę
60 g chleba żytniego razowego (2 kromki) 60 g sera twarogowego półtłustego 20 g jogurtu naturalnego 10 g rzodkiewki 5 g szczypiorku	

Sposób przygotowania

Rzodkiewkę oczyścić, umyć i zetrzeć na tarce o drobnych oczkach. Szczypiorek umyć i drobno posiekać. Warzywa wymieszać z twarogiem i jogurtem. Chleb posmarować przygotowanym twarożkiem.

Na deser śliwki węgierki ok 150 g = 7 sztuk
Do picia szklanka wody mineralnej.

Kolacja

(83) Sałatka warzywna ze śledziem

Składniki

Na 1 porcję *	* dla klas 4-6 dla dziewcząt i chłopców dodać kromkę chleba
75 g chleba graham (3 kromki) 50 g śledzia w oleju 20 g kwaszonego ogórka 20 g zielonego groszku konserwowego 30 g ziemniaków (40 g przed obraniem) 30 g marchwi (40 g przed obraniem) 8 g oleju rzepakowego	

Sposób przygotowania

Ziemniaki i marchewkę obrać, umyć i ugotować. Po ostudzeniu pokroić w kostkę. Dodać startego na tarce kwaszonego ogórka i odcedzony groszek konserwowy. Śledzia pokroić na małe cząstki. Całość wymieszać i dodać olej rzepakowy. Podawać z chlebem.

Do picia szklanka herbaty.

JESIEŃ / DZIEŃ 5 / SZKOŁA PODSTAWOWA

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Owsianka z pestkami dyni i suszonymi śliwkami (139). Do picia herbata.	I danie – zupa z zielonego groszku (2) II danie – pierogi ruskie (140), surówka z selera, marchwi i jabłek (141). Do picia kefir. Na deser banan.	Bułka grahamka z twarożkiem z rodzynkami (142). Do picia woda mineralna.	Jajecznica z pieczarkami z chlebem (143). Do picia herbata.

Śniadanie

(84) Owsianka z pestkami dyni i suszonymi śliwkami

Składniki:

Na 1 porcję *	* dla klas 4-6 dla chłopców zwiększyć porcję o 1/4
40 g płatków owsianych 250 g mleka 2% tł 10 g pestek dyni 20 g suszonych śliwek	

Sposób przygotowania

Płatki ugotować w mleku do miękkości. Pod koniec gotowania dodać pestki dyni. Ugotowane płatki przełożyć do miseczek i posypać pokrojony suszonymi śliwkami.
Na deser średnie jabłko 150g.
Do picia szklanka herbaty.

Obiad

I danie - zupa z zielonego groszku wg receptury 2

Składniki:

Na 1 porcję (200 g)
80 g zielonego groszku (świeży lub mrożony) 22 g marchewki (30 g przed obraniem) 6,5 g korzenia pietruszki (9 g przed obraniem) 7 g pora (11 g przed obraniem) 4,5 g selera (6 g przed obraniem) 45 g ziemniaków (57 g przed obraniem) 20 g jogurtu naturalnego 5 g zielonej pietruszki

Sposób przygotowania

Warzywa obrać, umyć i ugotować w lekko osolonej wodzie razem z zielonym groszkiem. Po ugotowaniu zupę zmiksować na krem. Rozlać do talerzy. Na wierzchu położyć 1 łyżeczkę jogurtu naturalnego i posypać posiekaną natką pietruszki.

(85) Pierogi ruskie

Składniki:

Na 1 porcję (200 g = 5 pierogów) */**	* dla klas 4-6 dla dziewcząt zwiększyć porcję do 240 g ** dla klas 4-6 dla chłopców zwiększyć porcję do 280 g
88 g ziemniaków (113 g przed obraniem) 4 g jajka 54 g mąki pszennej 32 g sera twarogowego półtłustego 8 g oleju rzepakowego 25 g cebuli (28 g cebuli) Sól, pieprz	

Sposób przygotowania

Ziemniaki obrać, umyć i ugotować. Po ostudzeniu zmielić. Zmielić ser i wymieszać razem z ziemniakami. Cebulę obrać, umyć, pokroić w kostkę, zeszklić na oleju rzepakowym i dodać do ziemniaków z serem. Do smaku dodać sól i pieprz. Z mąki, jajka, wody i szczypty soli wyrobić ciasto na pierogi. Ulepić pierogi z farszem ziemniaczano-serowym.

(86) Surówka z selera, marchwi i jabłek

Składniki:

Na 1 porcję *	* dla klas 4-6 dla dziewcząt i chłopców zwiększyć porcję o połowę
50 g selera (70 g przed obraniem) 20 g marchwi (27 g przed obraniem) 20 g jabłka (27 g przed obraniem) 5 g natki pietruszki 8 g oleju rzepakowego Sok z cytryny	

Sposób przygotowania
Seler, marchewkę i jabłka obrać, umyć i zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Wymieszać z olejem rzepakowym i dodać do smaku sok z cytryny.

Do picia ¾ szklanki kefiru (150 g).
Na deser średni banan 107 g (170 g przed obraniem).

Podwieczorek

(87) Bułka grahamka z twarożkiem z rodzynkami

Składniki:

Na 1 porcję */**	* dla klas 4-6 dla dziewcząt zwiększyć porcję twarożku o połowę ** dla klas 4-6 dla chłopców dodać pół bułki i zwiększyć porcję twarożku o połowę
50 g bułki grahamki (1 szt) 60 g sera twarogowego chudego 30 g jogurtu naturalnego 20 g rodzynek	

Sposób przygotowania
Ser biały wymieszać z jogurtem i rodzynkami. Bułkę przekroić na pół i posmarować przygotowanym twarożkiem.

Do picia szklanka wody mineralnej.

Kolacja

(88) Jajecznica z pieczarkami z chlebem

Składniki:

Na 1 porcję * /**	* dla klas 4-6 dla dziewcząt dodać jedną kromkę chleba ** dla klas 4-6 dla chłopców dodać jedną kromkę chleba i zwiększyć porcję jajecznicy o połowę
50 g chleba baltonowskiego (2 kromki) 1 jajko (50g) 50 g pieczarek 20 g cebuli 6 g oleju rzepakowego 20 g sera żółtego Gouda	
10 g szynki z piersi kurczaka 5 g masła ekstra	

Sposób przygotowania
Pieczarki obrać, umyć, pokroić na drobne cząstki i dusić na patelni z dodatkiem oleju rzepakowego. Cebulę obrać, umyć i drobno pokroić, dodać do pieczarek i razem dusić do odparowania wody. Na końcu dodać jajka. Podawać z kanapkami z masłem, szynką i żółtym serem.

Do picia podać szklankę herbaty.

JESIEŃ / DZIEŃ 6 / SZKOŁA PODSTAWOWA

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Kasza manna na mleku z bananem (144). Do picia herbata.	I danie – zupa porowa (145) II danie – kasza jęczmienna pęczak z gulaszem warzywno-mięsnym (146) i surówka z kapusty pekińskiej i kwaszonego ogórka (147). Do picia sok marchwiowo-owocowy.	Bułka z serkiem twarogowym ziarnistym i dżemem (148). Na deser kiwi. Do picia woda mineralna.	Sałatka z jajkiem i brokułami (149). Na deser jabłko. Do picia herbata.

Śniadanie

(89) Kasza manna na mleku z bananem

Składniki:

Na 1 porcję*	* Dla klas 4-6 dla chłopców porcja zwiększona o połowę
50 g kaszy manny 250 g mleka 2% tł 10 g miodu 76 g banana (120 g przed obraniem)	

Sposób przygotowania

Kaszę ugotować na mleku i dodać miód. Ugotowaną kaszę przełożyć na talerze i na wierzch ułożyć pokrojonego w plastry banana.

Do picia szklanka herbaty.

Obiad

(90) Zupa porowa

Składniki:

Na 1 porcję (400 g)*	* dla klas 4-6 dla chłopców zwiększyć porcję do 600g
93 g pora (137 g przed obraniem) 42 g marchwi (57 g przed obraniem) 12 g korzenia pietruszki (17 g przed obraniem) 7 g selera (12 g przed obraniem) 45 g makaronu (suchego) 5 g oleju rzepakowego 5 g natki pietruszki	

Sposób przygotowania

Warzywa obrać i dokładnie umyć, a następnie pokroić w kostkę. Gotować w lekko osolonej wodzie, z liściem laurowym i zielem angielskim. Pod koniec gotowania dodać olej. Makaron ugotować w lekko osolonej wodzie. Makaron nałożyć na talerze, nalać zupę, dodać posiekaną zieloną pietruszkę.

(91) Kasza jęczmienna pęczak z gulaszem warzywno-mięsnym

Składniki:

Na 1 porcję *	* dla klas 4-6 dla chłopców zwiększyć porcję kaszy do 75 g
100 g czerwonej papryki 25 g pieczarek (28 g przed obraniem) 25 g cebuli (29 g przed obraniem) 20 g jarmużu 6 g oleju rzepakowego 40 g mięsa wieprzowego z łopatki	
50 g kaszy jęczmiennej pęczak (suchej)	

Sposób przygotowania

Mięso opłukać i zmielić. Warzywa umyć, obrać, pokroić w kostkę. Mięso podsmażyć na oleju rzepakowym, dodać warzywa, dodać wodę i dusić pod przykryciem. Kaszę ugotować na sypko w wodzie. Gulasz podawać na talerzu obok ugotowanej kaszy.

(92) Surówka z kapusty pekińskiej i kwaszonego ogórka

Składniki:

Na 1 porcję (75 g)*	* dla klas 4-6 dla dziewcząt i chłopców zwiększyć porcję o połowę
30 g kapusty pekińskiej 30 g marchwi (40 g przed obraniem) 15 g kwaszonego ogórka 6 g oleju rzepakowego	

Sposób przygotowania

Kapustę umyć, oczyścić z zewnętrznych liści i pokroić. Marchew obrać, umyć. Marchew i kwaszone ogórki zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Całość wymieszać i dodać olej.

Do picia szklanka soku marchwiowo-bananowo-jabłkowego (230 g).

Podwieczorek

(93) Bułka z serkiem twarogowym ziarnistym i dżemem

Składniki:

Na 1 porcję*/**	* dla klas 4-6 dla dziewcząt zwiększyć porcję serka do 100g ** dla klas 4-6 dla chłopców podać pół bułki i zwiększyć porcję serka do 100 g
50 g bułki pszennej (1 szt) 10 g masła ekstra 50 g sera twarogowego ziarnistego 20 g dżemu wiśniowego	

Sposób przygotowania

Bułkę przekroić na połówki i cienko posmarować masłem, nałożyć serek i dżem.

Na deser małe kiwi 70 g.
Do picia szklanka wody mineralnej.

Kolacja

(94) Sałatka z jajkiem i brokułami

Składniki:

Na 1 porcję*	* dla klas 4-6 dla dziewcząt i chłopców dodać kromkę chleba i zwiększyć porcje sałatki o połowę
60 g chleba żytniego razowego (2 kromki) 50 g gotowanego jajka (1 szt.) 70 g brokułów (115 g przed obraniem) 30 g rzodkiewki 5 g szczypiorku 20 g jogurtu naturalnego 8 g oleju rzepakowego	

Sposób przygotowania

Jajko ugotować na twardo. Z brokułów poodcinać różyczki i umyć. Brokuł ugotować. Ugotowane i ostudzone jajko pokroić w kostkę. Rzodkiewkę umyć, oczyścić i pokroić w kostkę. Szczypiorek umyć i drobno posiekać. Wszystkie składniki razem wymieszać. Jogurt z olejem rzepakowym wymieszać i dodać do sałatki.

Na deser średnie jabłko 150g.
Do picia szklanka herbaty.

JESIEŃ /DZIEŃ 7/ SZKOŁA PODSTAWOWA

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Kanapki z sałatką z wędzonej makreli i warzyw (150). Na deser banan. Do picia herbata.	I danie – zupa jarzynowa (22) z bułką pszenną II danie – naleśniki z twarogiem, musem jabłkowym i jogurtem (97). Do picia woda mineralna.	Bułka wrocławska z żółtym serem (151). Do picia szklanka kakao.	Kanapki z polędwicą sopocką i warzywami (152). Na deser jabłko. Do picia herbata.

Śniadanie

(95) Kanapki z sałatką z wędzonej makreli i warzyw

Składniki:

Na 1 porcję * / **	* dla klas 4-6 dla dziewcząt dodać jedną kromkę chleba ** dla klas 4-6 dla chłopców dodać jedną kromkę chleba i zwiększyć porcję sałatki o połowę
50 g chleba graham (2 kromki) 60 g wędzonej makreli 6 g oleju rzepakowego 5 g zielonej pietruszki 50 g papryki zielonej (60 g przed obraniem) 15 g kukurydzy konserwowej	

Sposób przygotowania

Makrelę oczyścić z ości, zdjąć skórę i rozdrobnić na mniejsze cząstki. Dodać pokrojoną w kostkę paprykę, posiekaną natkę pietruszki i odcedzoną kukurydzę konserwową. Na końcu dodać olej i całość wymieszać. Podawać z chlebem.

Na deser średni banan 107g (170 g przed obraniem).
Do picia podać szklankę herbaty.

Obiad

I danie - zupa jarzynowa wg receptury 22 (z bułką pszenną)

Składniki:

Na 1 porcję (400 g)*	* dla klas 4-6 dla dziewcząt i chłopców zwiększyć porcję o połowę
83 g fasolki szparagowej (91 g przed obraniem) 34,5 g marchewki (46,5 g przed obraniem) 8 g korzenia pietruszki (11 g przed obraniem) 6,5 g pora (11 g przed obraniem) 6,5 g selera (11 g przed obraniem) 54 g ziemniaków (69 g przed obraniem) 2,5 g masła Szczypta soli 5 g natki pietruszki Ziele angielski, liść laurowy 10 g jogurtu naturalnego	

Sposób przygotowania

Warzywa obrać i dokładnie umyć, a następnie pokroić w kostkę. Gotować w lekko osolonej wodzie, z liściem laurowym i zielem angielskim. Pod koniec gotowania dodać masło. Zupę nałożyć na talerze, dodać posiekaną zieloną pietruszkę i łyżeczkę jogurtu naturalnego.
Do zupy podać bułkę pszenną (1 szt=50g) / dla chłopców z klas 4-6 podać 75 g bułki (1,5 szt.)

II danie - naleśniki z twarogiem, musem jabłkowym i jogurtem wg receptury 97

Składniki:

Na 1 porcję
29 mąki pszennej typ 500 25 g jajka 28 g mleka 2% tł. 12 g oleju rzepakowego 35 g sera twarogowego półtłustego 10 g cukru 45 g musu jabłkowego (przygotowanego samodzielnie lub ze słoika) 150 g jogurtu naturalnego

Sposób przygotowania

Z mąki, jajek i mleka przygotować ciasto naleśnikowe. Usmażyć naleśniki na niewielkiej ilości oleju rzepakowego. Ser twarogowy zmieszać z cukrem. Na jeden naleśnik nałożyć twaróg, a na drugi mus jabłkowy. Naleśniki złożyć lub zwinąć i polać jogurtem.
Do picia szklanka wody mineralnej.

Podwieczorek

(96) Bułka wrocławska z żółtym serem

Składniki:

Na 1 porcję *	* dla klas 4-6 dla chłopców podwójna porcja
25 g bułki wrocławskiej Weki (1-2 kromki) 5 g masła ekstra 10 g żółtego sera Gouda 25 g pomidora	

Sposób przygotowania

Bułkę posmarować masłem, położyć żółty ser i pokrojonego w plastry pomidora.
Do picia szklanka kakao wg receptury 21

Kolacja

(97) Kanapki z polędwicą sopocką i warzywami

Składniki:

Na 1 porcję*	* dla klas 4-6 dla dziewcząt i chłopców dodać kromkę chleba, zwiększyć porcję masła do 15 g i polędwicy sopockiej do 60 g
60 g chleba żytniego (2 kromki) 10 g masła ekstra 16 g sałaty 40 g polędwicy sopockiej 50 g pomidora 20 g ogórka	

Sposób przygotowania

Chleb posmarować cienko masłem. Na dwie kromki położyć liść sałaty, polędwicę sopocką i pokrojone w plastry warzywa.

Na deser jedno średnie jabłko (150 g).

Do picia szklanka herbaty.

JESIEŃ/DZIEŃ 8/SZKOŁA PODSTAWOWA

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Zupa mleczna z kluskami kładzionymi (153). Grzanki z dżemem (154). Do picia herbata.	I danie – barszcz czerwony z ziemniakami (155) II danie – kasza gryczana z potrawką z kurczaka (156), gotowane buraczki (157). Na deser jabłko. Do picia sok grejpfrutowy z wodą mineralną (150+100 ml).	Budyń waniliowy z winogronami (158). Do picia woda mineralna.	Kanapki z pastą z fasoli z szynką i żółtym serem (159). Do picia herbata.

Śniadanie

(98) Zupa mleczna z kluskami kładzionymi

Składniki:

Na 1 porcję (75 g klusek + 230 g mleka)*	* dla klas 4-6 dla dziewcząt i chłopców zwiększyć porcję klusek o połowę
37,5 g mąki pszennej 7,5 g jajka 230 g mleka 2% tl.	

Sposób przygotowania

Mąkę i jajka energicznie wymieszać. Łyżeczką dzielić ciasto na części w celu uzyskania klusek. Kluski wrzucać na wrzącą wodę i ugotować. Następnie odcedzić i dodać do ugotowanego mleka.

(99) Grzanki z dżemem

Składniki:

Na 1 porcję *	* dla klas 4-6 dla chłopców zwiększyć porcję bułki do 75 g
50 g bułki bagietki 30 g dżemu truskawkowego	

Sposób przygotowania

Bagietki przekroić na pół i włożyć na 3-5 min. do piekarnika. Po wyjęciu z piekarnika posmarować dżemem. Podawać z zupą mleczną.

Do picia podać szklankę herbaty.

Obiad

(100) Barszcz czerwony z ziemniakami

Składniki:

Na 1 porcję (400 g + 75 g ziemniaków)*	* dla klas 4-6 dla dziewcząt i chłopców zwiększyć porcję ziemniaków do 150g
75 g buraków (100 g przed obraniem) 8 g cebuli (9 g przed obraniem) 13 g marchewki (17 g przed obraniem) 6 g korzenia pietruszki (8 g przed obraniem) 6 g selera (9 g przed obraniem) 3 g mąki Sok z cytryny lub kwasek cytrynowy 18 g śmietany 12% tł. (lub jogurtu naturalnego) 5 g zielonej pietruszki Liść laurowy, ziele angielskie, majeranek 75 g ziemniaków (95 g przed obraniem)	

Sposób przygotowania

Buraki obrać, umyć i pokroić na połówki lub ćwiartki. Gotować do miękkości pod przykryciem w wodzie z dodatkiem przypraw (ziele angielski, liść laurowy). *Buraki odcedzić i wykorzystać do drugiego dania*. Pozostałe warzywa (z wyjątkiem ziemniaków) obrać, umyć i pokroić na mniejsze cząstki, dodać do wywaru z buraków, gotować do miękkości. Dodać majeranek. Ziemniaki dokładnie umyć i ugotować oddzielnie w skórce. Zupę zagęścić zawiesiną mąki w wodzie. Do smaku doprawić sokiem z cytryny. Do talerzy nałożyć po 1 ugotowanym, obranym ziemniaku i nalać zupę. Na sam koniec do talerza dodać śmietanę (lub jogurt) i posiekaną natkę pietruszki.

(101) Kasza gryczana z potrawką z kurczaka

Składniki

Na 1 porcję *	* Dla klas 4-6 dla dziewcząt i chłopców zwiększyć

50 g kaszy gryczanej (suchej) 115 g mięsa z piersi kurczaka (surowego) 15 g marchwi (20 g przed obraniem) 7g korzenia pietruszki (10 g przed obraniem) 3 g selera (5g przed obraniem) 4,5 g cebuli (5g przed obraniem) 5 g oleju rzepakowego 5 g natki pietruszki Przyprawy: czerwona słodka papryka, oregano	porcję kaszy do 75 g

Sposób przygotowania
Kaszę ugotować w lekko osolonej wodzie. Mięso umyć, pokroić w drobne cząstki. Warzywa obrać ze skóry i umyć. Marchew, pietruszkę i seler zetrzeć na tarce o grubych oczkach, a cebulę drobno poszatkować. Mięso z warzywami dusić do miękkości na patelni z dodatkiem wody i oleju. Lekko przyprawić. Podawać na talerzu obok ugotowanej kaszy i posypać posiekaną natką pietruszki.

(102) Buraczki gotowane
Składniki:

Na 1 porcję (75 g)
75 g buraków (z zupy) 7 g oleju rzepakowego Sok z cytryny Majeranek, mielona gałka muszkatołowa

Sposób przygotowania
Buraczki zetrzeć na tarce o grubych oczkach i kilka minut dusić na patelni z dodatkiem oleju. Do smaku dodać sok z cytryny i przyprawy.
Na deser średnie jabłko 150g.
Do picia szklanka soku grejpfrutowego z wodą mineralną (150+100 ml).

Podwieczorek

(103) Budyń waniliowy z winogronami
Składniki:

Na 1 porcję*	* dla klas 4-6 dla chłopców zwiększyć porcję o połowę
Budyń waniliowy niesłodzony (2/5 opakowania) 200 g mleka 2% tł. 10 g cukru 100 g winogron	

Sposób przygotowania
Ugotować budyń na mleku z dodatkiem cukru. Do miseczek nałożyć umyte winogrona i polać budyniem.
Do picia szklanka wody mineralnej.

Kolacja

(104) Kanapki z pastą z fasoli z szynką i żółtym serem
Składniki

Na 1 porcję* / **	* dla klas 4-6 dla dziewcząt zwiększyć porcję sera do 30 g * dla klas 4-6 dla chłopców dodać kromkę chleba, zwiększyć porcję pasty o połowę i porcję żółtego sera do 30g
60 g chleba żytniego razowego (2 kromki) 18 g fasoli białej konserwowej 20 g marchwi (27 g przed obraniem) 20 g czerwonej papryki 12 g oleju rzepakowego 15 g szynki wiejskiej 20 g sera żółtego Gouda	

Sposób przygotowania
Pasta: fasolę przełożyć na durszlak, opłukać zimną wodą i odcedzić. Marchewkę lekko podgotować (mogą być wcześniej ugotowana w zupie). Paprykę umyć i oczyścić z nasion. Fasolę, marchew i paprykę razem zblendować i dodać olej. Do pasty można dodać szczyptę pieprzu.

Pastą posmarować chleb, na jedną kromkę położyć szynkę, a na drugą żółty ser.

Do picia szklanka herbaty.

JESIEŃ/DZIEŃ 9/SZKOŁA PODSTAWOWA

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Owsianka na mleku z suszoną żurawiną i orzechami (160). Do picia herbata.	I danie – zupa pieczarkowa z makaronem (161) II danie –ziemniaki z potrawką z indyka i cukinii + gotowana brukselka (162) Do picia kompot z jabłek.	Ryż z jabłkami (163). Do picia kefir.	Kanapki z jajkiem, kiełbasą krakowską i kwaszonym ogórkiem (164). Do picia herbata.

Śniadanie

(105) Owsianka na mleku z suszoną żurawiną i orzechami

Składniki:

Na 1 porcję*	* Dla klas 4-6 dla chłopców zwiększyć porcję o 1/4
40 g płatków owsianych 230 g mleka 2% tł 20 g suszonej żurawiny 10 g orzechów laskowych 10 g orzechów włoskich	

Sposób przygotowania

Płatki ugotować na mleku do miękkości. Pod koniec gotowania dodać żurawinę i orzechy. Ugotowaną owsiankę przełożyć do miseczek lub talerzy.

Do picia szklanka herbaty.

Obiad

(106) Zupa pieczarkowa z makaronem

Składniki:

Na 1 porcję (400 g)
80 g pieczarek (90 g przed obraniem) 20 g korzenia pietruszki (29 g przed obraniem) 40 g marchewki (53 g przed obraniem) 20 g selera (30 g przed obraniem) 20 g cebuli (23 g przed obraniem) 7 g mąki pszennej typ 500 20 g jogurtu naturalnego Szczypta soli i pieprzu 33 g makaronu świderki suchego

Sposób przygotowania

Makaron ugotować „al dente” w wodzie. Pieczarki obrać i umyć, pokroić na cząstki i wrzucić do lekko osolonej wody. Pozostałe warzywa obrać, umyć, pokroić na mniejsze części i dodać do gotujących się pieczarek. Jak wszystko będzie miękkie całość zblendować na zupę krem. Do smaku doprawić pieprzem. Zupę zagęścić zawiesiną mąki w wodzie. Zupę podawać z makaronem i przed podaniem dodać jogurt.

(107) Ziemniaki z potrawką z indyka i cukinii + gotowana brukselka

Składniki:

Na 1 porcję *	* dla klas 4-6 dla dziewcząt i chłopców zwiększyć porcję ziemniaków do 300 g i porcję potrawki o 1/3
225 g ziemniaków (290 g przed obraniem) 75 g mięsa z piersi indyka 40 g cukinii 20 g pomidora 10 g czerwonej papryki 10 g cebuli (11,5 g przed obraniem) 12 g oleju rzepakowego 5 g natki pietruszki Zioła prowansalskie, czerwona papryka słodka 100 g brukselki (132 g przed obraniem)	

Sposób przygotowania

Ziemniaki obrać, umyć i ugotować w lekko osolonej wodzie. Mięso z piersi indyka umyć i pokroić w drobną kostkę. Warzywa umyć. Z cukinii odciąć końcówki i pokroić w drobną kostkę. Pomidora sparzyć i zdjąć skórkę. Paprykę i cebulę drobno pokroić. Mięso z warzywami dusić na patelni z dodatkiem oleju rzepakowego. Potrawkę podawać obok ugotowanych ziemniaków.

Brukselkę oczyścić z zewnętrznych liści, umyć i ugotować w lekko osolonej wodzie. Podawać z ziemniakami i potrawką.

Do picia szklanka kompotu z jabłek wg receptury 11.

Podwieczorek

(108) Ryż z jabłkami i kefirem

Składniki:

Na 1 porcję 120 g*/ **	* dla klas 4-6 dla dziewcząt porcja ryżu 160 g i ** dla klas 4-6 dla chłopców porcja ryżu 240 g i
26 g białego ryżu (suchego) 19 g mleka 2% tł. 50 g jabłka (67 g przed obraniem) 14 g cukru	
150 g kefiru	

Sposób przygotowania

Ryż ugotować w wodzie, na końcu dodać mleko. Jabłka umyć, obrać, usunąć gniazda nasienne, pokroić na ósemki. Pokrojone jabłka prużyć do miękkości z odrobiną wody (tak by się nie przypaliło). Ugotowany ryż wymieszać z jabłkami i przełożyć do miseczek. Posypać cukrem.
Do picia podać ¾ szklanki kefiru.

Kolacja

(109) Kanapki z jajkiem, kiełbasą krakowską i kwaszonym ogórkiem

Składniki:

Na 1 porcję */**	* dla klas 4-6 dla dziewcząt dodać pół bułki, zwiększyć porcję masła do 15g i kiełbasy krakowskiej do 30g, dodać jeden liść sałaty ** dla klas 4-6 dla chłopców dodać całą bułkę, zwiększyć porcję masła do 15g i kiełbasy krakowskiej do 30g, dodać jeden liść sałaty
50 g bulki grahamki (1 szt) 10 g masła ekstra 50 g jajka gotowanego 20 g kiełbasy krakowskiej suchej 18 g sałaty 50 g kwaszonego ogórka 5 g szczypiorku	

Sposób przygotowania

Bułkę cienko posmarować masłem. Jedną połówkę podać z jajkiem, a drugą z kiełbasą krakowską. Na kanapkach położyć po liściu sałaty, pokrojonego w plastry ogórka kwaszonego i posypać posiekanym szczypiorkiem.

Do picia szklanka herbaty.

JESIEŃ/DZIEŃ 10 /SZKOŁA PODSTAWOWA

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Kanapki z twarożkiem z zielonymi warzywami (165). Do picia mleko.	I danie – zupa krem z dyni (166) II danie – ziemniaki z łososiem, gotowanym kalafiorem (167) i mizerią (168). Na deser gruszka. Do picia sok pomarańczowy z wodą mineralną (150+100 ml).	Kisiel owocowy z bananem (169) i jogurt naturalny.	Kanapki z sałatką z soczewicy i serem feta (170). Do picia herbata.

Śniadanie

(110) Kanapki z twarożkiem z zielonymi warzywami

Składniki:

Na 1 porcję*/**	
60 g chleba żytniego razowego (2 kromki) 60 g sera twarogowego chudego 30 g jogurtu naturalnego 30 g zielonej papryki 30 zielonego ogórka (41 g przed obraniem) 5 g natki pietruszki 50 g pomidora	* Dla klas 4-6 dla dziewcząt dodać jedną kromkę chleba i zwiększyć porcję twarożku o połowę ** dla klas 4-6 dla chłopców dodać dwie kromki chleba i zwiększyć porcję twarożku o połowę

Sposób przygotowania

Ogórka umyć, obrać ze skóry i zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Paprykę umyć, usuną pestki i bardzo drobno pokroić w kostkę. Natkę pietruszki umyć i drobno posiekać. Zielone warzywa wymieszać z twarogiem i jogurtem. Twarożek rozsmarować na kanapkach, a na wierzchu położyć pokrojonego w plastry pomidora.

Do picia szklanka mleka 2% tł. (230 g).

Obiad

(111) Zupa krem z dyni

Składniki:

Na 1 porcję (200 g)
30 g dyni (50 g przed obraniem) 15 g cebuli (17 g przed obraniem) 50 g marchwi (67 g przed obraniem) 30 g soku pomarańczowego 6 g masła ekstra 20 g jogurtu naturalnego

Sposób przygotowania

Warzywa obrać ze skóry, umyć i pokroić w grubą kostkę. Ugotować w ok 100 ml wody. Po ugotowaniu zmiksować, dodać sok pomarańczowy i łyżeczkę masła. Zupę nalać do talerzy i dodać łyżkę jogurtu naturalnego.

(112) Ziemniaki z łososiem, gotowanym kalafiorem

Składniki:

Na 1 porcję*/**	
225 g ziemniaków (290 g przed obraniem) 75 g filetu z łososia Szczypta soli i pieprzu Sok z cytryny 100 g kalafiora (160 g przed obraniem)	* Dla klas 4-6 dla dziewcząt zwiększyć porcję ziemniaków do 300g ** Dla klas 4-6 dla chłopców zwiększyć porcję ziemniaków do 300g i łososia do 100g

Sposób przygotowania

Ziemniaki obrać, umyć i ugotować w lekko osolonej wodzie. Łososia posypać szczyptą soli i pieprzu i upiec w piekarniku. Ziemniaki i łososia ułożyć obok siebie na talerzu. Łososia skropić sokiem z cytryny. Kalafiora pokroić na różyczki i ugotować w lekko osolonej wodzie. Podawać na talerzu obok ryby i ziemniaków.

(113) Mizeria

Składniki:

Na 1 porcję
72 g ogórka zielonego (100 g przed obraniem) 20 g rzodkiewki 20 g śmietany 12% tł. Szczypta soli

Sposób przygotowania

Ogórka umyć, obrać ze skóry i pokroić w plastry. Rzodkiewkę umyć, oczyścić i zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Całość posypać szczyptą soli. Wymieszać i dodać łyżkę śmietany.

Na deser średnia gruszka (150g).
Do picia sok pomarańczowy z wodą mineralną (150+100 ml).

Podwieczorek

(114) Kisiel owocowy z bananem i jogurtem naturalnym

Składniki

Na 1 porcję*	* dla klas 4-6 dla dziewcząt i chłopców podać podwójną porcję banana i zwiększyć porcję jogurtu do 230g
Kisiel owocowy 200 g 76 g banana (120 g przed obraniem) 150 g jogurtu naturalnego	

Sposób przygotowania

Ugotować kisiel owocowy, nalać do miseczek i podawać ostudzony.
Najlepiej kupić kisiel niesłodzony i dosłodzić, ale mniejszą ilością cukru niż jest podane w przepisie. Porcję cukru można zmniejszyć o połowę.
Do picia podać 3/4 szklanki jogurtu. Dodatkowo mały banan 76 g (120g przed obraniem).

Kolacja

(115) Kanapki z sałatką z soczewicy i serem feta

Składniki:

Na 1 porcję*/**	* Dla klas 4-6 dla dziewcząt dodać jedną kromkę chleba, zwiększyć porcję masła do 15 g ** Dla klas 4-6 dla chłopców dodać jedną kromkę chleba, zwiększyć porcję masła do 15 g i porcję sałatki o połowę
50 g chleba graham (2 kromki) 10 g masła ekstra 15 g soczewicy czerwonej suchej 50 g pomidora 30 g sera feta 6 g oleju rzepakowego	

Sposób przygotowania

Soczewicę zalać gorącą wodą w ilości 1:2. Gotować na lekkim ogniu do wchłonięcia całej wody, a następnie ostudzić. Pomidora i ser feta pokroić w kostkę. Składniki razem wymieszać i dodać olej rzepakowy. Chleb posmarować cienko masłem i podawać razem z sałatką.

Do picia podać szklankę herbaty.

SZKOŁA PODSTAWOWA

ZIMA / DZIEŃ 1

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Płatki żytnie na mleku, z migdałami i suszonymi figami (171). Do picia herbata.	I danie – zupa ogórkowa (172) II danie – kasza gryczana z potrawką z cielęciny (173), surówka z białej kapusty (174). Na deser gruszka. Do picia sok jabłkowy z wodą mineralną (150+100 ml).	Kanapki z twarogiem i dżemem (175). Do picia mleko.	Kanapki z pastą jajeczną (176). Na deser jabłko. Do picia herbata.

ZIMA / DZIEŃ 2

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Kanapki z szynką i warzywami (177). Na deser banan. Do picia herbata.	I danie – krupnik z ryżu (15) II danie –ziemniaki z klopsami z mięsa gotowanego w sosie koperkowym (178). Gotowana marchewka z groszkiem (179). Do picia kefir.	Ryż zapiekany z jabłkami i orzechami włoskimi (180) i jogurt naturalny.	Potrawka z soczewicy, cukinii i jarmużu z chlebem (181). Na deser jabłko. Do picia herbata.

ZIMA / DZIEŃ 3

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Bułka grahamka z pastą z Piklinga (182). Do picia herbata.	I danie – zupa krem z dyni (166) II danie – kasza jęczmienna z potrawką z kurczaka z pieczarkami (183), gotowana czerwona kapusta (184). Do picia kompot z jabłek.	Budyń waniliowy z rodzynkami (185). Na deser kiwi. Do picia woda mineralna.	Kanapki z żółtym serem i warzywami (186). Na deser pomarańcza. Do picia herbata.

ZIMA / DZIEŃ 4

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Zupa mleczna z lanymi kluskami (187). Kanapka z żółtym serem i warzywami (188). Do picia herbata.	I danie – kapuśniak z kwaszonej kapusty (189) II danie – ryż z potrawką z udka kurczaka (190), brokuły ze słonecznikiem (191). Na deser banan. Do picia sok pomarańczowy z wodą mineralną (150+100 ml).	Kanapki z twarożkiem z suszonymi morelami (192). Do picia woda mineralna.	Naleśniki ze szpinakiem (193). Na deser mandarynka. Do picia herbata.

ZIMA / DZIEŃ 5

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Kasza jaglana z orzechami laskowymi, makiem i suszonymi morelami (194). Do picia mleko.	I danie – zupa pomidorowa z makaronem (8) II danie – ziemniaki z jajkiem sadzonym (195), surówka z selera (196). Do picia kefir. Na deser gruszka.	Bułka grahamka z żółtym serem i warzywami (197). Na deser pomarańcza. Do picia woda mineralna.	Sałatka warzywna ze śledziem z chlebem (138). Do picia herbata.

ZIMA / DZIEŃ 6

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Owsianka na mleku z sezamem (198). Banan. Do picia herbata.	I danie – zupa selerowa (125) II danie – spaghetti z mięsem z indyka i sosem pomidorowym (79) i sałata z rzodkiewką i jogurtem (199). Do picia kompot z jabłek.	Bułka z serkiem twarogowym i żurawiną (200). Na deser jabłko. Do picia woda mineralna.	Kanapki z pastą z wędzonej makreli (201). Do picia herbata.

ZIMA / DZIEŃ 7

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Kanapki: z żółtym serem i warzywami; z twarogiem i dżemem (202). Do picia mleko.	I danie – zupa ziemniaczana (203) II danie – kasza jęczmienna pęczak z potrawką z kurczaka i jarmużem (204), surówka z marchewki i jabłka (205). Do picia sok owocowy z wodą mineralną (150+100 ml).	Ryż z jabłkami i suszonymi figami (206). Do picia kefir.	Bułka grahamka z polędwicą sopocką i warzywami (207). Na deser pomarańcza. Do picia herbata.

ZIMA / DZIEŃ 8

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Kasza manna na mleku z orzechami włoskimi i suszonymi morelami (208). Do picia herbata.	I danie – zupa porowa (145) II danie – pyzy ziemniaczane z mięsem (209), surówka z kwaszonej kapusty (210). Do picia woda mineralna.	Koktajl bananowy z kiwi (211).	Sałatka ze szprotek z ryżem i bułka grahamka (212). Do picia herbata.

ZIMA / DZIEŃ 9

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Kanapki z szynką z piersi kurczaka i warzywami; z dżemem (213). Do picia herbata.	I danie – zupa jarzynowa z kapustą włoską i pęczakiem (214) II danie –ziemniaki i bitki wieprzowe duszone (215) ze szpinakiem (216). Na deser gruszka. Do picia sok marchwiowo-owocowego.	Kanapki z twarożkiem i warzywami (217). Do picia woda mineralna.	Naleśniki z pieczarkami (218). Na deser mandarynki. Do picia herbata.

ZIMA / DZIEŃ 10

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Płatki jęczmienne na mleku z pestkami dyni i bananem (219). Do picia herbata.	I danie – barszcz ukraiński z białą fasolą (34) II danie – pierogi leniwe z sera twarogowego i ziemniaków (220) i gotowana biała kapusta (221). Do picia woda mineralna.	Grzanki z dżemem z czarnych porzeczek (222) i kefir.	Kanapki z pastą z zielonego groszku i wędzoną makrelą (223). Na deser jabłko. Do picia herbata.

ZIMA / DZIEŃ 1/ SZKOŁA PODSTAWOWA

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Płatki żytnie na mleku, z migdałami i suszonymi figami (171). Do picia herbata.	I danie – zupa ogórkowa (172) II danie – kasza gryczana z potrawką z cielęciny (173), surówka z białej kapusty (174). Na deser gruszka. Do picia sok jabłkowy z wodą mineralną (150+100 ml).	Kanapki z twarogiem i dżemem (175). Do picia mleko.	Kanapki z pastą jajeczną (176). Na deser jabłko. Do picia herbata.

Śniadanie

(64) Płatki żytnie na mleku, z migdałami i suszonymi figami

Składniki:

Na 1 porcję *	* dla klas 4-6 dla dziewcząt i chłopców zwiększyć porcję o 1/4
40 g płatków żytnich 250 g mleka 2% tł 15 g migdałów 20 g fig suszonych	

Sposób przygotowania

Płatki ugotować w mleku do miękkości. Pod koniec dodać migdały i pokrojone figi. Całość przełożyć na talerz lub do miseczki.

Do picia szklanka herbaty.

Obiad

(65) Zupa ogórkowa

Składniki:

Na 1 porcję (400 g) *	* dla klas 4-6 dla chłopców zwiększyć porcję do 600g
50 g cielęciny 40 g ogórka kwaszonego 87 g ziemniaków (112 g przed obraniem) 20 g śmietany 12% tł. 3,5 g masła 5 g mąki pszennej Ziele angielski, liść laurowy, koperek	

Sposób przygotowania

Mięso umyć i oczyścić. Gotować pod przykryciem w lekko osolonej wodzie z dodatkiem przypraw (ziele angielski, liść laurowy). *Mięso wyciągnąć z zupy i wykorzystać do przygotowania potrawki na drugie danie.* Ziemniaki obrać ze skóry, umyć i pokroić w kostkę, dodać do wywaru z mięsa i gotować do miękkości. Pod koniec do zupy dodać starte na tarce o grubych oczkach kwaszone ogórki. Zupę zagęścić niewielką ilością mąki z masłem. Na sam koniec dodać posiekany koperek. Zupę nalać do talerzy i dodać śmietanę.

(66) Kasza gryczana z potrawką z cielęciny

Składniki:

Na 1 porcję
75 g kaszy gryczanej suchej 50 g cielęciny (z zupy) 40 g jarmużu 7,4 g marchwi (10 g przed obraniem) 3,5 g korzenia pietruszki (5 g przed obraniem) 3,4 g selera (5 g przed obraniem) 2 g oleju rzepakowego

Sposób przygotowania

Kaszę gryczaną ugotować w wodzie (w proporcji 1:2). Cielęcinę pokroić w drobne kostki i podsmażyć na oleju rzepakowym. Do mięsa dodać umyty jarmuż i pozostałe warzywa starte na tarce o grubych oczkach. Ugotowaną kaszę przełożyć na talerz, a na nią położyć przygotowaną potrawkę.

(67) Surówka z białej kapusty

Składniki:

Na 1 porcję *	* dla klas 4-6 dla dziewcząt i chłopców zwiększyć porcję o połowę
40 g białej kapusty (48 g przed obraniem) 20 g marchwi (27 g przed obraniem) 20 g jabłka (27 g przed obraniem) 9 g oleju rzepakowego	

Sposób przygotowania

Kapustę oczyścić z zewnętrznych liści, umyć i drobno poszatkować. Marchew i jabłka umyć, obrać i zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Całość wymieszać i dodać oleju rzepakowego.

Na deser średnia gruszka 150g.
Do picia sok jabłkowy z wodą mineralną (150+100 ml).

Podwieczorek

(68) Kanapki z twarogiem i dżemem

Składniki:

Na 1 porcję*	* dla klas 4-6 dla chłopców zwiększyć porcję bułki do 75 g i masła do 10g
50 g bułki pszennej (1 szt) 5 g masła ekstra 50 g sera twarogowego chudego 15 g dżemu ananasowego	

Sposób przygotowania

Bułkę przekroić na połówki, cienko posmarować masłem, położyć na każdą z nich twaróg i dżem. Do picia ¾ szklanki gotowanego ciepłego mleka (150 ml).

Kolacja

(69) Kanapki z pastą jajeczną

Składniki:

Na 1 porcję */**	* dla klas 4-6 dla dziewcząt dodać jedną kromkę chleba i zwiększyć porcję pasty o połowę ** dla klas 4-6 dla chłopców dodać dwie kromki chleba i zwiększyć porcje pasty o połowę
50 g chleba graham (2 kromki) 50 g jajka gotowanego 30 g rzodkiewki 8 g oleju rzepakowego	

Sposób przygotowania

Jajko ugotować na twardo. Po ostudzeniu pokroić jajka na drobne cząstki lub zmielić. Rzodkiewkę umyć, oczyścić i zetrzeć na tarce o drobnych oczkach. Jajko i rzodkiewkę wymieszać z olejem rzepakowym i pastą posmarować każdą z kromek chleba.

Do picia podać szklankę herbaty.
Na deser duże jabłko 250g

ZIMA / DZIEŃ 2 / SZKOŁA PODSTAWOWA

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Kanapki z szynką i warzywami (177). Na deser banan. Do picia herbata.	I danie – krupnik z ryżu (15) II danie –ziemniaki z klopsami z mięsa gotowanego w sosie koperkowym (178). Gotowana marchewka z groszkiem (179). Do picia kefir.	Ryż zapiekany z jabłkami i orzechami włoskimi (180) i jogurt naturalny.	Potrawka z soczewicy, cukinii i jarmużu z chlebem (181). Na deser jabłko. Do picia herbata.

Śniadanie

(70) Kanapki z szynką i warzywami

Składniki:

Na 1 porcję*	* dla klas 4-6 dla dziewcząt i chłopców dodać jedną kromkę chleba, zwiększyć porcję masła do 15 g i porcje warzyw o połowę
60 g chleba żytniego razowego (2 kromki) 10 g masła ekstra 16 g sałaty 30 g szynki wiejskiej 40 g zielonego ogórka (55 g przed obraniem) 20 g czerwonej papryki	

Sposób przygotowania

Kromki chleba posmarować cienko masłem, położyć sałatę, plaster szynki, pokrojonego w plastry ogórka i paprykę.

Do picia szklanka herbaty.

Na deser średni banan 107 g (170 g przed obraniem).

Obiad

I danie – krupnik z ryżu wg receptury 15, ale z mięsem

Składniki:

Na 1 porcję (400 g)*	* Dla klas 4-6 dla chłopców porcja zwiększona o połowę
40 g łopatki wieprzowej 20 g chudej wołowiny 17,6 g ryżu suchego 21 g marchewki (29 g przed obraniem) 8 g korzenia pietruszki (11 g przed obraniem) 6,4 g pora (11 g przed obraniem) 4 g selera (6,4 g przed obraniem) 90 g ziemniaków (115 g przed obraniem) 5 g zielonej pietruszki 3 g mąki 6 g masła Liść laurowy, ziele angielskie	

Sposób przygotowania

Mięso umyć i ugotować w lekko osolonej wodzie z dodatkiem przypraw (ziele angielski, liść laurowy). *Mięso wyciągnąć z zupy i zostawić do przygotowania klopsów na drugie danie.* Warzywa obrać, umyć i pokroić w kostkę, ugotować w wywarze z mięsa. Na 15-20 min. przed końcem gotowania dodać ryż i ugotować w wywarze jarzyn. Na końcu zupę zagęścić mąką, dodać masło. Zupę rozlać do talerzy i posypać posiekaną natką pietruszki.

(71) Ziemniaki z klopsami z mięsa gotowanego w sosie koperkowym

Składniki:

Na 1 porcję */**	* dla klas 4-6 dla dziewcząt zwiększyć porcję ziemniaków do 225 g ** dla klas 4-6 dla chłopców zwiększyć porcję ziemniaków do 300 g
150 g ziemniaków (200 g przed obraniem)	
40 g łopatki wieprzowej (z zupy) 20 g chudej wołowiny (z zupy) 7,5 g jajka 15 g czerstwej bułki 6 g cebuli 1,5 g mąki ziemniaczanej 45 g mąki pszennej 20 g śmietany 12% tł. 5 g koperku Szczypta soli, pieprzu	

Sposób przygotowania
Ziemniaki obrać ze skóry, umyć i ugotować w lekko osolonej wodzie. Mięso zmielić razem z namoczoną w wodzie i odciśniętą bułką. Dodać jajka (można dodać oddzielnie żółtko i ubitą pianę z białek), doprawić solą i pieprzem, wyrobić masę. Uformować klopsy, otoczyć w mące i ugotować. Do pozostałego wywaru dodać śmietanę i posiekany koperek. Klopsy ułożyć na talerzu obok ziemniaków, całość polać niewielką ilością sosu. Przed podaniem posypać posiekanym koperkiem.

(72) Gotowana marchewka z groszkiem
Składniki:

Na 1 porcję (75g) # / *	* dla klas 4-6 dla chłopców zwiększyć porcję do 100g
56 g marchewki (75 g przed obraniem) 15 g zielonego groszku mrożonego 3 g masła 1,1 g mąki pszennej # do przygotowania potrawy można wykorzystać mrożoną marchewkę z groszkiem	

Sposób przygotowania
Marchewkę obrać, umyć i pokroić w kostkę. Ugotować w niewielkiej ilości wody. Pod koniec dodać mrożony groszek i gotować całość do miękkości warzyw. Pod koniec dodać masło i zagęścić zawiesiną mąki w niewielkiej ilości wody.
Do picia podać ¾ szklanki kefiru (150 g).

Podwieczorek

(73) Ryż zapiekany z jabłkami i orzechami włoskimi
Składniki:

Na 1 porcję (135g) *	* dla chłopców z klas 4-6 zwiększyć porcję o 1/4
26 g białego ryżu (suchego) 19 g mleka 2% tł. 50 g jabłka (67 g przed obraniem) 14 g cukru 15 g orzechów włoskich	

Sposób przygotowania
Ryż ugotować w wodzie, na końcu dodać mleko. Jabłka umyć, obrać, usunąć gniazda nasienne, pokroić na ósemki. Pokrojone jabłka prużyć do miękkości z odrobiną wody (tak by się nie przypaliło). Ugotowany ryż wymieszać z jabłkami i orzechami włoskimi, przełożyć do naczynia do zapiekania (np. żaroodpornego), posypać cukrem. Całość zapiekać ok. 15-20 min.
Do picia podać 150 g jogurtu naturalnego.

Kolacja

(74) Potrawka z soczewicy, cukinii i jarmużu z chlebem
Składniki:

Na 1 porcję*	* dla klas 4-6 dla dziewcząt i chłopców dodać 1 kromkę chleba
50 g chleba graham (2 kromki) 20 g soczewicy czerwonej suchej 50 g cukinii (65 g przed obraniem) 40 g jarmużu 30 g czerwonej papryki 30 g cebuli (34g przed obraniem) 50 g pomidora 12 g oleju rzepakowego Oregano, pieprz	

Sposób przygotowania
Soczewicę zalać gorącą wodą w ilości 1:2 i gotować do wchłonięcia całej wody. Pozostałe warzywa umyć. Z cukinii odciąć końcówki, cebulę obrać, z papryki usunąć pestki. Warzywa pokroić w grubą kostkę i przełożyć do garnka z niewielką ilością wody i gotować. Pod koniec gotowania dodać soczewicę i olej rzepakowy. Doprawić oregano i pieprzem. Potrawkę podawać z chlebem.

Na deser duże jabłko 250 g.
Do picia podać szklankę herbaty.

ZIMA / DZIEŃ 3 / SZKOŁA PODSTAWOWA

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Bułka grahamka z pastą z Piklinga (182). Do picia herbata.	I danie – zupa krem z dyni (166) II danie – kasza jęczmienna z potrawką z kurczaka z pieczarkami (183), gotowana czerwona kapusta (184). Do picia kompot z jabłek.	Budyń waniliowy z rodzynkami (185). Na deser kiwi. Do picia woda mineralna.	Kanapki z żółtym serem i warzywami (186). Na deser pomarańcza. Do picia herbata.

Śniadanie

(75) Bułka grahamka z pastą z Piklinga

Składniki:

Na 1 porcję*	* Dla klas 4-6 dla dziewcząt i chłopców dodać pół bułki
50 g bułki grahamki (1 szt) 60 g śledzia wędzonego Piklinga 20 g jajka gotowanego 16 g oleju rzepakowego 5 g zielonej pietruszki 50 g rzodkiewki	

Sposób przygotowania

Jajka ugotować na twardo. Piklinga oczyścić z ości i zdjąć skórę. Jajko i rybę zmielić lub rozgnieść widelcem. Całość wymieszać z olejem rzepakowym i dodać posiekaną natkę pietruszki. Bułkę posmarować pastą i na wierzchu ułożyć pokrojoną w plasterki rzodkiewkę.

Do picia szklanka herbaty.

Obiad

I danie - Zupa krem z dyni wg receptury 166

Składniki:

Na 1 porcję (200 g)
30 g dyni (50 g przed obraniem) 15 g cebuli (17 g przed obraniem) 50 g marchwi (67 g przed obraniem) 30 g soku pomarańczowego 6 g masła ekstra 20 g jogurtu naturalnego

Sposób przygotowania

Warzywa obrać ze skóry, umyć i pokroić w grubą kostkę. Ugotować w ok 100 ml wody. Po ugotowaniu zmiksować, dodać sok pomarańczowy i łyżeczkę masła. Zupę nalać do talerzy i dodać łyżkę jogurtu naturalnego.

(76) Kasza jęczmienna z potrawką z kurczaka z pieczarkami

Składniki:

Na 1 porcję *	* dla klas 4-6 dla dziewcząt i chłopców zwiększyć porcję potrawki o 1/3
75 g kaszy jęczmiennej perłowej (suchej) 86 g mięsa z piersi kurczaka (surowego) 50 g pieczarek 11 g marchwi (15 g przed obraniem) 5,3 g korzenia pietruszki (7,5 g przed obraniem) 2,5 g selera (4g przed obraniem) 3,5 g cebuli (4g przed obraniem) 4 g oleju rzepakowego 4 g natki pietruszki Przyprawy: czerwona słodka papryka, oregano	

Sposób przygotowania

Kaszę ugotować w lekko osolonej wodzie. Mięso umyć, pokroić w drobne cząstki. Warzywa obrać ze skóry i umyć. Marchew, pietruszkę i seler zetrzeć na tarce o grubych oczkach, pieczarki pokroić, a cebulę drobno poszatkować. Mięso z warzywami dusić do miękkości na patelni z dodatkiem oleju. Lekko przyprawić. Podawać na talerzu obok ugotowanej kaszy i posypać posiekaną natką pietruszki.

(77) Gotowana czerwona kapusta

Składniki:

Na 1 porcję *	* dla klas 4-6 dla dziewcząt i chłopców zwiększyć porcję o połowę
50 g czerwonej kapusty (60 g przed obraniem) 25 g cebuli (28 g przed obraniem) 9 g oleju rzepakowego Sok z cytryny	

Sposób przygotowania

Z kapusty usunąć zewnętrzne liście. Kapustę drobno poszatkować. Cebulę obrać i drobno pokroić. Warzywa ugotować w niewielkiej ilości wody. Dodać olej, sok z cytryny.

Do picia szklanka kompotu z jabłek wg receptury 11.

Podwieczorek

(78) Budyń waniliowy z rodzynkami

Składniki:

Na 1 porcję*	* dla klas 4-6 dla chłopców zwiększyć porcję o połowę
Budyń waniliowy niesłodzony (2/5 opakowania) 200 g mleka 2% tł. 10 g cukru 10 g rodzynek	

Sposób przygotowania

Ugotować budyń na mleku z dodatkiem cukru i wymieszać z rodzynkami. Całość rozlać do miseczek. Na deser średnie kiwi 100g.
Do picia szklanka wody mineralnej.

Kolacja

(79) Kanapki z żółtym serem i warzywami

Składniki:

Na 1 porcję* / **	* dla klas 4-6 dla dziewcząt dodać kromkę chleba i zwiększyć porcję sera do 40g ** dla klas 4-6 dla chłopców dodać dwie kromki chleba, zwiększyć porcję masła do 15 i żółtego sera do 40 g
60 g chleba żytniego razowego 10 g masła ekstra 20 g sera żółtego Gouda 50 g pomidora 20 g kwaszonego ogórka	

Sposób przygotowania

Chleb posmarować cienko masłem. Położyć na nim żółty ser i pokrojone w plasterki warzywa.

Na deser średnia pomarańcza 166 g (przed obraniem 250g).
Do picia podać szklankę herbaty.

ZIMA / DZIEŃ 4 / SZKOŁA PODSTAWOWA

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Zupa mleczna z lanymi kluskami (187). Kanapka z żółtym serem i warzywami (188). Do picia herbata.	I danie – kapuśniak z kwaszonej kapusty (189) II danie – ryż z potrawką z udka kurczaka (190), brokuły ze słonecznikiem (191). Na deser banan. Do picia sok pomarańczowy z wodą mineralną (150+100 ml).	Kanapki z twarożkiem z suszonymi morelami (192). Do picia woda mineralna.	Naleśniki ze szpinakiem (193). Na deser mandarynka. Do picia herbata.

Śniadanie

(80) Zupa mleczna z lanymi kluskami

Składniki:

Na 1 porcję (100 g klusek)
22 g mąki pszennej 22 g jajek 230 g mleka 2% tł. 5 g cukru

Sposób przygotowania

Jajka rozbić do miseczki, dodać mąkę i mieszać do uzyskania gładkiej masy. Dodać odrobinę wody. Przygotowane ciasto powoli wlewać na wrzącą, lekko osoloną wodę. Zagotować mleko. Kluski odcedzić i dodać do gorącego mleka. Lekko osłodzić. Można dodać cynamon.

(81) Kanapka z żółtym serem i warzywami

Składniki:

Na 1 porcję *	* dla klas 4-6 dla dziewcząt i chłopców podwójna porcja chleba, masła i żółtego sera
30 g chleba żytniego razowego (1 kromka) 5 g masła 10 g żółtego sera Gouda 25 g pomidora 15 g rzodkiewki	

Sposób przygotowania

Kromkę chleba posmarować cienko masłem, położyć żółty ser, pomidora i rzodkiewkę.
Do picia szklanka herbaty.

Obiad

(82) Kapuśniak z kwaszonej kapusty

Składniki:

Na 1 porcję (400 g)	* dla klas 4-6 dla chłopców zwiększyć porcję zupy do 600 g
75 g udka z kurczaka #	
45 g kwaszonej kapusty	
4,4g cebuli (5 g przed obraniem)	
7,4 g marchwi (10 g przed obraniem)	
3 g selera (5 g przed obraniem)	
6 g masła ekstra	
4 g mąki	
1 g natki pietruszki	
Liść laurowy, majeranek	

- udka z kurczaka do gotowania zupy mogą być pół na pół ze skórą i bez skóry

Sposób przygotowania

Mięso umyć i ugotować w lekko osolonej wodzie z przyprawami i warzywami. *Mięso wyciągnąć i zostawić do przygotowania potrawki na II danie.* Do wywaru dodać kiszoną kapustę. Na końcu do zupy dodać masło i mąkę. Zupę nalać do talerzy i posypać posiekaną natką pietruszki.

(83) Ryż z potrawką z udka kurczaka

Składniki:

Na 1 porcję *	* dla klas 4-6 dla dziewcząt i chłopców zwiększyć porcję ryżu do 100g
75 g ryżu parabolicznego	
75 g mięsa z ud kurczaka (z zupy)	
25 g cebuli (28 g przed obraniem)	
15 g czerwonej papryki	
12 g oleju rzepakowego	
Szczypta pieprzu, czerwona słodka papryka	

Sposób przygotowania
Ryż ugotować w wodzie. Cebulę obrać, umyć i poszatkować. Paprykę umyć, usunąć pestki i pokroić w paski. Warzywa zeszklić na oleju rzepakowym. Obrać mięso z ud kurczaka i usunąć skórę. Mięso dodać do warzyw i razem dusić kilka minut. Ryż przełożyć na talerze i na wierzch nałożyć potrawkę.

(84) Brokuły ze słonecznikiem
Składniki:

Na 1 porcję *	* dla klas 4-6 dla chłopców zwiększyć porcję o połowę
100 g brokułów (160 g przed obraniem) 5 g nasion słonecznika	

Sposób przygotowania
Brokuły podzielić na różyczki i ugotować. Słonecznik podprażyć na suchej patelni. Brokuły przełożyć na talerz i posypać prażonym słonecznikiem.
Na deser średni banan 107 g (170g przed obraniem).
Do picia sok pomarańczowy z wodą mineralną (150+100 ml).

Podwieczorek

(85) Kanapki z twarożkiem z suszonymi morelami
Składniki:

Na 1 porcję */**	* dla klas 4-6 dla dziewcząt dodać pół bułki ** dla klas 4-6 dla chłopców dodać pół bułki i zwiększyć porcję twarożku z morelami o połowę
50 g bułki grahamki (1 szt) 60 g sera twarogowego chudego 30 g jogurtu naturalnego 30 g suszonych moreli	

Sposób przygotowania
Ser wymieszać z jogurtem i pokrojonymi w drobne cząstki suszonymi morelami. Twarożkiem posmarować bułkę przekrojoną na połówki.

Do picia szklanka wody mineralnej.

Kolacja

(86) Naleśniki ze szpinakiem
Składniki

Na 1 porcję *	* dla klas 4-6 dla chłopców zwiększyć porcję o połowę
29 g mąki pszennej 25 g jajka 28 g mleka 2% tł 6 g oleju rzepakowego 75 g szpinaku mrożonego 30 g sera Feta Gałka muszkatołowa	

Sposób przygotowania
Z mąki, jajek i mleka przygotować ciasto naleśnikowe, a następnie usmażyć naleśniki na połowie podanej porcji oleju. Szpinak rozmrozić i na patelni odparować wodę, dodać drugą część oleju na końcu dodać ser Feta i całość razem dusić 2-3 min. Doprawić do smaku szczyptą gałki muszkatołowej. Gotowy szpinak przełożyć na naleśniki i zawinąć.

Na deser średnia mandarynka 75 g (100 g przed obraniem).
Do picia szklanka herbaty.

ZIMA / DZIEŃ 5 / SZKOŁA PODSTAWOWA

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Kasza jaglana z orzechami laskowymi, makiem i suszonymi morelami (194). Do picia mleko.	I danie – zupa pomidorowa z makaronem (8) II danie – ziemniaki z jajkiem sadzonym (195), surówka z selera (196). Do picia kefir. Na deser gruszka.	Bułka grahamka z żółtym serem i warzywami (197). Na deser pomarańcza. Do picia woda mineralna.	Sałatka warzywna ze śledziem z chlebem (138). Do picia herbata.

Śniadanie

(87) Kasza jaglana z orzechami laskowymi, makiem i suszonymi morelami

Składniki:

Na 1 porcję */**	* dla klas 4-6 dla dziewcząt zwiększyć porcję o 1/4 ** dla klas 4-6 dla chłopców zwiększyć porcję o połowę
40 g kaszy jaglanej suchej 15 g maku 10 g orzechów laskowych 25 g suszonych moreli	

Sposób przygotowania

Mak zalać wrzącą wodą i parzyć przez ok 10 min. Następnie wylać wodę i mak wypłukać. Kaszę dokładnie wypłukać w zimnej wodzie, a następnie ugotować w wodzie. Pod koniec gotowania dodać orzechy laskowe, przygotowany mak i pokrojone morele suszone. Kaszę przełożyć do miseczek.
Do picia szklanka mleka 2% tł. (230 g).

Obiad

I danie - zupa pomidorowa z makaronem wg receptury 8

Składniki:

Na 1 porcję (400 g)	* dla klas 4-6 dla chłopców zwiększyć porcję o połowę
13 g marchewki (18 g przed obraniem) 5 g korzenia pietruszki (7 g przed obraniem) 2,5 g selera (4 g przed ugotowaniem) 4 g pora (7 g przed obraniem) 7 g cebuli (8 g przed obraniem) 30 g przecieru pomidorowego (mogą być też pomidory świeże lub z kartonika) Ziele angielskie, liść laurowy, pieprz czarny ziarnisty 5 g natki pietruszki 50 g mleka 2% tł. 35 g makaronu z semoliny (suchego)	

Sposób przygotowania

Marchewkę, korzeń pietruszki i seler obrać ze skóry, umyć. Gotować w całości w wodzie z dodatkiem ziela angielskiego, liścia laurowego i pieprzu czarnego ziarnistego. Jak warzywa będą miękkie do wywaru dodać przecier pomidorowy. Oddzielnie ugotować makaron. Nałożyć na talerze makaron, zupę i dodać mleka oraz posiekaną natkę pietruszki.

(88) Ziemniaki z jajkiem sadzonym

Składniki:

Na 1 porcję * / **	* * dla klas 4-6 dla dziewcząt zwiększyć porcję ziemniaków do 225 g ** dla klas 4-6 dla chłopców zwiększyć porcję ziemniaków do 225 g i podać 2 jajka
150 g ziemniaków (200 g przed obraniem) 50 g jajka (1 szt) 6 g oleju rzepakowego	

Sposób przygotowania

Ziemniaki obrać, umyć i ugotować. Usmażyć jajko sadzone na niewielkiej ilości oleju.

(89) Surówka z selera

Składniki:

Na 1 porcję
50 g selera (80 g przed obraniem) 20 g jabłka (27 g przed obraniem) 10 g marchwi (14 g przed obraniem) 3 g oleju rzepakowego Sok z cytryny

Sposób przygotowania

Seler, marchew i jabłko obrać, umyć i zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Składniki razem wymieszać, dodać olej i sok z cytryny.

Do picia szklanka kefiru (230 g).
Na deser mała gruszka 76 g (100g)

Podwieczorek

(90) Bułka grahamka z żółtym serem i warzywami

Składniki:

Na 1 porcję *	* dla klas 4-6 dla dziewcząt i chłopców dodać pół bułki, zwiększyć porcję masła do 10g i sera do 40g
50 g bułki grahamki (1 szt) 5 g masła ekstra 20 g sera żółtego Gouda 16 g sałaty 50 g pomidora	

Sposób przygotowania

Bułkę przekroić na połówki, posmarować cienko masłem, położyć sałatę, żółty ser i pomidora.

Na deser średnia pomarańcza 166g (230 g przed obraniem). Do picia szklanka wody mineralnej.

Kolacja

Sałatka warzywna ze śledziem z chlebem wg receptury 138

Składniki

Na 1 porcję *	* dla klas 4-6 dla dziewcząt i chłopców dodać kromkę chleba
50 g chleba baltonowskiego (2 kromki) 50 g śledzia w oleju 20 g kwaszonego ogórka 20 g zielonego groszku konserwowego 30 g ziemniaków (40 g przed obraniem) 30 g marchwi (40 g przed obraniem) 8 g oleju rzepakowego	

Sposób przygotowania

Ziemniaki i marchewkę obrać, umyć i ugotować (*warzywa można ugotować wcześniej przygotowując zupę*). Po ostudzeniu pokroić w kostkę. Dodać startego na tarce kwaszonego ogórka i odcedzony groszek konserwowy. Śledzia pokroić na małe cząstki. Całość wymieszać i dodać olej rzepakowy. Podawać z chlebem. Do picia podać szklankę herbaty.

ZIMA / DZIEŃ 6 / SZKOŁA PODSTAWOWA

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Owsianka na mleku z sezamem (198). Banan. Do picia herbata.	I danie – zupa selerowa (125) II danie – spaghetti z mięsem z indyka i sosem pomidorowym (79) i sałata z rzodkiewką i jogurtem (199). Do picia kompot z jabłek.	Bułka z serkiem twarogowym i żurawiną (200). Na deser jabłko. Do picia woda mineralna.	Kanapki z pastą z wędzonej makreli (201). Do picia herbata.

Śniadanie

(91) Owsianka na mleku z sezamem

Składniki:

Na 1 porcję*	* Dla klas 4-6 dla dziewcząt i chłopców porcja zwiększona o 1/4
40 g płatków owsianych 250 g mleka 2%tł. 10 g nasion sezamu	

Sposób przygotowania

Płatki ugotować do miękkości w mleku. Sezam podprażyć na suchej patelni. Pod koniec gotowania do płatków dodać prażony sezam. Ugotowane płatki przełożyć do talerzy.

Do picia szklanka herbaty.
Na deser średni banan 107g (170 g przed obraniem).

Obiad

I danie – zupa selerowa wg receptury 125

Składniki:

Na 1 porcję (400 g)*	* dla klas 4-6 dla chłopców zwiększyć porcję do 600g
75 g selera (120 g przed obraniem) 64 g ziemniaków (80 g przed obraniem) 24 g marchewki (32 g przed obraniem) 3 g masła 5 g mąki pszennej 15 g śmietany 12% Ziele angielski, liść laurowy, majeranek, koperek	

Sposób przygotowania

Warzywa obrać, umyć, pokroić w dość duże kostki, ugotować w wodzie z dodatkiem przypraw. Pod koniec gotowania dodać majeranek i zupę zagęścić mąką, dodać masło. Zupę nalać do talerzy, posypać posiekanym koperkiem i dodać łyżkę śmietany. Zupę można też zmiksować na krem.

II danie - spaghetti z mięsem z indyka i sosem pomidorowym wg receptury 79

Składniki:

Na 1 porcję *	* dla klas 4-6 dla dziewcząt i chłopców zwiększyć porcję makaronu do 67 g (o 1/3)
50 g suchego makaronu spaghetti (z pszenicy durum) 50 g mięsa z piersi indyka 20 g cebuli (23 g przed obraniem) 2 g czosnku 20 g marchewki (27 g przed obraniem) 20 g korzenia pietruszki (28 g przed obraniem) 100 g pomidorów 12 g oleju rzepakowego 5 g zielonej pietruszki Dodatkowo na stole w miseczkach podać surowe sezonowe warzywa pokrojone w słupki.	

Sposób przygotowania

Makaron ugotować al dente wg przepisu na opakowaniu. Cebulę i czosnek obrać. Marchewkę i korzeń pietruszki obrać ze skóry, umyć i zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Mięso z piersi indyka zmielić i podsmażyć na oleju rzepakowym. Dodać pokrojoną w drobną kostkę cebulę, czosnek, startą marchewkę i pietruszkę. Dodać wody i dusić do miękkości. Dodać obrane ze skóry pomidory. Ugotowany makaron przełożyć na talerze, polać przygotowanym sosem z mięsem, posypać posiekaną natką pietruszki.

(92) Sałata z rzodkiewką i jogurtem

Składniki:

Na 1 porcję
32 g sałaty 10 g rzodkiewki 10 g jogurtu

Sposób przygotowania

Sałatę umyć i „podrzeć" liście na mniejsze części. Rzodkiewkę umyć, oczyścić i zetrzeć na tarce o drobnych oczkach. Do miseczek przełożyć sałatę, polać jogurtem i posypać rzodkiewką.

Do picia szklanka kompotu jabłek wg receptury 11

Podwieczorek

(93) Bułka z serkiem twarogowym i żurawiną

Składniki:

Na 1 porcję*/**	* dla klas 4-6 dla dziewcząt zwiększyć porcję twarożku o połowę ** dla klas 4-6 dla chłopców podać 2 bułki (100g), zwiększyć porcję twarożku o połowę
50 g bułki grahamki (1 szt.) 60 g sera twarogowego chudego 30 g jogurtu naturalnego 20 g suszonej żurawiny	

Sposób przygotowania
Ser biały wymieszać z jogurtem i suszoną żurawiną. Przygotowanym twarożkiem posmarować dwie połówki bułki.

Na deser średnie jabłko 150 g.
Do picia szklanka wody mineralnej.

Kolacja

(94) Kanapki z pastą z wędzonej makreli

Składniki:

Na 1 porcję*/**	* dla klas 4-6 dla dziewcząt dodać kromkę chleba żytniego ** dla klas 4-6 dla chłopców dodać kromkę chleba żytniego i baltonowskiego
25 g chleba baltonowskiego (1 kromka) 30 g chleba żytniego razowego (1 kromka) 60 g makreli wędzonej 20 g jajka 16 g oleju rzepakowego 5 g natki pietruszki 50 g czerwonej papryki	

Sposób przygotowania
Jajka ugotować na twardo, ostudzić i obrać. Następnie jajka zmielić. Z makreli zdjąć skórę i dokładnie oczyścić z ości i zmielić. Posiekać zieloną pietruszkę. Całość wymieszać z olejem rzepakowym. Dodać szczyptę pieprzu. Pastę rozsmarować na chlebie, na górze ułożyć pokrojoną w cienkie paseczki paprykę.

Do picia szklanka herbaty.

ZIMA / DZIEŃ 7 / SZKOŁA PODSTAWOWA

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Kanapki: z żółtym serem i warzywami; z twarogiem i dżemem (202). Do picia mleko.	I danie – zupa ziemniaczana (203) II danie – kasza jęczmienna pęczak z potrawką z kurczaka i jarmużem (204), surówka z marchewki i jabłka (205). Do picia sok owocowy z wodą mineralną (150+100 ml).	Ryż z jabłkami i suszonymi figami (206). Do picia kefir.	Bułka grahamka z polędwicą sopocką i warzywami (207). Na deser pomarańcza. Do picia herbata.

Śniadanie

(95) Kanapki: z żółtym serem i warzywami; z twarogiem i dżemem

Składniki:

Na 1 porcję *	* dla klas 4-6 dla dziewcząt i chłopców zwiększyć porcję sera do 40 g
60 g chleba żytniego (2 kromki) 25 g chleba baltonowskiego (1 kromka) 10 g masła ekstra 20 g żółtego sera Gouda 25 g pomidora 20 g ogórka 30 g sera twarogowego półtłustego 20 g dżemu truskawkowy	

Sposób przygotowania

Chleb żytni posmarować cienko masłem, położyć żółty ser i pokrojone w plastry warzywa. Na chleb baltonowski położyć twaróg i dżem.

Do picia podać szklankę mleka 2% tł. (230 g).

Obiad

(96) Zupa ziemniaczana

Składniki:

Na 1 porcję (400 g)
133 g ziemniaków (170 g przed obraniem) 21 g marchwi (28 g przed obraniem) 8,5 g korzenia pietruszki (12 g przed obraniem) 7,5 g selera (12 g przed obraniem) 10 g cebuli (12 g przed obraniem) 1,5 g mąki pszennej 5 g zielonej pietruszki Majeranek

Sposób przygotowania

Warzywa obrać, umyć, pokroić w kostkę i ugotować w lekko osolonej wodzie. Zupę doprawić majerankiem i zagęścić zawiesiną mąki z wodą. Na talerzu do zupy dodać posiekaną natkę pietruszki.

(97) Kasza jęczmienna pęczak z potrawką z kurczaka i jarmużem

Składniki:

Na 1 porcję *	* dla klas 4-6 dla chłopców zwiększyć porcję o połowę
60 g kaszy jęczmiennej pęczak (suchej) 50 g mięsa z piersi kurczaka bez skóry 15 g cebuli (17 g przed obraniem) 50 g pora (75 g przed obraniem) 50 g jarmużu 6 g oleju rzepakowego	

Sposób przygotowania

Kaszę ugotować w wodzie w proporcji 1:2. Mięso podsmażyć na oleju, dodać pokrojone warzywa, trochę wody i dusić pod przykryciem. Na końcu do potrawki dodać ugotowaną kaszę i całość dusić jeszcze ok 5 min. Gotową potrawkę przełożyć na talerze.

(98) Surówka z marchewki i jabłka

Składniki:

Na 1 porcję
70 g marchewki (95 g przed obraniem) 30 g jabłka (40 g przed obraniem) 3 g oleju rzepakowego

Sposób przygotowania
Marchewki i jabłka obrać, umyć i zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Wymieszać i dodać olej rzepakowy.

Do picia sok owocowy z wodą mineralną (150+100 ml).

Podwieczorek

(99) Ryż z jabłkami i suszonymi figami
Składniki:

Na 1 porcję (120g ryżu) *	* dla klas 4-6 dla chłopców zwiększyć porcję o 1/3
26 g białego ryżu (suchego) 19 g mleka 2% tł. 50 g jabłka (67 g przed obraniem) 13 g cukru 20 g fig suszonych	

Sposób przygotowania
Ryż ugotować w wodzie, na końcu dodać mleko. Jabłka umyć, obrać, usunąć gniazda nasienne, pokroić na ósemki. Pokrojone jabłka prużyć do miękkości z odrobiną wody (tak by się nie przypaliło). Ugotowany ryż wymieszać z jabłkami i cukrem, przełożyć do miseczek. Na wierzchu położyć pokrojone figi.
Do picia 3/4 szklanki kefiru 150 g (dla klas 4-6 cała szklanka kefiru 230 g).

Kolacja

(100) Bułka grahamka z polędwicą sopocką i warzywami
Składniki:

Na 1 porcję*/**	* dla klas 4-6 dla dziewcząt dodać pół bułki ** dla klas 4-6 dla chłopców dodać całą bułkę, zwiększyć porcję masła do 15g, polędwicy do 60g i podać podwójną porcję warzyw
50 g bułki grahamki (1 szt) 10 g masła ekstra 40 g polędwicy sopockiej 16 g sałaty 20 g kwaszonego ogórka 40 g rzodkiewki	

Sposób przygotowania
Chleb posmarować cienko masłem. Na kromki położyć liść sałaty, polędwicę sopocką i pokrojone w plastry warzywa.

Na deser średnia pomarańcza 166g (230 g przed obraniem).
Do picia szklanka herbaty.

ZIMA / DZIEŃ 8 / SZKOŁA PODSTAWOWA

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Kasza manna na mleku z orzechami włoskimi i suszonymi morelami (208). Do picia herbata.	I danie – zupa porowa (145) II danie – pyzy ziemniaczane z mięsem (209), surówka z kwaszonej kapusty (210). Do picia woda mineralna.	Koktajl bananowy z kiwi (211).	Sałatka ze szprotek z ryżem i bułka grahamka (212). Do picia herbata.

Śniadanie

(101) Kasza manna na mleku z orzechami włoskimi i suszonymi morelami

Składniki:

Na 1 porcję *	* dla klas 4-6 dla chłopców zwiększyć porcję o 1/4
50 g kaszy manny 230 g mleka 2% tł. 10 g orzechów włoskich 20 g suszonych moreli	

Sposób przygotowania

Kaszę ugotować do miękkości w mleku. Pod koniec gotowania dodać orzechy i pokrojone suszone morele. Ugotowaną kaszę nałożyć na talerze. Do picia szklanka herbaty.

Obiad

I danie – zupa porowa wg receptury 145, ale z mięsem

Składniki:

Na 1 porcję (400 g)*
45 g łopatki wieprzowej 93 g pora (137 g przed obraniem) 42 g marchwi (57 g przed obraniem) 12 g korzenia pietruszki (17 g przed obraniem) 7 g selera (12 g przed obraniem) 45 g makaronu (suchego) 5 g oleju rzepakowego 5 g natki pietruszki

Sposób przygotowania

Mięso ugotować w lekko osolonej wodzie, z liściem laurowym i zielem angielskim. *Mięso wyciągnąć i zostawić do przygotowania II dania.* Warzywa obrać i dokładnie umyć, a następnie pokroić w kostkę. Warzywa ugotować w wywarze z mięsa. Pod koniec gotowania dodać olej. Makaron ugotować w lekko osolonej wodzie. Makaron nałożyć na talerze, nalać zupę, dodać posiekaną zieloną pietruszkę.

(102) Pyzy ziemniaczane z mięsem

Składniki

Na 1 porcję (150 g) *	* Dla klas 4-6 dla dziewcząt i chłopców zwiększyć porcję do 200 g
234 g ziemniaków (300 g przed obraniem) 45 g łopatki wieprzowej (z zupy) 12 g oleju rzepakowego 10,5 g cebuli (12 g przed obraniem) 18 g mąki pszennej Szczypta soli i pieprzu	

Sposób przygotowania

Ziemniaki obrać, umyć i ugotować (można też ugotować ziemniaki w łupinkach). Ziemniaki ostudzić i zmielić. Dodać mąkę i szczyptę soli, zagnieść ciasto.

Cebulę obrać, drobno pokroić i zeszklić na oleju. Mięso zemleć i dodać cebulę. Całość wymieszać i doprawić szczyptą soli i pieprzu.

Z ciasta uformować pyzy nadziewając mięsnym farszem, wrzucać na wrzącą wodę i ugotować.

(103) Surówka z kwaszonej kapusty

Składniki:

Na 1 porcję
50 g kwaszonej kapusty 25 g jabłka (28 g przed obraniem) 25 g marchwi (34 g przed obraniem) 3 g oleju rzepakowego

Sposób przygotowania

Jabłko umyć, obrać ze skóry zetrzeć na tarce. Marchew obrać, umyć i zetrzeć na tarce. Dodać kwaszoną kapustę. Całość razem wymieszać i dodać olej rzepakowy.

Do picia szklanka wody mineralnej.

Podwieczorek

(104) Koktajl bananowy z kiwi

Składniki

Na 1 porcję*	* dla klas 4-6 dla dziewcząt i chłopców zwiększyć porcję o połowę
150 g jogurtu naturalnego 50 g banana (85 g przed obraniem) 70 g kiwi (82 g przed obraniem)	

Sposób przygotowania

Owoce obrać ze skóry i zmiksować z jogurtem. Podawać w szklankach.

Kolacja

(105) Sałatka ze szprotek z ryżem i bułka grahamka

Składniki

Na 1 porcję* / **	* dla klas 4-6 dla dziewcząt dodać pół bułki ** dla klas 4-6 dla chłopców dodać pół bułki i zwiększyć porcję sałatki o połowę
35 g ryżu suchego 30 g szprotek w oleju (lub wędzonych) 50 g ogórków kwaszonych 50 g czerwonej papryki 25 g kukurydzy konserwowej 6 g oleju rzepakowego 50 g bułki grahamki (1 szt)	

Sposób przygotowania

Ryż ugotować i ostudzić. Szprotki pokroić na drobne kawałki. Kukurydzę odcedzić z zalewy. Ogórki i paprykę pokroić w drobną kostkę. Wszystkie składniki razem wymieszać i dodać olej rzepakowy. Sałatkę podawać z pieczywem.

Do picia podać szklankę herbaty.

ZIMA / DZIEŃ 9 / SZKOŁA PODSTAWOWA

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Kanapki z szynką z piersi kurczaka i warzywami; z dżemem (213). Do picia herbata.	I danie – zupa jarzynowa z kapustą włoską i pęczakiem (214) II danie –ziemniaki i bitki wieprzowe duszone (215) ze szpinakiem (216). Na deser gruszka. Do picia sok marchwiowo-owocowego.	Kanapki z twarożkiem i warzywami (217). Do picia woda mineralna.	Naleśniki z pieczarkami (218). Na deser mandarynki. Do picia herbata.

Śniadanie

(106) Kanapki z szynką z piersi kurczaka i warzywami i z dżemem

Składniki:

Na 1 porcję*	* Dla klas 4-6 dla dziewcząt i chłopców dodać kromkę chleba i zwiększyć porcję dżemu do 50g
90 g chleba żytniego razowego (3 kromki) 15 g masła 8 g sałaty 30 g szynki z piersi kurczaka 25 g pomidora 10 g rzodkiewki 30 g dżemu morelowego	

Sposób przygotowania

Chleb posmarować cienko masłem. Jedną kanapkę podać z szynką i warzywami, a dwie z dżemem.
Do picia szklanka herbaty.

Obiad

(107) Zupa jarzynowa z kapustą włoską i pęczakiem

Składniki:

Na 1 porcję (400 g) *	* dla klas 4-6 dla chłopców zwiększyć porcję zupy o połowę
64 g kapusty włoskiej (76 g przed obraniem) 48 g marchewki (64 g przed obraniem) 8 g korzenia pietruszki (11 g przed obraniem) 6,4 g cebuli (7,2 g przed obraniem) 6,4 g selera (11,2 g przed obraniem) 53,6 g ziemniaków (69 g przed obraniem) 2,4 g masła Szczypta soli 5 g zielonej pietruszki Ziele angielski, liść laurowy, 20 g kaszy jęczmiennej pęczak (suchej)	

Sposób przygotowania

Kapustę oczyścić z zewnętrznych liści i umyć. Pozostałe warzywa obrać, umyć, a następnie pokroić w kostkę. Gotować razem z kaszą w lekko osolonej wodzie, z liściem laurowym i zielem angielskim. Pod koniec gotowania dodać masło. Do zupy na talerzu dodać posiekaną natkę pietruszki.

(108) Ziemniaki i bitki wieprzowe duszone

Składniki:

Na 1 porcję */**	* dla klas 4-6 dla dziewcząt zwiększyć porcję ziemniaków do 300g ** dla klas 4-6 dla chłopców zwiększyć porcję ziemniaków do 300g i porcję mięsa o połowę
43 g łopatki wieprzowej 2 g mąki pszennej 2 g oleju rzepakowego Liść laurowy	
225 g ziemniaków (290 g przed obraniem)	

Sposób przygotowania

Mięso opłukać, pokroić na porcje i rozbić na cienkie plastry. Mięso dusić w wodzie z dodatkiem oleju rzepakowego i liściem laurowym. Dodać szczyptę soli i pieprzu do smaku. Na koniec sos zagęścić zawiesiną mąki z wodą. Ziemniaki ugotować w wodzie. Mięso podawać na talerzu obok ugotowanych ziemniaków.

(109) Szpinak

Składniki:

Na 1 porcję
75 g szpinaku mrożonego 20 g jogurtu naturalnego Szczypta soli, pieprzu, gałki muszkatołowej

Sposób przygotowania
Szpinak rozmrozić i dusić na patelni do odparowania wody. Dodać łyżkę jogurtu i doprawić szczyptą soli, pieprzu i gałki muszkatołowej.

Na deser średnia gruszka 150 g.
Do picia szklanka soku marchwiowo-bananowo-jabłkowego.

Podwieczorek

(110) Kanapki z twarożkiem i warzywami
Składniki:

Na 1 porcję *	* dla klas 4-6 dla dziewcząt i chłopców dodać jedną kromkę chleba i zwiększyć porcję twarożku o 1/3
75 g chleba baltonowskiego (3 kromki) 90 g sera twarogowego chudego 45 g jogurtu naturalnego 30 g zielonej papryki 5 g natki pietruszki 50 g pomidora	

Sposób przygotowania
Ser wymieszać z jogurtem i drobno pokrojoną papryką i natką pietruszki. Przygotowanym twarożkiem posmarować chleb, a na wierzch położyć pokrojonego w plastry pomidora.

Do picia szklanka wody mineralnej.

Kolacja

(111) Naleśniki z pieczarkami
Składniki

Na 1 porcję *	* dla klas 4-6 dla chłopców zwiększyć porcję o połowę
29 g mąki pszennej 25 g jajka 28 g mleka 2% tł 12 g oleju rzepakowego 70 g pieczarek 30 g jajka 20 g cebuli (23 g cebuli) 6 g oleju rzepakowego Szczypta soli i pieprzu	

Sposób przygotowania
Z mąki, jajek i mleka przygotować ciasto naleśnikowe, a następnie usmażyć naleśniki na oleju. Jajka ugotować na twardo, ostudzić i pokroić w kostkę. Pieczarki pokroić i dusić do odparowania wody. Następnie pieczarki wymieszać z jakiem, dodać szczyptę soli i pieprzu. Gotowy farsz przełożyć na naleśniki i zawinąć.
Na deser dwie średnie mandarynki 150 g (200 g przed obraniem).

Do picia szklanka herbaty.

ZIMA / DZIEŃ 10 / SZKOŁA PODSTAWOWA

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Płatki jęczmienne na mleku z pestkami dyni i bananem (219). Do picia herbata.	I danie – barszcz ukraiński z białą fasolą (34) II danie – pierogi leniwe z sera twarogowego i ziemniaków (220) i gotowana biała kapusta (221). Do picia woda mineralna.	Grzanki z dżemem z czarnych porzeczek (222) i kefir.	Kanapki z pastą z zielonego groszku i wędzoną makrelą (223). Na deser jabłko. Do picia herbata.

Śniadanie

(112) Płatki jęczmienne na mleku z pestkami dyni i bananem

Składniki:

Na 1 porcję*	* Dla klas 4-6 dla dziewcząt i chłopców zwiększyć porcję o 1/4
40 g płatków jęczmiennych 250 g mleka 2% tł. 10 g pestek dyni 50 g banana (85 g przed obraniem)	

Sposób przygotowania

Płatki ugotować do miękkości w mleku. Pod koniec gotowania dodać pestki dyni. Ugotowane płatki nałożyć na talerze i na wierzch położyć pokrojonego w plastry banana.
Do picia szklanka herbaty.

Obiad

I danie - barszcz ukraiński z białą fasolą wg receptury 34, ale bez mięsa

Składniki:

Na 1 porcję (400 g) *	* dla klas 4-6 dla chłopców porcję zwiększyć do 600 g
75 g buraków (67 g przed obraniem) 13 g marchewki (18 g przed obraniem) 6,4 g korzenia pietruszki (9,6 g przed obraniem) 5 g pora 6,4 g selera (9,6 g przed obraniem) 37 g ziemniaków (48 g przed obraniem) 16 g białej drobnej fasoli 16 g jogurtu naturalnego Sok z cytryny, Szczypta soli Ziele angielski, liść laurowy, majeranek	

Sposób przygotowania

Fasolę opłukać i namoczyć przez 12 godzin w wodzie z majerankiem. Wodę wylać i ugotować fasolę w nowej wodzie z dodatkiem majeranku. Buraki obrać, umyć i pokroić na połówki lub ćwiartki. Gotować do miękkości pod przykryciem w wodzie z dodatkiem przypraw (ziele angielski, liść laurowy). Pozostałe warzywa obrać, umyć i pokroić na mniejsze cząstki i ugotować. Do wywaru z warzywami dodać wywar z buraków i ugotowaną fasolę. Dodać majeranek. Do smaku doprawić sokiem z cytryny. Zupę nalać do talerzy i dodać jogurt naturalny.

(113) Pierogi leniwe z sera twarogowego i ziemniaków

Składniki:

Na 1 porcję (200g) */**	* Dla klas 4-6 dla dziewcząt zwiększyć porcję do 252 g ** Dla klas 4-6 dla chłopców zwiększyć porcję do 250 g
130 g sera twarogowego półtłustego 11 g jajka 36 g mąki pszennej 3,5 g mąki ziemniaczanej 33,5 g ziemniaków (43 g przed obraniem) 10 g masła ekstra 1,5 g cukru	

Sposób przygotowania

Ser zemleć. Ziemniaki obrać i dokładnie umyć, ugotować, odcedzić, zmielić i ostudzić. Mąkę przesiać, połączyć z ziemniakami i serem, dodać jajko. Wszystkie składniki połączyć razem i zagnieść ciasto. Z ciasta uformować i pokroić pierogi leniwe w kształcie kopytek, a następnie ugotować.

(114) Gotowana biała kapusta

Składniki:

Na 1 porcję
75 g białej kapusty (90 g przed obraniem) 10 g cebuli (12 g przed obraniem) 6 g oleju rzepakowego 2 g mąki

Sposób przygotowania
Z kapusty usunąć zewnętrzne liście. Kapustę drobno poszatkować. Cebulę obrać i drobno pokroić. Warzywa ugotować w niewielkiej ilości wody. Zagęścić szczyptą mąki.

Do picia szklanka wody mineralnej.

Podwieczorek

(115) Grzanki z dżemem z czarnych porzeczek
Składniki:

Na 1 porcję*	* dla klas 4-6 dla dziewcząt i chłopców zwiększyć porcję o połowę
50 g bułki wrocławskiej (2-3 kromki) 30 g dżemu z czarnych porzeczek	

Sposób przygotowania
Bułkę pokroić na kromki i podpiec w piekarniku, a następnie posmarować dżemem.
Do picia podać 3/4 szklanki kefiru 150 g (dla klas 4-6 cała szklanka 230 g).

Kolacja

(116) Kanapki z pastą z zielonego groszku i wędzoną makrelą
Składniki:

Na 1 porcję*	* Dla klas 4-6 dla chłopców dodać jedną kromkę chleba
60 g chleba żytniego razowego (2 kromki) 18 g groszku zielonego konserwowego 20 g marchwi 20 g czerwonej papryki 2 g pora 100 g wędzonej makreli	

Sposób przygotowania
Groszek odcedzić z zalewy. Marchewkę i por obrać, umyć i lekko ugotować w wodzie (warzywa można ugotować wcześniej w zupie). Paprykę umyć i oczyścić z nasion. Wszystkie warzywa razem wymieszać i całość razem zblendować. Do smaku dodać szczyptę pieprzu. Kanapki posmarować pastą. Na talerzu podać makrelę oczyszczona z ości i bez skóry.

Na deser średnie jabłko 150g.
Do picia podać szklankę herbaty.

Podsumowanie średniej wartości energetycznej i zawartości składników odżywczych w posiłkach

SZKOŁA PODSTAWOWA PODSUMOWANIE (KLASY 1-3)

Dzień	WIOSNA (Kcal)	LATO (Kcal)	JESIEŃ (Kcal)	ZIMA (Kcal)
Dzień 1	1737,3	1784,0	1818,4	1796,0
Dzień 2	1838,1	1839,7	1751,6	1780,8
Dzień 3	1806,1	1787,4	1846,7	1791,5
Dzień 4	1778,8	1777,0	1812,6	1798,6
Dzień 5	1774,2	1824,4	1797,1	1769,6
Dzień 6	1809,2	1766,4	1844,2	1834,5
Dzień 7	1808,9	1813,5	1797,9	1817,9
Dzień 8	1823,2	1840,6	1776,9	1788,9
Dzień 9	1755,2	1789,7	1751,7	1749,3
Dzień 10	1821,5	1767,5	1745,6	1810,5
Średnia	1795,2	1799,0	1794,3	1793,8

Składnik odżywczy	WIOSNA	LATO	JESIEŃ	ZIMA
Białko (% energii)	15,1%	14,8%	15,1%	15,2%
Tłuszcze (% energii)	30,0%	30,5%	29,3%	30,4%
Węglowodany (% energii)	54,9%	54,7%	55,6%	54,4%
Nasycone kwasy tłuszczowe (% energii)	9,7%	9,6%	9,6%	9,2%
Jednonienasycone kwasy tłuszczowe (% energii)	11,7%	12,2%	11,5%	12,2%
Wielonienasycone kwasy tłuszczowe (% energii)	6,3%	6,5%	6,1%	6,6%

SZKOŁA PODSTAWOWA PODSUMOWANIE (KLASY 4-6 DZIEWCZĘTA)

Dzień	WIOSNA (Kcal)	LATO (Kcal)	JESIEŃ (Kcal)	ZIMA (Kcal)
Dzień 1	2034,5	2047,9	2089,7	2115,7
Dzień 2	2130,7	2149,2	2014,1	2041,7
Dzień 3	2078,4	2105,2	2091,3	2084,2
Dzień 4	2068,5	2119,2	2055,8	2079,8
Dzień 5	2088,5	2063,0	2086,1	2143,0
Dzień 6	2089,4	2104,3	2072,8	2106,5
Dzień 7	2075,1	2098,4	2090,8	2152,1
Dzień 8	2097,6	2046,9	2080,4	2086,2
Dzień 9	2105,2	2091,2	2082,7	2007,3
Dzień 10	2162,2	2098,8	2123,6	2088,3
Średnia	2093,0	2092,4	2078,7	2090,5

Składnik odżywczy	WIOSNA	LATO	JESIEŃ	ZIMA
Białko (% energii)	15,2%	15,0%	15,2%	15,2%
Tłuszcze (% energii)	29,9%	29,7%	29,3%	29,9%
Węglowodany (% energii)	54,9%	55,3%	55,5%	54,9%
Nasycone kwasy tłuszczowe (% energii)	9,7%	9,8%	9,6%	9,3%
Jednonienasycone kwasy tłuszczowe (% energii)	11,8%	11,7%	11,5%	11,9%
Wielonienasycone kwasy tłuszczowe (% energii)	6,2%	6,1%	6,1%	6,4%

SZKOŁA PODSTAWOWA PODSUMOWANIE (KLASY 4-6 CHŁOPCY)

Dzień	WIOSNA (Kcal)	LATO (Kcal)	JESIEŃ (Kcal)	ZIMA (Kcal)
Dzień 1	2336,3	2265,9	2428,9	2359,9
Dzień 2	2440,9	2322,4	2323,9	2295,3
Dzień 3	2320,3	2372,2	2385,0	2319,7
Dzień 4	2270,1	2338,2	2351,3	2399,9
Dzień 5	2280,3	2342,9	2360,7	2421,4
Dzień 6	2380,4	2384,5	2411,1	2369,3
Dzień 7	2407,8	2341,8	2411,0	2362,0
Dzień 8	2365,3	2301,9	2370,6	2348,9
Dzień 9	2306,0	2344,9	2447,8	2325,6
Dzień 10	2394,9	2450,4	2347,0	2340,6
Średnia	2350,2	2346,5	2383,7	2354,3

Składnik odżywczy	WIOSNA	LATO	JESIEŃ	ZIMA
Białko (% energii)	15,2%	14,9%	15,1%	15,1%
Tłuszcze (% energii)	30,0%	29,1%	29,1%	30,2%
Węglowodany (% energii)	54,8%	56,0%	55,8%	54,7%
Nasycone kwasy tłuszczowe (% energii)	9,7%	9,5%	9,5%	9,4%
Jednonienasycone kwasy tłuszczowe (% energii)	11,7%	11,4%	11,4%	12,0%
Wielonienasycone kwasy tłuszczowe (% energii)	6,4%	6,1%	6,1%	6,6%

Jadłospisy opracowano na podstawie: Kunachowicz H., Nadolna I., Przygoda B., Iwanow K.: „Tabele składu i wartości odżywczej żywności", Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2005

Lista produktów zalecanych i niewskazanych przy sporządzaniu posiłków.

W codziennej diecie powinny znaleźć się produkty z 6 grup produktów spożywczych.

Grupa produktów	Produkty zalecane	Produkty niezalecane
Pieczywo, kasze, makarony, płatki śniadaniowe ziemniaki	Połowa pieczywa powinna być żytnia lub z pełnego ziarna, płatki śniadaniowe nieprzetworzone technologiczne, np. owsiane górskie, kasze grube i drobne, ryż brązowy, ryż basmati, makarony z pszenicy durum, ziemniaki z wody	Płatki kukurydziane, płatki śniadaniowe z dodatkiem cukru i błyskawiczne, ryż i kasze gotowane w workach, makarony ze zwykłej mąki, ziemniaki odsmażane
Tłuszcze	Olej rzepakowy, oliwa, olej lniany, masło do smarowania pieczywa w niedużych ilościach	Olej słonecznikowy, olej kukurydziany, olej z pestek winogron, olej sojowy, boczek, smalec, słonina, margaryny twarde
Mięsa, ryby, wędliny, jaja	Tłuste ryby morskie (śledź, makrela, szprotka, łosoś, sardynka, tuńczyk, halibut) świeże, grillowane, wędzone, z puszki. Mięsa chude (drobiowe, wołowe, wieprzowe) pieczone i duszone bez obsmażania, szynka chuda, sucha krakowska, wędliny z szynki i polędwicy	Panga, mięsa tłuste, smażone, parówki, mielonki, konserwy mięsne, kiełbasy tłuste i niskogatunkowe, pasztet z drobiu
Warzywa i owoce	Wszystkie świeże i mrożone, z uwzględnieniem w codziennej diecie tych z grup bogatych w witaminę C i karotenoidy Owoce suszone	W syropach (mogą stanowić jedynie składnik potrawy w niedużych ilościach)
Orzechy i nasiona	Wszystkie orzechy i nasiona	brak
Produkty mleczne	Mleko, sery białe i żółte, kefiry i jogurty naturalne lub ze świeżym lub/i suszonymi owocami	Sery topione, jogurty słodzone, desery mleczne słodzone
Słodycze	Czekolady twarde i z bakaliami, ciasta domowe o znanym składzie (w niewielkich ilościach) Dżemy niskosłodzone	Czekolady nadziewane, ciasta z konserwantami, wafle nadziewane, cukierki
Napoje	Woda źródlana, mineralna, herbata, soki owocowe i warzywne, kawa Inka	Napoje gazowane, napoje owocowe, nektary, napoje energetyzujące

Lista produktów zamiennych w obrębie grup produktów wykorzystywanych do sporządzania posiłków, które powinny znaleźć się w codziennej racji pokarmowej.

Grupy produktów	Produkty zamienne w obrębie grup produktów
Mleko i produkty mleczne	1. Mleko świeże na naturalne kefiry lub/ i jogurty 2. Ser biały w kostce na twarożki wytrawne 3. Ser żółty Gouda na inny dowolny gatunek sera żółtego
Mięsa i wędliny	1. Każda porcja drobiu na chudą porcję wieprzową, wołową, rybę morską lub słodkowodną 2. Ryby tłuste morskie na dowolną tłustą rybę morską 3. Szynka zamiennie z wysokogatunkowymi wędlinami z szynki lub polędwicy
Pieczywo, kasze, makarony, płatki śniadaniowe	1. Pieczywo z pełnego ziarna na dowolne pieczywo pełnoziarniste lub/i żytnie 2. Pieczywo żytnie razowe na dowolne pieczywo żytnie i z pełnego ziarna 3. Płatki śniadaniowe nieprzetworzone technologiczne tylko na inne płatki naturalne bez dodatku cukru 4. Kasze na dowolną inną kaszę lub ryż brązowy 5. Makarony z pszenicy durum na inne dowolne makarony twarde
Warzywa i owoce	1. Warzywa na inne warzywa z uwzględnieniem podziału na warzywa bogate w witaminę C, β-karoteny i inne (punkt Ad.2) 2. Owoce na inne owoce z uwzględnieniem podziału na owoce bogate w witaminę C, β-karoteny i inne (punkt Ad.2) 3. Warzywa i owoce świeże na mrożone
Tłuszcze	1. Olej rzepakowy na oliwę lub olej lniany (tylko na zimno)
Napoje	1. W ciągu dnia 70% napojów powinna stanowić woda 2. Herbatę na herbatę owocową (niesłodzoną) 3. Kompot z jabłek lub wiśni na kompot z dowolnych owoców 4. Sok owocowy na sok owocowy o innym smaku 5. Soki owocowe na kompoty 6. Kompoty na rozcieńczone soki owocowe 7. Kakao na mleku na kawę zbożową na mleku

Lista produktów występujących w jadłospisach realizowanych w placówkach oświatowych

Lp	Grupy produktów/produkty
	Produkty zbożowe
1.	bagietka
2.	bułki grahamki
3.	bułka kajzerka
4.	bułka pszenna
5.	bułka wrocławska
6.	budyń śmietankowy niesłodzony
7.	budyń waniliowy niesłodzony
8.	budyń owocowy niesłodzony
9.	chleb baltonowski
10.	chleb graham
11.	chleb mieszany słonecznikowy
12.	chleb żytni razowy
13.	czerstwa bułka
14.	kasza gryczana sucha
15.	kasza jaglana sucha
16.	kasza jęczmienna pęczak sucha
17.	kasza jęczmienna perłowa sucha
18.	kasza kus-kus sucha
19.	kasza manna sucha
20.	kisiel owocowy
21.	kisiel truskawkowy
22.	makaron
23.	makaron muszelki z pszenicy durum suchy
24.	makaron penne z semoliny
25.	makaron penne (pióra) suchy
26.	makaron spaghetti (z pszenicy durum)
27.	makaron z semoliny
28.	mąka pszenna
29.	mąka pszenna typ 500
30.	mąka ziemniaczana
31.	płatki jęczmienne suche
32.	płatki owsiane suche
33.	płatki żytnie suche
34.	ryż biały
35.	ryż paraboliczny suchy
36.	ryż suchy
37.	skrobia ziemniaczana
	Mięso, wędliny, jaja, ryby
38.	cielęcina
39.	jajka
40.	filet z dorsza
41.	filet z łososia
42.	kiełbasa krakowska sucha
43.	łopatka wieprzowa
44.	makrela wędzona
45.	mięso z indyka
46.	mięso z piersi indyka
47.	mięso z piersi kurczaka
48.	mięso z piersi kurczaka bez skóry
49.	mięso z ud kurczaka
50.	polędwica sopocka
51.	polędwica z indyka
52.	sardynki w oleju
53.	schab
54.	schab bez kości
55.	szynka wiejska
56.	szynka wieprzowa gotowana
57.	szynka z piersi kurczaka
58.	śledź w oleju
59.	śledź w sosie pomidorowym
60.	śledź wędzony Pikling
61.	wołowina
62.	wołowina chuda
63.	wołowina pieczeniowa

	Produkty mleczne
64.	jogurt naturalny
65.	kefir
66.	kefir z wapniem
67.	maślanka
68.	mleko 0,5%
69.	mleko 2%
70.	mleko ukwaszone
71.	ser feta
72.	ser fromage naturalny
73.	serek twarogowy ziarnisty
74.	ser twarogowy chudy
75.	ser twarogowy półtłusty
76.	żółty ser Gouda
	Warzywa
77.	bazylia
78.	boćwina
79.	brokuły
80.	Brukselka
81.	Buraki
82.	cebula
83.	cukinia
84.	czosnek
85.	cykoria
86.	dynia
87.	fasola biała drobna sucha
88.	fasola biała Jaś
89.	fasola biała konserwowa
90.	fasola biała sucha
91.	fasola czerwona konserwowa
92.	fasolka szparagowa mrożona
93.	fasolka szparagowa świeża
94.	fasolka szparagowa żółta
95.	groszek zielony konserwowy
96.	groszek zielony świeży
97.	groszek zielony mrożony
98.	jarmuż
99.	kabaczek
100.	kalafior
101.	kapusta biała
102.	kapusta czerwona
103.	kapusta pekińska
104.	kapusta włoska
105.	koper
106.	kukurydza konserwowa
107.	kwaszona kapusta
108.	marchewka
109.	ogórek
110.	ogórek kwaszony
111.	ogórek zielony gruntowy
112.	papryka czerwona
113.	papryka zielona
114.	pieczarki
115.	pietruszka korzeń
116.	pietruszka natka
117.	pomidor
118.	pomidorowy przecier
119.	por
120.	rzodkiewka
121.	sałata zielona
122.	seler
123.	seler naciowy
124.	soczewica czerwona sucha
125.	szczypiorek
126.	szpinak mrożony
127.	ziemniaki

	Owoce
128.	ananas konserwowy
129.	arbuz
130.	banan
131.	borówka amerykańska
132.	brzoskwinia
133.	cytryna
134.	dynia nasiona (pestki)
135.	figi suszone
136.	gruszka
137.	jabłko
138.	kiwi
139.	mak
140.	maliny
141.	mandarynka
142.	migdały
143.	migdały mielone
144.	morele suszone
145.	morele świeże
146.	mus jabłkowy
147.	nektarynka
148.	orzechy laskowe
149.	orzechy włoskie
150.	pomarańcza
151.	porzeczka czerwona
152.	rodzynki
153.	sezam nasiona
154.	słonecznik nasiona
155.	śliwki
156.	śliwki węgierki
157.	śliwki bez pestek suszone
158.	truskawki mrożone
159.	truskawki świeże
160.	winogrona
161.	wiśnie
162.	żurawina suszona
	Tłuszcze
163	margaryna kubkowa z oleju rzepakowego
164.	margaryna z oleju rzepakowego
165.	masło
166.	masło ekstra
167.	olej lniany
168.	olej rzepakowy uniwersalny
169.	śmietana 12% tł.
	Napoje
170.	sok grejpfrutowy
171.	sok jabłkowy
172.	sok marchwiowo-bananowo-jabłkowy
173.	sok marchewkowo-owocowy
174.	sok pomarańczowy
175.	sok z cytryny
176.	woda
177.	woda mineralna
	Słodycze
178.	cukier
179.	cukier wanilowy
180.	dżem ananasowy
181.	dżem brzoskwiniowy
182.	dżem truskawkowy
183.	dżem wiśniowy
184.	dżem z czarnych porzeczek
185.	miód
186.	powidła śliwkowe

	Przyprawy/ używki
187.	cynamon
188.	gałka muszkatołowa mielona
189.	herbata
190.	kakao proszek 16%
191.	kawa zbożowa
192.	kawa zbożowa inka
193.	liść laurowy
194.	majeranek
195.	oregano
196.	papryka słodka czerwona
197.	pieprz
198.	sól
199.	ziele angielskie
200.	zioła prowansalskie

Opis produktów występujących w jadłospisach realizowanych w placówkach oświatowych

Lp.	Grupy produktów	Opis produktu/surowca
I	**Produkty zbożowe** **1 - 37**	
1.	bagietka	Pieczywo pszenne zwykłe, otrzymywane z mąki pszennej typ 550. Skórka równomiernie zabarwiona. Miękisz bez zakalca, bez grudek mąki, o równomiernie porowatej strukturze. Świeże, bez uszkodzeń i odkształceń mechanicznych, bez oznak pleśnienia. Niedopuszczalne środki konserwujące, np. propionian sodu i polepszacze. Niedopuszczalne produkty wypiekane z ciasta mrożonego. W składzie dopuszczalne: mąka, woda, sól, tłuszcz, zakwas lub drożdże i naturalne dodatki niezbędne do wypieku i wzbogacające skład, np. serwatka.
2.	bułki grahamki	Pieczywo pszenne zwykłe, otrzymywane z mąki pszennej typ 1850 i ewentualnie z domieszką mąki typ 750. Skórka równomiernie zabarwiona. Miękisz bez zakalca, bez grudek mąki, o równomiernie porowatej strukturze. Świeże, bez uszkodzeń i odkształceń mechanicznych, bez oznak pleśnienia. Niedopuszczalne środki konserwujące, np. propionian sodu i polepszacze. Niedopuszczalne produkty wypiekane z ciasta mrożonego. W składzie dopuszczalne: mąka, woda, sól, tłuszcz, zakwas lub drożdże i naturalne dodatki niezbędne do wypieku i wzbogacające skład, np. serwatka.
3.	bułka kajzerka	Pieczywo pszenne zwykłe, otrzymywane z mąki pszennej typ 550. Skórka równomiernie zabarwiona. Miękisz bez zakalca, bez grudek mąki, o równomiernie porowatej strukturze. Świeże, bez uszkodzeń i odkształceń mechanicznych, bez oznak pleśnienia. Niedopuszczalne środki konserwujące, np. propionian sodu i polepszacze. Niedopuszczalne produkty wypiekane z ciasta mrożonego. Niedopuszczalne środki konserwujące, np. propionian sodu i polepszacze. Niedopuszczalne produkty wypiekane z ciasta mrożonego. W składzie dopuszczalne: mąka, woda, sól, tłuszcz, zakwas lub drożdże i naturalne dodatki niezbędne do wypieku i wzbogacające skład, np. serwatka, ziarna (mak, sezam, dynia).
4.	bułka pszenna	Pieczywo pszenne wyborowe, otrzymywane z mąki pszennej typ 550 lub typ 750. Skórka równomiernie zabarwiona. Miękisz bez zakalca, bez grudek mąki, o równomiernie porowatej strukturze. Świeże, bez uszkodzeń i odkształceń mechanicznych, bez oznak pleśnienia. Niedopuszczalne środki konserwujące, np. propionian sodu i polepszacze. Niedopuszczalne produkty wypiekane z ciasta mrożonego. Niedopuszczalne środki konserwujące, np. propionian sodu i polepszacze. Niedopuszczalne produkty wypiekane z ciasta mrożonego. W składzie dopuszczalne: mąka, woda, sól, tłuszcz, zakwas lub drożdże i naturalne dodatki niezbędne do wypieku i wzbogacające skład, np. serwatka, ziarna (mak, sezam, dynia).
5.	bułka wrocławska	Pieczywo pszenne zwykłe, otrzymywane z mąki pszennej typ 550 lub typ 750. Skórka równomiernie zabarwiona. Miękisz bez zakalca, bez grudek mąki, o równomiernie porowatej strukturze. Świeże, bez uszkodzeń i odkształceń mechanicznych, bez oznak pleśnienia. Niedopuszczalne środki konserwujące, np. propionian sodu i polepszacze. Niedopuszczalne produkty wypiekane z ciasta mrożonego. W składzie dopuszczalne: mąka, woda, sól, tłuszcz, zakwas lub drożdże i naturalne dodatki niezbędne do wypieku i wzbogacające skład, np. serwatka.
6.	budyń śmietankowy niesłodzony	Budyń w proszku niesłodzony o smaku śmietankowym, bez konserwantów i innych dodatków do żywności. Może być zrobiony samodzielnie z surowców (mąka ziemniaczana, mąka pszenna, żółtko jaja, cukier, mleko, masło).
7.	budyń waniliowy niesłodzony	Budyń w proszku niesłodzony o smaku waniliowym, bez konserwantów i innych dodatków do żywności. Może być zrobiony samodzielnie z surowców (mąka ziemniaczana, mąka pszenna, żółtko jaja, cukier waniliowy, mleko, masło).
8.	budyń owocowy niesłodzony	Budyń w proszku niesłodzony o smaku truskawkowym, malinowym lub wiśniowym bez konserwantów i innych dodatków do żywności. Może być zrobiony samodzielnie z surowców (mąka ziemniaczana, mąka pszenna, żółtko jaja, cukier lub syrop owocowy (co najmniej 64% roztwór cukru, bez syropu glukozowo-fruktozowego, sztucznych substancji słodzących i bez sztucznych barwników) lub świeże/mrożone owoce, mleko, masło).

9.	chleb baltonowski	Pieczywo pszenne zwykłe, otrzymywane z mąki pszennej typ 750. Kształt regularny, typowy dla danego rodzaju pieczywa. Skórka równomiernie zabarwiona o odcieniu charakterystycznym dla danego rodzaju pieczywa, ściśle związana z miękiszem pieczywa. Miękisz elastyczny, równomiernie porowaty, bez zakalca i grudek mąki. Charakterystyczny smak i zapach, niedopuszczalne są zapachy i smaki obce. Świeże, bez uszkodzeń i odkształceń mechanicznych, bez oznak pleśnienia. Niedopuszczalne środki konserwujące, np. propionian sodu i polepszacze. Niedopuszczalne produkty wypiekane z ciasta mrożonego. W składzie dopuszczalne: mąka, woda, sól, zakwas lub drożdże i naturalne dodatki niezbędne do wypieku i wzbogacające skład, np. serwatka, ziarna (np. mak, sezam).
10.	chleb graham	Pieczywo pszenne zwykłe, otrzymywane z mąki pszennej typ 1850 z dodatkiem drożdży i soli kuchennej. Kształt regularny, typowy dla danego rodzaju pieczywa. Skórka równomiernie zabarwiona o odcieniu charakterystycznym dla danego rodzaju pieczywa, ściśle związana z miękiszem pieczywa. Miękisz elastyczny, równomiernie porowaty, bez zakalca i grudek mąki. Charakterystyczny smak i zapach, niedopuszczalne są zapachy i smaki obce. Świeże, bez uszkodzeń i odkształceń mechanicznych, bez oznak pleśnienia. Niedopuszczalne środki konserwujące, np. propionian sodu i polepszacze. Niedopuszczalne produkty wypiekane z ciasta mrożonego. W składzie dopuszczalne: mąka, woda, sól, zakwas lub drożdże i naturalne dodatki niezbędne do wypieku i wzbogacające skład, np. serwatka, ziarna (np. mak, sezam).
11.	chleb mieszany słonecznikowy	Pieczywo pszenne zwykłe, otrzymywane z mąki pszennej typ 550 z dodatkiem nasion słonecznika. Kształt regularny, typowy dla danego rodzaju pieczywa. Skórka równomiernie zabarwiona o odcieniu charakterystycznym dla danego rodzaju pieczywa, ściśle związana z miękiszem pieczywa. Miękisz elastyczny, równomiernie porowaty, bez zakalca i grudek mąki. Charakterystyczny smak i zapach, niedopuszczalne są zapachy i smaki obce. Świeże, bez uszkodzeń i odkształceń mechanicznych, bez oznak pleśnienia. Niedopuszczalne środki konserwujące, np. propionian sodu, polepszacze i karmel. Niedopuszczalne produkty wypiekane z ciasta mrożonego. W składzie dopuszczalne: mąka, woda, sól, zakwas lub drożdże i naturalne dodatki niezbędne do wypieku i wzbogacające skład, np. serwatka, ziarna (np. słonecznik).
12.	chleb żytni razowy	Wytwarzany z mąki typ 2000, w 90% z mąki żytniej i domieszką co najwyżej 10 % mąki pszennej. Może zawierać różne dodatki zwiększające wartość odżywczą pieczywa, takie jak: przetwory mleczarskie, zarodki pszenne, suszone drożdże spożywcze. Może być wypiekany z drożdżami lub na zakwasie. Chleb pytlowy wypiekany jest wyłącznie na zakwasie. Chleb żytni razowy może zawierać syrop ziemniaczany, sól, ekstrakt słodowy, miód sztuczny, margarynę, tłuszcz piekarski, płatki ziemniaczane, grys ziemniaczany. Kształt regularny, typowy dla danego rodzaju pieczywa. Skórka równomiernie zabarwiona o odcieniu charakterystycznym dla danego rodzaju pieczywa, ściśle związana z miękiszem pieczywa. Miękisz elastyczny, równomiernie porowaty, bez zakalca i grudek mąki. Charakterystyczny smak i zapach, niedopuszczalne są zapachy i smaki obce. Świeże, bez uszkodzeń i odkształceń mechanicznych, bez oznak pleśnienia. Niedopuszczalne środki konserwujące, np. propionian sodu i polepszacze. Niedopuszczalne produkty wypiekane z ciasta mrożonego. W składzie dopuszczalne: mąka, woda, sól, zakwas lub drożdże i naturalne dodatki niezbędne do wypieku i wzbogacające skład, np. serwatka, ziarna (np. mak, sezam, słonecznik, dynia).
13.	czerstwa bułka	Dowolna sucha bułka (np. wrocławska, kajzerka, bułka Weka, bagietka) z przeznaczeniem jako dodatek do potraw z mielonego mięsa. Bez oznak pleśnienia.
14.	kasza gryczana sucha	Dozwolone następujące rodzaje wyrobów z gryki: - obłuszczone ziarna gryki - kasza gryczana nieprażona cała –obłuszczone ziarna gryki - nieprażona łamana, drobna zwana kaszą krakowską otrzymana z obłuskanego i połamanego ziarna gryki - kasza gryczana prażona, cała –obłuszczone ziarno gryki prażonej - kasza gryczana łamana: prażona i nieprażona, obłuszczone ziarno gryki prażonej i nieprażonej. **Niedozwolona kasza porcjowana jednostkowo w woreczkach, przeznaczona do gotowania w nich.** Kasza kl. I. Barwa brązowa o odcieniu charakterystycznym dla kaszy prażonej lub nieprażonej, typowy zapach. Wolna od zanieczyszczeń organicznych i nieorganicznych, szkodników i ich pozostałości.

15.	kasza jaglana sucha	Otrzymywana z prosa, z którego ziarna usunięto okrywę owocową a następnie obłuskane ziarno wypolerowano. Kasza kl. I. Jednolita, charakterystyczna żółta barwa, swoisty zapach. Wolna od zanieczyszczeń organicznych i nieorganicznych, szkodników i ich pozostałości. Niedozwolona kasza porcjowana jednostkowo w woreczkach, przeznaczona do gotowania w nich.
16.	kasza jęczmienna pęczak sucha	Całe ziarno jęczmienia pozbawione łuski. Dozwolona także kasza jęczmienna wiejska, która otrzymywana jest z obłuszczonego, niepolerowanego i pokrojonego ziarna pęczaku. Kasza łamana wiejska występuje jako gruba, średnia i drobna.Niedozwolona kasza porcjowana jednostkowo w woreczkach, przeznaczona do gotowania w nich. Kasza kl. I. Charakterystyczna barwa i zapach. Wolna od zanieczyszczeń organicznych i nieorganicznych, szkodników i ich pozostałości.
17.	kasza jęczmienna perłowa sucha	Otrzymywana z ziarna pęczaku poddanego łamaniu na duże kawałki a następnie polerowaniu. W handlu zwana też kaszą jęczmienną mazurską. Kasza mazurska występuje jako gruba, średnia i drobna. Niedozwolona kasza porcjowana jednostkowo w woreczkach, przeznaczona do gotowania w nich. Kasza kl. I. Charakterystyczna barwa i zapach. Wolna od zanieczyszczeń organicznych i nieorganicznych, szkodników i ich pozostałości.
18.	kasza kuskus sucha	Kuskus to drobna kaszka z wysokogatunkowych partii pszenicy durum, poddana gotowaniu na parze, co znacznie skraca czas jej przyrządzania. Jest to produkt naturalny, łatwo przyswajalny przez organizm. Ze względu na krótki czas przyrządzania nie traci walorów odżywczych i smakowych. Kasza kl. I. Charakterystyczna barwa i zapach. Wolna od zanieczyszczeń organicznych i nieorganicznych, szkodników i ich pozostałości.
19.	kasza manna sucha	Polecana ta otrzymywana przy przemiale pszenicy na mąkę przez odsianie grubych kaszek. Niepolecana kasza manna błyskawiczna. Kasza kl. I. Charakterystyczna barwa i zapach. Wolna od zanieczyszczeń organicznych i nieorganicznych, szkodników i ich pozostałości.
20.	kisiel owocowy	Kisiel w proszku niesłodzony lub zrobiony samodzielnie z surowców (jeden duży owoc np. jabłko, brzoskwinia lub gruszka, woda, mąka ziemniaczana, cukier waniliowy). Bez dodatków do żywności.
21.	kisiel truskawkowy	Kisiel w proszku niesłodzony lub zrobiony samodzielnie z surowców (truskawki świeże lub mrożone, woda, mąka ziemniaczana, cukier waniliowy). Bez dodatków do żywności.
22.	makaron	Z semoliny lub mąki z pszenicy durum, bez dodatku jaj. Różne kształty (świderki, kolanka, kokardki itp.). Charakterystyczna, jednolita barwa, typowa dla użytych surowców. Kształt właściwy dla danej formy. Wolny od zanieczyszczeń organicznych i nieorganicznych. Nie mogą być narażone na działalność szkodników (gryzoni, owadów).
23.	makaron muszelki z pszenicy durum suchy	Popularny makaron otrzymywany z mąki makaronowej durum, bez dodatku jaj. Charakterystyczna, jednolita barwa, typowa dla użytych surowców. Kształt muszelek. Wolny od zanieczyszczeń organicznych i nieorganicznych. Nie może być narażony na działalność szkodników (gryzoni, owadów).
24.	makaron penne z semoliny	Wyborowy, otrzymywany z semoliny, bezjajeczny. Charakterystyczna, jednolita barwa, typowa dla użytych surowców. Kształt ciętych rurek. Wolny od zanieczyszczeń organicznych i nieorganicznych. Nie może być narażony na działalność szkodników (gryzoni, owadów).
25.	makaron penne (pióra) suchy	Popularny, otrzymywany z mąki makaronowej durum, bez dodatku jaj. Charakterystyczna, jednolita barwa, typowa dla użytych surowców. Kształt ciętych rurek. Nie może być narażony na działalność szkodników (gryzoni, owadów).
26.	makaron spaghetti z pszenicy durum	Popularny, otrzymywany z mąki makaronowej durum, bez dodatku jaj. Charakterystyczna, jednolita barwa, typowa dla użytych surowców. Kształt typowy dla makronu spaghetti. Wolny od zanieczyszczeń organicznych i nieorganicznych. Nie może być narażony na działalność szkodników (gryzoni, owadów).
27.	makaron z semoliny	Wyborowy otrzymywany z semoliny, bezjajeczny. Różne kształty. Charakterystyczna, jednolita barwa, typowa dla użytych surowców. Kształt właściwy dla danej formy. Wolny od zanieczyszczeń organicznych i nieorganicznych. Nie mogą być narażone na działalność szkodników (gryzoni, owadów).
28.	mąka pszenna	Otrzymywane z oczyszczonego ziarna pszenicy zwyczajnej. Wyróżnia się mąki pszenne: tortowa (typ 450), krupczatka (typ 500), luksusowa (typ 550), bułkowa (typ 650), chlebowa (typ 750 lub 850), sitkowa (typ 1400), graham (typ 1850), razowa (typ 2000) .Kolor charakterystyczny dla mąki o danym stopniu przemiału. Niedopuszczalne są zanieczyszczenia organiczne i nieorganiczne. Wolne od szkodników i ich pozostałości.

29.	mąka pszenna typ 500	Mąka krupczatka. Jednolity biały kolor. Niedopuszczalne są zanieczyszczenia organiczne i nieorganiczne. Wolne od szkodników i ich pozostałości.
30.	mąka ziemniaczana	Wytwarzana jest z gotowanych całych ziemniaków. Mąką ziemniaczana jest cięższa od skrobi, stosuje się ją do wypieków, pomaga zatrzymać wilgotność, np. pieczywa. Absorbuje ona wilgoć, dzięki czemu pieczywo dłużej zachowuje świeżość. Mąka ma charakterystyczny ziemniaczany smak, a konsystencją przypomina mąkę pszenną. Jednolity biały kolor. Niedopuszczalne są zanieczyszczenia organiczne i nieorganiczne. Wolne od szkodników i ich pozostałości.
31.	płatki jęczmienne suche	Otrzymywane z ziarna jęczmienia w procesie parowania, leżakowania, zgniatania i suszenia. Płatki kl. I. Produkt suchy o sypkiej konsystencji, w postaci odrębnych, nie sklejonych płatków. Niedopuszczalne są zanieczyszczenia organiczne i nieorganiczne. Wolne od szkodników i ich pozostałości.
32.	płatki owsiane suche	Otrzymywane z ziarna owsa oczyszczonego. Polecane zwykłe płatki owsiane i górskie płatki owsiane otrzymywane przez zgniecenie obłuszczonego ziarna na walcach i poddane obróbce hydrotermicznej. Niepolecane są płatki owsiane błyskawiczne. Płatki kl. I. Produkt suchy o sypkiej konsystencji, w postaci odrębnych, nie sklejonych płatków. Niedopuszczalne są zanieczyszczenia organiczne i nieorganiczne. Wolne od szkodników i ich pozostałości.
33.	płatki żytnie suche	Otrzymywane z ziarna żyta w procesie parowania, leżakowania, zgniatania i suszenia. Płatki kl. I. Produkt suchy o sypkiej konsystencji, w postaci odrębnych, nie sklejonych płatków. Niedopuszczalne są zanieczyszczenia organiczne i nieorganiczne. Wolne od szkodników i ich pozostałości.
34.	ryż biały	Ryż długoziarnisty i krótkoziarnisty, obłuskany lub szlifowany lub polerowany lub glazurowany. Występuje w postaci całych i łamanych ziaren. Ryż kl. I. Produkt suchy o sypkiej konsystencji, w postaci odrębnych, nie sklejonych ziaren. Charakterystyczny kolor, smak i zapach. Niedopuszczalne są zanieczyszczenia organiczne i nieorganiczne. Wolny od szkodników i ich pozostałości. Niedozwolony ryż porcjowany jednostkowo w woreczkach, przeznaczony do gotowania w nich.
35.	ryż paraboliczny suchy	Ryż parboiled jest preparowany termicznie, dzięki czemu wewnątrz ziarna zachowane zostają witaminy i składniki odżywcze oraz znacznie skraca się czas gotowania. Po ugotowaniu jest lekki i puszysty, nigdy się nie skleja. Ziarna ryżu parboiled mają bielmo prześwitujące o żółtozłotej barwie. Ryż kl. I. Produkt suchy o sypkiej konsystencji, w postaci odrębnych, nie sklejonych ziaren. Charakterystyczny kolor, smak i zapach. Niedopuszczalne są zanieczyszczenia organiczne i nieorganiczne. Wolny od szkodników i ich pozostałości. Niedozwolony ryż porcjowany jednostkowo w woreczkach, przeznaczony do gotowania w nich.
36.	ryż suchy	Biały lub brązowy. Jak w poz. 34
37.	skrobia ziemniaczana	Pozyskiwana ze świeżych ziemniaków, z których po rozdrobnieniu wypłukiwana jest skrobia. Uzyskany krochmal poddawany jest czyszczeniu, suszeniu i przesianiu. Ostatecznie ma postać sypkiego, matowego proszku o barwie czysto białej, bez śladów obcych zapachów i posmaków. Ściśnięty w dłoni charakterystycznie chrzęści. Niedopuszczalne są zanieczyszczenia organiczne i nieorganiczne. Wolne od szkodników i ich pozostałości.
II	**Mięso, wędliny, jaja, ryby** **38 – 63**	
38	cielęcina	Cielęcina łopatka, górka i karkówka, mostek, łata, nerkówka, mięso z udźca, szyja – do gotowania, do duszenia, na gulasz, na wyroby z masy mielonej. Cielęcina goleń – do gotowania, na wywary, galarety. Mięso świeże, nie mrożone, o jednolitej barwie typowej dla danego gatunku mięsa, bez przebarwień.
39	jajka	Jaja kurze klasy A, z systemu chowu 0, 1, 2 lub 3. 0 – oznacza jaja pochodzące z produkcji ekologicznej, 1 – dotyczy jaj z chowu na wolnym wybiegu, 2 – to jaja z chowu ściółkowego, 3 – to jaja z chowu klatkowego. Preferowane są jaja z jak najniższym numerem oznaczającym system chowu.
40	filet z dorsza	Filet z dorsza bez skóry, świeży, niepoddany żadnym procesom utrwalającym, o bardzo wysokich walorach sensorycznych, tj. barwie, zapachu, smaku i soczystości. Klasa I. Filet z dorsza bez skóry mrożony, przechowywany w temperaturze minimum -18 °C, przechowywany nie dłużej niż 6 miesięcy.

41	filet z łososia	Filet z łososia bez skóry, świeży, niepoddany żadnym procesom utrwalającym, o bardzo wysokich walorach sensorycznych, tj. barwie, zapachu, smaku i soczystości. Klasa I. Filet z łososia bez skóry mrożony, przechowywany w temperaturze minimum -18 °C, przechowywany nie dłużej niż 4 miesiące.
42	kiełbasa krakowska sucha	Poddana suszeniu lub podsuszaniu. Wartość energetyczna ok. 317 kcal, białko około 25%, tłuszcz około 24%. Powierzchnia czysta, na przekroju sucha. Smak i zapach świadczący o świeżości. Bez oznak pleśni. 100 g kiełbasy wyprodukowane z co najmniej 140 g mięsa wieprzowego lub wieprzowego z dodatkiem wołowiny, bez dodatku wzmacniaczy smaku, fosforanów i sztucznych barwników.
43	łopatka wieprzowa	Mięso bez kości. Mięśnie głęboko poprzerastane tkanką łączną, z zewnątrz pokryte warstwą tłuszczu. Zaokrąglona. Do duszenia, pieczenia i gotowania. Mięso świeże, nie mrożone, o barwie typowej dla danego gatunku mięsa, bez przebarwień.
44	makrela wędzona	Makrela wędzona na gorąco o bardzo wysokich walorach sensorycznych, tj. barwie, zapachu, smaku i soczystości. Przechowywana w temperaturze 0°C - 10°C trwała tylko 4 dni.
45	mięso z indyka	Tuszki schłodzone, pierś z kością, noga, udo, podudzie, skrzydło, szyja, pierś, pierś bez kości, filet, sznycel. Mięso o bardzo wysokich walorach sensorycznych, tj. barwie, zapachu, smaku i soczystości. Mięso świeże, nie mrożone
46	mięso z piersi indyka	Tuszka schłodzona z piersi z indyka, bez kości, o wyraźnie zachowanej strukturze włókien mięśniowych, o bardzo wysokich walorach sensorycznych, tj. barwie, zapachu, smaku i soczystości. Mięso świeże, nie mrożone
47	mięso z piersi kurczaka	Mięso brojlerów/lub kurczaków zagrodowych bez kości o delikatnej strukturze włókien mięśniowych. W ocenie organoleptycznej jest bardzo kruche, łatwe do przeżuwania, łatwostrawne, o bardzo wysokich walorach sensorycznych, tj. barwie, zapachu, smaku i soczystości. Mięso świeże, nie mrożone
48	mięso z piersi kurczaka bez skóry	Mięso brojlerów/lub kurczaków zagrodowych bez kości i skóry o delikatnej strukturze włókien mięśniowych. W ocenie organoleptycznej jest bardzo kruche, łatwe do przeżuwania, łatwostrawne, o bardzo wysokich walorach sensorycznych, tj. barwie, zapachu, smaku i soczystości. Mięso świeże, nie mrożone
49	mięso z ud kurczaka	Mięso brojlerów/lub kurczaków zagrodowych z ud o delikatnej strukturze włókien mięśniowych. W ocenie organoleptycznej jest bardzo kruche, łatwe do przeżuwania, łatwostrawne. Zawiera więcej tłuszczu niż piersi z kurczaka dlatego robi wrażenie bardziej soczystego niż piersi. Mięso o bardzo wysokich walorach sensorycznych, tj. barwie, zapachu, smaku i soczystości. Mięso świeże, nie mrożone
50	polędwica sopocka	Produkt wędzony bez osłonek o zachowanej strukturze tkankowej. Wyprodukowany z jednego kawałka części anatomicznej tuszy wieprzowej. Produkt peklowany i solony. Produkt o bardzo wysokich walorach sensorycznych, tj. jednolitej barwie, typowym zapachu, smaku i soczystości. Bez konserwantów, z wyjątkiem azotanów i azotynów.
51	polędwica z indyka	Produkt wędzony, parzony, wyprodukowany z jednego kawałka części anatomicznej tuszy (piersi) indyka. Produkt o bardzo wysokich walorach sensorycznych, tj. jednolitej barwie, typowym zapachu, smaku i soczystości. Bez konserwantów, z wyjątkiem azotanów i azotynów.
52	sardynki w oleju	Sardynka w zalewie olejowej, z ryb poddanych wstępnej obróbce mechanicznej i cieplnej. Konserwa z ryb parowanych, ryb podwędzanych lub z ryb podsuszanych. Opakowanie szczelne, czyste, bez odkształceń, odpowiednio oznakowane.
53	schab	Mięsień grzbietu, gruby, delikatny, jednolity, z jednej strony przyrośnięty do kręgów, z drugiej do kości żebrowych. Do duszenia, pieczenia i gotowania. Mięso świeże, nie mrożone, o barwie typowej dla danego gatunku mięsa, bez przebarwień.
54	schab bez kości	Mięso bez kości. Mięsień grzbietu, gruby, delikatny, jednolity. Wycięty z jednej strony od kręgów, z drugiej od kości żebrowych. Do duszenia, pieczenia i gotowania. Mięso świeże, nie mrożone, o barwie typowej dla danego gatunku mięsa, bez przebarwień.
55	szynka wiejska	Produkt wędzony bez osłonek o zachowanej strukturze tkankowej. Wyprodukowany z jednego kawałka części anatomicznej tuszy (szynki) wieprzowej. Produkt peklowany i solony, parzony. Produkt o bardzo wysokich walorach sensorycznych, tj. jednolitej barwie, typowym zapachu, smaku i soczystości. Bez konserwantów, z wyjątkiem azotanów i azotynów.

56	szynka wieprzowa gotowana	Produkt wędzony bez osłonek o zachowanej strukturze tkankowej. Wyprodukowany z jednego kawałka części anatomicznej tuszy wieprzowej. Produkt peklowany, solony, parzony. Produkt o bardzo wysokich walorach sensorycznych, tj. jednolitej barwie, typowym zapachu, smaku i soczystości. Bez konserwantów, z wyjątkiem azotanów i azotynów.
57	szynka z piersi kurczaka	Szynka z piersi kurczaka, pasteryzowana. Uformowane mięso z piersi kurczaka, rozdrobnione lub w kawałkach. Produkt o bardzo wysokich walorach sensorycznych, tj. jednolitej barwie, typowym zapachu, smaku i soczystości. Bez konserwantów, z wyjątkiem azotanów i azotynów.
58	śledź w oleju	Preferowane śledzie dalekomorskie – matjasy, produkt o najwyższych walorach smakowych, soczysty, o delikatnej teksturze i łagodnym smaku oraz śledzie tłuste, o zawartości tłuszczu powyżej 15% i dobrych walorach smakowych. Preferowanym olejem do sporządzania potrawy jest olej rzepakowy.
59	śledź w sosie pomidorowym	Dowolnego producenta, konserwa o cechach typowych i smaku charakterystycznym dla produktu w sosie pomidorowym. Opakowanie szczelne, czyste, bez odkształceń, odpowiednio oznakowane.
60	śledź wędzony Pikling	Śledź wędzony na gorąco o bardzo wysokich walorach sensorycznych, tj. barwie, zapachu, smaku i soczystości. Przechowywany w temperaturze 0°C - 10°C trwały tylko 4 dni.
61	wołowina	Karkówka, mostek, łopatka, pręga, udziec. Do gotowania, do duszenia w małych kawałkach, na masy mielone. Pasma mięśni przerośnięte ścięgnami, błonami i podwięziami. Mięso świeże, nie mrożone, o barwie typowej dla danego gatunku mięsa, bez przebarwień.
62	wołowina chuda	Mięso bez kości. Udziec, łopatka. Mięśnie lekko przerośnięte błonami. Do pieczenia i do duszenia. Klasa jakości I (chude nieścięgniste) lub II (chude ścięgniste). Mięso świeże, nie mrożone, o barwie typowej dla danego gatunku mięsa, bez przebarwień.
63	wołowina pieczeniowa	Mięso bez kości. Udziec, łopatka. Mięśnie lekko przerośnięte błonami. Do pieczenia i do duszenia. Klasa jakości I (chude nieścięgniste) lub II (chude ścięgniste). Mięso świeże, nie mrożone, o barwie typowej dla danego gatunku mięsa, bez przebarwień.
III	**Produkty mleczne** **64 – 76**	
64	jogurt naturalny	Produkt z mleka znormalizowanego, zagęszczonego przez dodatek mleka w proszku lub odparowanie części wody, poddany pasteryzacji, ukwaszony zakwasem z czystych kultur bakterii fermentacji mlekowej (*Lactobacillus delbrueckii subspecies bulgaricus, i Sreptococcus thermophilus*), o barwie białej lub lekko kremowej, o czystym smaku i zapachu, orzeźwiającym, lekko kwaśnym. Bez dodatków smakowych, konserwujących, wzmacniaczy smaku i substancji żelujących . Dozwolony dodatek oligosacharydów, takich jak oligofruktoza lub inulina, wspomagających rozwój flory fizjologicznej w jelicie grubym. Dopuszczalny dodatek mleka w proszku.
65	kefir	Produkt otrzymywany z mleka pasteryzowanego, o określonej zawartości tłuszczu, poddanego fermentacji kwasowo-alkoholowej, z wykorzystaniem charakterystycznej mikroflory ziaren kefirowych z gatunku *Lactobacillus* oraz rodzajów *Lactococcus, Leuconostoc i Acetobacter* oraz fermentujące i niefermentujące laktozę drożdże *Kluyveromyces marxianus, Saccharomyces cerevisae i exiguus.* Produkt o charakterystycznym orzeźwiającym lekko kwaśnym, drożdżowym smaku i zapachu, o konsystencji płynnej zawiesistej, jednolitej z pęcherzykami dwutlenku węgla, o barwie białej lub lekko kremowej. Bez dodatków smakowych, konserwujących, wzmacniaczy smaku i substancji żelujących.
66	kefir z wapniem	Produkt otrzymywany z mleka pasteryzowanego, o określonej zawartości tłuszczu, z dodatkiem wapnia, poddanego fermentacji kwasowo-alkoholowej, z wykorzystaniem charakterystycznej mikroflory ziaren kefirowych z gatunku *Lactobacillus* oraz rodzajów *Lactococcus, Leuconostoc i Acetobacter* oraz fermentujące i niefermentujące laktozę drożdże *Kluyveromyces marxianus, Saccharomyces cerevisae i exiguus.* Produkt o charakterystycznym orzeźwiającym lekko kwaśnym, drożdżowym smaku i zapachu, o konsystencji płynnej zawiesistej, jednolitej z pęcherzykami dwutlenku węgla, o barwie białej lub lekko kremowej. Bez dodatków smakowych, konserwujących, wzmacniaczy smaku i substancji żelujących.

67	maślanka	Produkt niskotłuszczowy, około 1,5% tłuszczu, z mleka krowiego uzyskany podczas produkcji masła. Napój mleczny o łagodnym i orzeźwiającym, śmietankowo-orzechowym smaku. Otrzymany w wyniku fermentacji z użyciem kultur bakterii maślarskich, takich jak *Lactococcus lactis sub. cremoris*, *lactis* i *Leuconostoc mesenteroides sub. cremoris*. Może być słodka (otrzymywana ze śmietanki) lub kwaśna otrzymywana ze śmietany. Preferowana maślanka kwaśna. Bez dodatków smakowych, konserwujących, wzmacniaczy smaku i substancji żelujących.
68	mleko 0,5%	Mleko krowie o zawartości tłuszczu mlecznego 0,5%. Pasteryzowane lub UHT lub sterylizowane, o wysokiej jakości mikrobiologicznej, homogenizowane w przypadku mleka UHT i sterylizowanego. Mleko pasteryzowane pakowane w butelkę szklaną lub z tworzyw sztucznych lub torebkę z folii polietylenowej lub pudełko kartonowe z laminatu wielowarstwowego. Mleko UHT pakowane w opakowanie kartonowe z laminatu wielowarstwowego z jedną warstwą z folii aluminiowej. Bez konserwantów.
69	mleko 2%	Mleko krowie o zawartości tłuszczu mlecznego 2%. Pasteryzowane lub UHT lub sterylizowane, o wysokiej jakości mikrobiologicznej, homogenizowane w przypadku mleka UHT i sterylizowanego. Mleko pasteryzowane pakowane w butelkę szklaną lub z tworzyw sztucznych lub torebkę z folii polietylenowej lub pudełko kartonowe z laminatu wielowarstwowego. Mleko UHT pakowane w opakowanie kartonowe z laminatu wielowarstwowego z jedną warstwą z folii aluminiowej. Bez konserwantów.
70	mleko ukwaszone	Produkt otrzymany w wyniku fermentacji mleka, z wykorzystaniem naturalnej flory bakteryjnej fermentacji mlekowej, bez oznak zepsucia. Bez konserwantów.
71	ser feta	Ser podpuszczkowy dojrzewający, solankowy, półmiękki, z mleka krowiego lub owczego. Ma kształt kostki z opływem wydzielającej się serwatki. O miąższu zwięzłym, miękkim lub lekko kruchym, o jednolitej białej/kremowej barwie. O smaku i zapachu czystym, delikatnym, słonym. Bez oznak zepsucia.
72	ser fromage naturalny	Ser twarogowy kwasowo-podpuszczkowy, niedojrzewający, o puszystej, jednolitej konsystencji, bez grudek, łatwy do rozsmarowania na pieczywie. O barwie białej, charakterystycznym zapachu i delikatnym smaku z lekko słodkim posmakiem. Bez substancji zagęszczających, barwników i konserwantów.
73	serek twarogowy ziarnisty	Otrzymywany z białek mleka skoagulowanych metodą kwasowo-podpuszczkową ze skrzepu mleka, przez rozdrobnienie, tak aby ziarna serowe nie zlepiały się w masę, lecz pozostawały oddzielnie. Stopień rozdrobnienia powinien być równomierny. Pakowany aseptycznie do opakowań z tworzywa sztucznego szczelnie zamknięty wieczkiem z folii aluminiowej. Zawiera około 80% wody i co najmniej 20% tłuszczu w suchej masie. Bez oznak zepsucia.
74	ser twarogowy chudy	Otrzymywany z białek mleka skoagulowanych metodą kwasową, o nienormalizowanej zawartości tłuszczu i do 84% wody. Pakowany w suchy papier pergaminowy. Ser o smaku czystym, łagodnym, lekko kwaśnym, o strukturze jednolitej, zwartej, lekko ziarnistej. Barwa biała do kremowej. Bez oznak zepsucia.
75	ser twarogowy półtłusty	Otrzymywany z białek mleka skoagulowanych metodą kwasową, o zawartości tłuszczu 3% (w suchej masie 15%) i zawartości wody około 82%. Pakowany w suchy papier pergaminowy. Ser o smaku czystym, łagodnym, lekko kwaśnym, o strukturze jednolitej, zwartej, bez grudek. Barwa biała do kremowej. Bez oznak zepsucia.
76	żółty ser Gouda	Ser podpuszczkowy dojrzewający. Ser typu holenderskiego o miąższu miękkim, elastycznym, o smaku i zapachu łagodnym, czystym, lekko orzechowym, lekko kwaskowatym, z rzadka rozmieszczonymi oczkami wielkości grochu. O kształcie płaskiego cylindra lub bloku. Bez konserwantów, z wyjątkiem lizozymu z białka jaja kurzego, i substancji zagęszczających. Bez oznak zepsucia. Ser żółty Gouda może być wymiennie stosowany z innymi serami podpuszczkowymi dojrzewającymi, np. inne sery typu holenderskiego (np. edam, edamski, mazdamer, podlaski, zamojski), szwajcarskiego (np. ementaler), szwajcarsko-holenderskiego (np. tylżycki), angielskiego (np. cheddar), włoskiego
IV	**Warzywa** **77 - 84**	

77	Brokuły, brukselka, buraki, cebula, cukinia, dynia, fasolka szparagowa świeża, groszek zielony świeży, kabaczek, kalafior, kapusta biała, kapusta czerwona, kapusta pekińska, kapusta włoska, marchewka (odmiany jadalne), ogórek, ogórek zielony gruntowy, papryka czerwona, papryka zielona, pieczarki, pietruszka korzeń, pomidor, por, rzodkiewka, seler, ziemniaki	Świeże, sezonowe, czyste, o charakterystycznej barwie, smaku i zapachu, w całości, nieprzetworzone, odmiany wyłącznie jadalne a nie pastewne warzyw, różne odmiany papryki. Bez oznak pleśnienia i gnicia, bez objawów zepsucia i jakichkolwiek chorób, bez uszkodzeń mechanicznych, bez uszkodzeń spowodowanych przez szkodniki. Bez śladów przemrożeń. Wszystkie warzywa klasa I.
78	boćwina, bazylia, cykoria, jarmuż, koper, pietruszka natka, sałata zielona (różne odmiany), seler naciowy, szczypiorek	Świeże, czyste, różne odmiany sałat, bazylii, sezonowe np. boćwina. Bez oznak pleśnienia i gnicia, bez objawów zepsucia i jakichkolwiek chorób, bez uszkodzeń mechanicznych, bez uszkodzeń spowodowanych przez szkodniki. Bez śladów przemrożeń. Wszystkie warzywa klasa I.
79	czosnek	Świeży, czysty. Bez oznak pleśnienia i gnicia, bez uszkodzeń mechanicznych, bez uszkodzeń spowodowanych przez szkodniki.
80	fasola biała drobna sucha fasola biała Jaś fasola biała sucha soczewica czerwona sucha	Suche nasiona roślin strączkowych w stanie nieprzetworzonym, bez oznak pleśnienia i przebarwień, bez uszkodzeń mechanicznych. Produkty suchy o sypkiej konsystencji. Niedopuszczalne są zanieczyszczenia organiczne i nieorganiczne. Wolne od szkodników i ich pozostałości.
81	fasola biała konserwowa fasola czerwona konserwowa groszek zielony konserwowy kukurydza konserwowa	Warzywa konserwowe mają zachowany swój naturalny kształt. Zalewa powinna być klarowna lub opalizująca, z zawiesiną i/lub osadem z tkanki warzyw oraz dodanych przypraw. Smak i zapach powinny być charakterystyczne dla użytego surowca, bez posmaków i zapachów obcych. Warzywa powinny być miękkie i nierozpadające się. W składzie dopuszczalny tylko dodatek soli. Niedopuszczalne inne substancje konserwujące, barwniki, wzmacniacze smaku. Pakowane w opakowania szklane lub metalowe. Opakowanie szczelne, czyste, bez odkształceń (w przypadku metalowych), odpowiednio oznakowane.
82	kwaszona kapusta (=kiszona) ogórek kwaszony	Smak i zapach powinien być charakterystyczny dla fermentacji mlekowej, lekko ostry, aromatyczny, kwaśny i słony. Niedopuszczalny jest zapach jełki, gnilny, alkoholowy i stęchły. Bez objawów zapleśnienia i śluzowacenia. Wygląd dobrze zachowany, konsystencja jędrna nierozpadająca się przy ucisku i chrupka. Zalewa klarowna, dopuszczalne jest lekkie zmętnienie i opalizacja. Skład kapusty kwaszonej: kapusta, marchew, sól. Niedopuszczalna kapusta z octem, sorbinianem potasu (E-202) i innymi dodatkowymi substancjami do żywności. Skład ogórków kwaszonych: ogórki w zalewie z wody, soli, kopru, chrzanu, czosnku i innych naturalnych składników, np. gorczycy. Niedopuszczalne są ogórki kwaszone z octem i innymi dodatkowymi substancjami do żywności, np. siarczynami.
83	pomidorowy przecier	Pakowany w opakowanie szklane, metalowe lub kartonik. Opakowanie szczelne, czyste, bez odkształceń (w przypadku metalowych i kartonowych), odpowiednio oznakowane. Smak i zapach powinny być charakterystyczne dla użytego surowca, bez posmaków i zapachów obcych. O czerwonym kolorze i dobrym aromacie. Bez konserwantów z wyjątkiem soli kuchennej.
84	fasolka szparagowa mrożona groszek zielony mrożony szpinak mrożony - i inne warzywa mrożone, jeśli na świeże odpowiedniki nie ma sezonu	Warzywa czyste, zdrowe, sypkie o wyrównanej wielkości, nieoblodzone, bez trwałych zlepieńców, bez uszkodzeń mechanicznych o charakterystycznej barwie oraz typowych cechach smaku i zapachu, bez posmaku i zapachu obcego. W stanie zamrożonym twarde i kruche, bez uszkodzeń spowodowanych przez szkodniki. Odpowiednio przechowywane i transportowane z zachowaniem łańcucha chłodniczego. Nie mogą być rozmrożone i powtórnie zamrożone.
V	**Owoce** **85 – 89**	
85	Arbuz, banan, borówka amerykańska Brzoskwinia, cytryna, gruszka, jabłko kiwi, maliny, mandarynka, morele świeże, nektarynka, pomarańcza, porzeczka czerwona, śliwki, śliwki węgierki, truskawki świeże, winogrona, wiśnie	Świeże, dojrzałe, sezonowe, czyste, w całości, nieprzetworzone, np. pomarańcze, cytryny lub w pozostałych sezonach np. arbuz, kiwi z importu. Wszystkie owoce o charakterystycznej dla danego gatunku barwie, smaku i zapachu. Bez oznak pleśnienia i gnicia, bez objawów zepsucia i jakichkolwiek chorób, bez uszkodzeń mechanicznych i jakichkolwiek ubytków, bez uszkodzeń spowodowanych przez szkodniki. Owoc nie może być robaczywy. Bez śladów przemrożeń. Wszystkie owoce klasa I.

86	Ananas konserwowy	Owoc konserwowy ma zachowany swój naturalny kształt, jest w krążkach lub w kawałkach (cząstkach). Zalewa powinna być niskosłodzona (lekka) klarowna lub opalizująca, z zawiesiną i/lub osadem z tkanki . Smak i zapach powinny być charakterystyczne dla użytego surowca, bez posmaków i zapachów obcych. Owoce powinny być miękkie i nierozpadające się. Niedopuszczalne inne substancje konserwujące, barwniki, wzmacniacze smaku. Pakowane w opakowania szklane lub metalowe. Opakowanie szczelne, czyste, bez odkształceń (w przypadku metalowych), odpowiednio oznakowane.
87	dynia nasiona (pestki) figi suszone mak, migdały migdały mielone morele suszone orzechy laskowe orzechy włoskie rodzynki, sezam nasiona, słonecznik nasiona śliwki bez pestek suszone żurawina suszona	Susze powinny mieć zachowany naturalny lub nadany w procesie rozdrabniania (np. migdały mielone) kształt, barwę typową dla użytego surowca, nieznacznie pociemniałą. Konsystencja powinna być elastyczna, susz sypki, bez zbryleń, smak i zapach charakterystyczny dla odwodnionego surowca. Niedopuszczalna jest obecność szkodników i objawów zapleśnienia. Owoce suszone bez dodatku konserwantów, takich jak: sorbinian potasu (E 202) i dwutlenek siarki (E 220). Orzechy i nasiona powinny mieć zachowany kształt, bez śladów uszkodzeń mechanicznych i bez śladów uszkodzeń wynikających z obecności szkodników. Smak i zapach charakterystyczny dla surowca. Preferowane powinny być orzechy w naturalnej okrywie
88	mus jabłkowy	Pakowany w opakowanie szklane. Smak i zapach powinny być charakterystyczne dla użytego surowca, bez posmaków i zapachów obcych. Produkt zawierający co najmniej 90% jabłek, lub jabłek z dodatkiem brzoskwiń. Z jak najmniejszą liczbą dodatków do żywności (dopuszczalny dodatek kwasu cytrynowego i kwasu askorbinowego). Bez syropu glukozowo-fruktozowego. Bez dodatku sztucznych barwników.
89	truskawki mrożone (lub wymiennie inne dowolne owoce mrożone jeśli na świeże odpowiedniki nie ma sezonu)	Owoce czyste, bez szypułek, zdrowe, sypkie o wyrównanej wielkości, nieoblodzone, bez trwałych zlepieńców, bez uszkodzeń mechanicznych, o charakterystycznej barwie oraz typowych cechach smaku i zapachu, bez posmaku i zapachu obcego. W stanie zamrożonym twarde i kruche, bez uszkodzeń spowodowanych przez szkodniki. Odpowiednio przechowywane i transportowane z zachowaniem łańcucha chłodniczego. Nie mogą być rozmrożone i powtórnie zamrożone.
VI	**Tłuszcze** **90 – 92**	
90	masło**,** masło ekstra	Masło o zawartości około 82% tłuszczu mlecznego. W opakowaniu jednostkowym z folii aluminiowej, pergaminu, winylu lub innym opakowaniu dopuszczonym przez państwowy Zakład Higieny do pakowania masła. O czystym, charakterystycznym smaku i zapach, bez oznak zjełczenia.
91	olej rzepakowy uniwersalny	Rafinowany/nierafinowany olej o najwyższej jakości, o charakterystycznym całkowicie obojętnym smaku i zapachu i jasnosłomkowej barwie. Niedopuszczalne jest występowanie smaku zjełczałego lub innego obcego. Konsystencja powinna być płynna i idealnie klarowna. Olej powinien być przechowywany w szklanej butelce z ciemnego szkła. Do obróbki termicznej dopuszczalny jest olej w plastikowych butelkach.
92	śmietanka 12% tł.	Produkt mleczny w formie emulsji tłuszczu w mleku odtłuszczonym, pasteryzowany lub sterylizowany lub poddany obróbce UHT, o zawartości tłuszczu 12%. Przeznaczony głównie jako dodatek do zup, sosów, deserów. Powinien być płynem jednorodnym, bez kłaczków ściętego sernika, bez podstoju serwatki, barwy jednolitej jasnokremowej lub kremowej o czystym, lekko słodkim smaku. Bez konserwantów i substancji zagęszczających. Można stosować wymiennie ze śmietaną (bez konserwantów i substancji zagęszczających).
VII	**Napoje** **93 – 94**	
93	sok grejpfrutowy sok jabłkowy sok marchwiowo-bananowo-jabłkowy sok marchewkowo-owocowy sok pomarańczowy sok z cytryny i inne soki owocowe lub marchwiowo-owocowe	Soki owocowe 100%, bez cukru dodanego, klarowane lub mętne o cechach barwy, smaku i zapachu charakterystycznym dla soku z danego gatunku owoców. Może być z dodatkiem witaminy C.
94	woda woda mineralna	Woda źródlana lub woda mineralna (nisko-, średnio-wysokozmineralizowana). O pierwotnej czystości mikrobiologicznej. O czystym smaku i zapachu.
VIII	**Słodycze** **95 – 99**	

95	cukier	Produkt z buraków cukrowych, o białej barwie, bez obcych zapachów i posmaków. Kryształy sypkie bez zlepów i grudek. Daje klarowne roztwory wodne
96	cukier waniliowy lub wanilinowy	Produkt na bazie cukru, aromatyzowany wanilią lub etylowaniliną, o barwie białej, o czystym charakterystycznym smaku i zapachu. Sypki, bez zlepów i grudek. Do aromatyzowania ciast, budyniów.
97	dżem ananasowy dżem brzoskwiniowy dżem truskawkowy dżem wiśniowy dżem z czarnych porzeczek i dżemy z innych owoców	Przetwór owocowy sporządzany z całych owoców lub ich części, najczęściej jednego gatunku z dodatkiem pektyn, kwasów spożywczych, ewentualnie syropu skrobiowego oraz soku buraczanego do wzmocnienia barwy. Dozwolone te bez konserwantów o krótkim terminie przydatności do spożycia po otwarciu szklanego opakowania. Bez dodanego cukru. Dozwolone słodzone np. sokiem jabłkowym o zawartości owoców 100%. Dozwolony dodatek pektyn jako substancji żelującej i soku cytrynowego (lub kwasu cytrynowego) jako regulatora kwasowości. Niedozwolony dodatek syropu fruktozowo-glukozowego i sztucznych substancji słodzących.
98	miód	Produkt pszczeli, naturalny, nektarowy lub spadziowy. Jednokwiatowy lub wielokwiatowy. Miody nektarowe mogą być płynne, prawie bezbarwne, jasnożółte, bursztynowe, brązowe, czerwonobrązowe aż do barwy ciemnobrązowej. Miody spadziowe mogą mieć barwę od jasnooliwkowej do ciemnobrunatnej, a po skrystalizowaniu mają charakterystyczny szarawy odcień. O czystym smaku i zapachu charakterystycznym dla danego rodzaju nektaru. Świeży miód ma konsystencję gęstego syropu, który w czasie przechowywania krystalizuje.
99	powidła śliwkowe	Są koncentratem przecieru owocowego o charakterystycznym słodko-kwaśnym aromacie, ciemnej barwie i smarownej papkowatej konsystencji. Najczęściej ze śliwek węgierek z ewentualnym dodatkiem śliwek innego gatunku. Produkt trwały bez środków konserwujących. Pakowany w naczynia szklane lub termoformowalne.
IX	**Przyprawy/ używki** **100 – 104**	
100	cynamon, gałka muszkatołowa mielona, liść laurowy, majeranek, oregano, papryka słodka czerwona, pieprz, ziele angielskie, zioła prowansalski i inne przyprawy bez dodatku glutaminianu sodu	Przyprawy dostępne w handlu w opakowaniach o rozmiarach dostosowanych do potrzeb placówek zbiorowego żywienia. Przyprawy w postaci sproszkowanej (cynamon, gałka muszkatołowa, papryka słodka czerwona), wysuszonych ziół/liści (majeranek, oregano, zioła prowansalskie, liść laurowy) lub wysuszonych owoców pieprzu i ziela angielskiego. Przyprawy nie mogą zawierać dodatku glutaminianu sodu.
101	herbata	Czarna, czerwona lub zielona. Liściasta lub granulowane. O czystym charakterystycznym smaku, zapachu i aromacie. O charakterystycznej barwie naparu (rdzawo-brązowej) w zależności od rodzaju herbaty i stopnia zmian jakie zaszły w liściach w czasie fermentacji. Dozwolone herbaty z suszu owocowego, z różnych owoców.
102	kakao proszek 16%	Kakao otrzymywane z nasion drzewa kakaowego, przez sproszkowanie kuchu kakaowego otrzymanego z miazgi kakaowej. O barwie od brunatnoczerwonej do brązowej. Powinno być sypkie bez zbryleń. Pakowane w torebki pergaminowe i ozdobny kartonik, puszkę blaszaną. Opakowanie powinno być hermetyczne.
103	kawa zbożowa kawa zbożowa inka	Kawa zbożowa najczęściej składa się z prażonego żyta, cykorii i buraka cukrowego. Aktualnie dostępna jest w formie kawy rozpuszczalnej, w torebkach do zaparzania (tzw. ekspresowa), lub bardziej tradycyjnej - do gotowania.
104	sól	W procesie przygotowania posiłku stosować nalezy sól o obniżonej zawartości sodu (sodowo-potasowa).