ZESPÓŁ SZKOLNO - PRZEDSZKOLNY NR 3

UL. INFLANCKA 13
51-354 WROCŁAW

TEL./FAX: (71) 798-69-26

e-mail: sekretariat.zsp03@wroclawskaedukacja.pl

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

S P E C Y F I K A C J A I S T O T N Y C H

W A R U N K Ó W Z A M Ó W I E N I A

PRZETARG NIEOGRANICZONY

Wartość zamówienia nie przekracza równowartości kwoty określonej w przepisach wykonawczych wydanych na podstawie art. 11 ust. 8 ustawy PZP.

WYBÓR DOSTAWCÓW ARTYKUŁÓW SPOŻYWCZYCH, NA RZECZ ZESPOŁU SZKOLNO - PRZEDSZKOLNEGO NR 3 WE WROCŁAWIU

Zatwierdził: Dyrektor Mariusz Rusinek

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

Wrocław, październik 2017

SPIS TREŚCI

A. Specyfikacja Istotnych Warunków Zamówienia

I. Nazwa i adres zamawiającego
II. Tryb udzielania zamówienia publicznego
III. Opis przedmiotu zamówienia;
IV. Termin wykonania zamówienia;
V. Warunki udziału w postępowaniu oraz opis sposobu dokonywania oceny spełniania tych warunków;
Va Podstawy wykluczenia, o których mowa w art. 24 ust. 5 ustawy PZP.
VI. Wykaz oświadczeń i dokumentów jakie mają dostarczyć Wykonawcy w celu potwierdzenia spełniania warunków udziału w postępowaniu oraz braku przesłanek wykluczenia;
VII. Informacje o sposobie porozumiewania się Zamawiającego z Wykonawcami oraz przekazywania oświadczeń i dokumentów, wskazanie osób uprawnionych do porozumiewania się z Wykonawcami;
VIII. Wymagania dotyczące wadium;
IX. Termin związania ofertą;
X. Opis sposobu przygotowywania ofert;
XI. Miejsce oraz termin składania i otwarcia ofert;
XII. Opis sposobu obliczenia ceny;
XIII. Opis kryteriów, którymi Zamawiający będzie się kierował przy wyborze oferty, wraz
z podaniem znaczenia tych kryteriów i sposobu oceny ofert;
XIV. Informacje o formalnościach, jakie powinny zostać dopełnione po wyborze oferty w celu zawarcia umowy w sprawie zamówienia publicznego;
XV. Istotne postanowienia, które zostaną wprowadzone do treści umów w sprawie realizacji zamówienia publicznego;
XVI. Pouczenie o środkach ochrony prawnej przysługujących wykonawcy w toku postępowania o udzielenie zamówienia publicznego;
XVII. Informacje uzupełniające

B. Załączniki do SIWZ

I. Szczegółowe wymagania dotyczące realizacji przedmiotu zamówienia publicznego – Załącznik nr 1;
II. Formularz oferty – Załącznik nr 2;
III. Oświadczenie wykonawcy o braku podstaw do wykluczenia i spełnieniu warunków udziału w postępowaniu – Załącznik nr 3;
IV. Projekt umowy na wykonanie zamówienia publicznego – Załącznik nr 4
V. Wykaz wykonanych lub wykonywanych dostaw - Załącznik nr 5
VI. Wykaz środków transportu dostępnych Wykonawcy - Załącznik nr 6
VII. Oświadczenie składane w trybie art. 24 ust. 11, ustawy z dnia 29 stycznia 2004 r. Prawo Zamówień Publicznych - Załącznik nr 7
VIII. Wykaz substancji zabronionych przy produkcji posiłków dla dzieci - standardy jakościowe - Załącznik nr 8
IX. Jadłospisy dla wrocławskich przedszkoli – standardy jakościowe - Załącznik nr 9
X. Jadłospisy dla wrocławskich szkół podstawowych – standardy jakościowe - Załącznik nr 10

I	**Nazwa i adres zamawiającego**

1. Zamawiającym jest Gmina Wrocław, pl. Nowy Targ 1-8, 50-141 Wrocław, w imieniu której działa Dyrektor Zespołu Szkolno - Przedszkolnego nr 3, ul. Inflancka 13, 51-354 Wrocław.

II	**Tryb udzielenia zamówienia publicznego**

1. Niniejsze postępowanie prowadzone jest w trybie przetargu nieograniczonego na podstawie art. 39 i nast. ustawy z dnia 29 stycznia 2004 r. Prawo Zamówień Publicznych zwanej dalej „ustawą PZP".
2. Do czynności podejmowanych przez Zamawiającego i Wykonawców stosować się będzie przepisy ustawy z dnia 23 kwietnia 1964 r. – Kodeks cywilny, jeżeli przepisy ustawy PZP nie stanowią inaczej.
3. W zakresie nieuregulowanym niniejszą Specyfikacją Istotnych Warunków Zamówienia, zwaną dalej „SIWZ", zastosowanie mają przepisy ustawy PZP.

III	**Opis przedmiotu zamówienia**

1. Przedmiotem zamówienia jest wybór wykonawcy lub wykonawców dostaw artykułów spożywczych do kuchni szkolnej na potrzeby żywieniowe Zespołu Szkolno - Przedszkolnego nr 3 we Wrocławiu.
2. Zakres rzeczowy zamówienia obejmuje dostawę wyspecyfikowanych produktów, przystosowanym do tego celu środkiem transportu, do siedziby Zamawiającego oraz ich rozładunek, wydanie, wniesienie i zeskładowanie w miejscu wskazanym przez Zamawiającego.
3. Nie dopuszcza się składania ofert wariantowych.
4. Nie przewiduje się zawarcia umowy ramowej.
5. Zamawiający nie przewiduje zebrania Wykonawców.
6. Zamawiający nie przewiduje możliwości udzielania zamówień o których mowa w art. 67 ust. 1 pkt 7 ustawy PZP.
7. Rozliczenia między Zamawiającym a Wykonawcą prowadzone będą w polskich złotych (PLN). Nie przewiduje się rozliczeń w walutach obcych.
8. Zamawiający dopuszcza możliwość składania ofert częściowych:

   Część 1 - MIĘSO
   Część 2 - WĘDLINY
   Część 3 - DRÓB
   Część 4 - WARZYWA NIEPRZETWORZONE
   Część 5 -OWOCE NIEPRZETWORZONE
   Część 6 - NABIAŁ
   Część 7 - ARTYKUŁY OGÓLNOSPOŻYWCZE
   Część 8 - RYBY
   Część 9 - MROŻONKI
   Część 10 - WYROBY GARMAŻERYJNE - MĄCZNE
   Część 11 – WYROBY GARMAŻERYJNE - SURÓWKI
   Część 12 – PIECZYWO

9. Określenie przedmiotu zamówienia wg. słownika CPV

CPV 03110000-5 Rośliny uprawne, produkty warzywnictwa i ogrodnictwa
CPV 01242000-5 Jaja
CPV 15100000-9 Produkty zwierzęce, mięso i produkty mięsne
CPV 15112000-6 Drób
CPV 15200000-0 Ryby przetworzone i konserwowane
CPV 15300000-1 Owoce, warzywa i podobne produkty
CPV 15320000-7 Soki owocowe i warzywne
CPV 15331000-7 Warzywa przetworzone
CPV 15400000-2 Oleje i tłuszcze zwierzęce lub roślinne
CPV 15500000-3 Produkty mleczarskie
CPV 15600000-4 Produkty przemiału ziarna
CPV 15800000-6 Różne produkty spożywcze
CPV 15810000-9 Pieczywo, świeże wyroby piekarskie i ciastkarskie
CPV 15851000-8 Produkty mączne
CPV 15881000-7 Przetwory spożywcze homogenizowane
CPV 15896000-5 Produkty głęboko mrożone

10. Szczegółowy zakres oraz parametry przedmiotu zamówienia zawarte są w - Szczegółowych wymaganiach dotyczących realizacji przedmiotu zamówienia publicznego - stanowiącej załącznik nr 1 do SIWZ.
11. Wykonawca zobowiązany jest zrealizować zamówienie na zasadach i warunkach opisanych we wzorze umowy stanowiącym **Załącznik nr 4** do SIWZ.

IV Termin wykonania zamówienia

Zamawiający wymaga realizacji zamówienia od daty zawarcia umowy do dnia 31.10.2018 r.

V Warunki udziału w postępowaniu

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

   1) **Nie podlegają wykluczeniu – w przedmiotowym postępowaniu Zamawiający zgodnie z art. 24 ust. 1 pkt. 12-23 ustawy PZP wykluczy:**

   – wykonawcę, który nie wykazał spełniania warunków udziału w postępowaniu lub nie wykazał braku podstaw wykluczenia;
   – wykonawcę będącego osobą fizyczną, którego prawomocnie skazano za przestępstwo:

   - o którym mowa w art. 165a, art. 181–188, art. 189a, art. 218–221, art. 228–230a, art. 250a, art. 258 lub art. 270–309 ustawy z dnia 6 czerwca 1997 r. – Kodeks karny (Dz. U. Nr 88, poz. 553, z późn. zm.) lub art. 46 lub art. 48 ustawy z dnia 25 czerwca 2010 r. o sporcie (Dz. U. z 2016 r. poz. 176),
   - o charakterze terrorystycznym, o którym mowa w art. 115 § 20 ustawy z dnia 6 czerwca 1997 r. – Kodeks karny,
   - skarbowe,

   – o którym mowa w art. 9 lub art. 10 ustawy z dnia 15 czerwca 2012 r. o skutkach powierzania wykonywania pracy cudzoziemcom przebywającym wbrew przepisom na terytorium Rzeczypospolitej Polskiej (Dz. U. poz. 769);
   – wykonawcę, 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 2;

- wykonawcę, wobec którego wydano prawomocny wyrok sądu lub ostateczną decyzję administracyjną o zaleganiu z uiszczeniem podatków, opłat lub składek na ubezpieczenia społeczne lub zdrowotne, chyba że wykonawca dokonał płatności należnych podatków, opłat lub składek na ubezpieczenia społeczne lub zdrowotne wraz z odsetkami lub grzywnami lub zawarł wiążące porozumienie w sprawie spłaty tych należności;
- wykonawcę, który w wyniku zamierzonego działania lub rażącego niedbalstwa wprowadził zamawiającego w błąd przy przedstawieniu informacji, że nie podlega wykluczeniu, spełnia warunki udziału w postępowaniu lub kryteria selekcji, lub który zataił te informacje lub nie jest w stanie przedstawić wymaganych dokumentów;
- wykonawcę, który w wyniku lekkomyślności lub niedbalstwa przedstawił informacje wprowadzające w błąd zamawiającego, mogące mieć istotny wpływ na decyzje podejmowane przez zamawiającego w postępowaniu o udzielenie zamówienia;
- wykonawcę, który bezprawnie wpływał lub próbował wpłynąć na czynności zamawiającego lub pozyskać informacje poufne, mogące dać mu przewagę w postępowaniu o udzielenie zamówienia;
- wykonawcę, który brał udział w przygotowaniu postępowania o udzielenie zamówienia lub którego pracownik, a także osoba wykonująca pracę na podstawie umowy zlecenia, o dzieło, agencyjnej lub innej umowy o świadczenie usług, brał udział w przygotowaniu takiego postępowania, chyba że spowodowane tym zakłócenie konkurencji może być wyeliminowane w inny sposób niż przez wykluczenie wykonawcy z udziału w postępowaniu;
- wykonawcę, który z innymi wykonawcami zawarł porozumienie mające na celu zakłócenie konkurencji między wykonawcami w postępowaniu o udzielenie zamówienia, co zamawiający jest w stanie wykazać za pomocą stosownych środków dowodowych;
- wykonawcę będącego podmiotem zbiorowym, wobec którego sąd orzekł zakaz ubiegania się o zamówienia publiczne na podstawie ustawy z dnia 28 października 2002 r. o odpowiedzialności podmiotów zbiorowych za czyny zabronione pod groźbą kary (Dz. U. z 2015 r. poz. 1212, 1844 i 1855 oraz z 2016 r. poz. 437);
- wykonawcę, wobec którego orzeczono tytułem środka zapobiegawczego zakaz ubiegania się o zamówienia publiczne;
- wykonawców, którzy należąc do tej samej grupy kapitałowej, w rozumieniu ustawy z dnia 16 lutego 2007 r. o ochronie konkurencji i konsumentów (Dz. U. z 2015 r. poz. 184, 1618 i 1634), złożyli odrębne oferty, oferty częściowe lub wnioski o dopuszczenie do udziału w postępowaniu, chyba że wykażą, że istniejące między nimi powiązania nie prowadzą do zakłócenia konkurencji w postępowaniu o udzielenie zamówienia.

2) Spełniają warunki udziału w postępowaniu dotyczące zdolności technicznej lub zawodowej. Wykonawca spełni warunek jeżeli wykaże, że:

a) w okresie ostatnich 3 lat, przed upływem terminu składania ofert, a jeżeli okres prowadzenia działalności jest krótszy - w tym okresie – wykonał należycie lub wykonuje - co najmniej 1 zamówienie, związane z zaopatrzeniem stołówki lub innego zakładu gastronomicznego świadczącego usługi żywienia zbiorowego – przy czym Zamawiający nie wymaga, aby doświadczenie to dotyczyło wyłącznie dostaw artykułów żywnościowych, właściwych dla tej części zamówienia publicznego, w odniesieniu, do której Wykonawca składa ofertę).

b) **dysponuje odpowiednim taborem transportowym, za pomocą którego będzie realizować dostawy będące przedmiotem niniejszego postępowania – na potrzeby niniejszego postępowania należy wykazać dysponowanie przynajmniej jednym pojazdem przystosowanym do przewozu proponowanego asortymentu.**

2. Zamawiający może, na każdym etapie postępowania, uznać, że wykonawca nie posiada wymaganych zdolności, jeżeli 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, o których mowa w rozdziale V. 1. 2) lit. a-b niniejszej SIWZ w stosownych sytuacjach oraz w odniesieniu do konkretnego zamówienia, lub jego części, polegać na zdolnościach technicznych lub zawodowych innych podmiotów, niezależnie od charakteru prawnego łączących go z nim stosunków prawnych. Zamawiający jednocześnie informuje, iż „stosowna sytuacja" o której mowa w pkt 4, wystąpi wyłącznie w przypadku kiedy:

   1) Wykonawca, który polega na zdolnościach lub sytuacji innych podmiotów udowodni zamawiającemu, że realizując zamówienie, będzie dysponował niezbędnymi zasobami tych podmiotów, w szczególności przedstawiając zobowiązanie tych podmiotów do oddania mu do dyspozycji niezbędnych zasobów na potrzeby realizacji zamówienia.
   2) Zamawiający oceni, czy udostępniane wykonawcy przez inne podmioty zdolności techniczne lub zawodowe, pozwalają na wykazanie przez wykonawcę spełniania warunków udziału w postępowaniu oraz zbada, czy nie zachodzą wobec tego podmiotu podstawy wykluczenia, o których mowa w art. 24 ust. 1 pkt 13–22 i ust. 5.
   3) **W odniesieniu do warunków dotyczących doświadczenia, wykonawcy mogą polegać na zdolnościach innych podmiotów, jeśli podmioty te wezmą udział w realizacji dostaw, do realizacji których te doświadczenie jest wymagane.**

4. Warunki udziału w postępowaniu są tożsame dla każdej z poszczególnych części zamówienia publicznego określonych w rozdziale III SIWZ.

Va	**Podstawy wykluczenia, o których mowa w art. 24 ust. 5 ustawy PZP.**

1. Dodatkowo Zamawiający przewiduje wykluczenie wykonawcy:

   1) 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 środków dowodowych;
   2) który, z przyczyn leżących po jego stronie, nie wykonał albo nienależycie wykonał w istotnym stopniu wcześniejszą umowę w sprawie zamówienia publicznego lub umowę koncesji, zawartą z zamawiającym, o którym mowa w art. 3 ust. 1 pkt 1–4, co doprowadziło do rozwiązania umowy lub zasądzenia odszkodowania;

VI	**Wykaz oświadczeń i dokumentów jakie mają dostarczyć wykonawcy w celu potwierdzenia spełniania warunków udziału w postępowaniu oraz braku przesłanek wykluczenia**

1. DOKUMENTY KTÓRE JEST ZOBOWIĄZANY ZŁOŻYĆ KAŻDY WYKONAWCA SKŁADAJĄCY OFERTĘ W NINIEJSZYM POSTĘPOWANIU:

1) Do oferty, każdy wykonawca musi dołączyć aktualne na dzień składania ofert **Oświadczenie w zakresie wskazanym w załączniku nr 3 do SIWZ**. Informacje zawarte w oświadczeniu będą stanowić wstępne potwierdzenie, że Wykonawca nie podlega wykluczeniu oraz spełnia warunki udziału w postępowaniu.

a) W przypadku wspólnego ubiegania się o zamówienie przez wykonawców oświadczenie o którym mowa w rozdz. VI. 1 niniejszej SIWZ składa każdy z wykonawców wspólnie ubiegających się o zamówienie. Oświadczenie te ma potwierdzać spełnianie warunków udziału w postępowaniu, brak podstaw wykluczenia w zakresie, w którym każdy z wykonawców wykazuje spełnianie warunków udziału w postępowaniu/brak podstaw wykluczenia.

b) Zamawiający żąda aby wykonawca, który zamierza powierzyć wykonanie części zamówienia podwykonawcom, w celu wykazania braku istnienia wobec nich podstaw wykluczenia z udziału w postępowaniu, zamieścił informacje o tych podwykonawcach w oświadczeniu, o którym mowa w rozdz. VI. 1 SIWZ.

c) Wykonawca, który powołuje się na zasoby innych podmiotów, w celu wykazania braku istnienia wobec nich podstaw wykluczenia oraz spełnienia - w zakresie, w jakim powołuje się na ich zasoby - warunków udziału w postępowaniu, zamieszcza informacje o tych podmiotach w oświadczeniu, o którym mowa w rozdz. VI. 1 niniejszej SIWZ.

2) Wykonawcy, **w terminie 3 dni od dnia zamieszczenia na stronie internetowej** http://www.zsp3wroclaw.szkolnastrona.pl/bip**, informacji, o której mowa w art. 86 ust. 5 ustawy PZP (informacje podane do publicznej wiadomości w trakcie procedury otwarcia ofert)**, przekaże zamawiającemu **Oświadczenie o przynależności lub braku przynależności do tej samej grupy kapitałowej, o której mowa w art. 24 ust. 1 pkt 23 ustawy PZP**. Wraz ze złożeniem oświadczenia, wykonawca może przedstawić dowody, że powiązania z innym wykonawcą (o ile wystąpią) nie prowadzą do zakłócenia konkurencji w postępowaniu o udzielenie zamówienia – wzór oświadczenia zawarty jest w Załączniku nr 7 do SIWZ.

2. DOKUMENTY KTÓRE BĘDZIE ZOBOWIĄZANY ZŁOŻYĆ WYŁĄCZNIE WYKONAWCA, KTÓREGO OFERTA ZOSTANIE NAJWYŻEJ OCENIONA W NINIEJSZYM POSTĘPOWANIU:

1) W celu potwierdzenia spełniania przez wykonawcę warunków udziału w postępowaniu dotyczących zdolności technicznej lub zawodowej, Zamawiający przed udzieleniem zamówienia, wezwie Wykonawcę, którego oferta została najwyżej oceniona, do złożenia w terminie 5 dni od daty otrzymania wezwania, aktualnych na dzień ich złożenia następujących oświadczeń lub dokumentów:

a) Wykaz dostaw wykonanych lub nadal wykonywanych, w okresie ostatnich 3 lat przed upływem terminu składania ofert, a jeżeli okres prowadzenia działalności jest krótszy – w tym okresie, wraz z podaniem ich wartości, dat wykonania i podmiotów, na rzecz których dostawy zostały wykonane, oraz załączeniem dowodów określających czy te dostawy zostały wykonane lub są wykonywane należycie, przy czym dowodami, o których mowa, są referencje bądź inne dokumenty wystawione przez podmiot, na rzecz którego dostawy były lub są wykonywane, a jeżeli z uzasadnionej przyczyny o obiektywnym charakterze

wykonawca nie jest w stanie uzyskać tych dokumentów – oświadczenie wykonawcy; w przypadku nadal wykonywanych dostaw referencje bądź inne dokumenty potwierdzające ich należyte wykonywanie powinny być wydane nie wcześniej niż 3 miesiące przed upływem terminu składania ofert – wzór wykazu zawarty jest w Załączniku nr 5 do SIWZ.

b) Wykaz narzędzi, wyposażenia zakładu lub urządzeń technicznych dostępnych wykonawcy w celu wykonania zamówienia publicznego wraz z informacją o podstawie do dysponowania tymi zasobami - wzór wykazu zawarty jest w Załączniku nr 6 do SIWZ.

2) W celu oceny, czy Wykonawca polegając na zdolnościach lub sytuacji innych podmiotów na zasadach określonych w art. 22a ustawy PZP, będzie dysponował niezbędnymi zasobami w stopniu umożliwiającym należyte wykonanie zamówienia publicznego oraz oceny, czy stosunek łączący wykonawcę z tymi podmiotami gwarantuje rzeczywisty dostęp do ich zasobów, Wykonawca jest zobowiązany złożyć:

a) Pisemne zobowiązanie podmiotu do oddania do dyspozycji Wykonawcy niezbędnych zasobów, do korzystania z nich na okres wykonywania niniejszego zamówienia publicznego.

b) Pisemną informację na temat:

- zakresu, dostępnych Wykonawcy, zasobów innego podmiotu;
- sposobu wykorzystania zasobów innego podmiotu, przez Wykonawcę, przy wykonywaniu zamówienia;
- zakresu i okresu udziału podmiotu udostępniającego przy wykonywaniu zamówienia.

3. Oświadczenia, dotyczące wykonawcy i innych podmiotów, na których zdolnościach lub sytuacji polega wykonawca na zasadach określonych w art. 22a ustawy oraz dotyczące podwykonawców, składane są w oryginale.
4. Dokumenty inne niż oświadczenia, o których mowa w pkt 3, składane są w oryginale lub kopii poświadczonej za zgodność z oryginałem.
5. Poświadczenia za zgodność z oryginałem dokonuje odpowiednio wykonawca, podmiot, na którego zdolnościach lub sytuacji polega Wykonawca, Wykonawcy wspólnie ubiegający się o udzielenie zamówienia publicznego albo podwykonawca, w zakresie dokumentów, które każdego z nich dotyczą.
6. Poświadczenie za zgodność z oryginałem następuje w formie pisemnej lub w formie elektronicznej.
7. W zakresie nie uregulowanym SIWZ, zastosowanie mają przepisy rozporządzenia Ministra Rozwoju z dnia 26 lipca 2016 r. w sprawie rodzajów dokumentów, jakich może żądać zamawiający od wykonawcy w postępowaniu o udzielenie zamówienia (Dz. U. z 2016 r., poz. 1126).
8. Jeżeli wykonawca nie złoży oświadczenia, o którym mowa w rozdz. VI. 1. niniejszej SIWZ, oświadczeń lub dokumentów potwierdzających okoliczności, o których mowa w art. 25 ust. 1 ustawy PZP, lub innych dokumentów niezbędnych do przeprowadzenia postępowania, oświadczenia lub dokumenty są niekompletne, zawierają błędy lub budzą wskazane przez zamawiającego wątpliwości, zamawiający wezwie do ich złożenia, uzupełnienia, poprawienia w terminie przez siebie wskazanym, chyba że mimo ich złożenia oferta wykonawcy podlegałaby odrzuceniu albo konieczne byłoby unieważnienie postępowania

VII	**Informacje o sposobie porozumiewania się Zamawiającego z Wykonawcami oraz przekazywania oświadczeń i dokumentów, wskazanie osób uprawnionych do porozumiewania się z Wykonawcami**

1. Wszelkie zawiadomienia, oświadczenia, wnioski oraz informacje, Zamawiający oraz Wykonawcy mogą przekazywać pisemnie, faksem lub drogą elektroniczną, za wyjątkiem oferty, umowy oraz oświadczeń i dokumentów wymienionych w rozdziale VI niniejszej SIWZ **(również w przypadku ich złożenia w wyniku wezwania do uzupełnienia o którym mowa w art. 26 ust. 3 ustawy PZP)** dla których dopuszczalna jest wyłącznie forma pisemna.
2. Zawiadomienia, oświadczenia, wnioski oraz informacje przekazywane przez Wykonawcę pisemnie winny być składane na adres określony na stronie tytułowej niniejszej SIWZ.
3. Zawiadomienia, oświadczenia, wnioski oraz informacje przekazywane przez Wykonawcę drogą elektroniczną winny być kierowane na adres poczty elektronicznej lub faks wskazany na stronie tytułowej niniejszej SIWZ.
4. Wszelkie zawiadomienia, oświadczenia, wnioski oraz informacje przekazane za pomocą faksu lub w formie elektronicznej wymagają na żądanie każdej ze stron, niezwłocznego potwierdzenia faktu ich otrzymania.
5. Wykonawca może zwrócić się do Zamawiającego o wyjaśnienie treści SIWZ.
6. Jeżeli wniosek o wyjaśnienie treści SIWZ wpłynie do Zamawiającego nie później niż do końca dnia, w którym upływa połowa terminu składania ofert, Zamawiający udzieli wyjaśnień niezwłocznie, jednak nie później niż na **2** dni przed upływem terminu składania ofert. Jeżeli wniosek o wyjaśnienie treści SIWZ wpłynie po upływie terminu, o którym mowa powyżej, lub dotyczy udzielonych wyjaśnień, Zamawiający może udzielić wyjaśnień albo pozostawić wniosek bez rozpoznania. Zamawiający zamieści wyjaśnienia na stronie internetowej, na której udostępniono SIWZ.
7. Przedłużenie terminu składania ofert nie wpływa na bieg terminu składania wniosku, o którym mowa w rozdz. VII. 7 niniejszej SIWZ.
8. W przypadku rozbieżności pomiędzy treścią niniejszej SIWZ, a treścią udzielonych odpowiedzi, jako obowiązującą należy przyjąć treść pisma zawierającego późniejsze oświadczenie Zamawiającego.
9. Zamawiający nie przewiduje zwołania zebrania Wykonawców.
10. Ze strony Zamawiającego pracownikami upoważnionymi do kontaktowania się z Wykonawcami, w sprawie niniejszej procedury jest pracownik Zamawiającego – **Beata Fedoryszyn**
11. **Przepisy ustawy PZP nie pozwalają na jakikolwiek inny kontakt - zarówno z Zamawiającym jak i osobami uprawnionymi do porozumiewania się z Wykonawcami - niż wskazany w niniejszym rozdziale SIWZ. Oznacza to, że Zamawiający nie będzie reagował na inne formy kontaktowania się z nim, w szczególności na kontakt telefoniczny lub/i osobisty w swojej siedzibie.**

VIII	**Wymagania dotyczące wadium**

Zamawiający nie wymaga zabezpieczenia oferty w postaci wadium.

IX	**Termin związania ofertą**

1. Wykonawca będzie związany ofertą przez okres **30 dni**. Bieg terminu związania ofertą rozpoczyna się wraz z upływem terminu składania ofert.
2. Wykonawca może przedłużyć termin związania ofertą, na czas niezbędny do zawarcia umowy, samodzielnie lub na wniosek Zamawiającego, z tym, że Zamawiający może tylko raz, co najmniej na 3 dni przed upływem terminu związania ofertą, zwrócić się do

Wykonawców o wyrażenie zgody na przedłużenie tego terminu o oznaczony okres nie dłuższy jednak niż 60 dni.

X	**Opis sposobu przygotowywania ofert**

A. ZAWARTOŚĆ, FORMA I OZNACZENIE

1. Oferta musi zawierać następujące oświadczenia i dokumenty:

   1) wypełniony **formularz ofertowy** o treści zawartej w **Załączniku nr 2** do SIWZ.
   2) oświadczenia wymienione w rozdziale VI. 1-4 niniejszej SIWZ – **Załącznik nr 3 do SIWZ;**

2. Wykonawca może złożyć jedną ofertę jednowariantową na realizację poszczególnych części zamówienia publicznego - określonych w załączniku nr 1 do SIWZ. Zamawiający nie ogranicza ilości części na które Wykonawcy mogą złożyć swoje oferty.
3. Złożenie większej liczby ofert na realizację tej samej części zamówienia publicznego przez danego Wykonawcę spowoduje odrzucenie wszystkich ofert przez niego złożonych (w ramach danej części).
4. Treść złożonej oferty musi odpowiadać treści SIWZ.
5. Ofertę należy sporządzić pisemnie pod rygorem nieważności w języku polskim (w tym wszystkie załączone dokumenty i pisma bez wyjątku), zgodnie z niniejszą specyfikacją w formie maszynopisu lub druku i uzupełnić wymaganymi załącznikami.
6. Oferta musi być podpisana przy imiennych pieczątkach osób upoważnionych do reprezentowania Wykonawcy na zewnątrz i zaciągania zobowiązań w wysokości odpowiadającej cenie oferty, wymienionych w Krajowym Rejestrze Sądowym lub innym dokumencie upoważniającym do takiej reprezentacji.
7. W przypadku podpisania oferty oraz poświadczenia za zgodność z oryginałem kopii dokumentów przez osobę niewymienioną w dokumencie rejestracyjnym (ewidencyjnym) Wykonawcy, należy do oferty dołączyć stosowne pełnomocnictwo w oryginale lub kopii poświadczonej notarialnie.
8. Wszystkie zapisy w ofercie powinny być wykonane w sposób trwały (maszyna do pisania, komputer, lub inna trwała i czytelna technika) - zaleca się aby zapisy w ofercie potwierdzone były na każdej stronie podpisami przez upoważnione do reprezentowania Wykonawcy osoby – w celu identyfikacji nazwisk tychże osób wskazane jest opatrzyć podpisy imiennymi pieczątkami.
9. Dokumenty sporządzone w języku obcym są składane wraz z tłumaczeniem na język polski.
10. Kompletna oferta łącznie z załącznikami powinna być zszyta – w celu uniknięcia samoistnej dekompletacji (bez udziału osób trzecich) oraz uniemożliwienia zmiany zawartości oferty bez widocznych śladów naruszenia.
11. Oferta nie powinna zawierać napisów w międzyliniach. Wyjątek stanowią sporadyczne poprawki błędów, wykonane przez Wykonawcę, potwierdzone podpisem lub parafą przez osobę(y) podpisującą(e) ofertę – parafa lub podpis powinny być naniesione w sposób umożliwiający identyfikację podpisu (np. z pieczątką imienną osoby dokonującej poprawek).
12. Całość oferty musi być umieszczona w nieprzezroczystej kopercie, opatrzonej opisem:

WYBÓR DOSTAWCÓW ARTYKUŁÓW SPOŻYWCZYCH, NA RZECZ ZESPOŁU SZKOLNO – PRZEDSZKOLNEGO NR 3 WE WROCŁAWIU

13. Poza oznaczeniem podanym powyżej, koperta powinna być zaopatrzona w nazwę i adres Wykonawcy w celu umożliwienia odesłania oferty w przypadku złożenia jej po wyznaczonym terminie.

14. W przypadku nieprawidłowego zaadresowania lub zamknięcia koperty, Zamawiający nie bierze odpowiedzialności za złe skierowanie przesyłki i jej przedterminowe otwarcie. Oferty prawidłowo zaadresowane a złożone po terminie zostaną niezwłocznie zwrócone Wykonawcy.
15. Wykonawcy pokrywają wszelkie koszty związane z przygotowaniem oferty i składają ofertę na własne ryzyko i na własny koszt.

B. MODYFIKACJA I WYCOFANIE OFERTY

1. Wykonawca może wprowadzać zmiany, modyfikacje poprawki i uzupełnienia do złożonej oferty pod warunkiem, że zamawiający otrzyma pisemne powiadomienie o wprowadzeniu zmian, poprawek itp. przed terminem składania ofert.
2. Powiadomienie o modyfikacji musi być złożone wg takich samych reguł jak składana oferta, w zamkniętej kopercie, odpowiednio oznakowanej dopiskiem „ZMIANA". Koperta oznakowana dopiskiem „ZMIANA" będzie rozpieczętowana przy otwieraniu oferty Wykonawcy, który wprowadził zmiany. Po stwierdzeniu poprawności procedury dokonania zmian, zostaną one dołączone do oferty.
3. W przypadku złożenia przez Wykonawcę kompletnej oferty zamiennej (formularz ofertowy wraz ze wszystkimi niezbędnymi załącznikami) oferta ta powinna posiadać dodatkowo dopisek na kopercie **„kompletna oferta zamienna"**.
4. Wykonawca ma prawo przed upływem terminu otwarcia ofert wycofać się z postępowania poprzez złożenie pisemnego powiadomienia (wg takich samych zasad jak wprowadzenie modyfikacji) z napisem na kopercie „WYCOFANIE". Koperty oznakowane w ten sposób będą otwierane w pierwszej kolejności po potwierdzeniu poprawności postępowania Wykonawcy oraz zgodności ze złożonymi ofertami. Koperty ofert wycofywanych nie będą otwierane.
5. Oferta, której treść nie będzie odpowiadać treści SIWZ, z zastrzeżeniem art. 87 ust. 2 pkt 3 ustawy PZP zostanie odrzucona. Wszelkie niejasności i wątpliwości dotyczące treści zapisów w SIWZ należy zatem wyjaśnić z Zamawiającym przed terminem składania ofert w trybie przewidzianym w rozdziale VII niniejszej SIWZ. Przepisy ustawy PZP nie przewidują negocjacji warunków udzielenia zamówienia, w tym zapisów projektu umowy, po terminie otwarcia ofert.

C. OFERTA WSPÓLNA

1. Wykonawcy mogą wspólnie ubiegać się o udzielenie zamówienia (np. w formie konsorcjum).
2. Wykonawcy występujący wspólnie muszą ustanowić Wykonawcę - Pełnomocnika do reprezentowania ich w postępowaniu o udzielenie niniejszego zamówienia lub do reprezentowania ich w postępowaniu oraz zawarcia umowy o udzielenie niniejszego zamówienia publicznego.
3. Pełnomocnictwo musi być załączone do oferty w formie oryginału lub kopii poświadczonej za zgodność z oryginałem przez notariusza i zawierać w szczególności wskazanie:

   1) Postępowania o zamówienie publiczne, którego dotyczy;
   2) Wszystkich Wykonawców ubiegających się wspólnie o udzielenie zamówienia, wymienionych z nazwy i z określeniem adresu siedziby;
   3) Ustanowionego Wykonawcę – Pełnomocnika oraz zakres jego umocowania;

4. Dokument pełnomocnictwa musi być podpisany przez wszystkich Wykonawców ubiegających się wspólnie o udzielenie zamówienia, w tym Wykonawcę – Pełnomocnika. Podpisy muszą być złożone przez osoby uprawnione do składania oświadczeń woli wymienione we właściwym rejestrze lub ewidencji Wykonawców. Stosowne odpisy z

rejestru lub ewidencji muszą zostać dołączone do oferty w formie oryginałów lub kopii poświadczonych za zgodność z oryginałem przez Wykonawcę – Pełnomocnika.

5. Oświadczenie o którym mowa w rozdz. VI. 1 niniejszej SIWZ składa każdy z Wykonawców wspólnie ubiegających się o zamówienie. Oświadczenie ma potwierdzać spełnianie warunków udziału w postępowaniu oraz brak podstaw do wykluczenia w zakresie,
   w którym każdy z wykonawców wykazuje spełnianie warunków udziału w postępowaniu oraz brak podstaw do wykluczenia.
6. Wszelka korespondencja oraz rozliczenia w trakcie całości postępowania będą prowadzone wyłącznie z Wykonawcą - Pełnomocnikiem.
7. Umowa na wykonanie zamówienia publicznego powinna być podpisana w taki sposób, aby prawnie zobowiązywała wszystkich Wykonawców występujących wspólnie – wymagane są podpisy wszystkich podmiotów tworzących lub będących tworzyć konsorcjum, o ile do podpisania umowy nie zostanie upoważniony sam Wykonawca - Pełnomocnik.

D. INFORMACJE ZASTRZEŻONE

1. Zamawiający informuje, iż zgodnie z zapisami ustawy PZP oferty składane w postępowaniu o zamówienie publiczne są jawne i podlegają udostępnieniu od chwili ich otwarcia, z wyjątkiem informacji stanowiących tajemnicę przedsiębiorstwa w rozumieniu ustawy z dnia 16 kwietnia 1993 r. o zwalczaniu nieuczciwej konkurencji, jeśli Wykonawca w terminie składania ofert zastrzegł, że nie mogą one być udostępniane i jednocześnie wykazał, iż zastrzeżone informacje stanowią tajemnicę przedsiębiorstwa.
2. Zamawiający zaleca, aby informacje zastrzeżone, jako tajemnica przedsiębiorstwa były przez Wykonawcę złożone w oddzielnej wewnętrznej kopercie z oznakowaniem „tajemnica przedsiębiorstwa", lub spięte (zszyte) oddzielnie od pozostałych, jawnych elementów oferty. Brak jednoznacznego wskazania, które informacje stanowią tajemnicę przedsiębiorstwa oznaczać będzie, że wszelkie oświadczenia i zaświadczenia składane w trakcie niniejszego postępowania są jawne bez zastrzeżeń. Zamawiający nie odpowiada za ujawnienie informacji stanowiących tajemnicę przedsiębiorstwa przekazanych mu przez Wykonawcę wbrew postanowieniom niniejszego punktu.
3. Zastrzeżenie informacji, które nie stanowią tajemnicy przedsiębiorstwa w rozumieniu ustawy o zwalczaniu nieuczciwej konkurencji będzie traktowane, jako bezskuteczne i skutkować będzie zgodnie z uchwałą SN z 20 października 2005 (sygn. III CZP 74/05) ich odtajnieniem.
4. Zamawiający informuje, że w przypadku kiedy wykonawca otrzyma od niego wezwanie w trybie art. 90 ustawy PZP, a złożone przez niego wyjaśnienia i/lub dowody stanowić będą tajemnicę przedsiębiorstwa w rozumieniu ustawy o zwalczaniu nieuczciwej konkurencji Wykonawcy będzie przysługiwało prawo zastrzeżenia ich jako tajemnica przedsiębiorstwa. Przedmiotowe zastrzeżenie zamawiający uzna za skuteczne wyłącznie w sytuacji kiedy Wykonawca oprócz samego zastrzeżenia, jednocześnie wykaże, iż dane informacje stanowią tajemnicę przedsiębiorstwa

XI Miejsce oraz termin składania i otwarcia ofert

1. Oferty należy składać do dnia 17 października 2017 roku, do godz. 8.00, w sekretariacie Zespołu Szkolno – Przedszkolnego nr 3 we Wrocławiu, ul. Inflancka 13, 51-354 Wrocław, w sposób określony w Rozdziale 10, Sekcja A, pkt 12 i 13 SIWZ.
2. Decydujące znaczenie dla oceny zachowania terminu składania ofert ma data i godzina wpływu oferty do Zamawiającego, a nie data jej wysłania przesyłką pocztową czy kurierską.
3. Oferta złożona po terminie wskazanym w pkt. 1 niniejszej SIWZ zostanie niezwłocznie zwrócona wykonawcy.

4. Otwarcie ofert nastąpi w dniu 17 października 2017 roku, o godz. 8.30, w siedzibie Zespołu Szkolno – Przedszkolnego nr 3 we Wrocławiu, ul. Inflancka 13, 51-354 Wrocław.
5. Otwarcie ofert jest jawne.
6. Podczas otwarcia ofert Zamawiający odczyta informacje, o których mowa w art. 86 ust. 4 ustawy PZP.
7. Niezwłocznie po otwarciu ofert zamawiający zamieści na stronie internetowej http://www.zsp3wroclaw.szkolnastrona.pl/bip informacje dotyczące:

   1) kwoty, jaką zamierza przeznaczyć na sfinansowanie zamówienia;
   2) firm oraz adresów wykonawców, którzy złożyli oferty w terminie;
   3) ceny, terminu wykonania zamówienia, okresu gwarancji i warunków płatności zawartych w ofertach.

8. W toku dokonywania oceny ofert Zamawiający może żądać udzielenia przez Wykonawców wyjaśnień dotyczących treści składanych ofert.
9. Niezgodności nie mające istotnego znaczenia dla oferty, takie jak błędy pisarskie nie powodują odrzucenia oferty, ale są wyjaśnianie z Wykonawcami w trybie art. 87 ust.1 pkt 2 Ustawy.

XII	Opis sposobu obliczenia ceny

1. Wykonawca określa cenę realizacji zamówienia poprzez wskazanie w Formularzu ofertowym sporządzonym wg wzoru stanowiącego **Załączniki nr 2** do SIWZ łącznej ceny ofertowej brutto za realizację poszczególnych części przedmiotu zamówienia.
2. Łączna cena ofertowa brutto musi uwzględniać wszystkie koszty związane z realizacją przedmiotu zamówienia zgodnie z opisem przedmiotu zamówienia oraz wzorem umowy określonym w niniejszej SIWZ.
3. Zamawiający przewiduje możliwości zmian ceny ofertowej brutto w sytuacjach wymienionych w § 6 wzoru umowy (Załącznik nr 4 do SIWZ).
4. Ceny muszą być: podane i wyliczone w zaokrągleniu do dwóch miejsc po przecinku.
5. Cena oferty winna być wyrażona w złotych polskich (PLN).
6. Jeżeli w postępowaniu złożona będzie oferta, której wybór prowadziłby do powstania u zamawiającego obowiązku podatkowego zgodnie z przepisami o podatku od towarów i usług, zamawiający w celu oceny takiej oferty doliczy do przedstawionej w niej ceny podatek od towarów i usług, który miałby obowiązek rozliczyć zgodnie z tymi przepisami. W takim przypadku Wykonawca, składając ofertę, jest zobligowany poinformować zamawiającego, że wybór jego oferty będzie prowadzić do powstania u zamawiającego obowiązku podatkowego, wskazując nazwę (rodzaj) towaru, których dostawa będzie prowadzić do jego powstania, oraz wskazując ich wartość bez kwoty podatku.

XIII	Opis kryteriów, którymi Zamawiający będzie się kierował przy wyborze oferty, wraz z podaniem znaczenia tych kryteriów i sposobu oceny ofert

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

Cena (Kc)⇔ 100%

2. Kryterium ceny - najwyższą ilość punktów tj. 100, otrzyma propozycja zawierająca najniższą cenę, spośród wszystkich ważnych ofert złożonych przy okazji niniejszego postępowania.
3. Ceny w pozostałych ofertach punktowane będą w oparciu o następujący wzór:

$$Kc(x) = 100 \times \frac{C_{MIN}}{C(x)}$$

gdzie:

Kc(x) — ilość punktów przyznana ofercie „x” za kryterium ceny,
C_{MIN} — cena najniższa wśród cen zawartych w ofertach,
C(x) — cena zawarta w ofercie „x”.

4. Zamawiający weźmie pod uwagę łączną cenę z podatkiem VAT;
5. Jeżeli złożono ofertę, której wybór prowadziłby do powstania obowiązku podatkowego Zamawiającego zgodnie z przepisami o podatku od towarów i usług w zakresie dotyczącym wewnątrz wspólnotowego nabycia towarów, Zamawiający w celu oceny takiej oferty dolicza do przedstawionej w niej ceny podatek od towarów i usług, który miałby obowiązek wpłacić zgodnie z obowiązującymi przepisami (Art. 91 ust. 3a PZP).
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. Najwyższa liczba punktów wyznaczy najkorzystniejszą ofertę.
8. Zamawiający udzieli zamówienia Wykonawcy, którego oferta odpowiadać będzie wszystkim wymaganiom przedstawionym w ustawie PZP, oraz w SIWZ i zostanie oceniona jako najkorzystniejsza w oparciu o podane kryteria wyboru.
9. Zamawiający nie przewiduje przeprowadzania aukcji elektronicznej.

XIV	**Informacje o formalnościach, jakie powinny zostać dopełnione po wyborze oferty w celu zawarcia umowy w sprawie zamówienia publicznego**

1. Umowa ma być podpisana w siedzibie Zamawiającego w wyznaczonym przez niego terminie.
2. 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.
3. 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 strony umowy, cel działania, sposób współdziałania, zakres prac przewidzianych do wykonania każdemu z nich, solidarną odpowiedzialność za wykonanie zamówienia, oznaczenie czasu trwania konsorcjum (obejmującego okres realizacji przedmiotu zamówienia, gwarancji i rękojmi), wykluczenie możliwości wypowiedzenia umowy konsorcjum przez któregokolwiek z jego członków do czasu wykonania zamówienia.
4. W przypadku, gdy Wykonawca, którego oferta została wybrana jako najkorzystniejsza, uchyla się od zawarcia umowy, Zamawiający będzie mógł wybrać ofertę najkorzystniejszą spośród pozostałych ofert, bez przeprowadzenia ich ponownego badania i oceny chyba, że zachodzą przesłanki, o których mowa w art. 93 ust. 1 ustawy PZP.

XV	**Wymagania dotyczące zabezpieczenia należytego wykonania umowy**

Zgodnie z art. 147 ustawy PZP, Zamawiający nie wymaga wniesienia należytego wykonania umowy.

XVI	**Istotne postanowienia, które zostaną wprowadzone do treści umów w sprawie realizacji zamówienia publicznego**

1. Wzór umowy, stanowi Załącznik nr 4 do SIWZ.
2. Zawarcie umowy nastąpi wg wzoru Zamawiającego - postanowienia ustalone we wzorze umowy nie podlegają negocjacjom

XVII	**Pouczenie o środkach ochrony prawnej przysługujących Wykonawcy w toku postępowania o udzielenie zamówienia publicznego**

1. Każdemu Wykonawcy, a także innemu podmiotowi, jeżeli ma lub miał interes w uzyskaniu danego zamówienia oraz poniósł lub może ponieść szkodę w wyniku naruszenia przez Zamawiającego przepisów ustawy PZP przysługują środki ochrony prawnej przewidziane w dziale VI ustawy PZP jak dla postępowań poniżej kwoty określonej w przepisach wykonawczych wydanych na podstawie art. 11 ust. 8 ustawy PZP.
2. Środki ochrony prawnej wobec ogłoszenia o zamówieniu oraz SIWZ przysługują również organizacjom wpisanym na listę, o której mowa w art. 154 pkt 5 ustawy PZP.

Sporządził: Tomasz Bukała

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

1. Przedmiotem zamówienia jest dostawa artykułów spożywczych z niżej wymienionych asortymentów.
2. Wielkość nabycia poszczególnych artykułów spożywczych ma charakter szacunkowy.
3. Określone ilości w umowie są szacunkowe i mogą ulec zmianie w zależności od aktualnych potrzeb Zamawiającego. Zamawiający zastrzega sobie prawo do ograniczenia zamówienia w zakresie rzeczowym i ilościowym, czego strony nie uznają za odstąpienie od umowy. Wykonawcy nie przysługuje prawo dochodzenia roszczeń w celu realizacji pełnej wartości umowy.
4. Zamawiajacy dopuszcza możliwość **zamiany rzeczowej i ilościowej** asortymentu w przypadku, gdy produkt nie będzie spełniał wymagań Zamawiającego, na produkt tożsamy spełniający wymagania, w cenie określonej w ofercie Wykonawcy.
5. Zamawiający dopuszcza możliwość **zamiany rzeczowej, ilościowej i zakresu** asortymentu, którego dostawa stanowi przedmiot zamówienia pod warunkiem, że nie spowoduje to naruszenia art. 144 ust. 1 pkt 6 ustawy PZP **(wartość zmiany wynagrodzenia jest nie większa niż 10% wartości zamówienia określonej w § 5 wzoru umowy).**
6. Zmiany sposobu konfekcjonowania towarów objętych umową w przypadku zmiany wielkości opakowania wprowadzonej przez producenta z zachowaniem zasady proporcjonalności w stosunku do ceny objętej umową, na podstawie pisemnego wniosku Wykonawcy, pod warunkiem uzyskania zgody Zamawiającego;
7. W przypadku wstrzymania lub zakończenia produkcji towarów będących przedmiotem dostawy, możliwość dostarczania odpowiedników towarów objętych umową, o parametrach nie gorszych niż towary objęte ofertą, przy zachowaniu ceny ofertowej dla danego towaru, na podstawie pisemnego wniosku Wykonawcy, pod warunkiem uzyskania zgody Zamawiającego.
8. Gramatury opakowań, podane w ramach określonych asortymentów, są wartościami oczekiwanymi – ze względu na brak powierzchni magazynowej i możliwości składowania produktów w opakowaniach hurtowych.
9. Przedmiotem dostawy nie mogą być produkty zawierające dodatki do żywności niewskazane w diecie dzieci (załącznik nr 8 do SIWZ).
10. Dostarczane artykuły oprócz niżej zawartych parametrów dodatkowo będą spełniać kryteria opisu produktów występujących w jadłospisach realizowanych we wrocławskich jednostkach oświatowych (załącznik nr 9 i 10 do SIWZ).

Część 1 - MIĘSO

LP	NAZWA TOWARU	Jednostka miary	ILOŚĆ
1	2	3	4
1	**Słonina —** świeża, oczyszczona ze skóry, o zapachu charakterystycznym dla słoniny, bez skóry.	kg	20
2	**Karkówka wieprzowa, bez kości –** świeża, część zasadnicza wieprzowiny, odcięta z odcinka szyjnego półtuszy, w skład karkówki wchodzi tkanka mięsna grubo włóknista, poprzerastana tłuszczem i tkanką łączną; barwa ciemnoróżowa, zapach charakterystyczny dla każdego rodzaju mięsa, konsystencja jędrna i elastyczna, powierzchnia sucha i matowa, przekrój lekko wilgotny, dopuszcza się nieznaczne zmatowienie barwy mięsa, gatunek I.	kg	1000
3	**Łopatka –** świeża, część zasadnicza wieprzowiny, w skład łopatki wchodzi tkanka mięsna grubo włóknista, poprzerastana tłuszczem i tkanką łączną; barwa; ciemnoróżowa, zapach swoisty, charakterystyczny dla każdego rodzaju mięsa, konsystencja jędrna i elastyczna, powierzchnia sucha i matowa, przekrój lekko wilgotny, sok mięsny- przezroczysty, dopuszcza się nieznaczne zmatowienie barwy mięsa, gatunek I.	kg	1000
4	**Schab bez kości –** świeży, część zasadnicza wieprzowiny - odcięta od półtuszy z odcinka piersiowo-lędźwiowego w liniach; gruby, jednolity, soczysty mięsień otoczony błoną i niewielką ilością tłuszczu, barwa ciemnoróżowa, zapach swoisty, charakterystyczny dla każdego rodzaju mięsa, konsystencja jędrna, elastyczna, powierzchnia sucha, matowa, przekrój lekko wilgotny, sok mięsny przezroczysty, gatunek I.	kg	1000

5	**Szynka wieprzowa bez kości –** świeża, część zasadnicza wieprzowiny odcięta z tylnej półtuszy bez nogi i golonki, linia cięcia przebiega pomiędzy I i II kręgiem kości krzyżowej, tkanka mięsna delikatna, drobnowłóknista, miękka i soczysta, produkt obrobiony kulinarnie, odtłuszczony, bez skóry i kości, powierzchnia bez przekrwień, pozacinań, barwa ciemnoróżowa, zapach swoisty, charakterystyczny dla każdego rodzaju mięsa, konsystencja jędrna, elastyczna, powierzchnia sucha, matowa, przekrój lekko wilgotny, sok mięsny przezroczysty, gatunek I.	kg	1000
6	**Wołowina pieczeniowa –** świeża, mięśnie pozbawione skóry, kości i ścięgien, prawidłowo wykrwawione, bez przebarwień i uszkodzeń mechanicznych oraz bez zanieczyszczeń obcych oraz krwi, gatunek I.	kg	700
7	**Antrykot wołowy-** świeży, mięśnie pozbawione skóry, prawidłowo wykrwawione, bez przebarwień i uszkodzeń mechanicznych, bez zanieczyszczeń obcych oraz krwi, bez oznak zepsucia, gatunek I.	kg	100
8	**Polędwica wieprzowa –** świeża, część tylnej półtuszy wieprzowej, długi, wąski, jednolity, soczysty, mięsień położony wzdłuż grzbietu, przylegający częściowo do biodrówki a w tylnej części do schabu, otoczony błoną, barwa ciemnoróżowa, zapach swoisty, charakterystyczny dla każdego rodzaju mięsa, konsystencja jędrna, elastyczna, powierzchnia sucha, matowa, przekrój lekko wilgotny, sok mięsny przezroczysty, gatunek I.	kg	700
9	**Szponder** – świeży, partia mięsa otaczająca dolny odcinek żeber, warstwa delikatnych mięśni obrastających kości żebrowe; charakteryzuje się nieznacznym przerostem tłuszczowym i ciemnoczerwoną barwą, prawidłowo wykrwawione, bez przebarwień i uszkodzeń mechanicznych, bez zanieczyszczeń obcych oraz krwi, bez oznak zepsucia, gatunek I.	kg	400
10	**Pręga wołowa bez kości** – świeża, mięso pochodzi z środkowej części przedniej i tylnej nogi, mięso ma wyraźnie czerwony kolor z biało-różowym tłuszczem, poprzerastane jest dużą ilością nieregularnie ułożonej tkanki łącznej, bez przebarwień i uszkodzeń mechanicznych, bez zanieczyszczeń obcych oraz krwi, bez oznak zepsucia, gatunek I.	kg	100
11	**Ligawa** – świeża, część udźca wołowego, mięsień półścięgnisty z długimi włóknami oraz nieznaczną tkanką tłuszczową, intensywnie czerwonego koloru, bez przebarwień i uszkodzeń mechanicznych, bez zanieczyszczeń obcych oraz krwi, bez oznak zepsucia, gatunek I.	kg	400

Część 2 - WĘDLINY

LP	NAZWA TOWARU	Jednostka miary	ILOŚĆ
1	2	3	4
1	**Kiełbasa podwawelska wędzona, parzona -** smak i zapach charakterystyczny dla danego asortymentu, aromatyczny, wyczuwalny smak i zapach użytych przypraw, niedopuszczalny jest smak i zapach świadczący o nieświeżości lub inny obcy, surowce równomiernie rozłożone, dopuszczalne pojedyncze skupiska tłuszczu, osłonka ściśle przylegająca, barwa: charakter. dla danego asortymentu, złocista. Zwartość mięsa z szynki i łopatki wieprzowej nie mniej niż 80%, w skład produktu również wchodzą: białko sojowe, przyprawy naturalne, sól.	kg	620
2	**Kiełbasa biała parzona** - średnio rozdrobniona, o specyficznym jasnym kolorze, z mięsa wieprzowego, w naturalnym, cienkim jelicie wieprzowym. Zawartość mięsa nie mniej niż 95 % (w tym 85% mięsa wieprzowego i 10% mięsa wołowego), w skład produktu także wchodzą: woda, sól, przyprawy naturalne, cukier.	kg	80
3	**Szynka z kurczaka** - smak i zapach charakterystyczny dla danego asortymentu, aromatyczny, wyczuwalny smak i zapach użytych przypraw, niedopuszczalny jest smak i zapach świadczący o nieświeżości lub inny obcy. Zawartość mięsa z fileta kurczaka nie mniej niż 90%, w skład produktu także wchodzą: skrobia ziemniaczana, przyprawy naturalne, sól, woda.	kg	50
4	**Boczek wędzony, parzony, paski –** świeży, bez żeberek i bez skóry, powierzchnia czysta, lekko wilgotna, wyczuwalny smak wędzenia, niedopuszczalny jest smak i zapach świadczący o nieświeżości lub inny obcy; konsystencja: wilgotna, niedopuszczalne skupiska galarety oraz wyciek soku, gatunek I.	kg	140
5	**Kiełbasa krakowska wędzona, parzona, suszona —** smak i zapach charakterystyczny dla danego asortymentu, aromatyczny, wyczuwalny smak i zapach użytych przypraw, niedopuszczalny jest smak i zapach świadczący o nieświeżości lub inny obcy, surowce równomiernie rozłożone, dopuszczalne pojedyncze skupiska tłuszczu, osłonka ściśle przylegająca, barwa: charakter. dla danego asortymentu. Skład: na 100g wyrobu gotowego należy zużyć 146g mięsa z szynki wieprzowej,	kg	30

	przyprawy naturalne, sól.		
6	**Kiełbasa żywiecka drobiowo – wieprzowa -**smak i zapach charakterystyczny dla danego asortymentu, aromatyczny, wyczuwalny smak i zapach użytych przypraw, niedopuszczalny jest smak i zapach świadczący o nieświeżości lub inny obcy, surowce równomiernie rozłożone, dopuszczalne pojedyncze skupiska tłuszczu, osłonka ściśle przylegająca, barwa: charakter. dla danego asortymentu. Zawartość mięsa nie mniej niż 90% (w tym 61% mięsa z kurczaka i 29% mięsa wieprzowego), w skład produktu również wchodzą: błonnik i białko sojowe, sól, przyprawy naturalne, cukier.	kg	15
7	**Kiełbasa śląska wędzona, parzona -** smak i zapach charakterystyczny dla danego asortymentu, aromatyczny, wyczuwalny smak i zapach użytych przypraw, niedopuszczalny jest smak i zapach świadczący o nieświeżości lub inny obcy, surowce równomiernie rozłożone, dopuszczalne pojedyncze skupiska tłuszczu, osłonka ściśle przylegająca, barwa: charakter. dla danego asortymentu, złocista. Zawartość mięsa minimum85,5% (w tym 83% mięsa wieprzowego i 3,5% mięsa wołowego), w skład produktu również wchodzą: białko sojowe, przyprawy naturalne, sól, woda.	kg	500
8	**Parówki z szynki drobiowe-** smak i zapach charakterystyczny dla danego asortymentu, aromatyczny, wyczuwalny smak i zapach użytych przypraw, niedopuszczalny jest smak i zapach świadczący o nieświeżości lub inny obcy, surowce równomiernie rozłożone, barwa: charakter. dla danego asortymentu. Zawartość mięsa drobiowego nie mniej niż 93%, produkt homogenizowany, parzony, bez osłonek, przyprawy naturalne, sól.	kg	100
9	**Parówki z szynki wieprzowe-** smak i zapach charakterystyczny dla danego asortymentu, aromatyczny, wyczuwalny smak i zapach użytych przypraw, niedopuszczalny jest smak i zapach świadczący o nieświeżości lub inny obcy, surowce równomiernie rozłożone, barwa: charakter. dla danego asortymentu. Zawartość mięsa wieprzowego nie mniej niż 93%, produkt homogenizowany, parzony, bez osłonek, przyprawy naturalne, sól.	kg	100
10	**Pasztet drobiowo-wieprzowy pieczony gat. I –** produkt z mięsa drobiu grzebiącego i wieprzowego (80%), wątróbki, z dodatkiem bułki tartej, soli, cebuli i przypraw naturalnych; drobno rozdrobniony lub homogenizowany, formowany – tafla, pakowany w atestowaną folię. Nie mogą występować: substancje poprawiające sztucznie strukturę wyrobu (zagęstniki – skrobia modyfikowana), smak i zapach wyrobu, stabilizatory (E 452).	kg	50
11	**Szynka wieprzowa wiejska tradycyjnie wędzona -** smak i zapach charakterystyczny dla danego asortymentu, aromatyczny, wyczuwalny smak i zapach użytych przypraw, niedopuszczalny jest smak i zapach świadczący o nieświeżości lub inny obcy, surowce równomiernie rozłożone, osłonka ściśle przylegająca, barwa: charakter. dla danego asortymentu, złocista. Zawartość mięsa z szynki wieprzowej nie mniej niż 95%, w skład produktu wchodzą również: przyprawy naturalne, sól, cukier.	kg	100
12	**Szynka konserwowa drobiowa -** smak i zapach charakterystyczny dla danego asortymentu, aromatyczny, wyczuwalny smak i zapach użytych przypraw, niedopuszczalny jest smak i zapach świadczący o nieświeżości lub inny obcy, surowce równomiernie rozłożone, dopuszczalne pojedyncze skupiska tłuszczu, osłonka ściśle przylegająca, barwa: charakter. dla danego asortymentu, złocista. Zawartość mięsa z szynki wieprzowej nie mniej niż 90%, w skład produktu także wchodzą: woda, sól, cukier, przyprawy naturalne.	kg	20
13	**Kiełbasa szynkowa-** smak i zapach charakterystyczny dla danego asortymentu, aromatyczny, wyczuwalny smak i zapach użytych przypraw, niedopuszczalny jest smak i zapach świadczący o nieświeżości lub inny obcy, surowce równomiernie rozłożone, dopuszczalne pojedyncze skupiska tłuszczu, osłonka ściśle przylegająca, barwa: charakter. dla danego asortymentu, złocista. Zawartość mięsa wieprzowego nie mniej niż 85%, w skład produktu również wchodzą: woda, sól, cukier, skrobia kukurydziana lub ziemniaczana, przyprawy naturalne.	kg	20
14	**Kabanosy drobiowe, cienkie, wędzone, parzone, suszone-** smak i zapach charakterystyczny dla danego asortymentu, aromatyczny, wyczuwalny smak i zapach użytych przypraw, niedopuszczalny jest smak i zapach świadczący o nieświeżości lub inny obcy, surowce równomiernie rozłożone, dopuszczalne pojedyncze skupiska tłuszczu, osłonka ściśle przylegająca, barwa: charakter. dla danego asortymentu, złocista. Skład: na 100g wyrobu gotowego należy zużyć 185g mięsa drobiowo-wieprzowego, przyprawy naturalne, sól, skrobia, cukier.	kg	40

Część 3 - DRÓB

LP	NAZWA TOWARU	Jednostka miary	ILOŚĆ
1	2	3	4
1	**Filet z piersi kurczaka, świeży -** mięśnie piersiowe pozbawione skóry, kości i ścięgien, prawidłowo wykrwawione, świeże, bez przebarwień i uszkodzeń mechanicznych oraz bez zanieczyszczeń obcych oraz krwi, gatunek I.	kg	3000
2	**Kurczak cały —** oczyszczony, umyty i świeży, bez oznak zepsucia, o zapachu charakterystycznym dla kurczaka świeżego, skóra bez przebarwień oraz bez zanieczyszczeń obcych oraz krwi, gatunek I.	kg	800
3	**Filet z piersi indyka, świeży -** mięśnie piersiowe pozbawione skóry, kości i ścięgien, prawidłowo wykrwawione, świeże, bez przebarwień i uszkodzeń mechanicznych oraz bez zanieczyszczeń obcych oraz krwi, gatunek I.	kg	670
4	**Pałka z kurczaka —** podobnej wielkości, o wadze od 110 do 150g, oczyszczone, umyte i świeże, bez oznak zepsucia, o zapachu charakterystycznym dla nogi kurczaka, skóra bez przebarwień oraz bez zanieczyszczeń obcych oraz krwi, gatunek I.	kg	900
5	**Skrzydła z indyka -** podobnej wielkości, oczyszczone, umyte i świeże, bez oznak zepsucia, o zapachu charakterystycznym dla skrzydeł indyka, skóra bez przebarwień oraz bez zanieczyszczeń obcych oraz krwi, gatunek I.	kg	300
6	**Tuszka z kurczaka** – tuszka z kurczaka bez podrobów, kalibrowana, świeża, bez przebarwień oraz bez zanieczyszczeń obcych oraz krwi, gatunek I.	kg	500
7	**Udziec z kurcząt** – mięso z udźca bez skóry, bez kości, podobnej wielkości, o wadze od 85g do 90g, oczyszczone, umyte i świeże, bez oznak zepsucia, o zapachu charakterystycznym dla nogi kurczaka, skóra bez przebarwień oraz bez zanieczyszczeń obcych oraz krwi, gatunek I.	kg	700
8	**Skrzydełka z kurczaka -** podobnej wielkości, oczyszczone, umyte i świeże, bez oznak zepsucia, o zapachu charakterystycznym dla skrzydeł indyka, skóra bez przebarwień oraz bez zanieczyszczeń obcych oraz krwi, gatunek I.	kg	300

Część 4 - WARZYWA NIEPRZETWORZONE

LP	NAZWA TOWARU	Jednostka miary	ILOŚĆ
1	2	3	4
1	**Buraki ćwikłowe -** świeże, bez liści, zdrowe, czyste, suche, sezonowe, o charakterystycznej barwie, smaku i zapachu, w całości, nieprzetworzone, odmiany wyłącznie jadalne a nie pastewne, nienadmarznięte, bez oznak pleśnienia i gnicia, bez śladów uszkodzeń mechanicznych i uszkodzeń spowodowanych przez szkodniki oraz bez oznak pleśnienia i gnicia.	kg	500
2	**Botwinka-** świeża, zdrowa, czysta, sucha, sezonowa, o charakterystycznej barwie, smaku i zapachu, nienadmarznięta, bez śladów uszkodzeń mechanicznych i uszkodzeń spowodowanych przez szkodniki oraz bez oznak pleśnienia i gnicia, 200g.	szt.	130
3	**Cebula –**świeża, zdrowa, czysta, sucha, sezonowa, o charakterystycznej barwie, smaku i zapachu, w całości, nieprzetworzona, o dobrym smaku, nienadmarznięta, bez śladów uszkodzeń mechanicznych i uszkodzeń spowodowanych przez szkodniki oraz bez oznak pleśnienia i gnicia.	kg	300
4	**Fasola Jaś -** suszona, ziarna zbliżone do odmiany średni Jaś w całości, jednorodne odmiany, zdrowe, czyste bez śladów uszkodzeń mechanicznych i uszkodzeń spowodowanych przez szkodniki oraz bez oznak pleśnienia i gnicia.	kg	180
5	**Groch łuskany -** suszony, ziarna w całości, jednorodne odmiany, zdrowe, czyste, bez śladów uszkodzeń mechanicznych i uszkodzeń spowodowanych przez szkodniki oraz bez oznak pleśnienia i gnicia.	kg	160
6	**Cukinia -** świeża, soczysta, zdrowa, czysta, sezonowa, o charakterystycznej barwie, smaku i zapachu, w całości, nieprzetworzona, o dobrym smaku, nienadmarznięta, bez śladów uszkodzeń mechanicznych i uszkodzeń spowodowanych przez szkodniki oraz bez oznak pleśnienia i gnicia, jednakowej wielkości.	kg	85
7	**Kalarepa -** świeże, soczyste, zdrowe, czyste, sezonowa, o charakterystycznej barwie, smaku i zapachu, w całości, nieprzetworzony, o dobrym smaku, nienadmarznięte, bez śladów uszkodzeń mechanicznych i uszkodzeń	kg	30

	spowodowanych przez szkodniki oraz bez oznak pleśnienia i gnicia, jednakowej wielkości.		
8	**Kalafior -** cały, bez liści, świeży, zdrowy, czysty, sezonowy, o charakterystycznej barwie, smaku i zapachu, w całości, nieprzetworzony, nienadmarznięty, bez uszkodzeń mechanicznych i uszkodzeń spowodowanych przez szkodniki oraz bez oznak pleśnienia i gnicia.	kg	150
9	**Kapusta głowiasta biała -** zdrowa, czysta, świeża, sezonowa, o charakterystycznej barwie, smaku i zapachu, w całości, nieprzetworzony, nienadmarznięta, bez śladów uszkodzeń mechanicznych i uszkodzeń spowodowanych przez szkodniki oraz bez oznak pleśnienia i gnicia.	kg	660
10	**Brokuł -** cały, bez liści, świeży, zdrowy, czysty, sezonowy, o charakterystycznej barwie, smaku i zapachu, w całości, nieprzetworzony, bez uszkodzeń mechanicznych i uszkodzeń spowodowanych przez szkodniki oraz bez oznak pleśnienia i gnicia.	kg	90
11	**Kapusta kiszona -** o dobrym smaku, zapachu, nienadmarznięta, dostawy w opakowaniach jednorazowych do 5 kg, w wiaderkach.	kg	160
12	**Marchew -** bez naci, świeża, zdrowa, czysta, sucha, sezonowa, o charakterystycznej barwie, smaku i zapachu, w całości, nieprzetworzona, odmiany wyłącznie jadalne a nie pastewne, bez śladów uszkodzeń mechanicznych i uszkodzeń spowodowanych przez szkodniki oraz bez oznak pleśnienia i gnicia, o średnicy 3-5 cm.	kg	5500
13	**Ogórek kiszony -** o dobrym smaku, zapachu, nienadmarznięty, dostawy w opakowaniach jednorazowych do 5 kg, w wiaderkach.	kg	610
14	**Ogórek świeży -** zdrowy, czysty, suchy, sezonowy, o charakterystycznej barwie, smaku i zapachu, w całości, nieprzetworzony, nienadmarznięty, bez śladów uszkodzeń mechanicznych oraz bez oznak pleśnienia i gnicia.	kg	380
15	**Papryka czerwona -** świeża, zdrowa, czysta, sucha, sezonowa, o charakterystycznej barwie, smaku i zapachu, w całości, nieprzetworzona, o dobrym smaku, nienadmarznięta, bez śladów uszkodzeń mechanicznych i uszkodzeń spowodowanych przez szkodniki oraz bez oznak pleśnienia i gnicia.	kg	80
16	**Pietruszka korzeń -** świeży, zdrowy, czysty, suchy, sezonowa, o charakterystycznej barwie, smaku i zapachu, w całości, nieprzetworzona, odmiany wyłącznie jadalne a nie pastewne, nienadmarznięty, bez śladów uszkodzeń mechanicznych i uszkodzeń spowodowanych przez szkodniki oraz bez oznak pleśnienia i gnicia, o średnicy 4-7 cm, bez naci.	kg	1500
17	**Pomidor -** świeży, zdrowy, czysty, suchy, o średnicy od 4 cm do 6 cm, sezonowy, o charakterystycznej barwie, smaku i zapachu, w całości, nieprzetworzony, , bez śladów uszkodzeń mechanicznych i uszkodzeń spowodowanych przez szkodniki oraz bez oznak pleśnienia i gnicia.	kg	460
18	**Por -** świeży, zdrowy, czysty, suchy, sezonowy, o charakterystycznej barwie, smaku i zapachu, w całości, nieprzetworzony, bez śladów uszkodzeń mechanicznych i uszkodzeń spowodowanych przez szkodniki oraz bez oznak pleśnienia i gnicia.	szt.	400
19	**Sałata zielona -** świeża, zdrowa, czysta, sucha, sezonowa, o charakterystycznej barwie, smaku i zapachu, w całości, odmiany krajowe nienadmarznięta, bez śladów uszkodzeń mechanicznych i uszkodzeń spowodowanych przez szkodniki oraz bez oznak pleśnienia i gnicia.	szt.	650
20	**Sałata lodowa -** świeża, zdrowa, czysta, sucha, sezonowa, o charakterystycznej barwie, smaku i zapachu, w całości, nienadmarznięta, bez śladów uszkodzeń mechanicznych i uszkodzeń spowodowanych przez szkodniki oraz bez oznak pleśnienia i gnicia.	szt.	650
21	**Rzodkiewka -** świeża, zdrowa, czysta, sucha, w pęczkach, sezonowa, o charakterystycznej barwie, smaku i zapachu, w całości, nieprzetworzona, nienadmarznięta, bez śladów uszkodzeń mechanicznych i uszkodzeń spowodowanych przez szkodniki oraz bez oznak pleśnienia i gnicia.	pęcz.	300
22	**Seler korzeń -** czysty, zdrowy, świeży, suchy, sezonowy, o średnicy 8-12 cm, charakterystycznej barwie, smaku i zapachu, w całości, nieprzetworzony, bez korzeni, bez śladów uszkodzeń mechanicznych i uszkodzeń spowodowanych przez szkodniki oraz bez oznak pleśnienia i gnicia.	kg	1350
23	**Czosnek główki –** zdrowy, świeży, czysty, suchy, o dobrym smaku, , nienadmarznięty, bez śladów uszkodzeń mechanicznych i uszkodzeń spowodowanych przez szkodniki oraz bez oznak pleśnienia i gnicia.	szt.	100

24	**Biała rzepa -** czysta, zdrowa, świeża, sucha, sezonowa, o charakterystycznej barwie, smaku i zapachu, w całości, nieprzetworzona, bez korzeni i śladów uszkodzeń mechanicznych i uszkodzeń spowodowanych przez szkodniki oraz bez oznak pleśnienia i gnicia.	kg	100
25	**Fasolka szparagowa żółta-** świeża, zdrowa, czysta, sezonowa, o charakterystycznej barwie, smaku i zapachu, w całości, nieprzetworzona, nadmarznięta, bez śladów uszkodzeń mechanicznych i uszkodzeń spowodowanych przez szkodniki oraz bez oznak pleśnienia i gnicia.	kg	150
26	**Fasolka szparagowa zielona-** świeża, zdrowa, czysta, sezonowa, o charakterystycznej barwie, smaku i zapachu, w całości, nieprzetworzona, nadmarznięta, bez śladów uszkodzeń mechanicznych i uszkodzeń spowodowanych przez szkodniki oraz bez oznak pleśnienia i gnicia.	kg	150
27	**Imbir świeży -** świeży, zdrowy, czysty, o dobrym smaku, nie nadmarznięty, bez śladów uszkodzeń mechanicznych i uszkodzeń spowodowanych przez szkodniki oraz bez oznak pleśnienia i gnicia.	kg	5
28	**Kukurydza kolby –** świeże, soczyste, zdrowe, czyste, o dobrym smaku, sezonowe, o charakterystycznej barwie, smaku i zapachu, w całości, nieprzetworzone, nadmarznięte, bez śladów uszkodzeń mechanicznych i uszkodzeń spowodowanych przez szkodniki oraz bez oznak pleśnienia i gnicia.	szt.	350
29	**Pieczarki -** zdrowe, czyste, świeże, sezonowe, o charakterystycznej barwie, smaku i zapachu, w całości, nieprzetworzone, nadmarznięte, bez śladów uszkodzeń mechanicznych i uszkodzeń spowodowanych przez szkodniki oraz bez oznak pleśnienia i gnicia.	kg	500
30	**Ziemniaki jadalne -** zdrowe, czyste, suche, jednoodmianowe, o kształcie typowym dla danej odmiany, o dobrym smaku, sezonowe, o charakterystycznej barwie, smaku i zapachu, w całości, nieprzetworzone, bez śladów uszkodzeń mechanicznych i uszkodzeń spowodowanych przez szkodniki oraz bez oznak pleśnienia i gnicia, o średnicy poprzecznej min. 4 cm i podłużnej 5 cm.	kg	30000
31	**Ziemniaki jadalne młode-** zdrowe, czyste, suche, jednoodmianowe, o kształcie typowym dla danej odmiany, o dobrym smaku, sezonowe, o charakterystycznej barwie, smaku i zapachu, w całości, nieprzetworzone, bez śladów uszkodzeń mechanicznych i uszkodzeń spowodowanych przez szkodniki oraz bez oznak pleśnienia i gnicia, o średnicy poprzecznej min. 4 cm i podłużnej 5 cm.	kg	10000
32	**Koperek -** świeży, czysty, zdrowy, sezonowy, o charakterystycznej barwie, smaku i zapachu, bez śladów uszkodzeń mechanicznych i uszkodzeń spowodowanych przez szkodniki oraz bez oznak pleśnienia i gnicia, w pęczkach.	szt.	1500
33	**Natka pietruszki -** świeża, czysta, zdrowa, sezonowa, o charakterystycznej barwie, smaku i zapachu, bez śladów uszkodzeń mechanicznych i uszkodzeń spowodowanych przez szkodniki oraz bez oznak pleśnienia i gnicia, w pęczkach.	szt.	1000
34	**Szczypiorek -** świeży, czysty, zdrowy, sezonowy, o charakterystycznej barwie, smaku i zapachu, bez śladów uszkodzeń mechanicznych i uszkodzeń spowodowanych przez szkodniki oraz bez oznak pleśnienia i gnicia, w pęczkach.	szt.	500
35	**Soczewica-** suszona, ziarna w całości, jednorodne odmiany, zdrowe, czyste bez śladów uszkodzeń mechanicznych i uszkodzeń spowodowanych przez szkodniki oraz bez oznak pleśnienia i gnicia.	kg	60
36	**Ziemniaki jadalne obrane -** zdrowe, czyste, suche, jednoodmianowe, o kształcie typowym dla danej odmiany, o dobrym smaku, bez śladów uszkodzeń mechanicznych i uszkodzeń spowodowanych przez szkodniki oraz bez oznak pleśnienia i gnicia, o średnicy poprzecznej min. 4 cm i podłużnej 5 cm.	kg	1600
37	**Marchew obrana -** bez naci, świeża, zdrowa, czysta, sucha, nienadmarznięta, bez śladów uszkodzeń mechanicznych i uszkodzeń spowodowanych przez szkodniki oraz bez oznak pleśnienia i gnicia, o średnicy 3-5 cm.	kg	2000
38	**Pietruszka korzeń obrana -** świeży, zdrowy, czysty, suchy, nienadmarznięty, bez śladów uszkodzeń mechanicznych, o średnicy 4-7 cm, bez naci.	kg	250
39	**Seler korzeń obrany -** czysty, zdrowy, świeży, suchy, bez korzeni i śladów uszkodzeń mechanicznych i uszkodzeń spowodowanych przez szkodniki oraz bez oznak pleśnienia i gnicia.	kg	250
40	**Dynia hokkaido -** zdrowa, czysta, świeża, sezonowa, o charakterystycznej barwie, smaku i zapachu, w całości, nieprzetworzone, odmiany wyłącznie jadalne a nie pastewne, nienadmarznięta, bez śladów uszkodzeń mechanicznych i uszkodzeń spowodowanych przez szkodniki oraz bez oznak pleśnienia i gnicia.	kg	20

41	**Pomidorki koktajlowe** – świeże, czyste, zdrowe o średnicy do 3 cm, o charakterystycznej barwie, smaku i zapachu, w całości, nieprzetworzone, bez śladów uszkodzeń mechanicznych i uszkodzeń spowodowanych przez szkodniki oraz bez oznak pleśnienia i gnicia.	kg	50

Warzywa muszą być bez uszkodzeń powstałych podczas wzrostu, zbioru, pakowania. Zdrowe, bez objawów zepsucia. Bez jakichkolwiek oznak chorób i zmian. Wolne od zanieczyszczeń obcych, jędrne, wolne od szkodników i uszkodzeń spowodowanych przez szkodniki

Część 5 - OWOCE NIEPRZETWORZONE

LP	NAZWA TOWARU	Jednostka miary	ILOŚĆ
1	2	3	4
1	**Cytryna klasa I–**średnica owocu 8-10 cm, kolor żółty, o cienkiej skórce, świeża, soczysta, zdrowa, czysta, o dobrym smaku, bez oznak pleśnienia, gnicia i zepsucia, nienadmarznięta, bez śladów uszkodzeń mechanicznych i zanieczyszczeń biologicznych, odmiana jednorodna przy każdorazowej dostawie.	kg	160
2	**Brzoskwinie klasa I –**średnica owocu powinna wynosić 73-80 mm., dojrzała, świeża, soczysta, zdrowa, czysta, o dobrym smaku, bez oznak pleśnienia, gnicia i zepsucia, nienadmarznięta, bez śladów uszkodzeń mechanicznych i zanieczyszczeń biologicznych, odmiana jednorodna przy każdej dostawie;	kg	200
3	**Morela klasa I** - średnica owocu powinna wynosić około 30 mm., dojrzała, świeża, soczysta, zdrowa, czysta, o dobrym smaku, bez oznak pleśnienia, gnicia i zepsucia, nienadmarznięta, bez śladów uszkodzeń mechanicznych i zanieczyszczeń biologicznych, odmiana jednorodna przy każdej dostawie	kg	200
4	**Winogrona zielone klasa I –** owoce słodkie o gęstym i chrupiącym miąższu i delikatnej skórce, barwa żółto-zielona, świeże, soczyste, zdrowe, czyste, o dobrym smaku, bez oznak pleśnienia, gnicia i zepsucia, nie nadmarznięty, bez śladów uszkodzeń mechanicznych i zanieczyszczeń biologicznych, o jednolitych gronach charakterystycznych dla winogron.	kg	400
5	**Arbuz klasa I –**minimalna waga owocu 1,5 kg z szypułką nie dłuższą niż 5 cm, jędrny i dostatecznie dojrzały, świeży, soczysty, zdrowy, czysty, o dobrym smaku, bez oznak pleśnienia, gnicia i zepsucia, nie nadmarznięty, bez śladów uszkodzeń mechanicznych i zanieczyszczeń biologicznych, odmiana jednorodna przy każdej dostawie.	kg	100
6	**Borówka klasa I –** owoce duże, o średnicy ok. 2,5 cm, smaczne, aromatyczne, świeże, soczyste, zdrowe, czyste, o dobrym smaku, bez oznak pleśnienia, gnicia i zepsucia, nie nadmarznięty, bez śladów uszkodzeń mechanicznych i zanieczyszczeń biologicznych, odmiana jednorodna przy każdorazowej dostawie;	kg	200
7	**Kiwi klasa I –**waga 80-100g/1szt., dojrzałe, odpowiednio jędrne, świeże, soczyste, zdrowe, czyste, o dobrym smaku, bez oznak pleśnienia, gnicia i zepsucia, nie nadmarznięty, bez śladów uszkodzeń mechanicznych i zanieczyszczeń biologicznych; pakowane w plastikowe wytłaczanki.	szt.	200
8	**Maliny klasa I -** minimalna średnica owocu 12 mm., owoce powinny być odszypułkowane bez działek kielicha i dna kwiatowego, świeże, soczyste, zdrowe, czyste, o dobrym smaku, bez oznak pleśnienia, gnicia i zepsucia, nie nadmarznięty, bez śladów uszkodzeń mechanicznych i zanieczyszczeń biologicznych, odmiana jednorodna przy każdej dostawie;	kg	200
9	**Rabarbar klasa I –**świeży o sztywnej, kruchej łodydze i napiętej skórce, barwa czerwono-różowa, zdrowy, czysty, o dobrym smaku, bez oznak pleśnienia, gnicia i zepsucia, nie nadmarznięty, bez śladów uszkodzeń mechanicznych i zanieczyszczeń biologicznych, bez liści i korzenia;	kg	10
10	**Śliwki (węgierki)klasa I –**waga 25-30g/1szt, dojrzała o granatowej skórce, świeża, soczysta, zdrowa, czysta, o dobrym smaku, bez oznak pleśnienia, gnicia i zepsucia, nie nadmarznięta, bez śladów uszkodzeń mechanicznych i biologicznych zanieczyszczeń;.	kg	300
11	**Gruszka –**odmiana Konferencja, waga 200-220 g/1szt., dojrzała, średnio twarda, słodka, świeża, soczysta, zdrowa, czysta, o dobrym smaku, bez oznak pleśnienia, gnicia i zepsucia, nie nadmarznięta, bez śladów uszkodzeń mechanicznych i biologicznych zanieczyszczeń, odmiana jednorodna przy każdorazowej dostawie;	kg	300
12	**Jabłko deserowe klasa I –**wielkość 150-170g/1szt., świeże, soczyste o słodko-winnym smaku, zdrowe, czyste, o dobrym smaku, bez oznak pleśnienia, gnicia i zepsucia, nie nadmarznięte, bez śladów uszkodzeń mechanicznych i biologicznych zanieczyszczeń, odmiana jednorodna przy każdorazowej dostawie.	kg	5000

13	**Banan klasa I –**długość ok. 18-20 cm, kolor żółty, bez brązowych plam, świeży, zdrowy, nie nadmarznięty, czysty, o dobrym smaku, bez oznak pleśnienia, gnicia i zepsucia, bez śladów uszkodzeń mechanicznych i zanieczyszczeń biologicznych.	kg	6000
14	**Mandarynka klasa I–**waga 70-90g/1szt., sortowana, słodka, skórka w kolorze pomarańczowym, świeża, bez pestek, soczysta, zdrowa, czysta, o dobrym smaku, nie nadmarznięta, bez oznak pleśnienia, gnicia i zepsucia, bez śladów uszkodzeń mechanicznych i zanieczyszczeń biologicznych.	kg	500
15	**Truskawka klasa I** –minimalna wielkość 18mm/1szt. o barwie czerwonej i wyrównanej, odpowiednio dojrzała z kielichem i szypułką, świeża, zdrowa, soczysta, o dobrym smaku, czysta, bez oznak pleśnienia, gnicia i zepsucia, bez śladu uszkodzeń mechanicznych i zanieczyszczeń biologicznych; pakowane w łubiance;	kg	500
16	**Banany suszone –** skład: banany suszone 100%, jednorodne odmiany, bez dodatku cukru i substancji słodzących zdefiniowanych w rozporządzeniu (WE) nr 1333/2008 oraz bez środków konserwujących, bez oznak pleśnienia, gnicia i zepsucia, bez zanieczyszczeń biologicznych; opakowanie bez uszkodzeń mechanicznych, czyste. Oznakowanie powinno zawierać: nazwę dostawcy - producenta, adres, nazwę produktu, masę netto produktu, datę - termin produkcji i przydatności do spożycia, warunki przechowywania.	kg	10
17	**Morele suszone bez pestek-** skład: suszone morele 100%, jednorodne odmiany, niesiarkowane, bez dodatku cukru i substancji słodzących zdefiniowanych w rozporządzeniu (WE) nr 1333/2008 oraz bez środków konserwujących, bez oznak pleśnienia, gnicia i zepsucia, bez zanieczyszczeń biologicznych; opakowanie bez uszkodzeń mechanicznych, czyste. Oznakowanie powinno zawierać: nazwę dostawcy - producenta, adres, nazwę produktu, masę netto produktu, datę - termin produkcji i przydatności do spożycia, warunki przechowywania.	kg	10
18	**Rodzynki –**skład: rodzynki sułtanki, olej roślinny max. 0,5%, bez dodatku cukru i substancji słodzących zdefiniowanych w rozporządzeniu (WE) nr 1333/2008 oraz bez środków konserwujących, bez oznak pleśnienia, gnicia i zepsucia, bez zanieczyszczeń biologicznych; opakowanie bez uszkodzeń mechanicznych, czyste. Oznakowanie powinno zawierać: nazwę dostawcy - producenta, adres, nazwę produktu, masę netto produktu, datę - termin produkcji i przydatności do spożycia, warunki przechowywania.	kg	10
19	**Żurawina suszona-** skład: suszona żurawina 60%, cukier trzcinowy 39%, olej roślinny 1%, bez dodatku substancji słodzących zdefiniowanych w rozporządzeniu (WE) nr 1333/2008 oraz bez środków konserwujących, bez oznak pleśnienia, gnicia i zepsucia, bez zanieczyszczeń biologicznych; opakowanie bez uszkodzeń mechanicznych, czyste. Oznakowanie powinno zawierać: nazwę dostawcy - producenta, adres, nazwę produktu, masę netto produktu, datę - termin produkcji i przydatności do spożycia, warunki przechowywania.	kg	10
20	**Pomarańcza klasa I –** waga ok. 270g./1szt. o średnicy 8-10 cm, sortowana, skórka w kolorze żółto-pomarańczowym, świeża, soczysta, zdrowa, czysta, o dobrym smaku, nie nadmarznięta, bez oznak pleśnienia, gnicia i zepsucia, bez śladów uszkodzeń mechanicznych i zanieczyszczeń biologicznych.	kg	300
21	**Słonecznik łuskany** – ziarenka w całości, zdrowe, dobrze oczyszczone z łusek, , bez oznak pleśnienia, gnicia i zepsucia, bez zanieczyszczeń biologicznych; opakowanie bez uszkodzeń mechanicznych, czyste. Oznakowanie powinno zawierać: nazwę dostawcy - producenta, adres, nazwę produktu, masę netto produktu, datę - termin produkcji i przydatności do spożycia, warunki przechowywania.	kg	10
22	**Wiśnie klasa I –** średnica ok. 1,5 cm, dojrzałe, świeże, soczyste, zdrowe, czyste, o dobrym smaku, bez oznak pleśnienia, gnicia i zepsucia, nie nadmarznięte, bez śladów uszkodzeń mechanicznych i biologicznych zanieczyszczeń;	kg	100
23	**Czereśnie klasa I –** waga jednego owocu ok. 7-8,5g, dojrzałe, świeże, soczyste, jędrne, zdrowe, czyste, o dobrym smaku i delikatnej skórce, bez oznak pleśnienia, gnicia i zepsucia, nie nadmarznięte, bez śladów uszkodzeń mechanicznych i biologicznych zanieczyszczeń;	kg	100
24	**Porzeczka czarna klasa I -** owoce średnie, jędrne z połyskiem, nieosypujące się, świeże, soczyste, zdrowe, czyste, o dobrym smaku, oczyszczone z gałązek i liści, bez oznak pleśnienia, gnicia i zepsucia, nie nadmarznięty, bez śladów uszkodzeń mechanicznych i zanieczyszczeń biologicznych, odmiana jednorodna przy każdej dostawie;	kg	100
25	**Porzeczka czerwona klasa I -** owoce średnie, jędrne z połyskiem, nieosypujące się, świeże, soczyste, zdrowe, czyste, o dobrym smaku, oczyszczone z gałązek i liści, bez oznak pleśnienia, gnicia i zepsucia, nie nadmarznięty, bez śladów uszkodzeń mechanicznych i zanieczyszczeń biologicznych, odmiana jednorodna przy każdej dostawie;	kg	100

Owoce muszą być całe, wystarczająco rozwinięte i odpowiednio dojrzałe, czyste, bez uszkodzeń powstałych podczas wzrostu, zbioru, pakowania. Zdrowe, bez objawów zepsucia, bez jakichkolwiek oznak chorób i zmian. Wolne od zanieczyszczeń obcych, jędrne, wolne od szkodników i uszkodzeń spowodowanych przez szkodniki. Oznakowane krajem pochodzenia.

Część 6 - NABIAŁ

LP	NAZWA TOWARU	Jednostka miary	ILOŚĆ
1	2	3	4
1	**Jaja kurze -** zgodne z klasą I A z systemu chowu 0,1,2 lub 3, średnie - M - jajka o wadze od 53 g do 63 g, każde jajko musi posiadać nadrukowany numer identyfikacyjny, nie dopuszczone są jajka nieoznakowane, zbite lub popękane, opakowanie powinno zawierać: nazwę lub numer producenta oraz adres, klasę jakości, kategorię wagową, liczbę jaj w opakowaniu, datę pakowania; towar musi spełniać normy techniczne i jakościowe jakie wynikają z obowiązujących przepisów polskiego prawa dla produktów żywnościowych.	szt.	20000
2	**Masło extra 82% -** nie solone w kostkach o zawartości tłuszczu min. 82%, o smaku czystym, lekko kwaśnym, z lekkim posmakiem pasteryzacji, zapach: mlekowy, bez obcych zapachów, konsystencja: jednolita, zwarta, smarowna, dopuszcza się lekko twardą, lekko mazistą, starannie uformowana, powierzchnia gładka, sucha, barwa: jednolita, dopuszcza się intensywniejszą na powierzchni, w opakowaniu: kostka o gramaturze 200g.	szt.	2500
3	**Jogurt naturalny 400g -** bez dodatku żelatyny wieprzowej, smak: łagodny, czysty, charakterystyczny dla naturalnego, bez obcych posmaków, zapach: czysty, łagodny, z charakterystycznym zapachem dodatku, konsystencja: jednolita, gęsta, barwa: jednolita w swojej masie.	szt.	1000
4	**Kefir naturalny -** lekko gazowany, fermentowany napój mleczny otrzymany z mleka pasteryzowanego, bez dodatku żelatyny wieprzowej, smak: łagodny, lekko kwaskowaty, czysty, charakterystyczny dla naturalnego, bez obcych posmaków, zapach: czysty, łagodny, z charakterystycznym zapachem dodatku, konsystencja: jednolita, gęsta, barwa: jednolita w swojej masie.	l.	600
5	**Serek homogenizowany -** bez dodatku żelatyny wieprzowej, smak: łagodny, czysty, charakterystyczny dla wybranego dodatku, bez obcych posmaków, zapach: czysty, łagodny, z charakterystycznym zapachem dodatku, konsystencja: jednolita, gęsta z widocznymi kawałkami dodatków, barwa: jednolita w swojej masie z widocznymi kawałkami dodatku, różne smaki.	kg	6000
6	**Ser topiony 100 g -** bez dodatku żelatyny wieprzowej, smak: łagodny, czysty, charakterystyczny dla wybranego dodatku, bez obcych posmaków, zapach: czysty, łagodny, z charakterystycznym zapachem dodatku, konsystencja: jednolita, gęsta z widocznymi kawałkami dodatków, barwa: jednolita w swojej masie z widocznymi kawałkami dodatku, różne smaki.	szt.	400
7	**Maślanka naturalna –** produkt niskotłuszczowy, około 1,5 tłuszczu, z mleka krowiego uzyskany podczas produkcji masła, bez dodatku żelatyny wieprzowej, smak: łagodny, czysty, charakterystyczny dla wybranego dodatku, bez obcych posmaków, zapach: czysty, łagodny, konsystencja: jednolita, gęsta barwa: jednolita w swojej masie, opakowanie 1l.	l.	300
8	**Śmietana 18% -** homogenizowana, smak: lekko słodki, kremowy, zapach: czysty, bez obcych zapachów, produkt o jednolitej, kremowej konsystencji, bez kłaczków ściętego sernika, bez podstoju serwatki, barwa jednolita, biała z odcieniem jasnokremowym do kremowego, opakowanie jednostkowe 330 ml.	szt.	3500
9	**Mleko 2%, butelka -** mleko krowie o zawartości tłuszczu mlecznego 2%, o wysokiej jakości mikrobiologicznej, wygląd i barwa jednolita, smak i zapach czysty bez obcych posmaków i zapachów, barwa jasnokremowa, konsystencja płynna, mleko normalizowane, pasteryzowane, zawartość białka 3 %, opakowanie bezpośrednie: butelka 1l.	l.	5000
10	**Ser biały półtłusty -** Otrzymywany z białek mleka skoagulowanych metodą kwasową, o zawartości tłuszczu 3% (w suchej masie 15%) i zawartości wody około 82%, smak: czysty, łagodny, lekko kwaśny, posmak pasteryzacji, zapach: pasteryzacji, bez obcych zapachów, konsystencja: jednolita, zwarta, bez grudek, lekko luźna, barwa: biała do lekko kremowej, jednolita w całej masie, opakowanie: kostka 500 g.	kg.	1000
11	**Ser żółty** - Ser podpuszczkowy dojrzewający. Ser typu holenderskiego o miąższu miękkim, elastycznym, pełnotłusty, smak łagodny, zapach: mlekowy, bez obcych zapachów, aromatyczny, konsystencja: jednolita, zwarta, miąższ elastyczny, barwa jednolita w całej masie, w blokach 0,5 - 3,0 kg.	kg.	500

12	**Jogurt pitny owocowy, różne smaki 0,25l. -** bez dodatku żelatyny wieprzowej, smak: łagodny, czysty, charakterystyczny dla wybranego dodatku, bez obcych posmaków, zapach: czysty, łagodny, z charakterystycznym zapachem dodatku, konsystencja: jednolita, gęsta z widocznymi kawałkami dodatków, barwa: jednolita w swojej masie z widocznymi kawałkami dodatku, różne smaki.	szt.	7000
13	**Śmietanka 30% UHT do zup i sosów –** skład: śmietana, karagen, smak: lekko słodki, kremowy, zapach: czysty, bez obcych zapachów, produkt o jednolitej, kremowej konsystencji, bez kłaczków ściętego sernika, bez podstoju serwatki, barwa jednolita, biała z odcieniem jasnokremowym do kremowego, opakowanie jednostkowe 250 ml.	szt.	500
14	**Śmietanka 18% UHT do zup i sosów –** skład: śmietana, karagen, smak: lekko słodki, kremowy, zapach: czysty, bez obcych zapachów, produkt o jednolitej, kremowej konsystencji, bez kłaczków ściętego sernika, bez podstoju serwatki, barwa jednolita, biała z odcieniem jasnokremowym do kremowego, opakowanie jednostkowe 250 ml.	szt.	500

Część 7 - ARTYKUŁY OGÓLNOSPOŻYWCZE

LP	NAZWA TOWARU	JEDNOSTKA MIARY	ILOŚĆ
1	2	3	4
1	**Ananas w puszce** – skład: plastry ananasa, sok z ananasa; bez środków konserwujących, bez dodatku cukru i substancji słodzących zdefiniowanych w rozporządzeniu (WE) nr 1333/2008 oraz bez środków konserwujących; opakowanie bez uszkodzeń mechanicznych, czyste. Oznakowanie powinno zawierać: nazwę dostawcy - producenta, adres, nazwę produktu, masę netto produktu, datę - termin produkcji i przydatności do spożycia, warunki przechowywania. Gramatura opakowania 540g.	szt.	600
2	**Barszcz biały** – skład: woda, mąka pszenna, mąka żytnia, sól, czosnek, cukier trzcinowy, pieprz, bez konserwantów i sztucznych barwników, bez dodatku substancji słodzących zdefiniowanych w rozporządzeniu (WE) nr 1333/2008; opakowanie czyste bez uszkodzeń mechanicznych. .Oznakowanie powinno zawierać: nazwę dostawcy - producenta, adres, nazwę produktu, masę netto produktu, datę - termin produkcji i przydatności do spożycia, warunki przechowywania. Gramatura opakowania 300 g.	szt.	300
3	**Barszcz czerwony koncentrat w płynie** – skład: zagęszczony sok z buraków ćwikłowych (60%),woda, przyprawy (sól, pieprz, ziele angielskie, czosnek), kwasek cytrynowy, bez środków konserwujących; opakowanie bez uszkodzeń mechanicznych, czyste. Oznakowanie powinno zawierać: nazwę dostawcy - producenta, adres, nazwę produktu, masę netto produktu, datę - termin produkcji i przydatności do spożycia, warunki przechowywania. Gramatura opakowania 330 ml.	szt.	400
4	**Bazylia otarta 100%** -produkt naturalny o silnym wyraźnym aromacie, bez zanieczyszczeń, bez środków konserwujących; opakowanie bez uszkodzeń mechanicznych, czyste. Oznakowanie powinno zawierać: nazwę dostawcy - producenta, adres, nazwę produktu, masę netto produktu, datę - termin produkcji i przydatności do spożycia, warunki przechowywania, Gramatura opakowania 10g	szt.	40
5	**Biszkopty** — skład: jaja, skrobia kukurydziana, skrobia pszenna bezglutenowa, substancja słodząca - maltitol, proszek do pieczenia - substancja spulchniająca, błonnik pszenny, kształt podłużny lub okrągły; bez dodatku cukru i substancji słodzących zdefiniowanych w rozporządzeniu (WE) nr 1333/2008 oraz bez środków konserwujących; opakowanie bez uszkodzeń mechanicznych, czyste. Oznakowanie powinno zawierać: nazwę dostawcy - producenta, adres, nazwę produktu, masę netto produktu, datę - termin produkcji i przydatności do spożycia, warunki przechowywania. Gramatura opakowania 500g.	szt.	200
6	**Baton musli owocowy (jabłkowy, malinowy, morelowy)–**skład: płatki owsiane, płatki pszenne, owoce min. 14%, pszenica ekstrudowana, orzechy laskowe, rodzynki, tłuszcz roślinny; bez dodatku cukru i substancji słodzących zdefiniowanych w rozporządzeniu (WE) nr 1333/2008 oraz bez środków konserwujących; opakowanie bez uszkodzeń mechanicznych, czyste. Oznakowanie powinno zawierać: nazwę dostawcy - producenta, adres, nazwę produktu, masę netto produktu, datę - termin produkcji i przydatności do spożycia, warunki przechowywania. Gramatura opakowania 30 g.	szt.	10000
7	**Brzoskwinie w puszce** – skład: połówki brzoskwiń, woda, cukier trzcinowy; bez środków konserwujących; opakowanie bez uszkodzeń mechanicznych, czyste. Oznakowanie powinno zawierać: nazwę dostawcy - producenta, adres, nazwę produktu, masę netto produktu, datę - termin produkcji i przydatności do spożycia, warunki przechowywania. Gramatura opakowania 540g	szt.	600

8	**Budyń śmietankowy –** skład: skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, ryboflawina-barwnik identyczny z naturalnym, aromat; bez dodatku cukru i substancji słodzących zdefiniowanych w rozporządzeniu (WE) nr 1333/2008 oraz bez środków konserwujących; opakowanie bez uszkodzeń mechanicznych, czyste. Oznakowanie powinno zawierać: nazwę dostawcy - producenta, adres, nazwę produktu, masę netto produktu, datę - termin produkcji i przydatności do spożycia, warunki przechowywania. Gramatura opakowania 45 g.	szt.	300
9	**Chrupki kukurydziane** – skład: grys kukurydziany 100%; bez dodatku cukru i substancji słodzących zdefiniowanych w rozporządzeniu (WE) nr 1333/2008 oraz bez środków konserwujących; opakowanie bez uszkodzeń mechanicznych, czyste. Oznakowanie powinno zawierać: nazwę dostawcy - producenta, adres, nazwę produktu, masę netto produktu, datę - termin produkcji i przydatności do spożycia, warunki przechowywania. Gramatura opakowania 80 g.	szt.	2000
10	**Chrupki gryczane** – skład: ekstrudowana kasza gryczana 100%; bez dodatku cukru i substancji słodzących zdefiniowanych w rozporządzeniu (WE) nr 1333/2008 oraz bez środków konserwujących; opakowanie czyste bez uszkodzeń mechanicznych. Oznakowanie powinno zawierać: nazwę dostawcy - producenta, adres, nazwę produktu, masę netto produktu, datę - termin produkcji i przydatności do spożycia, warunki przechowywania. Gramatura opakowania 75 g.	szt.	100
11	**Chrzan tarty** – skład: świeże, pozbawione skórki tarte korzenie chrzanu, kwasek cytrynowy, sól; bez środków konserwujących; struktura - przetarta masa z zawartością drobnych fragmentów korzeni chrzanu, smak i zapach - charakterystyczny dla chrzanu, lekko piekący, kwaśnosłodki, zawartość soli kuchennej nie więcej niż - 2,0 %, barwa biała lub biało kremowa, opakowanie szklane, bez uszkodzeń mechanicznych, czyste. Oznakowanie powinno zawierać: nazwę dostawcy - producenta, adres, nazwę produktu, masę netto produktu, datę - termin produkcji i przydatności do spożycia, warunki przechowywania. Gramatura opakowania 170 g.	szt.	150
12	**Ciastka kruche** – skład: mąka pszenna, masło, fruktoza, mleko, mąka ziemniaczana, jaja, środek spulchniający (wodorowęglan sodu), bez dodatku cukru i substancji słodzących zdefiniowanych w rozporządzeniu (WE) nr 1333/2008 oraz bez środków konserwujących; opakowanie czyste bez uszkodzeń mechanicznych. Oznakowanie powinno zawierać: nazwę dostawcy - producenta, adres, nazwę produktu, masę netto produktu, datę - termin produkcji i przydatności do spożycia, warunki przechowywania. Gramatura opakowania 150 g.	szt.	1240
13	**Ciasteczka orkiszowe** – skład: mąka orkiszowa razowa, masło, jaja, cukier brązowy, soda oczyszczona, proszek do pieczenia, bez środków konserwujących; opakowanie bez uszkodzeń mechanicznych, czyste. Oznakowanie powinno zawierać: nazwę dostawcy - producenta, adres, nazwę produktu, masę netto produktu, datę - termin produkcji i przydatności do spożycia, warunki przechowywania. Gramatura opakowania 100 g.	kg	30
14	**Ciasteczka owsiane** – skład: mąka pszenna, płatki owsiane 30%, mleko w proszku, sól, masło, miód; bez dodatku cukru i substancji słodzących zdefiniowanych w rozporządzeniu (WE) nr 1333/2008 oraz bez środków konserwujących; opakowanie bez uszkodzeń mechanicznych, czyste. Oznakowanie powinno zawierać: nazwę dostawcy - producenta, adres, nazwę produktu, masę netto produktu, datę - termin produkcji i przydatności do spożycia, warunki przechowywania. Gramatura opakowania 100 g.	szt.	1240
15	**Płatki śniadaniowe - Kakao i miód** – skład: mąka kukurydziana, cukier, kakao o obniżonej zawartości tłuszczu 6,0%, ekstrat słodowy jęczmienny, sól, miód 0,5%, bez środków konserwujących; opakowanie bez uszkodzeń mechanicznych, czyste. Oznakowanie powinno zawierać: nazwę dostawcy - producenta, adres, nazwę produktu, masę netto produktu, datę - termin produkcji i przydatności do spożycia, warunki przechowywania. Gramatura opakowania 500 g.	szt.	80
16	**Płatki śniadaniowe - Pełne ziarno** – skład: mąka kukurydziana pełnoziarnista 59,7%, mąka kukurydziana 27,1%, kaszka pszenna, cukier, ekstrat słodowy jęczmienny, sól, otręby pszenne, barwnik: karoteny, karmel, bez środków konserwujących; opakowanie bez uszkodzeń mechanicznych, czyste. Oznakowanie powinno zawierać: nazwę dostawcy - producenta, adres, nazwę produktu, masę netto produktu, datę - termin produkcji i przydatności do spożycia, warunki przechowywania. Gramatura opakowania 500 g.	szt.	180
17	**Płatki śniadaniowe – płatki żytnie** – skład: mąka żytnia, cukier, ekstrat słodowy jęczmienny, sól, bez środków konserwujących; opakowanie bez uszkodzeń mechanicznych, czyste. Oznakowanie powinno zawierać: nazwę dostawcy - producenta, adres, nazwę produktu, masę netto produktu, datę - termin produkcji i przydatności do spożycia, warunki przechowywania. Gramatura opakowania 500 g.	szt.	50
18	**Cripsy owocowe** — skład: jabłko 98% krojone w talarki, suszony zagęszczony sok truskawkowy 1,2%, koncentrat soku cytrynowego, zagęszczony sok truskawkowy	szt.	1340

	0,3%; bez dodatku cukrów i substancji słodzących zdefiniowanych w rozporządzeniu (WE) nr 1333/2008, soli i tłuszczu; opakowanie bez uszkodzeń mechanicznych, czyste. Oznakowanie powinno zawierać: nazwę dostawcy - producenta, adres, nazwę produktu, masę netto produktu, datę - termin produkcji i przydatności do spożycia, warunki przechowywania. Gramatura opakowania 20g.		
19	**Cukier biały, kryształ** – skład: cukier buraczany 100%, bez środków konserwujących; opakowanie torebki papierowe, bez uszkodzeń mechanicznych, czyste. Oznakowanie powinno zawierać: nazwę dostawcy - producenta, adres, nazwę produktu, masę netto produktu, datę - termin produkcji i przydatności do spożycia, warunki przechowywania.	kg	1000
20	**Cukier trzcinowy nierafinowany** – skład: naturalny cukier trzcinowy 100%, bez środków konserwujących i sztucznych barwników; opakowanie czyste bez uszkodzeń mechanicznych. Oznakowanie powinno zawierać: nazwę dostawcy - producenta, adres, nazwę produktu, masę netto produktu, datę - termin produkcji i przydatności do spożycia, warunki przechowywania. Gramatura opakowania 0,5 kg	szt.	2000
21	**Cukier puder** – skład: bardzo drobno zmielony cukier biały, glukoza, bez dodatków, bez środków konserwujących i sztucznych barwników; opakowanie czyste, bez uszkodzeń mechanicznych. Oznakowanie powinno zawierać: nazwę dostawcy - producenta, adres, nazwę produktu, masę netto produktu, datę - termin produkcji i przydatności do spożycia, warunki przechowywania. Gramatura opakowania 0,5 kg	szt.	50
22	**Cukier waniliowy** – skład: mielony cukier trzcinowy, mielona wanilia (min. 1,5%);opakowanie czyste bez uszkodzeń mechanicznych. Oznakowanie powinno zawierać: nazwę dostawcy - producenta, adres, nazwę produktu, masę netto produktu, datę - termin produkcji i przydatności do spożycia, warunki przechowywania. Gramatura opakowania 20 g.	szt.	600
23	**Curry** - skład: sól, kurkuma, cebula, czosnek, papryka słodka, cynamon, cukier, kmin rzymski, lubczyk, kardamon, goździki, kolendra, chili, imbir, pieprz czarny, bez konserwantów; opakowanie czyste bez uszkodzeń mechanicznych. Oznakowanie powinno zawierać: nazwę dostawcy - producenta, adres, nazwę produktu, masę netto produktu, datę - termin produkcji i przydatności do spożycia, warunki przechowywania. Gramatura opakowania 20 g.	szt.	10
24	**Cynamon** – skład: cynamon mielony 100% bez dodatków i bez środków konserwujących; opakowanie czyste bez uszkodzeń mechanicznych. Oznakowanie powinno zawierać: nazwę dostawcy - producenta, adres, nazwę produktu, masę netto produktu, datę - termin produkcji i przydatności do spożycia, warunki przechowywania. Gramatura opakowania 20 g.	szt.	10
25	**Czosnek granulowany** – skład: czosnek min. 85%, przyprawy, bez środków konserwujących; opakowanie czyste bez uszkodzeń mechanicznych. Oznakowanie powinno zawierać: nazwę dostawcy - producenta, adres, nazwę produktu, masę netto produktu, datę - termin produkcji i przydatności do spożycia, warunki przechowywania. Gramatura opakowania 20 g.	szt.	1000
26	**Dżem owocowy100% owoców** –skład: owoce (różne smaki), zagęszczony sok jabłkowy (substancja słodząca), substancja żelująca – pektyny; opakowania szklane, czyste bez uszkodzeń mechanicznych. Oznakowanie powinno zawierać: nazwę dostawcy - producenta, adres, nazwę produktu, masę netto produktu, datę - termin produkcji i przydatności do spożycia, warunki przechowywania. Gramatura opakowania 280 g.	szt.	500
27	**Fasolka konserwowa biała i czerwona** – skład: fasola ziarno, woda, sól, przeciwutleniacz kwas askorbinowy, bez środków konserwujących; opakowanie czyste bez uszkodzeń mechanicznych, Oznakowanie powinno zawierać: nazwę dostawcy - producenta, adres, nazwę produktu, masę netto produktu, datę - termin produkcji i przydatności do spożycia, warunki przechowywania. Gramatura opakowania 400 g.	szt.	200
28	**Groszek konserwowy** – skład: całe ziarna groszku kolor zielony, soczyste, niezepsute, bez obcych zapachów, woda, sól, bez środków konserwujących; opakowanie czyste bez uszkodzeń mechanicznych, Oznakowanie powinno zawierać: nazwę dostawcy - producenta, adres, nazwę produktu, masę netto produktu, datę - termin produkcji i przydatności do spożycia, warunki przechowywania. Gramatura opakowania 400 g.	szt.	200
29	**Herbata miętowa** - mięta pieprzowa 100%, torebki ekspresowe 2g, opakowanie czyste bez uszkodzeń mechanicznych. Oznakowanie powinno zawierać: nazwę dostawcy - producenta, adres, nazwę produktu, masę netto produktu, datę - termin produkcji i przydatności do spożycia, warunki przechowywania. Gramatura opakowania 60g (30x2g).	szt.	100
30	**Herbata z suszonych owoców –** herbata z suszonych, rozdrobnionych owoców 100%, po zaparzeniu esencjonalny napar, wyraźnie wyczuwalny smak owocowy, opakowanie czyste bez uszkodzeń mechanicznych. Oznakowanie powinno zawierać:	szt.	200

	nazwę dostawcy - producenta, adres, nazwę produktu, masę netto produktu, datę - termin produkcji i przydatności do spożycia, warunki przechowywania. Gramatura opakowania 150g (różne smaki).		
31	**Herbata zwykła ekspresowa** - czarna, po zaparzeniu esencjonalny napar, wyraźnie wyczuwalny smak herbaty, po zaparzeniu kolor ciemnobrązowy, bez obcych zapachów, opakowanie czyste bez uszkodzeń mechanicznych. Oznakowanie powinno zawierać: nazwę dostawcy - producenta, adres, nazwę produktu, masę netto produktu, datę - termin produkcji i przydatności do spożycia, warunki przechowywania, Gramatura opakowania 200g.	szt.	200
32	**Imbir mielony** –skład: imbir suszony mielony bez środków konserwujących; opakowanie czyste bez uszkodzeń mechanicznych. Oznakowanie powinno zawierać: nazwę dostawcy - producenta, adres, nazwę produktu, masę netto produktu, datę - termin produkcji i przydatności do spożycia, warunki przechowywania. Gramatura opakowania 15g	szt.	6
33	**Kakao prawdziwe** — skład: 100% ziarna mielonego z kakaowca; opakowanie czyste bez uszkodzeń mechanicznych. Oznakowanie powinno zawierać: nazwę dostawcy - producenta, adres, nazwę produktu, masę netto produktu, datę - termin produkcji i przydatności do spożycia, warunki przechowywania. Gramatura opakowania 150g.	szt.	30
34	**Kasza gryczana** – skład: obłuszczone ziarno preparowane termicznie (100%), barwa brązowa, po ugotowaniu sypkie, lekkie, puszyste, nie sklejone, ziarna powinny się rozdzielać, ziarna wolne od zanieczyszczeń biologicznych i szkodników; opakowanie czyste bez uszkodzeń mechanicznych. Oznakowanie powinno zawierać: nazwę dostawcy - producenta, adres, nazwę produktu, masę netto. produktu, datę - termin produkcji i przydatności do spożycia, warunki przechowywania.	kg	180
35	**Kasza jęczmienna** – skład: obłuszczone ziarno pęczaku poddanego łamaniu a następnie polerowaniu, preparowane termicznie (100%), po ugotowaniu sypkie, lekkie, puszyste, nie sklejone, ziarna powinny się rozdzielać, ziarna wolne od zanieczyszczeń biologicznych i szkodników; opakowanie czyste bez uszkodzeń mechanicznych. Oznakowanie powinno zawierać: nazwę dostawcy - producenta, adres, nazwę produktu, masę netto produktu, datę - termin produkcji i przydatności do spożycia, warunki przechowywania.	kg	300
36	**Kasza kukurydziana 100%** – skład: produkt otrzymywany z obłuszczonego, połamanego i posegregowanego ziarna kukurydzy, ziarna wolne od zanieczyszczeń biologicznych i szkodników; opakowanie czyste bez uszkodzeń mechanicznych. Oznakowanie powinno zawierać: nazwę dostawcy - producenta, adres, nazwę produktu, masę netto produktu, datę - termin produkcji i przydatności do spożycia, warunki przechowywania.	kg	8
37	**Kasza manna (grysik) 100%** – skład: produkt otrzymywany z przemiału oczyszczonego ziarna pszenicy, w postaci drobnych ziarenek barwy białej lub kremowej, ziarna wolne od zanieczyszczeń biologicznych i szkodników; opakowanie czyste bez uszkodzeń mechanicznych. Oznakowanie powinno zawierać: nazwę dostawcy - producenta, adres, nazwę produktu, masę netto produktu, datę - termin produkcji i przydatności do spożycia, warunki przechowywania. Gramatura opakowania 0,5 kg	szt.	30
38	**Kasza pęczak**- skład: całe, obłuskane i wypolerowane ziarno jęczmienia, preparowane termicznie (100%), po ugotowaniu sypkie, lekkie, puszyste, nie sklejone, ziarna powinny się rozdzielać, ziarna wolne od zanieczyszczeń biologicznych i szkodników; opakowanie czyste bez uszkodzeń mechanicznych. Oznakowanie powinno zawierać: nazwę dostawcy - producenta, adres, nazwę produktu, masę netto produktu, datę - termin produkcji i przydatności do spożycia, warunki przechowywana.	kg	50
39	**Kawa Inka** – skład: zboża (jęczmień, żyto), cykoria, burak cukrowy, bez środków konserwujących; opakowanie czyste bez uszkodzeń mechanicznych. Oznakowanie powinno zawierać: nazwę dostawcy - producenta, adres, nazwę produktu, masę netto produktu, datę - termin produkcji i przydatności do spożycia, warunki przechowywania. Gramatura opakowania 200g.	szt.	25
40	**Keczup** — koncentrat pomidorowy min 85%, przyprawy: kolendra, tymianek, cząber, oregano, szałwia, konsystencja półpłynna do gęstej z widocznymi cząsteczkami przypraw, smak słodko-kwaśny, bez obcych posmaków, barwa intensywnie czerwona, bez środków konserwujących; opakowanie czyste bez uszkodzeń mechanicznych. Oznakowanie powinno zawierać: nazwę dostawcy - producenta, adres, nazwę produktu, masę netto produktu, datę - termin produkcji i przydatności do spożycia, warunki przechowywania. Gramatura opakowania 200 g	szt.	100
41	**Koncentrat pomidorowy32%** - skład: skoncentrowane pomidory, sam miąższ bez skórek, konsystencja stała w formie pasty o naturalnym smaku i aromacie, kolor czerwony, bez środków konserwujących; opakowanie czyste bez uszkodzeń mechanicznych. Oznakowanie powinno zawierać: nazwę dostawcy - producenta, adres, nazwę produktu, masę netto produktu, datę - termin produkcji i przydatności do	szt.	300

	spożycia, warunki przechowywania. Gramatura opakowania słoik 200 g		
42	**Koncentrat pomidorowy30%** - skład: skoncentrowane pomidory, sam miąższ bez skórek, konsystencja stała w formie pasty o naturalnym smaku i aromacie, kolor czerwony, bez środków konserwujących; opakowanie czyste bez uszkodzeń mechanicznych. Oznakowanie powinno zawierać: nazwę dostawcy - producenta, adres, nazwę produktu, masę netto produktu, datę - termin produkcji i przydatności do spożycia, warunki przechowywania. Gramatura opakowania słoik 1 kg.	Kg	500
43	**Kukurydza konserwowa** – skład: ziarna młodej kukurydzy luzem w zalewie, ziarna całe nieuszkodzone, zalewa barwy żółtawej i żółta, opalizująca lub mętna z osadem tkanki roślinnej na dnie opakowania, konsystencja miękka - wyrównana, smak i zapach - charakterystyczny dla kukurydzy bez obcych smaków i zapachów, bez środków konserwujących; opakowanie czyste bez uszkodzeń mechanicznych. Oznakowanie powinno zawierać: nazwę dostawcy - producenta, adres, nazwę produktu, masę netto produktu, datę - termin produkcji i przydatności do spożycia, warunki przechowywania. Gramatura opakowania puszka o pojemności 400 g.	szt.	100
44	**Kurkuma przyprawa** – skład: kurkuma 100% bez środków konserwujących;; opakowanie czyste bez uszkodzeń mechanicznych. Oznakowanie powinno zawierać: nazwę dostawcy - producenta, adres, nazwę produktu, masę netto produktu, datę - termin produkcji i przydatności do spożycia, warunki przechowywania. Gramatura opakowania 20g.	szt.	4
45	**Kwasek cytrynowy spożywczy** – skład: kwas cytrynowy jednowodny, bez środków konserwujących; konsystencja - kryształy sypkie, bez zlepów i grudek lub proszek; barwa - kryształy bezbarwne lub proszek biały; smak - silnie kwaśny; opakowanie czyste bez uszkodzeń mechanicznych. Oznakowanie powinno zawierać: nazwę dostawcy - producenta, adres, nazwę produktu, masę netto produktu, datę - termin produkcji i przydatności do spożycia, warunki przechowywania. Gramatura opakowania 80g.	szt.	100
46	**Liść laurowy** – skład: suszone liście laurowe 100%, bez środków konserwujących, bez obcych zapachów; opakowanie czyste bez uszkodzeń mechanicznych. Oznakowanie powinno zawierać: nazwę dostawcy - producenta, adres, nazwę produktu, masę netto produktu, datę - termin produkcji i przydatności do spożycia, warunki przechowywania. Gramatura opakowania 20g	szt.	200
47	**Lubczyk** – skład: suszone liście lubczyka 100%; opakowanie czyste bez uszkodzeń mechanicznych. Oznakowanie powinno zawierać: nazwę dostawcy - producenta, adres, nazwę produktu, masę netto produktu, datę - termin produkcji i przydatności do spożycia, warunki przechowywania. Gramatura opakowania 25g.	szt.	200
48	**Majeranek** – skład: rozdrobnione ziele majeranku 100% bez środków konserwujących; aromatyczny, gorzki smak; opakowanie czyste bez uszkodzeń mechanicznych. Oznakowanie powinno zawierać: nazwę dostawcy - producenta, adres, nazwę produktu, masę netto produktu, datę - termin produkcji i przydatności do spożycia, warunki przechowywania. Gramatura opakowania 20g	szt.	200
49	**Majonez** - skład: olej roślinny, żółtka jaja kurzego, ocet, gorczyca, woda, sól morska, pieprz, zawartość tłuszczu 80%, regulator kwasowości (kwasek cytrynowy), bez środków konserwujących, bez dodatku cukru i substancji słodzących zdefiniowanych w rozporządzeniu (WE) nr 1333/2008; opakowanie czyste bez uszkodzeń mechanicznych. Oznakowanie powinno zawierać: nazwę dostawcy - producenta, adres, nazwę produktu, masę netto produktu, datę - termin produkcji i przydatności do spożycia, warunki przechowywania. Gramatura opakowania 0,4 ml.	szt.	50
50	**Makaron nitki** — skład: 100% mąki pszennej makaronowej durum typu semolina, po ugotowaniu konsystencja stała nie powinien się sklejać, bez dodatków, ulepszaczy i środków konserwujących, wolne od zanieczyszczeń biologicznych i szkodników; opakowanie czyste bez uszkodzeń mechanicznych. Oznakowanie powinno zawierać: nazwę dostawcy - producenta, adres, nazwę produktu, masę netto produktu, datę - termin produkcji i przydatności do spożycia, warunki przechowywania. Gramatura opakowania 500g.	szt.	500
51	**Makaron świderki** - skład: 100% mąki pszennej makaronowej durum typu semolina, po ugotowaniu konsystencja stała nie powinien się sklejać, bez dodatków, ulepszaczy i środków konserwujących, ziarna wolne od zanieczyszczeń biologicznych; opakowanie czyste bez uszkodzeń mechanicznych. Oznakowanie powinno zawierać: nazwę dostawcy - producenta, adres, nazwę produktu, masę netto produktu, datę - termin produkcji i przydatności do spożycia, warunki przechowywania. Gramatura opakowania 500g.	szt.	1600
52	**Makaron kokardki** - skład: 100% mąki pszennej makaronowej durum typu semolina, po ugotowaniu konsystencja stała nie powinien się sklejać, bez dodatków, ulepszaczy i środków konserwujących, wolne od zanieczyszczeń biologicznych; opakowanie czyste bez uszkodzeń mechanicznych. Oznakowanie powinno zawierać: nazwę dostawcy - producenta, adres, nazwę produktu, masę netto produktu, datę - termin	szt.	1000

	produkcji i przydatności do spożycia, warunki przechowywania. Gramatura opakowania 500g.		
53	**Makaron tagliatelle -** skład: 100% mąki pszennej makaronowej durum typu semolina, po ugotowaniu konsystencja stała nie powinien się sklejać, bez dodatków, ulepszaczy i środków konserwujących, wolne od zanieczyszczeń biologicznych; opakowanie czyste bez uszkodzeń mechanicznych. Oznakowanie powinno zawierać: nazwę dostawcy - producenta, adres, nazwę produktu, masę netto produktu, datę - termin produkcji i przydatności do spożycia, warunki przechowywania. Gramatura opakowania 500g.	szt.	1000
54	**Makaron drobny (gwiazdeczki, małe muszelki, literki, w kształcie ryżu)** - skład: 100% mąki pszennej makaronowej durum typu semolina, po ugotowaniu konsystencja stała nie powinien się sklejać, bez dodatków, ulepszaczy i środków konserwujących, wolne od zanieczyszczeń biologicznych; opakowanie czyste bez uszkodzeń mechanicznych. Oznakowanie powinno zawierać: nazwę dostawcy - producenta, adres, nazwę produktu, masę netto produktu, datę - termin produkcji i przydatności do spożycia, warunki przechowywania. Gramatura opakowania 500g.	szt.	60
55	**Makrela w puszce w pomidorach** –skład: filet z makreli 75 % w kawałkach, pomidor 14%, oliwa z oliwek 6%,woda, cebula, sól morska, przyprawy, bez środków konserwujących; opakowanie czyste bez uszkodzeń mechanicznych. Oznakowanie powinno zawierać: nazwę dostawcy - producenta, adres, nazwę produktu, masę netto produktu, datę - termin produkcji i przydatności do spożycia, warunki przechowywania Gramatura opakowania 120g.	szt.	40
56	**Makrela wędzona** – skład: makrela 98%, sól, bez środków konserwujących, aromatyczny i wyczuwalny smak i zapach charakterystyczny dla danego asortymentu, aromatyczny, wyczuwalny smak, niedopuszczalny jest smak i zapach świadczący o nieświeżości lub inny obcy; opakowanie czyste bez uszkodzeń mechanicznych. Oznakowanie powinno zawierać: nazwę dostawcy - producenta, adres, nazwę produktu, masę netto produktu, datę - termin produkcji i przydatności do spożycia, warunki przechowywania.	kg	30
57	**Masło czekoladowe** – skład: mleko, kakao, orzechy, masło, miód, bez środków konserwujących, bez dodatku cukru i substancji słodzących zdefiniowanych w rozporządzeniu (WE) nr 1333/2008; opakowanie czyste bez uszkodzeń mechanicznych. Oznakowanie powinno zawierać: nazwę dostawcy - producenta, adres, nazwę produktu, masę netto produktu, datę - termin produkcji i przydatności do spożycia, warunki przechowywania. Gramatura opakowania250g.	szt.	30
58	**Mąka pszenna** – skład: mąka typu 550, jednolity biały kolor, bez zanieczyszczeń organicznych i nieorganicznych, wolna od szkodników i ich pozostałości; opakowanie czyste bez uszkodzeń mechanicznych. Oznakowanie powinno zawierać: nazwę dostawcy - producenta, adres, nazwę produktu, masę netto produktu, datę - termin produkcji i przydatności do spożycia, warunki przechowywania.	kg	1000
59	**Mąka ziemniaczana** – skład: skrobia ziemniaczana 100% produkowana z ziemniaków skrobiowych, jednolity biały kolor, bez zanieczyszczeń organicznych i nieorganicznych, wolna od szkodników i ich pozostałości, opakowanie czyste bez uszkodzeń mechanicznych. Oznakowanie powinno zawierać: nazwę dostawcy - producenta, adres, nazwę produktu, masę netto produktu, datę - termin produkcji i przydatności do spożycia, warunki przechowywania. Gramatura opakowania jednostkowe 0,5 kg	szt.	50
60	**Miód prawdziwy wielokwiatowy** – skład: 100% naturalny miód, bez dodatków i środków konserwujących, składniki pochodzące z upraw ekologicznych; opakowanie czyste bez uszkodzeń mechanicznych. Oznakowanie powinno zawierać: nazwę dostawcy - producenta, adres, nazwę produktu, masę netto produktu, datę - termin produkcji i przydatności do spożycia, warunki przechowywania. Gramatura opakowania 500g.	szt.	40
61	**Mus owocowy** – skład: mieszanka przecieru z marchwi i owoców 100%, produkt pasteryzowany, zagęszczony, bez dodatku środków konserwujących, bez dodatku cukru i substancji słodzących zdefiniowanych w rozporządzeniu (WE) nr 1333/2008; opakowanie czyste bez uszkodzeń mechanicznych. Oznakowanie powinno zawierać: nazwę dostawcy - producenta, adres, nazwę produktu, masę netto produktu, datę - termin produkcji i przydatności do spożycia, warunki przechowywania. Gramatura opakowania 100 g.	szt.	6000
62	**Musztarda** – skład: woda, gorczyca, ocet, cukier trzcinowy, kwas cytrynowy, przyprawy, bez środków konserwujących, ulepszaczy i sztucznych barwników, konsystencja gęsta; opakowanie czyste bez uszkodzeń mechanicznych. Oznakowanie powinno zawierać: nazwę dostawcy - producenta, adres, nazwę produktu, masę netto produktu, datę - termin produkcji i przydatności do spożycia, warunki przechowywania. Gramatura opakowania 200 g.	szt.	150

63	**Olej rzepakowy** — skład: olej z pierwszego tłoczenia nieerukowy, tłoczony na zimno, spożywczy, nadający się do smażenia i sałatek; opakowanie czyste bez uszkodzeń mechanicznych. Oznakowanie powinno zawierać: nazwę dostawcy - producenta, adres, nazwę produktu, masę netto produktu, datę - termin produkcji i przydatności do spożycia, warunki przechowywania.	l.	600
64	**Oliwa z oliwek Extra Virgin** — skład: naturalna oliwa z oliwek tłoczona na zimno o łagodnym smaku; opakowanie czyste bez uszkodzeń mechanicznych. Oznakowanie powinno zawierać: nazwę dostawcy - producenta, adres, nazwę produktu, masę netto produktu, datę - termin produkcji i przydatności do spożycia, warunki przechowywania, opakowanie 500ml	szt.	10
65	**Oregano** — skład: najwyższej jakości suszone liście oregano 100% o silnym, wyraźnym aromacie, bez środków konserwujących; opakowanie czyste bez uszkodzeń mechanicznych. Oznakowanie powinno zawierać: nazwę dostawcy - producenta, adres, nazwę produktu, masę netto produktu, datę - termin produkcji i przydatności do spożycia, warunki przechowywania. Gramatura opakowania 10g	szt.	20
66	**Paluszki słone, z makiem lub z sezamem** – skład: mąka pszenna, tłuszcz palmowy, cukier, substancje spulchniające (węglany sodu i amonu), regulator kwasowości (wodorotlenek sodu), sól 1,9% lub mak 3% lub sezam 8%; opakowanie czyste bez uszkodzeń mechanicznych. Oznakowanie powinno zawierać: nazwę dostawcy - producenta, adres, nazwę produktu, masę netto produktu, datę - termin produkcji i przydatności do spożycia, warunki przechowywania. Gramatura opakowania 200g	szt.	240
67	**Papryka łagodna/ pikantna w proszku** – skład: papryka czerwona słodka lub ostra mielona, konsystencja sypka, zapach swoisty dla papryki, bez środków konserwujących; opakowanie czyste bez uszkodzeń mechanicznych. Oznakowanie powinno zawierać: nazwę dostawcy - producenta, adres, nazwę produktu, masę netto produktu, datę - termin produkcji i przydatności do spożycia, warunki przechowywania. Gramatura opakowania 20 g	szt.	300
68	**Pestki słonecznika** –skład: ziarna słonecznika bez łusek 100%, bez środków konserwujących, bez zanieczyszczeń organicznych i nieorganicznych, wolne od szkodników i ich pozostałości; opakowanie czyste bez uszkodzeń mechanicznych. Oznakowanie powinno zawierać: nazwę dostawcy - producenta, adres, nazwę produktu, masę netto produktu, datę - termin produkcji i przydatności do spożycia, warunki przechowywania. Gramatura opakowania 200g	szt.	20
69	**Pieprz naturalny mielony** – skład: pieprz czarny mielony 100% o wyrazistym, ostrym aromacie i piekącym smaku, bez środków konserwujących; opakowanie czyste bez uszkodzeń mechanicznych. Oznakowanie powinno zawierać: nazwę dostawcy - producenta, adres, nazwę produktu, masę netto produktu, datę - termin produkcji i przydatności do spożycia, warunki przechowywania. Gramatura opakowania 20 g	szt.	400
70	**Płatki jęczmienne** — skład: płatki 100% uzyskiwane z gniecionych ziaren jęczmienia, produkt suchy o sypkiej konsystencji, w postaci odrębnych nie sklejonych płatków, bez zanieczyszczeń organicznych i nieorganicznych, wolne od szkodników i ich pozostałości, bez środków konserwujących; opakowanie bez uszkodzeń mechanicznych. Oznakowanie powinno zawierać: nazwę dostawcy - producenta, adres, nazwę produktu, masę netto produktu, datę - termin produkcji i przydatności do spożycia, warunki przechowywania. Gramatura opakowania 400g.	szt.	30
71	**Płatki kukurydziane** — skład: kasza kukurydziana 99%, sól, ekstrakt słodowy z jęczmienia, produkt suchy o sypkiej konsystencji, w postaci odrębnych nie sklejonych płatków, bez zanieczyszczeń organicznych i nieorganicznych, wolna od szkodników i ich pozostałości, bez środków konserwujących, bez dodatku cukru i substancji słodzących zdefiniowanych w rozporządzeniu (WE) nr 1333/2008; opakowanie czyste bez uszkodzeń mechanicznych. Oznakowanie powinno zawierać: nazwę dostawcy - producenta, adres, nazwę produktu, masę netto produktu, datę - termin produkcji i przydatności do spożycia, warunki przechowywania.	kg	60
72	**Płatki owsiane** – skład: płatki owsiane 100% otrzymywane z całego ziarna owsa, produkt suchy o sypkiej konsystencji, w postaci odrębnych nie sklejonych płatków, bez zanieczyszczeń organicznych i nieorganicznych, wolne od szkodników i ich pozostałości, bez środków konserwujących; opakowanie czyste bez uszkodzeń mechanicznych. Oznakowanie powinno zawierać: nazwę dostawcy - producenta, adres, nazwę produktu, masę netto produktu, datę - termin produkcji i przydatności do spożycia, warunki przechowywania. Gramatura opakowania 500g.	szt.	20
73	**Płatki ryżowe** – skład: płatki ryżowe 100%, produkt suchy o sypkiej konsystencji, w postaci odrębnych nie sklejonych płatków, bez zanieczyszczeń organicznych i nieorganicznych, wolne od szkodników i ich pozostałości, bez środków konserwujących; opakowanie czyste bez uszkodzeń mechanicznych. Oznakowanie powinno zawierać: nazwę dostawcy - producenta, adres, nazwę produktu, masę netto produktu, datę - termin produkcji i przydatności do spożycia, warunki przechowywania. Gramatura opakowania 400g	szt.	16

74	**Pomidor w puszce** — skład: pomidory krojone bez skórki, sól, kwas cytrynowy regulator kwasowości, bez środków konserwujących; opakowanie czyste bez uszkodzeń mechanicznych. Oznakowanie powinno zawierać: nazwę dostawcy - producenta, adres, nazwę produktu, masę netto produktu, datę - termin produkcji i przydatności do spożycia, warunki przechowywania. Gramatura opakowania 400 g	szt.	600
75	**Pomidory z bazylią i czosnkiem (przyprawa)** – skład: suszone pomidory 65%, czosnek granulowany 25%, bazylia 5%, oregano, bez soli, wzmacniaczy smaku i środków konserwujących; opakowanie czyste bez uszkodzeń mechanicznych. Oznakowanie powinno zawierać: nazwę dostawcy - producenta, adres, nazwę produktu, masę netto produktu, datę - termin produkcji i przydatności do spożycia, warunki przechowywania. Gramatura opakowania40 g	szt.	50
76	**Przekąska typu Fit Snack ziarnisty** –skład: ziarna słonecznika, sezamu, płatki owsiane, płatki dyni, siemię lniane, żurawina, rodzynki, bez środków konserwujących, bez dodatku cukru i substancji słodzących zdefiniowanych w rozporządzeniu (WE) nr 1333/2008; opakowanie czyste bez uszkodzeń mechanicznych. Oznakowanie powinno zawierać: nazwę dostawcy - producenta, adres, nazwę produktu, masę netto produktu, datę - termin produkcji i przydatności do spożycia, warunki przechowywania. Gramatura opakowania 55g	szt.	5000
77	**Przyprawa do gulaszu** – skład: sól, papryka słodka, czosnek, gorczyca biała, marchew suszona, papryka ostra, cebula, majeranek, cząber, kminek, owoc kolendry, tymianek, natka pietruszki, ziele angielskie, chili, pieprz czarny, bez środków konserwujących; opakowanie czyste bez uszkodzeń mechanicznych. Oznakowanie powinno zawierać: nazwę dostawcy - producenta, adres, nazwę produktu, masę netto produktu, datę - termin produkcji i przydatności do spożycia, warunki przechowywania. Gramatura opakowania 1 kg	szt.	20
78	**Przyprawa do kurczaka** - skład: sól, papryka min.19%, cebula min. 6%, czosnek 5,4%, majeranek, pieprz, kolendra, tymianek, natka pietruszki, liść laurowy, imbir, kminek, pieprz cayenne, kardamon, bez dodatków mięsnych, bez środków konserwujących; wygląd: mieszania cząstek warzyw i ziół, smak pikantny, ziołowy; opakowanie czyste bez uszkodzeń mechanicznych. Oznakowanie powinno zawierać: nazwę dostawcy - producenta, adres, nazwę produktu, masę netto produktu, datę - termin produkcji i przydatności do spożycia, warunki przechowywania. Gramatura opakowania 30g	szt.	500
79	**Przyprawa do ziemniaków i frytek** – skład: sól, papryka słodka, czosnek, cukier, cebula, koper, pietruszka, mąka kukurydziana, kurkuma, chili, bez środków konserwujących; opakowanie czyste bez uszkodzeń mechanicznych. Oznakowanie powinno zawierać: nazwę dostawcy - producenta, adres, nazwę produktu, masę netto produktu, datę - termin produkcji i przydatności do spożycia, warunki przechowywania. Gramatura opakowania 25g	szt.	200
80	**Przyprawa Rosół z kury** – skład: sól, cukier aromaty, mięso kurze, warzywa suszone, bez środków konserwujących; opakowanie czyste bez uszkodzeń mechanicznych. Oznakowanie powinno zawierać: nazwę dostawcy - producenta, adres, nazwę produktu, masę netto produktu, datę - termin produkcji i przydatności do spożycia, warunki przechowywania. Gramatura opakowania 0,9 kg.	szt.	40
81	**Rumianek herbata ziołowa**- skład: koszyczki rumianku 100%; opakowanie czyste bez uszkodzeń mechanicznych. Oznakowanie powinno zawierać: nazwę dostawcy - producenta, adres, nazwę produktu, masę netto produktu, datę - termin produkcji i przydatności do spożycia, warunki przechowywania. Gramatura opakowania 30g (20 saszetek po 1,5g)	szt.	30
82	**Ryż paraboliczny** – skład: ziarno ryżu białego długie, preparowane termicznie (100%), ziarna mają prześwitujące bielmo o żółtozłotej barwie, po ugotowaniu sypkie, lekkie, puszyste, niesklejone, ziarna powinny się rozdzielać; bez zanieczyszczeń organicznych i nieorganicznych i środków konserwujących, wolny od szkodników i ich pozostałości, opakowanie czyste bez uszkodzeń mechanicznych. Oznakowanie powinno zawierać: nazwę dostawcy - producenta, adres, nazwę produktu, masę netto produktu, datę - termin produkcji i przydatności do spożycia, warunki przechowywania. Gramatura opakowania 1kg	kg	800
83	**Sezam** –skład: ziarna sezamu 100%, bez dodatków, bez zanieczyszczeń organicznych i nieorganicznych, wolna od szkodników i ich pozostałości, bez środków konserwujących, bez dodatku cukru i substancji słodzących zdefiniowanych w rozporządzeniu (WE) nr 1333/2008; opakowanie czyste bez uszkodzeń mechanicznych. Oznakowanie powinno zawierać: nazwę dostawcy - producenta, adres, nazwę produktu, masę netto produktu, datę - termin produkcji i przydatności do spożycia, warunki przechowywania. Gramatura opakowania 200g	szt.	100
84	**Sezamki batony** –skład: ziarna sezamu 60%, miód 40%, bez środków konserwujących, bez dodatku cukru i substancji słodzących zdefiniowanych w rozporządzeniu (WE) nr 1333/2008; opakowanie czyste bez uszkodzeń	szt.	4800

	mechanicznych. Oznakowanie powinno zawierać: nazwę dostawcy - producenta, adres, nazwę produktu, masę netto produktu, datę - termin produkcji i przydatności do spożycia, warunki przechowywania. Gramatura opakowania 70g		
85	**Soczki owocowe 100% z rurką (różne smaki) –** skład: sok owocowy 100% z zagęszczonego soku, bez środków konserwujących, bez dodatku cukru i substancji słodzących zdefiniowanych w rozporządzeniu (WE) nr 1333/2008; opakowanie czyste bez uszkodzeń mechanicznych. Oznakowanie powinno zawierać: nazwę dostawcy - producenta, adres, nazwę produktu, masę netto produktu, datę - termin produkcji i przydatności do spożycia, warunki przechowywania. Gramatura opakowania 200 ml.	szt.	5000
86	**Soda oczyszczona spożywcza** – wodorowęglan sodu, bez dodatku antyzbrylaczy, aluminium i innych metali ciężkich; opakowanie bez uszkodzeń mechanicznych. Oznakowanie powinno zawierać: nazwę dostawcy - producenta, adres, nazwę produktu, masę netto produktu, datę - termin produkcji i przydatności do spożycia, warunki przechowywania. Gramatura opakowania 20g.	szt.	60
87	**Sok tłoczony z owoców** –skład: sok tłoczony na zimno, naturalnie mętny, nie z koncentratu, pasteryzowany, zawierający naturalnie występujące cukry; osad i mętność są zjawiskami naturalnymi; smak i barwa mogą różnić się w zależności od wykorzystanych odmian i pory roku; bez środków konserwujących, bez dodatku cukru i substancji słodzących zdefiniowanych w rozporządzeniu (WE) nr 1333/2008; opakowanie bez uszkodzeń mechanicznych. Oznakowanie powinno zawierać: nazwę dostawcy - producenta, adres, nazwę produktu, masę netto produktu, datę - termin produkcji i przydatności do spożycia, warunki przechowywania. Gramatura opakowania 5l.	szt.	250
88	**Sok owocowy przecierowy– karotka** (różne smaki) – skład: zagęszczony przecier z marchwi ok. 30%, zagęszczone soki z owoców różnych ok. 70%, bez środków konserwujących, bez dodatku cukru i substancji słodzących zdefiniowanych w rozporządzeniu (WE) nr 1333/2008; opakowanie czyste bez uszkodzeń mechanicznych. .Oznakowanie powinno zawierać: nazwę dostawcy - producenta, adres, nazwę produktu, masę netto produktu, datę - termin produkcji i przydatności do spożycia, warunki przechowywania. Gramatura opakowania 1l.	l.	150
89	**Sos sojowy jasny** – skład: ziarna soi, ziarna pszenicy, woda, sól, naturalnie warzony, bez konserwantów i sztucznych barwników, bez dodatku cukru i substancji słodzących zdefiniowanych w rozporządzeniu (WE) nr 1333/2008; opakowanie czyste bez uszkodzeń mechanicznych. .Oznakowanie powinno zawierać: nazwę dostawcy - producenta, adres, nazwę produktu, masę netto produktu, datę - termin produkcji i przydatności do spożycia, warunki przechowywania. Gramatura opakowania (butelka szklana) 500 ml	szt.	100
90	**Sos sojowy ciemny** –skład: ziarna soi 100%, woda, sól, naturalnie warzony, bez konserwantów i sztucznych barwników, bez dodatku cukru i substancji słodzących zdefiniowanych w rozporządzeniu (WE) nr 1333/2008; opakowanie czyste bez uszkodzeń mechanicznych. .Oznakowanie powinno zawierać: nazwę dostawcy - producenta, adres, nazwę produktu, masę netto produktu, datę - termin produkcji i przydatności do spożycia, warunki przechowywania. Gramatura opakowania (butelka szklana) 500 ml	szt.	100
91	**Sól morska** –skład: jodowana sól spożywcza drobnoziarnista, bez antyzbrylaczy, bez środków konserwujących i sztucznych barwników; opakowanie czyste bez uszkodzeń mechanicznych. .Oznakowanie powinno zawierać: nazwę dostawcy - producenta, adres, nazwę produktu, masę netto produktu, datę - termin produkcji i przydatności do spożycia, warunki przechowywania.	kg	400
92	**Sól niskosodowa** –skład: chlorek sodu 74%, chlorek potasu 24,7%, węglan magnezu, jodek potasu, bez antyzbrylaczy, bez środków konserwujących i sztucznych barwników; opakowanie czyste bez uszkodzeń mechanicznych. .Oznakowanie powinno zawierać: nazwę dostawcy - producenta, adres, nazwę produktu, masę netto produktu, datę - termin produkcji i przydatności do spożycia, warunki przechowywania.	kg	400
93	**Syrop owocowy różne smaki** – skład: owoce 60%, cukier trzcinowy 40%, pasteryzowany, bez dodatku wody, bez środków konserwujących i sztucznych barwników; opakowanie czyste bez uszkodzeń mechanicznych. .Oznakowanie powinno zawierać: nazwę dostawcy - producenta, adres, nazwę produktu, masę netto produktu, datę - termin produkcji i przydatności do spożycia, warunki przechowywania. Gramatura opakowania 0,5l.	szt.	200
94	**Szczaw w słoiku** – skład: szczaw siekany, woda, sól, pasteryzowany, bez octu, środków konserwujących i sztucznych barwników; opakowanie czyste bez uszkodzeń mechanicznych. Oznakowanie powinno zawierać: nazwę dostawcy - producenta, adres, nazwę produktu, masę netto produktu, datę - termin produkcji i przydatności do spożycia, warunki przechowywania. Gramatura opakowania 280g.	szt.	200
95	**Tuńczyk w puszce** –skład: tuńczyk w kawałkach, woda lub olej gat. I, sól, bez konserwantów; opakowanie czyste bez uszkodzeń mechanicznych. Oznakowanie	szt.	40

	powinno zawierać: nazwę dostawcy - producenta, adres, nazwę produktu, masę netto produktu, datę - termin produkcji i przydatności do spożycia, warunki przechowywania. Gramatura opakowania 185g.		
96	**Tymianek**– skład: suszone ziele tymianku 100% o intensywnym smaku i aromacie, bez środków konserwujących; opakowanie czyste bez uszkodzeń mechanicznych. Oznakowanie powinno zawierać: nazwę dostawcy - producenta, adres, nazwę produktu, masę netto produktu, datę - termin produkcji i przydatności do spożycia, warunki przechowywania. Gramatura opakowania 10g	szt.	10
97	**Wafle orkiszowe –** skład: mąka orkiszowa pełnoziarnista 95%, olej, bez konserwantów i sztucznych barwników, bez dodatku cukru i substancji słodzących zdefiniowanych w rozporządzeniu (WE) nr 1333/2008; opakowanie czyste bez uszkodzeń mechanicznych. .Oznakowanie powinno zawierać: nazwę dostawcy - producenta, adres, nazwę produktu, masę netto produktu, datę - termin produkcji i przydatności do spożycia, warunki przechowywania. Gramatura opakowania 50g.	szt.	300
98	**Wafle owsiane pełne ziarno –** skład: mąka owsiana pełnoziarnista 100%, bez środków konserwujących i sztucznych barwników, bez dodatku cukru i substancji słodzących zdefiniowanych w rozporządzeniu (WE) nr 1333/2008; opakowanie czyste bez uszkodzeń mechanicznych. .Oznakowanie powinno zawierać: nazwę dostawcy - producenta, adres, nazwę produktu, masę netto produktu, datę - termin produkcji i przydatności do spożycia, warunki przechowywania. Gramatura opakowania 50g.	szt.	300
99	**Wafle ryżowe –** skład: ryż brązowy 100%, bez środków konserwujących i sztucznych barwników, bez dodatku cukru i substancji słodzących zdefiniowanych w rozporządzeniu (WE) nr 1333/2008; opakowanie czyste bez uszkodzeń mechanicznych. .Oznakowanie powinno zawierać: nazwę dostawcy - producenta, adres, nazwę produktu, masę netto produktu, datę - termin produkcji i przydatności do spożycia, warunki przechowywania. Gramatura opakowania 130g	szt.	300
100	**Vegeta naturalna** – skład: sól, suszone warzywa 30% (marchew, pasternak, cebula, ziemniaki, seler, por, papryka, natka pietruszki, czosnek), cukier, ekstrakt drożdżowy, przyprawy (pieprz czarny, kurkuma, koper), bez wzmacniaczy smaku i środków konserwujących; opakowanie czyste bez uszkodzeń mechanicznych. Oznakowanie powinno zawierać: nazwę dostawcy - producenta, adres, nazwę produktu, masę netto produktu, datę - termin produkcji i przydatności do spożycia, warunki przechowywania. Gramatura opakowania 200 g.	szt.	300
101	**Zacierka** — skład: mąka pszenna, woda, jaja, bez środków konserwujących; opakowanie czyste bez uszkodzeń mechanicznych. Oznakowanie powinno zawierać: nazwę dostawcy - producenta, adres, nazwę produktu, masę netto produktu, datę - termin produkcji i przydatności do spożycia, warunki przechowywania. Gramatura opakowania 250g.	szt.	150
102	**Ziele angielskie** – skład: całe, suszone ziarna 100% o silnym zapachu, gorzkim, korzennym smaku, bez środków konserwujących; opakowanie czyste bez uszkodzeń mechanicznych. Oznakowanie powinno zawierać: nazwę dostawcy - producenta, adres, nazwę produktu, masę netto produktu, datę - termin produkcji i przydatności do spożycia, warunki przechowywania. Gramatura opakowania 15 g	szt.	200
103	**Zioła prowansalskie** — skład: suszone oregano, cząber, rozmaryn, bazylia, majeranek, tymianek, bez środków konserwujących; opakowanie czyste bez uszkodzeń mechanicznych. Oznakowanie powinno zawierać: nazwę dostawcy - producenta, adres, nazwę produktu, masę netto produktu, datę - termin produkcji i przydatności do spożycia, warunki przechowywania. Gramatura opakowania 11,5 g	szt.	50
104	**Żurek-zupa w butelce** – skład: mąka żytnia 29,6%,maka pszenna, sól, pieprz, liść laurowy, czosnek; produkt bez konserwantów i sztucznych barwników; opakowanie czyste bez uszkodzeń mechanicznych. Oznakowanie produktu powinno zawierać: nazwę dostawcy - producenta, adres, nazwę produktu, masę netto produktu, datę - termin produkcji i przydatności do spożycia, warunki przechowywania. Gramatura opakowania 450 ml	szt.	500
105	**Zioła mix do sałatek** – skład: suszone bazylia, majeranek, koperek, szczypiorek, natka pietruszki, cebula, czosnek, marchewka, seler, bez soli, wzmacniaczy smaku i środków konserwujących; opakowanie czyste bez uszkodzeń mechanicznych. .Oznakowanie powinno zawierać: nazwę dostawcy - producenta, adres, nazwę produktu, masę netto produktu, datę - termin produkcji i przydatności do spożycia, warunki przechowywania. Gramatura opakowania 15 g.	szt.	100
106	**Zioła mix do mięs** – skład: suszone rozmaryn, bazylia, majeranek, mięta, tymianek, szałwia, cebula, czosnek, bez soli, wzmacniaczy smaku i środków konserwujących; opakowanie czyste bez uszkodzeń mechanicznych. .Oznakowanie powinno zawierać: nazwę dostawcy - producenta, adres, nazwę produktu, masę netto produktu, datę - termin produkcji i przydatności do spożycia, warunki przechowywania. Gramatura opakowania 15 g.	szt.	100

Część 8 - RYBY ŚWIEŻE

LP	NAZWA TOWARU	JEDNOSTKA MIARY	ILOŚĆ
1	2	3	4
1.	**Ryba mintaj (filet) shp-** produkt mrożony, świeży, niepoddany żadnym procesom utrwalającym, o bardzo wysokich walorach sensorycznych tj. barwie smaku i soczystości;, z połowu (nie hodowlana), 5% glazury, klasa I.	kg	300
2.	**Ryba miruna nowozelandzka (filet) b/s shpvac-** produkt mrożony, świeży, niepoddany żadnym procesom utrwalającym, o bardzo wysokich walorach sensorycznych tj. barwie smaku i soczystości, rozmiar 6-8; z połowu (nie hodowlana),5% glazury, klasa I.	kg	600
3.	**Ryba miruna patagońska z/s shp-** produkt mrożony, świeży, niepoddany żadnym procesom utrwalającym, o bardzo wysokich walorach sensorycznych tj. barwie smaku i soczystości, waga 170g-230g; z połowu (nie hodowlana),5% glazury, klasa I.	kg	300
4.	**Ryba sola shp (filet) –** produkt mrożony, świeży, niepoddany żadnym procesom utrwalającym, o bardzo wysokich walorach sensorycznych tj. barwie smaku i soczystości; z połowu (nie hodowlana), 5% glazury, klasa I.	kg	200
5.	**Paluszki rybne panierowane z mintaja shp -** produkt mrożony, skład: 100% fileta mintaja z połowu, mąka pszenna, olej, woda, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy naturalne, bez środków konserwujących, wzmacniaczy smaku, bez barwników i aromatów; bez glazury, klasa I.	kg	300

Część 9 - MROŻONKI

LP	NAZWA TOWARU	JEDNOSTKA MIARY	ILOŚĆ
1	2	3	4
1.	**Kalafior -** bukiet różyczek mrożonych: barwa typowa dla kalafiora, bez obcych posmaków, sypkie, nieoblodzone, niezlepione, nieuszkodzone mechanicznie, bez uszkodzeń spowodowanych przez szkodniki, opak.2,5- 5,0 kg	kg	200
2.	**Brokuły -** bukiet różyczek mrożonych: barwa typowa dla brokuł, bez obcych posmaków, nieoblodzone, niezlepione, nieuszkodzone mechanicznie, bez uszkodzeń spowodowanych przez szkodniki, opak.2,5-5,0 kg	kg	200
3.	**Marchewka z groszkiem -** barwa typowa dla groszku zielonego i marchewki, bez obcych posmaków, sypkie, nieoblodzone, nie zlepione, nieuszkodzone mechanicznie, bez uszkodzeń spowodowanych przez szkodniki, opak.2,5-5,0 kg	kg	500
4.	**Truskawki -** owoce I kat., jednolite odmianowo w partii, bez szypułek, całe, sypkie, bez obcych posmaków, nieoblodzone, niezlepione, nieuszkodzone mechanicznie, bez uszkodzeń spowodowanych przez szkodniki, opakowanie 2,5-5,0 kg	kg	300
5.	**Mieszanka warzywna mrożona 1 —** (warzywa podstawowe: marchew, pietruszka, seler, por) bukiet jarzyn mrożonych, barwa typowa dla poszczególnych warzyw, bez obcych posmaków, sypkie, nieoblodzone, niezlepione, nieuszkodzone mechanicznie, bez uszkodzeń spowodowanych przez szkodniki,opak.2,5-5,0 kg	kg	1400
6.	**Mieszanka warzywna mrożona 2 —** (warzywa : marchew żółta i pomarańczowa w plastrach, brokuł, fasolka szparagowa) bukiet jarzyn mrożonych, barwa typowa dla poszczególnych warzyw, bez obcych posmaków, sypkie, nieoblodzone, niezlepione, nieuszkodzone mechanicznie, bez uszkodzeń spowodowanych przez szkodniki, opak.2,5-5,0 kg	kg	400
7.	**Cukinia –** cukinia z naskórkiem pokrojona w kostkę, nieblanszowana, utrwalona przez zamrażanie, przesortowana, nieoblodzona, niezlepiona, bez uszkodzeń spowodowanych przez szkodniki,opak.2,5-5,0 kg	kg	200
8.	**Mieszanka kompotowa bez pestki-** mieszanka wieloskładnikowa, barwa typowa dla poszczególnych owoców, bez obcych posmaków, owoce sypkie, nieoblodzone, niezlepione, nieuszkodzone mechanicznie, bez uszkodzeń spowodowanych przez szkodniki,opak.2,5-5 kg	kg	1200
9.	**Fasola szparagowa —** zielona lub żółta, cięta, I kat., odcinki strąków z obciętymi końcami o długości od 20mm do 40mm, jednolite odmianowo, sypkie, nieoblodzone, niepołamane, niezlepione, bez uszkodzeń spowodowanych przez szkodniki, opak.2,5-5,0 kg	kg	400
10.	**Marchew kostka —** mrożona marchew pokrojona w kostkę, sypkie, nieoblodzone, niezlepione, bez uszkodzeń spowodowanych przez szkodniki, opak. 2,5-5,0 kg	kg	200

11.	**Szpinak -** bukiet kulek mrożonych: barwa typowa dla szpinaku, bez obcych posmaków, sypkie, nieoblodzone, niezlepione, nieuszkodzone mechanicznie, bez uszkodzeń spowodowanych przez szkodniki,opak.2,5-5,0 kg	kg	120
12.	**Wiśnie -** owoce I kat., jednolite odmianowo w partii, bez pestek, całe, sypkie, bez obcych posmaków, nieoblodzone, niezlepione, nieuszkodzone mechanicznie, bez uszkodzeń spowodowanych przez szkodniki, opakowanie 2,5-5,0 kg	kg	150
13.	**Porzeczka czerwona -** owoce I kat., jednolite odmianowo w partii, bez szypułek, całe, sypkie, bez obcych posmaków, nieoblodzone, niezlepione, nieuszkodzone mechanicznie, bez uszkodzeń spowodowanych przez szkodniki, opakowanie 2,5-5,0 kg	kg	150
14.	**Porzeczka czarna -**owoce I kat., jednolite odmianowo w partii, bez szypułek, całe, sypkie, bez obcych posmaków, nieoblodzone, niezlepione, nieuszkodzone mechanicznie, bez uszkodzeń spowodowanych przez szkodniki, opakowanie 2,5-5,0 kg	kg	150
15.	**Śliwki drylowane -**owoce I kat., jednolite odmianowo w partii, całe, sypkie, bez obcych posmaków, nieoblodzone, niezlepione, nieuszkodzone mechanicznie, bez uszkodzeń spowodowanych przez szkodniki, opakowanie 2,5-5,0 kg	kg	160
16.	**Bruksela mrożona -** bukiet kulek mrożonych: barwa typowa dla brukselki, bez obcych posmaków, sypkie, nieoblodzone, niezlepione, nieuszkodzone mechanicznie, bez uszkodzeń spowodowanych przez szkodniki,opak.2,5-5,0 kg	kg	60
17.	**Maliny -** owoce I kat., jednolite odmianowo w partii, bez szypułek, całe, sypkie, bez obcych posmaków, nieoblodzone, niezlepione, nieuszkodzone mechanicznie, bez uszkodzeń spowodowanych przez szkodniki, opakowanie 2,5-5,0 kg	kg	250
18.	**Pietruszka –** mrożony korzeń pietruszki pokrojony w kostkę, sypki, nieoblodzony, niezlepiony, bez uszkodzeń spowodowanych przez szkodniki, opak. 2,5-5,0 kg	kg	50
19.	**Natka pietruszki –**świeższa mrożona posiekana natka pietruszki: barwa typowa dla natki, bez obcych posmaków, sypka, nieoblodzona, niezlepiona, nieuszkodzona mechanicznie, bez uszkodzeń spowodowanych przez szkodniki,opak.2,5-5,0 kg	kg	20
20.	**Cebula -** mrożona cebula pokrojona w kostkę, sypka, nieoblodzona, niezlepiona, bez uszkodzeń spowodowanych przez szkodniki, opak. 2,5-5,0 kg	kg	10
21.	**Leczo –**bukiet warzyw mrożonych (papryka, pomidor, cukinia, cebula, pieczarki, marchew), barwa typowa dla poszczególnych warzyw, bez obcych posmaków, sypkie, nieoblodzone, niezlepione, nieuszkodzone mechanicznie, bez uszkodzeń spowodowanych przez szkodniki, opak.2,5-5,0 kg	kg	600
22.	**Warzywa na patelnię - –** bukiet warzyw mrożonych (ziemniaki, marchew, kukurydza, cebula, brokuł, papryka, fasola), barwa typowa dla poszczególnych warzyw, bez obcych posmaków, sypkie, nieoblodzone, niezlepione, nieuszkodzone mechanicznie, bez uszkodzeń spowodowanych przez szkodniki,opak.2,5-5,0 kg	kg	1600
23	**Dynia kostka** – produkt głęboko mrożony, nieoblodzony, sypki, niezlepiony, bez uszkodzeń spowodowanych przez szkodniki, opak. 0,5-5,0 kg	kg	50
24	**Mini marchewka —**, produkt głęboko mrożony, sypka, nieoblodzona, niezlepiona, bez uszkodzeń spowodowanych przez szkodniki, opak. 0,5-5,0 kg	kg	200
25	**Groszek–** produkt głęboko mrożony, barwa typowa dla groszku zielonego, bez obcych posmaków, sypkie, nieoblodzone, nie zlepione, nieuszkodzone mechanicznie, bez uszkodzeń spowodowanych przez szkodniki, opak.0,5-5,0 kg	kg	100
26	**Frytki (do piekarnika) –** skład: ziemniaki, olej: przygotowane z ziemniaków zawierających dużo skrobi, nieoblodzone, głęboko mrożone, wstępnie podsmażone, sypkie, nieuszkodzone mechanicznie, bez uszkodzeń spowodowanych przez szkodniki, opak.0,5-5,0 kg	kg	600

Część 10 - WYROBY GARMAŻERYJNE - MĄCZNE

LP	NAZWA TOWARU	Jednostka miary	ILOŚĆ
1	2	3	4
1	**Uszka z grzybami —** produkt świeży (niemrożony), skład: mąka pszenna, pieczarki, cebula, jaja, olej, sól, przyprawy; uszka szczelnie zlepione, niepopękane, zawartość farszu min. 35%, barwa: charakterystyczna dla danego wyrobu, bez uszkodzeń mechanicznych, bez wgnieceń, opakowanie zbiorcze , czyste, bez zanieczyszczeń, nieuszkodzony, oznakowanie powinno zawierać: nazwę dostawcy - producenta, adres, nazwę produktu, masę netto produktu, datę - termin produkcji i przydatności do spożycia, warunki przechowywania.	kg	120
2	**Pierogi ruskie —** produkt świeży (niemrożony), skład: mąka pszenna, ziemniaki, ser biały- min.45% cebula, jaja, olej, sól, przyprawy; pierogi **ręcznie** szczelnie zlepione, niepopękane, zawartość farszu min. 50%, barwa: charakterystyczna dla danego wyrobu, bez uszkodzeń mechanicznych, bez wgnieceń, opakowanie	kg	3000

	zbiorcze , czyste, bez zanieczyszczeń, nieuszkodzony, oznakowanie powinno zawierać: nazwę dostawcy - producenta, adres, nazwę produktu, masę netto produktu, datę - termin produkcji i przydatności do spożycia, warunki przechowywania.		
3	**Pierogi z mięsem i kapustą —** produkt świeży (niemrożony) skład: mąka pszenna, mięso - min.45%, kapusta- min.45% cebula, jaja, olej, sól, przyprawy; pierogi **ręcznie** szczelnie zlepione, niepopękane, zawartość farszu min. 50%, barwa: charakterystyczna dla danego wyrobu, bez uszkodzeń mechanicznych, bez wgnieceń, opakowanie zbiorcze, czyste, bez zanieczyszczeń, nieuszkodzony, oznakowanie powinno zawierać: nazwę dostawcy - producenta, adres, nazwę produktu, masę netto produktu, datę - termin produkcji i przydatności do spożycia, warunki przechowywania.	kg	300
4	**Pierogi z mięsem-** produkt świeży (niemrożony) skład: mąka pszenna, mięso wieprzowe- min.90% cebula, jaja, olej, sól, przyprawy; pierogi **ręcznie** szczelnie zlepione, niepopękane, barwa: charakterystyczna dla danego wyrobu, bez uszkodzeń mechanicznych, bez wgnieceń, opakowanie zbiorcze, czyste, bez zanieczyszczeń, nieuszkodzony, oznakowanie powinno zawierać: nazwę dostawcy - producenta, adres, nazwę produktu, masę netto produktu, datę - termin przydatności do spożycia, warunki przechowywania.	kg	150
5	**Pierogi z owocami -** produkt świeży (niemrożony), skład: mąka pszenna, owoce, olej, sól, przyprawy; pierogi **ręcznie** szczelnie zlepione, niepopękane, zawartość farszu min. 50%, barwa: charakterystyczna dla danego wyrobu, bez uszkodzeń mechanicznych, bez wgnieceń, opakowanie zbiorcze, czyste, bez zanieczyszczeń, nieuszkodzony, oznakowanie powinno zawierać: nazwę dostawcy - producenta, adres, nazwę produktu, masę netto produktu, datę - termin produkcji i przydatności do spożycia, warunki przechowywania.	Kg	600
6	**Gołąbki z ryżem i mięsem** - produkt świeży (niemrożony), potrawa półmięsna z farszu zawiniętego w rolki z liści białej kapusty głowiastej, skład farszu: mielone mięso wieprzowe, ryż, cebula, grzyby, przyprawy, olej, sól, niepopękane, barwa: charakterystyczna dla danego wyrobu, bez uszkodzeń mechanicznych, bez wgnieceń, opakowanie zbiorcze, czyste, bez zanieczyszczeń, nieuszkodzony, oznakowanie powinno zawierać: nazwę dostawcy - producenta, adres, nazwę produktu, masę netto produktu, datę - termin produkcji i przydatności do spożycia, warunki przechowywania.	kg	2000
7	**Knedle ze śliwkami-** produkt świeży (niemrożony), skład: mąka pszenna, ziemniaki, jajka, śliwki, olej, sól, przyprawy; szczelnie zlepione, niepopękane, zawartość farszu min. 50%, barwa: charakterystyczna dla danego wyrobu, bez uszkodzeń mechanicznych, bez wgnieceń, opakowanie zbiorcze, czyste, bez zanieczyszczeń, nieuszkodzony, oznakowanie powinno zawierać: nazwę dostawcy - producenta, adres, nazwę produktu, masę netto produktu, datę - termin produkcji i przydatności do spożycia, warunki przechowywania.	kg	400
8	**Pyzy z mięsem -** produkt świeży (niemrożony), skład: surowe i gotowane ziemniaki, mąka pszenna, jajka, mięso wieprzowe, olej, sól, przyprawy; szczelnie zlepione, niepopękane, barwa: charakterystyczna dla danego wyrobu, bez uszkodzeń mechanicznych, bez wgnieceń, opakowanie zbiorcze, czyste, bez zanieczyszczeń, nieuszkodzony, oznakowanie powinno zawierać: nazwę dostawcy- producenta, adres, nazwę produktu, masę netto produktu, datę - termin produkcji i przydatności do spożycia, warunki przechowywania.	kg	800
9	**Kluski śląskie -** produkt świeży (niemrożony), skład: ziemniaki, mąka ziemniaczana, mąka pszenna, jajka, olej, sól, przyprawy; szczelnie zlepione, niepopękane, barwa: charakterystyczna dla danego wyrobu, bez uszkodzeń mechanicznych, bez wgnieceń, opakowanie zbiorcze, czyste, bez zanieczyszczeń, nieuszkodzony, oznakowanie powinno zawierać: nazwę dostawcy- producenta, adres, nazwę produktu, masę netto produktu, datę - termin produkcji i przydatności do spożycia, warunki przechowywania.	kg	1500
10	**Kopytka -** produkt świeży (niemrożony), skład: ziemniaki, mąka pszenna, jajka, olej, sól, przyprawy; barwa: charakterystyczna dla danego wyrobu, bez uszkodzeń mechanicznych, bez wgnieceń, opakowanie zbiorcze, czyste, bez zanieczyszczeń, nieuszkodzony, oznakowanie powinno zawierać: nazwę dostawcy- producenta, adres, nazwę produktu, masę netto produktu, datę - termin produkcji i przydatności do spożycia, warunki przechowywania.	kg	1500
11	**Pierogi z kapustą i pieczarkami** — produkt świeży (niemrożony), skład: mąka pszenna, kapusta kiszona min.45%, pieczarki min. 45%, cebula, jaja, olej, sól, przyprawy; pierogi ręcznie szczelnie zlepione, niepopękane; barwa: charakterystyczna dla danego wyrobu, bez uszkodzeń mechanicznych, bez wgnieceń, opakowanie zbiorcze, czyste, bez zanieczyszczeń, nieuszkodzony, oznakowanie powinno zawierać: nazwę dostawcy - producenta, adres, nazwę	kg	500

	produktu, masę netto produktu, datę - termin produkcji i przydatności do spożycia, warunki przechowywania.		
12	**Pierogi leniwe** – produkt świeży, niemrożony, skład: mąka, ser biały min. 75%, jajka, przyprawy, barwa: charakterystyczna dla danego wyrobu, bez uszkodzeń mechanicznych, bez wgnieceń, opakowanie zbiorcze, czyste, bez zanieczyszczeń, nieuszkodzony, oznakowanie powinno zawierać: nazwę dostawcy - producenta, adres, nazwę produktu, masę netto produktu, datę - termin produkcji i przydatności do spożycia, warunki przechowywania.	kg	500
13	**Naleśniki z dżemem -** produkt świeży, niemrożony, skład: mąka, mleko, jajka, dżem (różne smaki), olej, przyprawy, naleśniki niepopękane, zawartość farszu min. 50%, barwa: charakterystyczna dla danego wyrobu, bez uszkodzeń mechanicznych, bez wgnieceń, opakowanie zbiorcze, czyste, bez zanieczyszczeń, nieuszkodzony, oznakowanie powinno zawierać: nazwę dostawcy - producenta, adres, nazwę produktu, masę netto produktu, datę - termin produkcji i przydatności do spożycia, warunki przechowywania.	kg	500
14	**Paszteciki z kapustą i pieczarkami** - produkt świeży, niemrożony, skład: kapusta kiszona 70%, boczniaki 15% ciasto drożdżowe, cebula, olej roślinny, kminek, sól, pieprz, barwa: charakterystyczna dla danego wyrobu, bez uszkodzeń mechanicznych, bez wgnieceń, opakowanie zbiorcze, czyste, bez zanieczyszczeń, nieuszkodzony, oznakowanie powinno zawierać: nazwę dostawcy - producenta, adres, nazwę produktu, masę netto produktu, datę - termin produkcji i przydatności do spożycia, warunki przechowywania.	kg	300
15	**Paszteciki z mięsem** - produkt świeży, niemrożony, skład: mięso wieprzowe 80%, ciasto drożdżowe, jaja, sezam, przyprawy, barwa: charakterystyczna dla danego wyrobu, bez uszkodzeń mechanicznych, bez wgnieceń, opakowanie zbiorcze , czyste, bez zanieczyszczeń, nieuszkodzony, oznakowanie powinno zawierać: nazwę dostawcy - producenta, adres, nazwę produktu, masę netto produktu, datę - termin produkcji i przydatności do spożycia, warunki przechowywania**.**	kg	200
16	**Krokiety z serem i brokułami** - produkt świeży, niemrożony, skład: mąka pszenna, ser żółty, 40%, brokuły 40%, szynka, majonez, czosnek, mleko, jaja, przyprawy, zawartość farszu nie mniej niż 30%, produkt po obróbce termicznej barwa: charakterystyczna dla danego wyrobu, bez uszkodzeń mechanicznych, bez wgnieceń, opakowanie zbiorcze, czyste, bez zanieczyszczeń, nieuszkodzony, oznakowanie powinno zawierać: nazwę dostawcy - producenta, adres, nazwę produktu, masę netto produktu, datę - termin produkcji i przydatności do spożycia, warunki przechowywania.	kg	150
17	**Krokiety z serem i grzybami** - produkt świeży, niemrożony, skład: mąka pszenna, grzyby (boczniak lub pieczarka) 70%, jaja, ser żółty, cebula, olej roślinny, przyprawy, zawartość farszu nie mniej niż 30%, produkt po obróbce termicznej, barwa: charakterystyczna dla danego wyrobu, bez uszkodzeń mechanicznych, bez wgnieceń, opakowanie zbiorcze, czyste, bez zanieczyszczeń, nieuszkodzony, oznakowanie powinno zawierać: nazwę dostawcy - producenta, adres, nazwę produktu, masę netto produktu, datę - termin produkcji i przydatności do spożycia, warunki przechowywania.	kg	150

Część 11 - WYROBY GARMAŻERYJNE - SURÓWKI

LP	NAZWA TOWARU	Jednostka miary	ILOŚĆ
1	2	3	4
1	**Surówka z czerwonej kapusty -** produkt świeży, skład: czerwona kapusta parzona, cebula, kwasek cytrynowy, olej roślinny, cukier, sól; barwa: charakterystyczna dla danego wyrobu, bez uszkodzeń mechanicznych, bez wgnieceń, opakowanie zbiorcze , czyste, bez zanieczyszczeń, nieuszkodzony, oznakowanie powinno zawierać: nazwę dostawcy- producenta, adres, nazwę produktu, masę netto produktu, datę - termin produkcji i przydatności do spożycia, warunki przechowywania.	kg	400
2	**Surówka z kiszonej kapusty -** produkt świeży, skład: kapusta biała kiszona, marchew, jabłka, olej roślinny, cukier, sól, pieprz; barwa: charakterystyczna dla danego wyrobu, bez uszkodzeń mechanicznych, bez wgnieceń, opakowanie zbiorcze , czyste, bez zanieczyszczeń, nieuszkodzony, oznakowanie powinno zawierać: nazwę dostawcy- producenta, adres, nazwę produktu, masę netto produktu, datę - termin produkcji i przydatności do spożycia, warunki przechowywania.	kg	1000
3	**Surówka z białej kapusty -** produkt świeży, skład: kapusta biała, marchew, olej roślinny, kwasek cytrynowy, cukier, sól; barwa: charakterystyczna dla danego	kg	1000

	wyrobu, bez uszkodzeń mechanicznych, bez wgnieceń, opakowanie zbiorcze , czyste, bez zanieczyszczeń, nieuszkodzony, oznakowanie powinno zawierać: nazwę dostawcy- producenta, adres, nazwę produktu, masę netto produktu, datę - termin produkcji i przydatności do spożycia, warunki przechowywania.		
4	**Surówka z kapusty pekińskiej -** produkt świeży, skład: kapusta pekińska, kukurydza konserwowa, koper, majonez, cukier, sól; barwa: charakterystyczna dla danego wyrobu, bez uszkodzeń mechanicznych, bez wgnieceń, opakowanie zbiorcze , czyste, bez zanieczyszczeń, nieuszkodzony, oznakowanie powinno zawierać: nazwę dostawcy- producenta, adres, nazwę produktu, masę netto produktu, datę - termin produkcji i przydatności do spożycia, warunki przechowywania.	kg	800
5	**Surówka z buraczków -** produkt świeży, skład: buraki czerwone gotowane, cebula, kwasek cytrynowy, olej roślinny, cukier, sól, pieprz; barwa: charakterystyczna dla danego wyrobu, bez uszkodzeń mechanicznych, bez wgnieceń, opakowanie zbiorcze , czyste, bez zanieczyszczeń, nieuszkodzony, oznakowanie powinno zawierać: nazwę dostawcy- producenta, adres, nazwę produktu, masę netto produktu, datę - termin produkcji i przydatności do spożycia, warunki przechowywania.	kg	800
6	**Surówka z pora -** produkt świeży, skład: kapusta biała, por, majonez, cukier, sól; barwa: charakterystyczna dla danego wyrobu, bez uszkodzeń mechanicznych, bez wgnieceń, opakowanie zbiorcze , czyste, bez zanieczyszczeń, nieuszkodzony, oznakowanie powinno zawierać: nazwę dostawcy- producenta, adres, nazwę produktu, masę netto produktu, datę - termin produkcji i przydatności do spożycia, warunki przechowywania.	kg	300
7	**Surówka z rzepy -** produkt świeży, skład: czarna rzepa, jabłka, marchew, majonez, śmietana 12%, cukier, sól; barwa: charakterystyczna dla danego wyrobu, bez uszkodzeń mechanicznych, bez wgnieceń, opakowanie zbiorcze , czyste, bez zanieczyszczeń, nieuszkodzony, oznakowanie powinno zawierać: nazwę dostawcy- producenta, adres, nazwę produktu, masę netto produktu, datę - termin produkcji i przydatności do spożycia, warunki przechowywania.	kg	100
8	**Surówka z selera i jabłek -** produkt świeży, skład: seler, jabłka, marchew, majonez, śmietana 12%, cukier, sól; barwa: charakterystyczna dla danego wyrobu, bez uszkodzeń mechanicznych, bez wgnieceń, opakowanie zbiorcze , czyste, bez zanieczyszczeń, nieuszkodzony, oznakowanie powinno zawierać: nazwę dostawcy- producenta, adres, nazwę produktu, masę netto produktu, datę - termin produkcji i przydatności do spożycia, warunki przechowywania.	kg	100
9	**Surówka z pomidorów -** produkt świeży, skład: pomidory, szczypiorek, zioła, olej, kwasek cytrynowy, sól; barwa: charakterystyczna dla danego wyrobu, bez uszkodzeń mechanicznych, bez wgnieceń, opakowanie zbiorcze , czyste, bez zanieczyszczeń, nieuszkodzony, oznakowanie powinno zawierać: nazwę dostawcy- producenta, adres, nazwę produktu, masę netto produktu, datę - termin produkcji i przydatności do spożycia, warunki przechowywania	kg	500
10	**Surówka z ogórków kiszonych -** produkt świeży, skład: ogórki kiszone, marchew, cebula, zioła, olej, sól, pieprz; barwa: charakterystyczna dla danego wyrobu, bez uszkodzeń mechanicznych, bez wgnieceń, opakowanie zbiorcze , czyste, bez zanieczyszczeń, nieuszkodzony, oznakowanie powinno zawierać: nazwę dostawcy- producenta, adres, nazwę produktu, masę netto produktu, datę - termin produkcji i przydatności do spożycia, warunki przechowywania	kg	500
11	**Mizeria -** produkt świeży, skład: ogórki zielone, śmietana 12%, cukier, sól, kwasek cytrynowy; barwa: charakterystyczna dla danego wyrobu, bez uszkodzeń mechanicznych, bez wgnieceń, opakowanie zbiorcze , czyste, bez zanieczyszczeń, nieuszkodzony, oznakowanie powinno zawierać: nazwę dostawcy- producenta, adres, nazwę produktu, masę netto produktu, datę - termin produkcji i przydatności do spożycia, warunki przechowywania	kg	300
12	**Surówka z młodej kapusty** - produkt świeży, skład: kapusta biała młoda, marchew, koper, olej roślinny, kwasek cytrynowy, cukier, sól; barwa: charakterystyczna dla danego wyrobu, bez uszkodzeń mechanicznych, bez wgnieceń, opakowanie zbiorcze , czyste, bez zanieczyszczeń, nieuszkodzony, oznakowanie powinno zawierać: nazwę dostawcy- producenta, adres, nazwę produktu, masę netto produktu, datę - termin produkcji i przydatności do spożycia, warunki przechowywania.	kg	100
13	**Surówka z marchwi i jabłek** - produkt świeży, skład: marchew, jabłka, śmietana 18%, kwasek cytrynowy, cukier, sól, pieprz; barwa: charakterystyczna dla danego wyrobu, bez uszkodzeń mechanicznych, bez wgnieceń, opakowanie zbiorcze , czyste, bez zanieczyszczeń, nieuszkodzony, oznakowanie powinno zawierać: nazwę dostawcy- producenta, adres, nazwę produktu, masę netto produktu, datę - termin produkcji i przydatności do spożycia, warunki przechowywania.	kg	100

14	**Surówka wielowarzywna** - produkt świeży, skład: kapusta pekińska, rzodkiewka, ogórek zielony, cebula czerwona, natka pietruszki, marchewka, olej rzepakowy, kwasek cytrynowy, cukier, sól, pieprz, ocet balsamiczny; barwa: charakterystyczna dla danego wyrobu, bez uszkodzeń mechanicznych, bez wgnieceń, opakowanie zbiorcze , czyste, bez zanieczyszczeń, nieuszkodzony, oznakowanie powinno zawierać: nazwę dostawcy- producenta, adres, nazwę produktu, masę netto produktu, datę - termin produkcji i przydatności do spożycia, warunki przechowywania.	kg	200

Część 12 - PIECZYWO

LP	NAZWA TOWARU	Jednostka miary	ILOŚĆ
1	2	3	4
1	**Bułki -** o wadze 50g, bułka mieszana produkowana z mąki żytniej i pszennej typ 750, na zakwasie, z dodatkiem drożdży lub na drożdżach, z dodatkiem soli, ekstraktu słodowego oraz innych dodatków smakowych, bez spulchniaczy, zgodnie z recepturą wypieku bułek, okrągła bułka, skórka gładka, błyszcząca lub lekko chropowata w miejscu podziału, skórka złocista do jasnobrązowej, niedopuszczalny wypiek z ciasta mrożonego, bez uszkodzeń mechanicznych, bez wgnieceń, opakowanie zbiorcze - kosz plastikowy, czysty, bez zanieczyszczeń, nieuszkodzony, oznakowanie powinno zawierać: nazwę dostawcy - producenta, adres, nazwę produktu, masę netto produktu, datę - termin produkcji i przydatności do spożycia, warunki przechowywania.	szt.	3000
2	**Bułka grahamka -** o wadze 50g, bułka mieszana produkowana z mąki żytniej i razowej, z dodatkiem czystych ziaren /słonecznik, dynia, płatki jęczmienne, owsiane/, na zakwasie, z dodatkiem drożdży lub na drożdżach, z dodatkiem soli, ekstraktu słodowego oraz innych dodatków smakowych, bez spulchniaczy, zgodnie z recepturą wypieku bułek, okrągła bułka, skórka gładka, błyszcząca lub lekko chropowata w miejscu podziału, skórka złocista do jasnobrązowej, niedopuszczalny wypiek z ciasta mrożonego, bez uszkodzeń mechanicznych, bez wgnieceń, opakowanie zbiorcze - kosz plastikowy, czysty, bez zanieczyszczeń, nieuszkodzony, oznakowanie powinno zawierać: nazwę dostawcy - producenta, adres, nazwę produktu, masę netto produktu, datę - termin produkcji i przydatności do spożycia, warunki przechowywania.	szt.	800
3	**Bułka maślana -** o wadze 60g, bułka produkowana z mąki pszennej, z dodatkiem drożdży lub na drożdżach, z dodatkiem masła, mleka, jaj, bez dodatków smakowych, bez spulchniaczy, zgodnie z recepturą wypieku bułek, okrągła bułka, skórka gładka, błyszcząca, skórka złocista do jasnobrązowej, niedopuszczalny wypiek z ciasta mrożonego bez uszkodzeń mechanicznych, bez wgnieceń, opakowanie zbiorcze - kosz plastikowy, czysty, bez zanieczyszczeń, nieuszkodzony, oznakowanie powinno zawierać: nazwę dostawcy - producenta, adres, nazwę produktu, masę netto produktu, datę - termin produkcji i przydatności do spożycia, warunki przechowywania.	szt.	1200
4	**Rogal maślany -** o wadze 80g, rogalik produkowany z mąki pszennej, z dodatkiem drożdży lub na drożdżach, z dodatkiem mleka, masła, jaj, bez dodatków smakowych, bez spulchniaczy, zgodnie z recepturą wypieku rogali, skórka gładka, błyszcząca, skórka złocista do jasnobrązowej, niedopuszczalny wypiek z ciasta mrożonego, bez uszkodzeń mechanicznych, bez wgnieceń, opakowanie zbiorcze - kosz plastikowy, czysty, bez zanieczyszczeń, nieuszkodzony, oznakowanie powinno zawierać: nazwę dostawcy - producenta, adres, nazwę produktu, masę netto produktu, datę - termin produkcji i przydatności do spożycia, warunki przechowywania.	szt.	1000
5	**Paluch drożdżowy -** o wadze 86g, produkowany z mąki pszennej, z dodatkiem drożdży lub na drożdżach, z dodatkiem mleka, jaj, oleju i maku, bez dodatków smakowych, bez spulchniaczy, zgodnie z recepturą wypieku, skórka gładka, błyszcząca, skórka złocista do jasnobrązowej, niedopuszczalny wypiek z ciasta mrożonego, bez uszkodzeń mechanicznych, bez wgnieceń, opakowanie zbiorcze - kosz plastikowy, czysty, bez zanieczyszczeń, nieuszkodzony, oznakowanie powinno zawierać: nazwę dostawcy - producenta, adres, nazwę produktu, masę netto produktu, datę - termin produkcji i przydatności do spożycia, warunki przechowywania.	szt.	1000
6	**Bułka tarta -** opakowanie 0,5 - 1 kg, wysuszona bułka pszenna drobno mielona, sypka, otrzymana przez rozdrobnienie wysuszonej bułki pszennej zwykłej i wyborowej, bez dodatku nasion, nadzień, zdobień, sypka, bez grudek, barwa	kg	500

	naturalna, smak i zapach charakterystyczny dla suszonego pieczywa, opakowanie jednostkowe - torebka papierowa lub zgrzewka termokurczliwa, oznakowana, zabezpieczona (materiał opakowaniowy dopuszczony do kontaktu z żywnością), oznakowanie powinno zawierać: nazwę dostawcy - producenta, adres, nazwę produktu, masę netto produktu, datę - termin produkcji i przydatności do spożycia, warunki przechowywania.		
7	**Chleb zwykły -** o wadze 600g, skład: mąka pszenna 60% typ 750, mąka żytnia 40%, na kwasie z dodatkiem drożdży lub na drożdżach, z dodatkiem soli, bez spulchniaczy, niedopuszczalny wypiek z cista mrożonego, pieczywo krojone - grubość kromki 1-1,2 cm, opakowany w folię, znakowany etykietami lub banderolami z nadrukiem zawierającym dane: nazwę i adres producenta, rodzaj pieczywa, masę jednostkową, opis dodatków specjalnych, datę minimalnej trwałości, podłużny lub okrągły bochenek, skórka gładka lub lekko chropowata, błyszcząca, aromat swoisty, bez uszkodzeń mechanicznych, bez wgnieceń, opakowanie zbiorcze - kosz plastikowy, czysty, bez zanieczyszczeń, nieuszkodzony.	szt.	7000
8	**Chleb razowy -** o wadze 480g, pieczywo spożywcze żytnie, produkowane z mąki żytniej, na zakwasie, z dodatkiem soli, mleka, ekstraktu słodowego oraz innych dodatków smakowych zgodnie z recepturą, bez spulchniaczy, podłużny bochenek, lub nadany formą, skórka chropowata, lekko błyszcząca, dopuszcza się nieznaczne pęknięcia, barwa: skórki - brązowa do ciemnobrązowej, zapach aromatyczny, swoisty dla rodzaju chleba, niedopuszczalny wypiek z ciasta mrożonego; pieczywo krojone - grubość kromki 1-1,2 cm, opakowany w folię, znakowany etykietami lub banderolami z nadrukiem, opakowanie zbiorcze - kosz plastikowy, czysty, bez zanieczyszczeń, nieuszkodzony, oznakowanie powinno zawierać: nazwę dostawcy - producenta, adres, nazwę produktu, masę netto produktu, datę - termin produkcji i przydatności do spożycia, warunki przechowywania.	szt.	300
9	**Chleb graham -** o wadze do 600g, wypiekany z żytniej mąki razowej powstałej w wyniku rozdrobnienia oczyszczonego pełnego ziarna żyta, z dodatkiem mąki pszennej, żytniej i innych dodatków przewidzianych recepturą, bez spulchniaczy, pieczywo krojone - grubość kromki 1-1,2 cm, opakowany w folię, kształt nadany formą, zapach aromatyczny, swoisty dla rodzaju chleba, dopuszcza się nieznaczne pęknięcia, niedopuszczalny wypiek z ciasta mrożonego, bez uszkodzeń mechanicznych, opakowanie zbiorcze - kosz plastikowy, czysty, bez zanieczyszczeń, nieuszkodzony, oznakowanie powinno zawierać: nazwę dostawcy - producenta, adres, nazwę produktu, masę netto produktu, datę - termin produkcji i przydatności do spożycia, warunki przechowywania.	szt.	100
10	**Bułka drożdżowa z owocami -** waga ok. 50g/ 1 szt., pieczywo spożywcze produkowane z mąki pszennej, na drożdżach, z dodatkiem soli, cukru, ekstraktu słodowego oraz innych dodatków smakowych i zgodnie z recepturą właściwą dla wypieku drożdżówek z nadzieniem, kształt - okrągły lub podłużny lub w kształcie nadanym przez producenta, skórka gładka, z możliwymi delikatnymi pęknięciami, matowa, oblana lukrem lub posypana cukrem pudrem, barwa skórki - jasnej, miękisz - równomiernie zabarwiony, suchy w dotyku o dobrej krajalności, sprężysty, równomiernie porowaty i wyrośnięty, smak i zapach - aromatyczny swoisty dla drożdżówek, produkt końcowy w przeliczeniu na 10 kg powinien zawierać nie mniej niż 1 kg jaj, zawartość metali zgodna z powoływaną PN, drożdżówka z nadzieniem z marmolady, dżemu, masy budyniowej lub owocowej, niedopuszczalny wypiek z ciasta mrożonego, opakowanie zbiorcze - kosz plastikowy płytki, kosze wyłożone papierem spożywczym, oznakowanie powinno zawierać: nazwę dostawcy - producenta, adres, nazwę produktu, masę netto produktu, datę - termin produkcji i przydatności do spożycia, warunki przechowywania.	szt.	800
11	**Wafle ryżowe 130 g —** ok 14 kromek w opakowaniu, wypiekane są z naturalnego ryżu brązowego z dodatkiem obłuszczonych np. pestek dyni i soli. Zawierają węglowodany złożone, nie zawierają glutenu, cholesterolu ani sztucznych dodatków smakowych oraz zapachowych. bez uszkodzeń mechanicznych, bez wgnieceń, opakowanie zbiorcze - próżniowo, czyste, bez zanieczyszczeń, nieuszkodzony, oznakowanie powinno zawierać: nazwę dostawcy - producenta, adres, nazwę produktu, masę netto produktu, datę - termin produkcji i przydatności do spożycia, oraz warunki przechowywania.	szt.	400
12	**Chałka drożdżowa 400g -** pieczywo spożywcze produkowane z mąki pszennej, na drożdżach, z dodatkiem soli, cukru, ekstraktu słodowego oraz innych dodatków smakowych i zgodnie z recepturą właściwą dla wypieku drożdżówek, kształt - pleciony, podłużny lub w kształcie nadanym przez producenta, skórka gładka, z delikatną kruszonką, matowa, oblana lukrem lub posypana cukrem pudrem, barwa	szt.	200

	skórki - jasnej, miękisz - równomiernie zabarwiony, suchy w dotyku o dobrej krajalności, sprężysty, równomiernie porowaty i wyrośnięty, smak i zapach - aromatyczny swoisty dla drożdżówek, produkt końcowy w przeliczeniu na 10 kg powinien zawierać nie mniej niż 1 kg jaj, zawartość metali zgodna z powoływaną PN, drożdżówka, niedopuszczalny wypiek z ciasta mrożonego, opakowanie zbiorcze - kosz plastikowy płytki, kosze wyłożone papierem spożywczym, oznakowanie powinno zawierać: nazwę dostawcy - producenta, adres, nazwę produktu, masę netto produktu, datę - termin produkcji i przydatności do spożycia, warunki przechowywania.		
13	**Pieczywo chrupkie 275g -** kromki grubsze i twardsze niż najpopularniejsze rodzaje pieczywa chrupkiego, wypiekane w procesie tzw. „wypieku na ciepło", czyli z udziałem drożdży, metodą oryginalną, najdłużej stosowaną i znaną technologią wypieku pieczywa chrupkiego, bez uszkodzeń mechanicznych, bez wgnieceń, opakowanie zbiorcze - próżniowo, czyste, bez zanieczyszczeń, nieuszkodzony, oznakowanie powinno zawierać: nazwę dostawcy - producenta, adres, nazwę produktu, masę netto produktu, datę - termin produkcji i przydatności do spożycia, oraz warunki przechowywania.	szt.	80
14	**Suchary 290g -** produkowane z mąki pszennej gat. I, nie zawierające konserwantów, lekko strawne, łatwo przyswajalne, pokrojone na kromki równej wielkości, chrupiące, wilgotność opakowania poniżej 10%, bez uszkodzeń mechanicznych, bez wgnieceń, opakowanie zbiorcze - próżniowo, czyste, bez zanieczyszczeń, nieuszkodzony, oznakowanie powinno zawierać: nazwę dostawcy - producenta, adres, nazwę produktu, masę netto produktu, datę - termin produkcji i przydatności do spożycia, oraz warunki przechowywania.	szt.	30
15	**Bułka weka —** długa, cienka bułka o długości ok. 30 cm, o wadze 350-500g, bułka z mąki pszennej typ 550 lub 750 z dodatkiem drożdży i soli, oraz innych dodatków smakowych i zgodnie z recepturą wypieku bułek, skórka gładka, błyszcząca lub lekko chropowata w miejscu podziału, skórka złocista do jasnobrązowej, niedopuszczalny wypiek z ciasta mrożonego, bez uszkodzeń mechanicznych, bez wgnieceń, opakowanie zbiorcze - kosz plastikowy, czysty, bez zanieczyszczeń, nieuszkodzony, oznakowanie powinno zawierać: nazwę dostawcy - producenta, adres, nazwę produktu, masę netto produktu, datę - termin produkcji i przydatności do spożycia, warunki przechowywania.	szt.	300
16	**Pizzerka —** o wadze 130g, produkowana z mąki pszennej, z dodatkiem drożdży lub na drożdżach, z dodatkiem oleju, sera żółtego, sosu pomidorowego, szynki wieprzowej (90% mięsa), pieczarek, bez dodatków smakowych, bez spulchniaczy, zgodnie z recepturą wypieku pizzerek, niedopuszczalny wypiek z ciasta mrożonego, bez uszkodzeń mechanicznych, bez wgnieceń, opakowanie zbiorcze - kosz plastikowy, czysty, bez zanieczyszczeń, nieuszkodzony, oznakowanie powinno zawierać: nazwę dostawcy - producenta, adres, nazwę produktu, masę netto produktu, datę - termin produkcji i przydatności do spożycia, warunki przechowywania.	szt.	500
17	**Bułka drożdżowa z serem** - waga ok. 50g/ 1 szt., pieczywo spożywcze produkowane z mąki pszennej, na drożdżach, z dodatkiem soli, cukru, ekstraktu słodowego oraz innych dodatków smakowych i zgodnie z recepturą właściwą dla wypieku drożdżówek z nadzieniem, kształt - okrągły lub podłużny lub w kształcie nadanym przez producenta, skórka gładka, z możliwymi delikatnymi pęknięciami, matowa, oblana lukrem lub posypana cukrem pudrem, barwa skórki - jasnej, miękisz - równomiernie zabarwiony, suchy w dotyku o dobrej krajalności, sprężysty, równomiernie porowaty i wyrośnięty, smak i zapach - aromatyczny swoisty dla drożdżówek, produkt końcowy w przeliczeniu na 10 kg powinien zawierać nie mniej niż 1 kg jaj, drożdżówka z nadzieniem z masy serowej, niedopuszczalny wypiek z ciasta mrożonego, opakowanie zbiorcze - kosz plastikowy płytki, kosze wyłożone papierem spożywczym, oznakowanie powinno zawierać: nazwę dostawcy - producenta, adres, nazwę produktu, masę netto produktu, datę - termin produkcji i przydatności do spożycia, warunki przechowywania.	szt.	500
18	**Bułka drożdżowa z budyniem** - waga ok. 50g/ 1 szt., pieczywo spożywcze produkowane z mąki pszennej, na drożdżach, z dodatkiem soli, cukru, ekstraktu słodowego oraz innych dodatków smakowych i zgodnie z recepturą właściwą dla wypieku drożdżówek z nadzieniem, kształt - okrągły lub podłużny lub w kształcie nadanym przez producenta, skórka gładka, z możliwymi delikatnymi pęknięciami, matowa, oblana lukrem lub posypana cukrem pudrem, barwa skórki - jasnej, miękisz - równomiernie zabarwiony, suchy w dotyku o dobrej krajalności, sprężysty, równomiernie porowaty i wyrośnięty, smak i zapach - aromatyczny swoisty dla drożdżówek, produkt końcowy w przeliczeniu na 10 kg powinien zawierać nie mniej niż 1 kg jaj, drożdżówka z nadzieniem z marmolady, dżemu,	szt.	500

	masy budyniowej lub owocowej, niedopuszczalny wypiek z ciasta mrożonego, opakowanie zbiorcze - kosz plastikowy płytki, kosze wyłożone papierem spożywczym, oznakowanie powinno zawierać: nazwę dostawcy - producenta, adres, nazwę produktu, masę netto produktu, datę - termin produkcji i przydatności do spożycia, warunki przechowywania.		

Sporządził: Beata Fedoryszyn

ZAŁĄCZNIK NR 2 DO SIWZ
FORMULARZ OFERTY

1 . . . . . 2 . . . . . 3 . . . . . .
(pieczątka wykonawcy/ów)

I. 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)

Osoba upoważniona do reprezentacji Wykonawcy/ów i podpisująca ofertę: ……

Adres Wykonawcy/ów

1.	Pełna nazwa:		
	Adres: ulica	kod	miejscowość . . . .
	tel.:	NIP	REGON . . . .
2.	Pełna nazwa:		
	Adres: ulica	kod	miejscowość . . . .
	tel.:	NIP	REGON . . . .

Osoba odpowiedzialna za kontakt z Zamawiającym: ……

Dane teleadresowe na które należy przekazywać korespondencję związaną z niniejszym postępowaniem:

Faks …… E- mail ……

Adres do korespondencji (jeżeli inny niż adres siedziby):

……..

II. PRZEDMIOT OFERTY

Oferta dotyczy zamówienia publicznego przyznawanego w trybie przetargu nieograniczonego zgodnie z ustawą z dnia 29 stycznia 2004 roku Prawo Zamówień Publicznych, na warunkach określonych w niniejszej dokumentacji, na wybór dostawcy artykułów spożywczych, na rzecz Zespołu Szkolno - Przedszkolnego nr 3 we Wrocławiu.

III. OFERTA

Oferujemy wykonanie niniejszego zamówienia publicznego według poniższej specyfikacji asortymentowej i cenowej:

CZĘŚĆ 1 - MIĘSO

Parametry asortymentu oraz gramatury opakowań określone są w Załączniku nr 1 do SIWZ

LP	NAZWA TOWARU	Jednostka miary	ILOŚĆ	Cena jednostkowa brutto	WARTOŚĆ BRUTTO
1	2	3	4	5	6=4x5
1	Słonina	kg	20		
2	Karkówka wieprzowa, bez kości	kg	1000		
3	Łopatka	kg	1000		
4	Schab bez kości	kg	1000		
5	Szynka wieprzowa bez kości	kg	1000		
6	Wołowina pieczeniowa	kg	700		
7	Antrykot wołowy	kg	100		
8	Polędwica wieprzowa	kg	700		
9	Szponder	kg	400		
10	Pręga wołowa bez kości	kg	100		
11	Ligawa	kg	400		
SUMA					

(słownie:.....)

w tym cena netto ……

CZĘŚĆ 2 - WĘDLINY

Parametry asortymentu oraz gramatury opakowań określone są w Załączniku nr 1 do SIWZ

LP	NAZWA TOWARU	Jednostka miary	ILOŚĆ	Cena jednostkowa brutto	WARTOŚĆ BRUTTO
1	2	3	4	5	6=4x5
1	Kiełbasa podwawelska wędzona, parzona	kg	620		
2	Kiełbasa biała parzona	kg	80		
3	Szynka z kurczaka	kg	50		
4	Boczek wędzony, parzony, paski	kg	140		
5	Kiełbasa krakowska wędzona, parzona, suszona	kg	30		
6	Kiełbasa żywiecka drobiowo – wieprzowa	kg	15		
7	Kiełbasa śląska wędzona, parzona	kg	500		
8	Parówki z szynki drobiowe	kg	100		
9	Parówki z szynki wieprzowe	kg	100		
10	Pasztet drobiowo-wieprzowy pieczony gat. I	kg	50		
11	Szynka wieprzowa wiejska tradycyjnie wędzona	kg	100		
12	Szynka konserwowa drobiowa	kg	20		
13	Kiełbasa szynkowa	kg	20		
14	Kabanosy drobiowe, cienkie, wędzone, parzone, suszone	kg	40		
SUMA					

(słownie:.....)

w tym cena netto ……

CZĘŚĆ 3 - DRÓB

Parametry asortymentu oraz gramatury opakowań określone są w Załączniku nr 1 do SIWZ

LP	NAZWA TOWARU	Jednostka miary	ILOŚĆ	Cena jednostkowa brutto	WARTOŚĆ BRUTTO
1	2	3	4	5	6=4x5
1	Filet z piersi kurczaka, świeży	kg	3000		
2	Kurczak cały	kg	800		
3	Filet z piersi indyka, świeży	kg	670		
4	Pałka z kurczaka	kg	900		
5	Skrzydła z indyka	kg	300		
6	Tuszka z kurczaka	kg	500		
7	Udziec z kurcząt	kg	700		
8	Skrzydełka z kurczaka	kg	300		
SUMA					

(słownie:.....)

w tym cena netto ……

CZEŚĆ 4 - WARZYWA NIEPRZETWORZONE

Parametry asortymentu oraz gramatury opakowań określone są w Załączniku nr 1 do SIWZ

LP	NAZWA TOWARU	Jednostka miary	ILOŚĆ	Cena jednostkowa brutto	WARTOŚĆ BRUTTO
1	2	3	4	5	6=4x5
1	Buraki ćwikłowe	kg	500		
2	Botwinka	szt.	130		
3	Cebula	kg	300		
4	Fasola Jaś	kg	180		
5	Groch łuskany	kg	160		
6	Cukinia	kg	85		
7	Kalarepa	kg	30		
8	Kalafior	kg	150		
19	Kapusta głowiasta biała	kg	660		
10	Brokuł	kg	90		
11	Kapusta kiszona	kg	160		
12	Marchew	kg	5500		
13	Ogórek kiszony	kg	610		
14	Ogórek świeży	kg	380		
15	Papryka czerwona	kg	80		
16	Pietruszka korzeń.	kg	1500		
17	Pomidor	kg	460		
18	Por	szt.	400		
19	Sałata zielona	szt.	650		
20	Sałata lodowa	szt.	650		
21	Rzodkiewka	pęcz.	300		
22	Seler korzeń	kg	1350		
23	Czosnek główki	szt.	100		
24	Biała rzepa	kg	100		
25	Fasolka szparagowa żółta	kg	150		
26	Fasolka szparagowa zielona	kg	150		
27	Imbir świeży	kg	5		
28	Kukurydza kolby	szt.	350		
29	Pieczarki	kg	500		
30	Ziemniaki jadalne	kg	30000		
31	Ziemniaki jadalne młode	kg	10000		
32	Koperek	szt.	1500		

33	Natka pietruszki	szt.	1000		
34	Szczypiorek	szt.	500		
35	Soczewica	kg	60		
36	Ziemniaki jadalne obrane	kg	1600		
37	Marchew obrana	kg	2000		
38	Pietruszka korzeń obrana	kg	250		
39	Seler korzeń obrany	kg	250		
40	Dynia hokkaido	kg	20		
41	Pomidorki koktajlowe	kg	50		
SUMA					

(słownie:.....)

w tym cena netto ……

CZEŚĆ 5 - OWOCE NIEPRZETWORZONE

Parametry asortymentu oraz gramatury opakowań określone są w Załączniku nr 1 do SIWZ

LP	NAZWA TOWARU	Jednostka miary	ILOŚĆ	Cena jednostkowa brutto	WARTOŚĆ BRUTTO
1	2	3	4	5	6=4x5
1	Cytryna	kg	160		
2	Brzoskwinie	kg	200		
3	Morela	kg	200		
4	Winogrona zielone	kg	400		
5	Arbuz	kg	100		
6	Borówka	kg	200		
7	Kiwi	szt.	200		
8	Maliny	kg	200		
9	Rabarbar	kg	10		
10	Śliwki (węgierki)	kg	300		
11	Gruszka	kg	300		
12	Jabłko deserowe	kg	5000		
13	Banan	kg	6000		
14	Mandarynka	kg	500		
15	Truskawka	kg	500		
16	Banany suszone	kg	10		
17	Morele suszone bez pestek	kg	10		
18	Rodzynki	kg	10		
19	Żurawina suszona	kg	10		
20	Pomarańcza	kg	300		
21	Słonecznik łuskany	kg	10		
22	Wiśnie	kg	100		
23	Czereśnie	kg	100		
24	Porzeczka czarna	kg	100		
25	Porzeczka czerwona	kg	100		
SUMA					

(słownie:.....)

w tym cena netto ……

CZEŚĆ 6 - NABIAŁ

Parametry asortymentu oraz gramatury opakowań określone są w Załączniku nr 1 do SIWZ

LP	NAZWA TOWARU	Jednostka miary	ILOŚĆ	Cena jednostkowa brutto	WARTOŚĆ BRUTTO
1	2	3	4	5	6=4x5
1	Jaja kurze	szt.	20000		
2	Masło extra 82%	szt.	2500		
3	Jogurt naturalny	szt.	1000		
4	Kefir naturalny	l.	600		
5	Serek homogenizowany	kg	6000		
6	Ser topiony	szt.	400		
7	Maślanka naturalna	l.	300		
8	Śmietana 18%	szt.	3500		
9	Mleko 2%, butelka	l.	5000		
10	Ser biały półtłusty	kg.	1000		
11	Ser żółty	kg.	500		
12	Jogurt pitny owocowy, różne smaki	szt.	7000		
13	Śmietanka 30% UHT do zup i sosów	szt.	500		
14	Śmietanka 18% UHT do zup i sosów	szt.	500		
SUMA					

(słownie:.....)

w tym cena netto ……

CZEŚĆ 7 – ART. OGÓLNOSPOŻYWCZE

Parametry asortymentu oraz gramatury opakowań określone są w Załączniku nr 1 do SIWZ

LP	NAZWA TOWARU	JEDNOSTKA MIARY	ILOŚĆ	Cena jednostkowa brutto	WARTOŚĆ BRUTTO
1	2	3	4	5	6=4x5
1	Ananas w puszce	szt.	600		
2	Barszcz biały	szt.	300		
3	Barszcz czerwony koncentrat w płynie	szt.	400		
4	Bazylia otarta 100%	szt.	40		
5	Biszkopty	szt.	200		
6	Baton musli owocowy (jabłkowy, malinowy, morelowy)	szt.	10000		
7	Brzoskwinie w puszce	szt.	600		
8	Budyń śmietankowy	szt.	300		
9	Chrupki kukurydziane	szt.	2000		
10	Chrupki gryczane	szt.	100		
11	Chrzan tarty	szt.	150		
12	Ciastka kruche	szt.	1240		
13	Ciasteczka orkiszowe	kg	30		
14	Ciasteczka owsiane	szt.	1240		
15	Płatki śniadaniowe - Kakao i miód	szt.	80		
16	Płatki śniadaniowe - Pełne ziarno	szt.	180		
17	Płatki śniadaniowe – płatki żytnie	szt.	50		
18	Cripsy owocowe	szt.	1340		
19	Cukier biały, kryształ	kg	1000		
20	Cukier trzcinowy nierafinowany	szt.	2000		
21	Cukier puder	szt.	50		
22	Cukier waniliowy	szt.	600		
23	Curry	szt.	10		
24	Cynamon	szt.	10		
25	Czosnek granulowany	szt.	1000		
26	Dżem owocowy100% owoców	szt.	500		
27	Fasolka konserwowa biała i czerwona	szt.	200		
28	Groszek konserwowy	szt.	200		
29	Herbata miętowa	szt.	100		
30	Herbata z suszonych owoców	szt.	200		
31	Herbata zwykła ekspresowa	szt.	200		
32	Imbir mielony	szt.	6		

33	Kakao prawdziwe	szt.	30		
34	Kasza gryczana	kg	180		
35	Kasza jęczmienna	kg	300		
36	Kasza kukurydziana 100%	kg	8		
37	Kasza manna (grysik) 100%	szt.	30		
38	Kasza pęczak	kg	50		
39	Kawa Inka	szt.	25		
40	Keczup	szt.	100		
41	Koncentrat pomidorowy 32%	szt.	300		
42	Koncentrat pomidorowy 30%	Kg	500		
43	Kukurydza konserwowa	szt.	100		
44	Kurkuma przyprawa	szt.	4		
45	Kwasek cytrynowy spożywczy	szt.	100		
46	Liść laurowy	szt.	200		
47	Lubczyk	szt.	200		
48	Majeranek	szt.	200		
49	Majonez	szt.	50		
50	Makaron nitki	szt.	500		
51	Makaron świderki	szt.	1600		
52	Makaron kokardki	szt.	1000		
53	Makaron tagliatelle	szt.	1000		
54	Makaron drobny (gwiazdeczki, małe muszelki, literki, w kształcie ryżu)	szt.	60		
55	Makrela w puszce w pomidorach	szt.	40		
56	Makrela wędzona	kg	30		
57	Masło czekoladowe	szt.	30		
58	Mąka pszenna	kg	1000		
59	Mąka ziemniaczana	szt.	50		
60	Miód prawdziwy wielokwiatowy	szt.	40		
61	Mus owocowy	szt.	6000		
62	Musztarda	szt.	150		
63	Olej rzepakowy	l.	600		
64	Oliwa z oliwek Extra Virgin	szt.	10		
65	Oregano	szt.	20		
66	Paluszki słone, z makiem lub z sezamem	szt.	240		
67	Papryka łagodna/ pikantna w proszku	szt.	300		
68	Pestki słonecznika	szt.	20		
69	Pieprz naturalny mielony	szt.	400		
70	Płatki jęczmienne	szt.	30		
71	Płatki kukurydziane	kg	60		
72	Płatki owsiane	szt.	20		
73	Płatki ryżowe	szt.	16		

74	Pomidor w puszce	szt.	600		
75	Pomidory z bazylią i czosnkiem (przyprawa)	szt.	50		
76	Przekąska typu Fit Snack ziarnisty	szt.	5000		
77	Przyprawa do gulaszu	szt.	20		
78	Przyprawa do kurczaka	szt.	500		
79	Przyprawa do ziemniaków i frytek	szt.	200		
80	Przyprawa Rosół z kury	szt.	40		
81	Rumianek herbata ziołowa	szt.	30		
82	Ryż paraboliczny	kg	800		
83	Sezam	szt.	100		
84	Sezamki batony	szt.	4800		
85	Soczki owocowe 100% z rurką (różne smaki)	szt.	5000		
86	Soda oczyszczona spożywcza	szt.	60		
87	Sok tłoczony z owoców	szt.	250		
88	Sok owocowy przecierowy– karotka	l.	150		
89	Sos sojowy jasny	szt.	100		
90	Sos sojowy ciemny	szt.	100		
91	Sól morska	kg	400		
92	Sól niskosodowa	kg	400		
93	Syrop owocowy różne smaki	szt.	200		
94	Szczaw w słoiku	szt.	200		
95	Tuńczyk w puszce	szt.	40		
96	Tymianek	szt.	10		
97	Wafle orkiszowe	szt.	300		
98	Wafle owsiane pełne ziarno	szt.	300		
99	Wafle ryżowe	szt.	300		
100	Vegeta naturalna	szt.	300		
101	Zacierka	szt.	150		
102	Ziele angielskie	szt.	200		
103	Zioła prowansalskie	szt.	50		
104	Żurek-zupa w butelce	szt.	500		
105	Zioła mix do sałatek	szt.	100		
106	Zioła mix do mięs	szt.	100		
SUMA					

(słownie:.....)

w tym cena netto ……

CZEŚĆ 8 – RYBY ŚWIEŻE

Parametry asortymentu oraz gramatury opakowań określone są w Załączniku nr 1 do SIWZ

LP	NAZWA TOWARU	Jednostka miary	ILOŚĆ	Cena jednostkowa brutto	WARTOŚĆ BRUTTO
1	2	3	4	5	6=4x5
1.	Ryba mintaj (filet) shp	kg	300		
2.	Ryba miruna nowozelandzka (filet) b/s shpvac	kg	600		
3.	Ryba miruna patagońska z/s shp	kg	300		
4.	Ryba sola shp (filet)	kg	200		
5.	Paluszki rybne panierowane z mintaja shp	kg	300		
SUMA					

(słownie:.....)

w tym cena netto ……

CZEŚĆ 9 - MROŻONKI

Parametry asortymentu oraz gramatury opakowań określone są w Załączniku nr 1 do SIWZ

LP	NAZWA TOWARU	Jednostka miary	ILOŚĆ	Cena jednostkowa brutto	WARTOŚĆ BRUTTO
1	2	3	4	5	6=4x5
1	Kalafior	kg	200		
2	Brokuły	kg	200		
3	Marchewka z groszkiem	kg	500		
4	Truskawki	kg	300		
5	Mieszanka warzywna mrożona 1	kg	1400		
6	Mieszanka warzywna mrożona 2	kg	400		
7	Cukinia	kg	200		
8	Mieszanka kompotowa bez pestki	kg	1200		
9	Fasola szparagowa	kg	400		
10	Marchew kostka	kg	200		
11	Szpinak	kg	120		
12	Wiśnie	kg	150		
13	Porzeczka czerwona	kg	150		
14	Porzeczka czarna	kg	150		
15	Śliwki drylowane	kg	160		
16	Bruksela mrożona	kg	60		
17	Maliny	kg	250		
18	Pietruszka	kg	50		
19	Natka pietruszki	kg	20		
20	Cebula	kg	10		
21	Leczo	kg	600		
22	Warzywa na patelnię	kg	1600		
23	Dynia kostka	kg	50		
24	Mini marchewka	kg	200		
25	Groszek	kg	100		
26	Frytki (do piekarnika)	kg	600		
SUMA					

(słownie:.....)

w tym cena netto ……

CZEŚĆ 10 - WYROBY GARMAŻERYJNE – MĄCZNE

Parametry asortymentu oraz gramatury opakowań określone są w Załączniku nr 1 do SIWZ

LP	NAZWA TOWARU	Jednostka miary	ILOŚĆ	Cena jednostkowa brutto	WARTOŚĆ BRUTTO
1	2	3	4	5	6=4x5
1	Uszka z grzybami	kg	120		
2	Pierogi ruskie	kg	3000		
3	Pierogi z mięsem i kapustą	kg	300		
4	Pierogi z mięsem	kg	150		
5	Pierogi z owocami	Kg	600		
6	Gołąbki z ryżem i mięsem	kg	2000		
7	Knedle ze śliwkami	kg	400		
8	Pyzy z mięsem	kg	800		
9	Kluski śląskie	kg	1500		
10	Kopytka	kg	1500		
11	Pierogi z kapustą i pieczarkami	kg	500		
12	Pierogi leniwe	kg	500		
13	Naleśniki z dżemem	kg	500		
14	Paszteciki z kapustą i pieczarkami	kg	300		
15	Paszteciki z mięsem	kg	200		
16	Krokiety z serem i brokułami	kg	150		
17	Krokiety z serem i grzybami	kg	150		
SUMA					

(słownie:.....)

w tym cena netto ……

CZEŚĆ 11 - WYROBY GARMAŻERYJNE – SURÓWKI

Parametry asortymentu oraz gramatury opakowań określone są w Załączniku nr 1 do SIWZ

LP	NAZWA TOWARU	Jednostka miary	ILOŚĆ	Cena jednostkowa brutto	WARTOŚĆ BRUTTO
1	2	3	4	5	6=4x5
1	Surówka z czerwonej kapusty	kg	400		
2	Surówka z kiszonej kapusty	kg	1000		
3	Surówka z białej kapusty	kg	1000		
4	Surówka z kapusty pekińskiej	kg	800		
5	Surówka z buraczków	kg	800		
6	Surówka z pora	kg	300		
7	Surówka z rzepy	kg	100		
8	Surówka z selera i jabłek	kg	100		
9	Surówka z pomidorów	kg	500		
10	Surówka z ogórków kiszonych	kg	500		
11	Mizeria	kg	300		
12	Surówka z młodej kapusty	kg	100		
13	Surówka z marchwi i jabłek	kg	100		
14	Surówka wielowarzywna	kg	200		
SUMA					

(słownie:.....)

w tym cena netto ……

CZEŚĆ 12 - PIECZYWO

Parametry asortymentu oraz gramatury opakowań określone są w Załączniku nr 1 do SIWZ

LP	NAZWA TOWARU	Jednostka miary	ILOŚĆ	Cena jednostkowa brutto	WARTOŚĆ BRUTTO
1	2	3	4	5	6=4x5
1	Bułki	szt.	3000		
2	Bułka grahamka	szt.	800		
3	Bułka maślana	szt.	1200		
4	Rogal maślany	szt.	1000		
5	Paluch drożdżowy	szt.	1000		
6	Bułka tarta	kg	500		
7	Chleb zwykły	szt.	7000		
8	Chleb razowy	szt.	300		
9	Chleb graham	szt.	100		
10	Bułka drożdżowa z owocami	szt.	800		
11	Wafle ryżowe	szt.	400		
12	Chałka drożdżowa	szt.	200		
13	Pieczywo chrupkie	szt.	80		
14	Suchary 290g	szt.	30		
15	Bułka weka	szt.	300		
16	Pizzerka	szt.	500		
17	Bułka drożdżowa z serem	szt.	500		
18	Bułka drożdżowa z budyniem	szt.	500		
SUMA					

(słownie:.....)

w tym cena netto ……

IV. POTWIERDZENIE SPEŁNIANIA WYMOGÓW ZAMAWIAJĄCEGO

1. Cena oferty obejmuje pełny zakres przedmiotu zamówienia objęty dokumentacją proceduralną - uwzględnia ona wszystkie koszty wykonania zamówienia.
2. Zamówienie wykonamy w terminie wymaganym przez Zamawiającego.
3. Oświadczamy, że przystępując do niniejszego postępowania zapoznaliśmy się z wszelkimi dokumentami, w tym ze SIWZ, projektami umów i przyjmujemy je bez zastrzeżeń.
4. Oświadczamy, że uwzględniliśmy zmiany i dodatkowe ustalenia wynikłe w trakcie niniejszej procedury stanowiące integralną część SIWZ, 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 SIWZ.
6. Zobowiązujemy się do zawarcia umowy w miejscu i terminie wyznaczonym przez Zamawiającego.
7. Osobą upoważnioną do kontaktów z Zamawiającym w sprawach dotyczących realizacji umowy jest ....., e-mail: ……..……....… tel./fax: .....
8. Następujące części zamówienia publicznego:

   1) .....

   2) .....

   zamierzamy powierzyć następującym podwykonawcom (imię nazwisko, nazwa i siedziba):

   1) .....

   2) .....

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

.....	.....
miejscowość, data	pieczęć i podpis upoważnionych przedstawicieli Wykonawcy

ZAŁĄCZNIK NR 3 DO SIWZ

OŚWIADCZENIE O BRAKU PODSTAW DO WYKLUCZENIA I SPEŁNIENIA WARUNKÓW UDZIAŁU W POSTĘPOWANIU

Przystępując do postępowania na Wybór dostawców artykułów spożywczych na rzecz Zespołu Szkolno - Przedszkolnego nr 3 we Wrocławiu:

działając w imieniu Wykonawcy:.....

.....

(podać nazwę i adres Wykonawcy)

Prawidłowość poniższych oświadczeń, potwierdzam własnoręcznym podpisem, świadom odpowiedzialności karnej wynikającej z art. 247 kodeksu karnego.

Oświadczam[1)], że na dzień składania ofert nie podlegam wykluczeniu z postępowania i spełniam warunki udziału w postępowaniu.

…… .....

pieczęć Wykonawcy data i podpis upoważnionego przedstawiciela Wykonawcy

Oświadczam [2)], że zachodzą w stosunku do mnie podstawy wykluczenia z postępowania na podstawie art. 24, ust 1, pkt…… lub art. 24, ust. 5, pkt 2 i 4, ustawy Pzp *(podać mającą zastosowanie podstawę wykluczenia spośród wymienionych w art. 24 ust. 1 pkt 13-14, 16-20 ustawy Pzp).* Jednocześnie oświadczam, że w związku z ww. okolicznością, na podstawie art. 24 ust. 8 ustawy Pzp podjąłem następujące środki naprawcze:

……

……

……

……

……

…… .....

pieczęć Wykonawcy data i podpis upoważnionego przedstawiciela Wykonawcy

<u>Informacja w związku z poleganiem na zasobach innych podmiotów</u>

Oświadczam, że w celu wykazania spełniania warunków udziału w postępowaniu, określonych przez zamawiającego w rozdz. V SIWZ polegam na zasobach następującego/ych podmiotu/ów:

_____

_____

_____

(podać pełną nazwę/firmę, adres, a także w zależności od podmiotu: NIP/PESEL, KRS/CEiDG)

<u>Oświadczenie dotyczące podmiotu, na którego zasoby powołuje się wykonawca</u>

Oświadczam, że w stosunku do ww. podmiotu/tów, na którego/ych zasoby powołuję się w niniejszym postępowaniu, nie zachodzą podstawy wykluczenia z postępowania o udzielenie zamówienia

…… .....

pieczęć Wykonawcy data i podpis upoważnionego przedstawiciela Wykonawcy

UWAGA:

[1), 2)] – należy podpisać właściwą cześć Oświadczenia

ZAŁĄCZNIK NR 4 DO SIWZ
PROJEKT UMOWY NA WYKONANIE ZAMÓWIENIA PUBLICZNEGO

Zawarta w dniu …… 2017 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, 51-354 Wrocław,- na podstawie pełnomocnictwa nr ..... z dnia .....

zwanym w dalszej części umowy **ZAMAWIAJĄCYM**

a
……

reprezentowaną przez:

……

zwanym w dalszej części umowy **WYKONAWCĄ**

Umowa zostaje zawarta na mocy przepisów ustawy z dnia 29 stycznia 2004 r. - Prawo zamówień publicznych po przeprowadzeniu postępowania o udzielenie zamówienia publicznego na dostawę artykułów spożywczych na rzecz Zespołu Szkolno - Przedszkolnego nr 3 we Wrocławiu - w trybie przetargu nieograniczonego.

§ 1

1. Na podstawie niniejszej umowy Wykonawca, realizując jej przedmiot, zobowiązuje się do sprzedaży i przenoszenia na Zamawiającego, własności artykułów spożywczych, asortymentowo określonych w SIWZ i złożonej przez siebie ofercie na wykonanie ww. zamówienia, a Zamawiający zobowiązuje się dostarczone artykuły odbierać i płacić Wykonawcy umówioną cenę.
2. Szczegółowy zakres zamówienia, w tym rodzaj asortymentu, jego ilość i jakość, zawarte są w SIWZ oraz ofercie Wykonawcy złożonej w postępowaniu o udzielenie niniejszego zamówienia publicznego i stanowią one integralną część umowy.

§ 2

1. Wykonawca powinien zachować odpowiednie warunki transportu i przechowywania dostarczanego towaru.
2. Wykonawca dostarczy towar transportem przystosowanym do przewozu żywności, zgodnie z obowiązującymi przepisami. Wykonawca zobowiązany jest należycie zabezpieczyć towar na czas przewozu z zachowaniem łańcucha chłodniczego. Użyty do przewozu środek transportu będzie uwzględniać właściwość towaru i zabezpieczy jego jakość przed ujemnymi wpływami atmosferycznymi i uszkodzeniami.
3. Wykonawca zabezpieczy artykuły na czas przewozu (opakowania, pojemniki przystosowane do przewozu danego asortymentu) i ponosi całkowitą odpowiedzialność za dostawę i jakość towaru – w tym za braki i wady powstałe w czasie transportu.
4. Wykonawca na każde żądanie Zamawiającego, zobowiązany jest przedstawić decyzje wydane przez właściwy organ Państwowej Inspekcji Sanitarnej lub Inspekcji Weterynaryjnej, dopuszczające środki transportu, do przewożenia żywności (z użyciem których Wykonawca dokonuje dostaw na rzecz Zamawiającego).
5. Wszyscy pracownicy Wykonawcy mający bezpośredni kontakt z dostarczaną na rzecz Zamawiającego żywnością, muszą posiadać aktualne, określone przepisami *Ustawy o zapobieganiu oraz zwalczaniu zakażeń i chorób zakaźnych u ludzi*, orzeczenia lekarskie do celów sanitarno - epidemiologicznych potwierdzające brak przeciwwskazań do wykonywania pracy przy wykonywaniu których istnieje możliwość przeniesienia zakażenia na inne osoby. Wykonawca zobowiązuje się do okazania w razie potrzeby wszystkich niezbędnych badań Zamawiającemu.
6. Dostawa będzie realizowana na telefoniczne lub mailowe (droga elektroniczna) zapotrzebowanie.

Zamówienie, z określeniem jego zakresu i wielkości, będzie składane najpóźniej w dniu poprzedzającym fizyczną dostawę do siedziby Zamawiającego, do godz. 13.00.

7. Z uwagi na istniejące warunki przechowywania i magazynowania wydawanie zakupionych artykułów odbywać się będzie z poszanowaniem następujących godzin dostawy:

   1) Mięso wieprzowe, wołowe, drób dostarczane w przeddzień przygotowywania do obiadu lub w danym dniu do godziny 5.00;
   2) Świeża wędlina dostarczana w dniu przygotowywania posiłku tj. do godz.6.30
   3) Pieczywo dostarczone codziennie do godz. 6.00;
   4) Warzywa okopowe dostarczane 1 raz w tygodniu, w terminie ustalonym z wykonawcą /zamówienie na cały tydzień/
   5) Jajka dostarczane w dniu zamówienia w godz. od 7.00 do 12.00;
   6) Owoce świeże, świeża zielenina dostarczana codziennie do godz.8.00;
   7) Świeże produkty cukiernicze dostarczane wg zamówienia do godz.10.00;
   8) Mleko i wyroby mleczne dostarczane do godz. 6.30;
   9) Mrożonki /owoce i warzywa/dostarczane do godz. 12.00;

8. W okresie wakacyjnym, ze względu na znikomą ilość wydawanych posiłków, terminy poszczególnych dostaw, będą obopólnie ustalane przez strony umowy.
9. Wszelkie koszty transportu, wydania towaru oraz jego ubezpieczenia na czas transportu do siedziby Zamawiającego ponosi Wykonawca.
10. Wykonawca zobowiązuje się do wyładowania zamówionego towaru oraz wniesienia i zeskładowania go w miejscu wskazanym przez Zamawiającego.

§ 3

1. Dostarczone artykuły muszą charakteryzować się bieżącą przydatnością do spożycia.
2. Dostarczane artykuły ogólnospożywcze muszą być: wolne od uszkodzeń powstałych podczas wzrostu, zbioru, transportu i pakowania, bez jakichkolwiek oznak chorób, objawów zepsucia i zmian, wolne od zanieczyszczeń obcych, jędrne, wolne od szkodników i uszkodzeń spowodowanych przez szkodniki.
3. Artykuły będą dostarczane w opakowaniach zabezpieczających jakość handlową i zdrowotną dostarczonych towarów i odpowiadających warunkom transportu, odbioru i przechowywania, przystosowanym do tego transportem Wykonawcy, zgodnie z obowiązującymi wymogami GMP oraz systemu HACCP i przekazane osobom upoważnionym do odbioru.
4. Artykuły będą posiadały na opakowaniu oznaczenia fabryczne tzn. rodzaj, nazwę wyrobu, ilość, datę produkcji, termin przydatności do spożycia lub termin minimalnej trwałości, nazwę i adres producenta, kraj pochodzenia oraz inne oznakowania zgodne z obowiązującymi w tym zakresie przepisami prawa.
5. Artykuły będące przedmiotem zamówienia będą świeże, z aktualnym terminem przydatności do spożycia, wysokiej jakości handlowej i zdrowotnej, zgodne z obowiązującymi wymogami prawa żywnościowego, GMP oraz systemu HACCP. Wykonawca zobowiązuje się do przestrzegania obowiązujących przepisów, m.in.

   1) Ustawa z dnia 25 sierpnia 2006 o bezpieczeństwie żywności i żywienia (tekst jednolity Dz. U. z 2015 poz. 594, z późn. 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)

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 31 sierpnia 2015 r. w sprawie ogłoszenia wykazu wód uznanych jako naturalne wody mineralne (Dz. Urz. MZ poz. 46)
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 26.07.2016 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.

6. Przedmiotem dostawy nie mogą być produkty zawierające dodatki do żywności niewskazane w diecie dzieci (załącznik nr 8 do SIWZ).
7. Dostarczane artykuły będą dodatkowo spełniać kryteria opisu produktów występujących w jadłospisach realizowanych we wrocławskich przedszkolach i szkołach (załącznik nr 9 do SIWZ).
8. Na każde wezwanie Zamawiającego Wykonawca dostarczy wszystkie wymagane prawem atesty i certyfikaty oraz szczegółowy skład dostarczanych produktów pod rygorem odmowy dokonania przez Zamawiającego odbioru dostaw.

§ 4

1. Pracownik upoważniony przez Zamawiającego będzie zobowiązany przy odbiorze zamówionej partii towaru sprawdzić jego ilość i stan. Odbiór towaru będzie dokonywany przez Zamawiającego, w oparciu o złożone zamówienie i obowiązujące normy jakościowe.
2. Pracownik upoważniony przez Zamawiającego po stwierdzeniu niezgodności asortymentowych, ilościowych albo wad jakościowych w momencie dostawy, odmówi przyjęcia zakwestionowanej

partii towaru i zażąda wymiany na wolny od wad i zgodny ilościowo z pierwotnym zamówieniem, w wyznaczonym przez siebie terminie - licząc od chwili stwierdzenia nieprawidłowości w dostawie. W przypadku dotrzymania ww. terminu Zamawiający nie będzie wszczynał procedury reklamacyjnej. Zamienna partia towaru podlega odbiorowi ilościowemu i jakościowemu.

3. Zastrzeżenia w zakresie określonym w ust. 2 są niezwłocznie komunikowane Wykonawcy, a jeżeli wada została ujawniona w obecności przedstawiciela Wykonawcy dodatkowo umieszczana jest odpowiednia adnotacja na dowodzie dostawy.
4. Jeżeli Wykonawca zamierza dokonać oględzin reklamowanej partii towaru jest zobowiązany uczynić to niezwłocznie, jednak nie później niż w ciągu 2 godzin od otrzymania zawiadomienia o wykryciu wad.
5. Jeżeli Wykonawca nie dokona oględzin w terminie podanym w ust. 4 uważa się, ze uznał reklamację Zamawiającego.
6. Jeżeli Wykonawca nie uznał reklamacji albo w razie niezgodności stanowisk co do oceny jakości towaru, strony niezwłocznie sporządzają protokół i pobierają próbki towaru. Pobraną próbkę wadliwego towaru Zamawiający dostarczy w ciągu 5 godzin do Stacji Sanitarno - Epidemiologicznej we Wrocławiu lub innego specjalistycznego laboratorium w celu wydania orzeczenia co do jakości dostarczonego towaru.
7. Koszt badania próbek ponosi Wykonawca gdy ocena wykaże wadliwą jakość dostarczonego towaru.
8. Wyniki ekspertyz oraz badań laboratoryjnych wiążą strony umowy.
9. Na każde wezwanie Zamawiającego Wykonawca dostarczy wszystkie wymagane prawem atesty i certyfikaty oraz szczegółowy skład dostarczanych produktów pod rygorem odmowy dokonania przez Zamawiającego odbioru dostaw.
10. W przypadku braku możliwości dostawy asortymentu we wskazanym terminie lub dostarczenia towaru niezgodnego z zamówieniem lub niewłaściwej jakości bądź niedostarczenia zamówionego towaru, a także nie dokonania jego wymiany na towar właściwy w terminach określonych w ust. 2 Zamawiający będzie uprawniony do zrealizowania zamówienia u innego dostawcy (tzw. **nabycie zastępcze**), bez konieczności wyznaczania dodatkowego terminu do wykonania nie zrealizowanej części zamówienia oraz bez obowiązku nabycia od Wykonawcy asortymentu dostarczonego po terminie, przy zachowaniu prawa do naliczenia kary umownej za zwłokę.
11. W przypadku dokonania tzw. **nabycia zastępczego**, o którym mowa w ust. 10, Wykonawca zobowiązany jest zapłacić Zamawiającemu kwotę stanowiącą różnicę między ceną asortymentu, jaką Zamawiający zapłaciłby za zamówiony towar w terminie, a ceną, jaką musi zapłacić przy nabyciu zastępczym. Obowiązek ten Wykonawca spełni w ciągu 14 dni od daty wezwania do zapłaty. Niezależnie od obowiązku wyrównania szkody przez Wykonawcę Zamawiający uprawniony jest do naliczenia kary umownej.

§ 5

1. Maksymalna wartość zamówienia wynosi: ….. zł (*słownie złotych: ……. 00/100*) brutto, tj…….. zł w tym podatek od towarów i usług według obowiązującej stawki.
2. Ceny jednostkowe towarów określone w załączniku do umowy, są niezmienne przez cały okres realizacji umowy.
3. Wynagrodzenie wypłacane będzie po dostawie zamówionych artykułów spożywczych do siedziby Zamawiającego oraz po stwierdzeniu przez pracownika Zamawiającego dostarczenia wszystkich zamówionych pozycji i ilości, na podstawie faktury płatnej przelewem bankowym w terminie 21 dni od daty jej otrzymania przez Zamawiającego.
4. Za dzień zapłaty uznaje się dzień wydania dyspozycji przez Zamawiającego do obciążenia jego rachunku na rzecz rachunku Wykonawcy.
5. Nie przewiduje się możliwości udzielania zaliczek.
6. W przypadku zmiany wysokości obowiązującej stawki podatku VAT, w sytuacji, gdy w trakcie realizacji przedmiotu umowy, nastąpi zmiana stawki VAT dla dostaw objętych przedmiotem umowy. W takim przypadku Zamawiający dopuszcza możliwość zmiany cen jednostkowych brutto przedmiotu zamówienia i wysokości wynagrodzenia określonego w ust.1 Umowy, o kwotę równą różnicy w kwocie podatku, jednakże wyłącznie co do części wynagrodzenia za dostawy, których do dnia zmiany podatku VAT jeszcze nie wykonano.

§ 6

1. Zgodnie z art. 144 ust. 1 pkt 1 ustawy z dnia 29 stycznia 2004 r. Prawo zamówień publicznych (PZP) Zamawiający przewiduje możliwość wprowadzenia następujących zmian do umowy:

   1) Określone ilości w umowie są szacunkowe i mogą ulec zmianie w zależności od aktualnych potrzeb Zamawiającego. Zamawiający zastrzega sobie prawo do ograniczenia zamówienia w zakresie rzeczowym i ilościowym, czego strony nie uznają za odstąpienie od umowy. Wykonawcy nie przysługuje prawo dochodzenia roszczeń w celu realizacji pełnej wartości umowy.
   2) Strony dopuszczają możliwość **zamiany rzeczowej i ilościowej** asortymentu w przypadku, gdy produkt nie będzie spełniał wymagań Zamawiającego, na produkt tożsamy spełniający wymagania, w cenie określonej w ofercie Wykonawcy.
   3) Zamawiający dopuszcza możliwość **zamiany rzeczowej, ilościowej i zakresu** asortymentu, którego dostawa stanowi przedmiot zamówienia pod warunkiem, że nie spowoduje to naruszenia art. 144 ust. 1 pkt 6 ustawy PZP.
   4) Zmiany sposobu konfekcjonowania towarów objętych umową w przypadku zmiany wielkości opakowania wprowadzonej przez producenta z zachowaniem zasady proporcjonalności w stosunku do ceny objętej umową, na podstawie pisemnego wniosku Wykonawcy, pod warunkiem uzyskania zgody Zamawiającego;
   5) W przypadku wstrzymania lub zakończenia produkcji towarów będących przedmiotem dostawy, możliwość dostarczania odpowiedników towarów objętych umową, o parametrach nie gorszych niż towary objęte ofertą, przy zachowaniu ceny ofertowej dla danego towaru, na podstawie pisemnego wniosku Wykonawcy, pod warunkiem uzyskania zgody Zamawiającego.

2. Nie stanowią zmiany umowy w rozumieniu art. 144 ustawy PZP:

   1) Zmiana danych związanych z obsługą administracyjno-organizacyjną umowy, np. zmiana numeru rachunku bankowego;
   2) Zmiany danych teleadresowych;
   3) Zmiany osób wskazanych do kontaktów miedzy stronami;

3. Wykonawca zobowiązuje się do informowania Zamawiającego o zmianie formy prowadzonej działalności oraz zmianie adresu siedziby firmy i zamieszkania jej właściciela, pod rygorem uznania korespondencji kierowanej na ostatni podany przez Wykonawcę adres za doręczony. Powyższe zobowiązanie dotyczy okresu obowiązywania umowy, rękojmi oraz nie zakończonych rozliczeń wynikających z umowy.
4. Wszelkie zmiany do niniejszej umowy wymagają aneksu w formie pisemnej pod rygorem nieważności.

§ 7

1. Zamawiający może odstąpić od umowy bez zobowiązania do zapłaty kary umownej na rzecz Wykonawcy jeżeli:

   1) Wykonawca przerwał realizację umowy i nie realizuje jej przez okres 3 dni pomimo dodatkowego wezwania faxem, mailem (wskazanych do kontaktu) lub na piśmie przez Zamawiającego,
   2) W razie rażącego naruszenia postanowień niniejszej umowy, w szczególności powtarzających się opóźnień w realizacji dostaw lub realizacji dostaw nie spełniających kryteriów jakości - mimo bezskutecznego wezwania do zaprzestania naruszeń,
   3) W razie wystąpienia istotnej zmiany okoliczności, powodującej, że wykonanie umowy nie leży w interesie publicznym, czego nie można było przewidzieć w chwili zawarcia umowy, Zamawiający może odstąpić od umowy w terminie 30 dni od powzięcia wiadomości o powyższych okolicznościach. W takich przypadkach Wykonawca może żądać jedynie wynagrodzenia należnego mu z tytułu dostawy towarów do dnia odstąpienia od umowy.

2. Odstąpienie od umowy musi nastąpić w formie pisemnej z podaniem uzasadnienia.

§ 8

1. Zamawiający może obciążyć Wykonawcę obowiązkiem zapłaty kary umownej w następujących przypadkach:

   1) Za odstąpienie od umowy przez Zamawiającego z przyczyn leżących po stronie Wykonawcy – w wysokości 10% wartości zamówienia określonej w § 5 ust. 1 Umowy;
   2) Za brak realizacji dostawy zamówionej partii towaru lub jej części w wysokości 10% jej wartości;
   3) Za dostarczenie partii towaru lub jej części nie spełniających wymaganych warunków jakościowych w wysokości 10% wartości danej partii towaru lub jej części.

   Do obliczenia wartości kar umownych o których mowa w pkt. 2 i 3, przyjmuje się ceny jednostkowe, wynikające z dokumentów ostatniej dostawy.
2. Zamawiający ma prawo potrącenia naliczonej kary umownej z wynagrodzenia wykonawcy, na co Wykonawca wyraża zgodę, oraz ma prawo żądania odszkodowania uzupełniającego przewyższającego kary umowne.
3. W razie nieuregulowania przez Zamawiającego płatności w wyznaczonym terminie Wykonawca ma prawo żądać zapłaty odsetek ustawowych za opóźnienie.

§ 9

1. Umowa zostaje zawarta od dnia …….r. do dnia 31 października 2018 roku.
2. Każda ze stron może wypowiedzieć niniejszą umowę z zachowaniem 1 - miesięcznego okresu wypowiedzenia.
3. Umowa może zostać rozwiązana w każdym czasie za porozumieniem stron.

§ 10

1. Nadzór nad realizacją umowy po stronie Wykonawcy będzie pełnił ……..……, tel. ……adres e-mail…….. Koordynatorem w zakresie realizacji przedmiotu umowy oraz osobą upoważnioną do odbioru ilościowego i jakościowego towaru po stronie Zamawiającego będą intendent oraz kucharz, tel ……adres e-mail ……
2. Wykonawca jest zobowiązany do nieujawniania wszelkich informacji o Zamawiającym uzyskanych w związku z realizacją umowy, pochodzących od Zamawiającego, instytucji publicznych, samorządowych jednostek organizacyjnych lub osób związanych z Zamawiającym jakimkolwiek stosunkiem faktycznym lub prawnym, a także przestrzegania przepisów o ochronie danych osobowych oraz przepisów dotyczących informacji prawnie chronionych.
3. Obowiązek, o którym mowa w ust. 2 jest nieograniczony w czasie. Jego uchylenia w każdym czasie w całości lub w części może dokonać Zamawiający w formie pisemnej.

§ 11

Wszelkie spory wynikające na tle realizacji postanowień niniejszej umowy, strony deklarują rozwiązywać w drodze negocjacji, z ostrożności ustalają jako organ rozstrzygający sąd powszechny, właściwy dla siedziby Zamawiającego.

§ 12

Przelew wierzytelności wynikających z niniejszej umowy wymaga pisemnej zgody Zamawiającego.

§ 13

Do spraw nieuregulowanych w niniejszej umowie zastosowanie mają właściwe przepisy Kodeksu cywilnego i Ustawy Prawo zamówień publicznych.

§ 14

Umowę sporządzono w dwóch jednobrzmiących egzemplarzach, po jednym dla każdej ze stron.

ZAMAWIAJĄCY WYKONAWCA

W § 2 ust 8 umowy - odpowiedni zapis dotyczący godzin dostaw danego asortymentu znajdzie się w umowie podpisywanej przez Wykonawcę wybranego do realizacji danej części zamówienia publicznego.

W § 5 ust. 1 umowy – umieszczona zostanie tabela, z zaproponowanymi przez wybranego Wykonawcę cenami jednostkowymi, artykułów spożywczych, do dostawy których zobowiązał się on w złożonej przez siebie ofercie

ZAŁĄCZNIK NR 5 DO SIWZ
WYKAZ WYKONANYCH USŁUG W ZAKRESIE NIEZBĘDNYM DO POTWIERDZENIA POSIADANIA ZDOLNOŚCI TECHNICZNEJ I ZAWODOWEJ

Przystępując do udziału w postępowaniu o udzielenie zamówienia publicznego na wybór dostawcy artykułów spożywczych na rzecz Zespołu Szkolno – Przedszkolnego nr 3 we Wrocławiu, przedstawiamy wykaz wykonanych lub wykonywanych dostaw (na przestrzeni 3 lat przed upływem terminu składania ofert) związanych z zaopatrzeniem stołówki lub innego zakładu gastronomicznego, świadczącego usługi żywienia zbiorowego.

LP	Nazwa i adres Zamawiającego	Przedmiot zamówienia	Data rozpoczęcia	Data zakończenia
1				

W załączeniu przedstawiamy następujące dowody potwierdzające, że ww. usługi zostały wykonane lub są wykonywane w sposób należyty:

1. .....

..... miejscowość, data

..... pieczęć i podpis upoważnionego przedstawiciela Wykonawcy

ZAŁĄCZNIK NR 6 DO SIWZ
WYKAZ ŚRODKÓW TRANSPORTU DOSTĘPNYCH WKONAWCY, KTÓRYCH BĘDZIE UŻYWAŁ DO REALIZACJI ZAMÓWIENIA W CELU POTWIERDZENIA POSIADANIA ZDOLNOŚCI TECHNICZNEJ I ZAWODOWEJ

Przystępując do udziału w postępowaniu o udzielenie zamówienia publicznego na wybór dostawcy artykułów spożywczych na potrzeby Zespołu Szkolno – Przedszkolnego nr 3 we Wrocławiu, przedstawiamy wykaz środków transportu, których zamierzamy używać przy realizacji zamówienia publicznego.

LP	**Rodzaj środka transportu**	**Marka/Typ/Model**	**Podstawa dysponowania**
1			**własność/udostępniony***
2			**własność/udostępniony***
3			**własność/udostępniony***

*niepotrzebne skreślić

Oświadczam(y) że wyżej wymienione pojazdy posiadają decyzje wydane przez właściwy organ Państwowej Inspekcji Sanitarnej lub Inspekcji Weterynaryjnej dopuszczające je do przewożenia i transportu żywności

..... miejscowość, data

..... pieczęć i podpis upoważnionego przedstawiciela Wykonawcy

UWAGA:

W przypadku gdy pojazdy wymienione powyżej są udostępnione Wykonawcy przez inny podmiot, do oferty należy dołączyć dokumenty o których mowa w Rozdziale VI, pkt 2, ppkt 2) SIWZ

ZAŁĄCZNIK NR 7 DO SIWZ
OŚWIADCZENIE SKŁADANE W TRYBIE ART. 24 UST. 11 - PRAWO ZAMÓWIEŃ PUBLICZNYCH

Ja.....
/imię i nazwisko/

reprezentując:

Pełna nazwa Wykonawcy:...		
Adres: ulica..	kod...	miejscowość.... . .. .

oświadczam:

Wykonawca, którego reprezentuję, **nie należy** do jednej grupy kapitałowej w rozumieniu ustawy z dnia 16 lutego 2007 r. o ochronie konkurencji i konsumentów, o której mowa w art. 24 ust. 1 pkt. 23 ustawy PZP.

..... miejscowość, data

..... pieczęć i podpis upoważnionego przedstawiciela Wykonawcy

---

Wykonawca, którego reprezentuję, **należy** do jednej grupy kapitałowej w rozumieniu ustawy z dnia 16 lutego 2007 r. o ochronie konkurencji i konsumentów o której mowa w art. 24 ust. 1 pkt. 23 ustawy PZP, dlatego też zgodnie z art. 24 ust. 11, ustawy z dnia 29 stycznia 2004 r. Prawo Zamówień Publicznych poniżej przedstawiam listę podmiotów należących do tej samej grupy kapitałowej:

1.	Pełna nazwa:		
	Adres: ulica	kod	miejscowość . . . .
2.	Pełna nazwa:		
	Adres: ulica	kod	miejscowość . . . .

Prawidłowość powyższego oświadczenia potwierdzam własnoręcznym podpisem świadom odpowiedzialności karnej wynikającej z art. 247 kodeksu karnego.

..... miejscowość, data

..... pieczęć i podpis upoważnionego przedstawiciela Wykonawcy

UWAGA !
Należy podpisać właściwą część oświadczenia i złożyć je nie w ofercie, tylko w terminie 3 dni od dnia zamieszczenia na stronie internetowej http://www.zsp3wroclaw.szkolnastrona.pl/bip**, informacji, o której mowa w art. 86 ust. 5 ustawy PZP (informacje podane do publicznej wiadomości w trakcie procedury otwarcia ofert)**

ZAŁĄCZNIK NR 8 DO SIWZ
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.

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	sub. słodząca sub. wzmacniająca smak i zapach	- napoje - napoje bezalkoholowe - napoje o zaw. alkoholu poniżej 15% 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 odkładanie się wapnia na nerkach - niebezpieczny dla astmatyków - ma działanie mutogenne (udowodnione u szczurów) - podejrzewany o działanie rakotwórcze

substancja dodatkowa		funkcja	źródło w pożywieniu	wpływ na zdrowie
aspartam	E 951	sub. słodząca sub. wzmacniająca smak	- napoje - napoje bezalkoholowe - napoje o zaw. 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

substancja dodatkowa		funkcja	źródło w pożywieniu	wpływ na zdrowie
azotany sodu azotany potasu	E 251 E 252	sub. 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	sub. konserwująca pozwala uzyskać pożądaną barwę produktu	- przetwory mięsne - wyroby garmażeryjne	Nadmierne pobranie azotynów może prowadzić do methemoglobinemii (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. zapiekana z szynką i serem czy pizza z szynką lub salami i serem.

substancja dodatkowa		funkcja	źródło w pożywieniu	wpływ na zdrowie
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 A	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.

substancja dodatkowa		funkcja	źródło w pożywieniu	wpływ na zdrowie
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	sub. 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.	- może nasilać problemy astmatyczne - powodować bóle głowy - przyspieszone bicie serca - pogorszenie wzroku - nudności - bezsenność - osłabienie - otyłość

substancja dodatkowa		funkcja	źródło w pożywieniu	wpływ na zdrowie
glutaminian sodu	E 621	sub. bez smaku wzmacnia smak i zapach innych potraw	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.
karmel siarczynowy karmel moniakalny karmel amoniakalno--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

substancja dodatkowa		funkcja	źródło w pożywieniu	wpływ na zdrowie
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.

substancja dodatkowa		funkcja	źródło w pożywieniu	wpływ na zdrowie
kofeina				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 i potasowa - cyklaminiany	E 952	sub. 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.

substancja dodatkowa		funkcja	źródło w pożywieniu	wpływ na zdrowie
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	sub. kon- serwująca	- powszechne zastosowanie - soki owocowe - galaretki - napoje - margaryny - sosy owocowe, warzywne - konserwy rybne - koncentraty pomidorowe	- 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. 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).

substancja dodatkowa		funkcja	źródło w pożywieniu	wpływ na zdrowie
syrop glukozowy i glukozowo-fruktozowy	-	sub. 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)	- 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 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.

substancja dodatkowa		funkcja	źródło w pożywieniu	wpływ na zdrowie
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.

substancja dodatkowa		funkcja	źródło w pożywieniu	wpływ na zdrowie
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 - 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.

substancja dodatkowa		funkcja	źródło w pożywieniu	wpływ na zdrowie
tłuszcze trans	-	-	- margaryny - wyroby piekarskie i cukiernicze (słodkie i słone ciastka i ciasteczka) - chrupki - prażynki - czipsy - 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 9 DO SIWZ
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.

Jadłospisy
dla wrocławskich przedszkoli

Autorzy:

dr hab. Bożena Regulska-Ilow, prof. nadzw.
mgr inż. Dorota Różańska

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 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), 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 (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 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 250 g mleka 2% tł. 5 g orzechów włoskich 5 g nasion sezamu 10 suszonych śliwek bez pestek	300 g płatków owsianych 2,5 l mleka 2% tł. 50 g orzechów włoskich 50 g nasion sezamu 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 13 g marchewki (18 g przed obraniem) 5 g korzenia pietruszki (7 g przed obraniem) 4 g pora (7 g przed obraniem) 2,5 g selera (4 g przed obraniem) 56 g ziemniaków (72 g przed obraniem) 5 g zielonej pietruszki 2 g mąki 4 g masła Liść laurowy, ziele angielskie	110 g ryżu suchego 130 g marchewki (180 g przed obraniem) 50 g korzenia pietruszki (70 g przed obraniem) 40 g pora (70 g przed obraniem) 25 g selera (40 g przed obraniem) 560 g ziemniaków (720 g przed obraniem) 50 g zielonej pietruszki 2 g mąki 4 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.

(13) Ziemniaki z dorszem gotowanym w jarzynach

Składniki:

Na 1 porcję	Na 10 porcji
150 g ziemniaków (przed obraniem 190-200g) 75 g filetów z dorsza 15 g marchewki (20 g przed obraniem) 5,5 g korzenia pietruszki (7,5 g przed obraniem) 5 g czerwonej lub zielonej papryki 4,5 g cebuli (5 g przed obraniem) 25 g pieczarek (28 g przed obraniem) 6 g oleju rzepakowego	2,5 kg ziemniaków (przed obraniem 3,2 kg) 750 g filetów z dorsza 150 g marchewki (200 g przed obraniem) 55 g korzenia pietruszki (75 g przed obraniem) 50 g czerwonej lub zielonej papryki 45 g cebuli (50 g przed obraniem) 250 g pieczarek (280 g przed obraniem) 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) 10 g rzodkiewki 20 g śmietany 12% tł. Szczypta soli	720 g ogórka zielonego (1 kg przed obraniem) 100 g rzodkiewki (120 g przed obraniem) 200 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.

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) 5 g masła 10 g żółtego sera Goudy 50 g pomidora	250 g bułki kajzerki (5 bułek) 50 g masła 100 g żółtego sera Goudy 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) 30 g chleba żytniego razowego (1 kromka) 30 g sera twarogowego półtłustego 10 g jogurtu naturalnego 30 g rzodkiewki 5 g szczypiorku	250 g chleba graham 300 g chleba żytniego razowego 300 g sera twarogowego półtłustego 100 g jogurtu naturalnego 300 g rzodkiewki (350 g przed obraniem) 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. 5 g kakao proszek 16% 5 g cukru	2,3 l mleka 2% tł. 50 g kakao proszek 16% 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 15 g buraków (20 g przed obraniem) 7,4 g marchewki (10 g przed obraniem) 3,5 g korzenia pietruszki (5 g przed obraniem) 3,5 g cebuli (4 g przed obraniem) 4 g mąki pszennej 1,5 g cukru 15 g śmietany 12% tł. Liść laurowy, ziele angielskie, majeranek 5 g natki pietruszki	250 g boćwiny 150 g buraków (200 g przed obraniem) 74 g marchewki (100 g przed obraniem) 35 g korzenia pietruszki (50 g przed obraniem) 35 g cebuli (40 g przed obraniem) 40 g mąki pszennej 15 g cukru 150 g śmietany 12% tł. Liść laurowy, ziele angielskie, majeranek 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) 50 g wędzonego Piklinga 10 g jajka 10 g majonezu 5 g natki pietruszki 50 g czerwonej papryki	500 g chleba graham 500 g wędzonego Piklinga 100 g jajka 100 g majonezu 50 g natki pietruszki 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) 45 g marchewki (60 g przed obraniem) 9 g korzenia pietruszki (12 g przed obraniem) 10,5 g cebuli (12 g przed obraniem) 7,5 g selera (12 g przed obraniem) 55 g ziemniaków (70 g przed obraniem) 1,5 g masła Szczypta soli 5 g natki pietruszki Ziele angielski, liść laurowy	840 g kapusty włoskiej (1,2 kg przed obraniem) 450 g marchewki (600 g przed obraniem) 90 g korzenia pietruszki (120 g przed obraniem) 105 g cebuli (120 g przed obraniem) 75 g selera (120 g przed obraniem) 550 g ziemniaków (700 g przed obraniem) 15 g masła Szczypta soli 50 g natki pietruszki 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) 6 g jajka 2 g mąki ziemniaczanej 23 g mąki pszennej 56 g jabłka (76 g przed obraniem) 6 g cukru 150 g jogurtu naturalnego	700 g ziemniaków (900 g przed obraniem) 60 g jajka 20 g mąki ziemniaczanej 230 g mąki pszennej 560 g jabłka (760 g przed obraniem) 60 g cukru 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) 50 g serka twarogowego ziarnistego 2 g szczypiorku 30 g rzodkiewki	250 g bułki wrocławskiej 500 g serka twarogowego ziarnistego 20 g szczypiorku 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 70 g wody 10 g migdałów 50 g jabłka (69 g przed obraniem) 10 g miodu	300 g suchej kaszy jaglanej 700 g wody 100 g migdałów 500 g jabłka (690 g przed obraniem) 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 75 g buraków (100 g przed obraniem) 8 g marchewki (11 g przed obraniem) 4 g korzenia pietruszki (6 g przed obraniem) 3 g pora 4 g selera (6 g przed obraniem) 23 g ziemniaków (30 g przed obraniem) 10 g białej drobnej fasoli 10 g jogurtu naturalnego Szczypta soli 2 g cukru Sok z cytryny Ziele angielski, liść laurowy, majeranek	5 udek z kurczaka 750 g buraków (1 kg przed obraniem) 80 g marchewki (110 g przed obraniem) 40 g korzenia pietruszki (60 g przed obraniem) 30 g pora (38 g przed obraniem) 40 g selera (60 g przed obraniem) 230 g ziemniaków (300 g przed obraniem) 100 g białej drobnej fasoli 100 g jogurtu naturalnego Szczypta soli 20 g cukru Sok z cytryny 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 obraniem) 25 g mąki ziemniaczanej 10 g mąki pszennej 5 g jajka Szczypta soli	1,37 kg ziemniaków (1,75 kg przed 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 60 g filetu z łososia 2 g oleju rzepakowego 1 g zielonej pietruszki Szczypta soli i pieprzu	400 g kaszy gryczanej suchej 600 g filetu z łososia 20 g oleju rzepakowego 10 g zielonej pietruszki 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 6 g oleju rzepakowego 20 g jogurtu naturalnego Szczypta soli, gałka muszkatołowa	750 g mrożonego szpinaku 60 g oleju rzepakowego 200 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. 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) 5 g masła 20 g polędwicy sopockiej 25 g pomidora 20 g ogórka kwaszonego 3 g szczypiorku	250 g chleba graham (10 kromek) 50 g masła 200 g polędwicy sopockiej 250 g pomidora 200 g ogórka kwaszonego 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 20 g gotowanej łopatki wieprzowej 41 g mąki pszennej 11 g jajka 8 g cebuli 6 g oleju rzepakowego 10 g białego ryżu (suchego)	400 g gotowanej wołowiny pieczeniowej 200 g gotowanej łopatki wieprzowej 410 g mąki pszennej 110 g jajka 80 g cebuli 60 g oleju rzepakowego 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) 25 g jabłka (35 g przed obraniem) 20 g ananasa z puszki	750 g marchewki (1,0 kg przed obraniem) 250 g jabłka (350 g przed obraniem) 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 76 g banana (120 g przed obraniem)	1500 g jogurtu naturalnego 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 230 g mleka 2% tł. 15 g maku 20 g rodzynek 50 g malin	400 g płatków owsianych 2300 g mleka 2% tł. 150 g maku 200 g rodzynek 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 8,8 g ryżu suchego 10,5 g marchewki (14,5 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) 45 g ziemniaków (58 g przed obraniem) 5 g zielonej pietruszki 1,5 g mąki 3 g masła Liść laurowy, ziele angielskie	580 g mięsa z ud kurczaka 88 g ryżu suchego 105 g marchewki (145 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) 450 g ziemniaków (580 g przed obraniem) 5 g zielonej pietruszki 15 g mąki 30 g masła 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 58 g mięsa z ud kurczaka z zupy 7,4 g marchwi (10 g przed obraniem) 2,8 g korzenia pietruszki (4 g przed obraniem) 1,4 g selera (2 g przed obraniem) 3,5 g cebuli (4 g przed obraniem) 5 g oleju rzepakowego	500 g kaszy gryczanej suchej 580 g mięsa z ud kurczaka z zupy 74 g marchwi (100 g przed obraniem) 28 g korzenia pietruszki (40 g przed obraniem) 14 g selera (20 g przed obraniem) 35 g cebuli (40 g przed obraniem) 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 20 g marchwi (27 g przed obraniem) 5 g cukru 9 g oleju rzepakowego	750 g kwaszonej kapusty 200 g marchwi (270 g przed obraniem) 50 g cukru 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) 15 g zielonego groszku konserwowego 8 g marchwi (11 g przed obraniem) 8 g korzenia pietruszki (11 g przed obraniem) 5 g nasion sezamu 50 g pomidora 3 g szczypiorku	250 g bułki grahamki 150 g zielonego groszku konserwowego 80 g marchwi (110 g przed obraniem) 80 g korzenia pietruszki (110 g przed obraniem) 50 g nasion sezamu 500 g pomidora 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) 30 g chleba żytniego razowego (1 kromka) 15 g groszku zielonego konserwowego 10 g ziemniaków (13 g przed obraniem) 10 g selera (15 g przed obraniem) 10 g marchwi (13 g przed obraniem) 15 g jabłka (21 g przed obraniem) 40 g śledzia w oleju 10 g majonezu	250 g chleba graham 30 g chleba żytniego razowego (1 kromka) 150 g groszku zielonego konserwowego 100 g ziemniaków (130 g przed obraniem) 100 g selera (150 g przed obraniem) 100 g marchwi (130 g przed obraniem) 150 g jabłka (210 g przed obraniem) 400 g śledzia w oleju 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 13 g chudej wołowiny 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	270 g łopatki wieprzowej 130 g chudej wołowiny 180 g kaszy jęczmiennej perłowej suchej 210 g marchewki (290 g przed obraniem) 80 g korzenia pietruszki (112 g przed obraniem) 64 g pora (112 g przed obraniem) 40 g selera (64 g przed obraniem) 900 g ziemniaków (1,15 kg przed obraniem) 5 g zielonej pietruszki 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) 100 g fasolki szparagowej (110 g przed obraniem) 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	1,5 kg ziemniaków (przed ugotowaniem 1,9-2 kg) 1 kg fasolki szparagowej (1,1 kg przed obraniem) Mięso z zupy: 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

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) 11,7 g mleka 2% tł. 31 g jabłka (42 g przed obraniem) 9 g cukru 15 g maku	164 g ryżu parabolicznego (suchego) 117 g mleka 2% tł. 310 g jabłka (420 g przed obraniem) 90 g cukru 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 50 g banana (85 g przed obraniem) 50 g truskawek 65 g nektarynek (72 g przed obraniem)	500 g jogurtu naturalnego 500 g banana (850 g przed obraniem) 500 g truskawek 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) 50 g wędzonej makreli 40 g czerwonej papryki 3 g natki pietruszki 6 g oleju rzepakowego	500 g bułki grahamki (10 szt) 500 g wędzonej makreli 400 g czerwonej papryki 30 g natki pietruszki 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) 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.

(74) 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 koperek	1,5 kg ziemniaków (przed obraniem 1,9-2,0 kg) 10 jajek 30 g oleju rzepakowego 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 20 g pomidora 20 g zielonej papryki 20 g kwaszonego ogórka 10 g kukurydzy konserwowej 6 g oleju rzepakowego	500 g kapusty pekińskiej 200 g pomidora 200 g zielonej papryki 200 g kwaszonego ogórka 100 g kukurydzy konserwowej 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 100 g mleka 2% tł. 88 g brzoskwini (100 g przed obraniem)	400 g kaszy manny 1 l mleka 2% tł. 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 230 g mleka 2% tł. 20 g rodzynek 10 g orzechów laskowych	500 g kaszy manny 2,3 l mleka 2% tł. 200 g rodzynek 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) 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) 63 g ziemniaków (80 g przed obraniem) 2,4 g mąki pszennej 5 g natki pietruszki Szczypta soli, ziele angielski, liść laurowy	800 g fasolki szparagowej (świeżej lub mrożonej) 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) 630 g ziemniaków (800 g przed obraniem) 24 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.

(84) Kasza gryczana z cielęciną w potrawce

Składniki:

Na 1 porcję	Na 10 porcji
40 g kaszy gryczanej suchej 53 g cielęciny 7,8 g marchwi (10,5 g przed obraniem) 3,8 g korzenia pietruszki (5,3 g przed obraniem) 3,6 g selera (5,3 g przed obraniem) 2 g oleju rzepakowego	400 g kaszy gryczanej suchej 530 g cielęciny 78 g marchwi (105 g przed obraniem) 38 g korzenia pietruszki (53 g przed obraniem) 36 g selera (53 g przed obraniem) 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) 30 g marchwi (40 g przed obraniem) 30 g jabłka (41 g przed obraniem) 12 g oleju rzepakowego 3 g natki pietruszki	500 g selera (730 g przed obraniem) 300 g marchwi (400 g przed obraniem) 300 g jabłka (410 g przed obraniem) 120 g oleju rzepakowego 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) 15 g szynki z piersi kurczaka 10 g masła ekstra 8 g sałaty 20 g pomidora 20 g kwaszonego ogórka	250 g bułki grahamki 150 g szynki z piersi kurczaka 100 g masła ekstra 80 g sałaty 200 g pomidora 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) 20 g pomidora 20 g czerwonej papryki 10 g cebuli (11,5 g przed obraniem) 9 g oleju rzepakowego	500 g cukinii (650 g przed obraniem) 200 g pomidora 200 g czerwonej papryki 100 g cebuli (115 g przed obraniem) 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) 10 g serka fromage naturalnego 20 g rzodkiewki	250 g bułki grahamki 100 g serka fromage naturalnego 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 50 g śledzia w sosie pomidorowym 15 g groszku zielonego konserwowego 8 g marchwi (11 g przed obraniem) 8 g korzenia pietruszki (11 g przed obraniem) 5 g nasion sezamu	600 g chleba żytniego razowego 500 g śledzia w sosie pomidorowym 150 g groszku zielonego konserwowego 80 g marchwi (110 g przed obraniem) 80 g korzenia pietruszki (110 g przed obraniem) 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 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 2,4 g cukru 24 g śmietany 12% tł. Liść laurowy, ziele angielskie, majeranek 5 g zielonej pietruszki	400 g boćwiny 240 g buraków (320 g przed obraniem) 120 g marchewki (160 g przed obraniem) 56 g korzenia pietruszki (80 g przed obraniem) 56 g cebuli (64 g cebuli) 64 g mąki pszennej 24 g cukru 240 g śmietany 12% tł. Liść laurowy, ziele angielskie, majeranek 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 250 g mleka 2% tł. 15 g rodzynek 10 g orzechów włoskich 25 g banana (40 g przed obraniem)	300 g płatków owsianych 2,5 l mleka 2% tł. 150 g rodzynek 100 g orzechów włoskich 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 80 g fasolki szparagowej (świeżej lub mrożonej) 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) 63 g ziemniaków (80 g przed obraniem) 2,4 g mąki pszennej 5 g natki pietruszki Szczypta soli, ziele angielski, liść laurowy	5 udek z kurczaka 800 g fasolki szparagowej (świeżej lub mrożonej) 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) 630 g ziemniaków (800 g przed obraniem) 24 g mąki pszennej 5 g natki pietruszki 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 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 suchego makaronu penne (pióra) 1 kg jarmużu 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) 25 g cebuli (28 g przed obraniem) 6 g oleju rzepakowego uniwersalnego 5 g cukru Sok z cytryny do smaku	750g czerwonej kapusty (950g przed obraniem) 250 g cebuli (280 g przed obraniem) 60 g oleju rzepakowego uniwersalnego 50 g cukru 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) 7 g korzenia pietruszki (10 g przed obraniem) 4 g selera (7 g przed obraniem) 3 g kwaszonego ogórka 8 g ziemniaków 5 g majonezu z oleju rzepakowego 5 g jogurtu naturalnego 2% tł. 25 g bułki wrocławskiej (1 kromka)	180 g marchewki (250 g przed obraniem) 70 g korzenia pietruszki (100 g przed obraniem) 40 g selera (70 g przed obraniem) 30 g kwaszonego ogórka 80 g ziemniaków (100 g przed obraniem) 50 g majonezu z oleju rzepakowego 50 g jogurtu naturalnego 2% tł. 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 70 g wody 10 g orzechów laskowych (obranych) 10 g maku 15 g suszonej żurawiny	300 g suchej kaszy jaglanej 700 g wody 100 g orzechów laskowych (obranych) 100 g maku 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) 17,2 g marchewki (23,2 g przed obraniem) 4 g korzenia pietruszki (5,6 g przed obraniem) 3,2 g pora (5,6 g przed obraniem) 3,2 g selera (5,6 g przed obraniem) 27 g ziemniaków (34,4 g przed obraniem) 1,2 g masła Szczypta soli Ziele angielski, liść laurowy, natka pietruszki	420 g fasolki szparagowej (460 g przed obraniem) 172 g marchewki (232 g przed obraniem) 40 g korzenia pietruszki (56 g przed obraniem) 32 g pora (56 g przed obraniem) 32 g selera (56 g przed obraniem) 270 g ziemniaków (344 g przed obraniem) 12 g masła Szczypta soli 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) 25 g mąki ziemniaczanej 10 g mąki pszennej 5 g jajka Szczypta soli	1,37 kg ziemniaków (1,75 kg przed 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.

(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 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	290 mąki pszennej typ 500 250 g jajka 280 g mleka 2% tł. 120 g oleju rzepakowego 350 g sera twarogowego półtłustego 100 g cukru 450 g musu jabłkowego (przygotowanego samodzielnie lub ze słoika) 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) 5 g masła (1 płaska łyżeczka) 8 g sałaty 20 g żółtego sera (Gouda) 25 g pomidora	250 g bułki wrocławskiej Weki (20 kromek) 50 g masła 80 g sałaty 200 g żółtego sera (Gouda) 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 250 g mleka 2% tł. 10 g miodu 76 g banana (120 g przed obraniem)	400 g płatków owsianych 2,5 l mleka 2% tł. 100 g miodu 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) 70 g piersi z kurczaka 80 g jarmużu 40 g cukinii (46 g przed obraniem) 40 g pomidorów 20 g czerwonej papryki (24 g przed obraniem) 20 g cebuli (22 g przed obraniem) 12 g oleju rzepakowego 5 g zielonej pietruszki Szczypa soli, pieprzu, oregano	1,5 kg ziemniaków (przed obraniem 1,9-2,0kg) 700 g piersi z kurczaka 800 g jarmużu 400 g cukinii (460 g przed obraniem) 400 g pomidorów 200 g czerwonej papryki (240 g przed obraniem) 200 g cebuli (220 g przed obraniem) 120 g oleju rzepakowego 50 g zielonej pietruszki 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) 5 g masła 30 g sera twarogowego półtłustego 5 g śmietany 12% (lub jogurtu nat.) 20 g zielonego ogórka (14 g przed obraniem) 10 g rzodkiewki 2 g szczypiorku	250 g bułki grahamki (5 bułek) 50 g masła 300 g sera twarogowego półtłustego 50 g śmietany 12% (lub jogurtu nat.) 200 g zielonego ogórka (140 g przed obraniem) 100 g rzodkiewki 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) 40 g wędzonej makreli 30 g sera twarogowego półtłustego 5 g majonezu z olejem rzepakowym 5 g zielonej pietruszki 50 g czerwonej papryki (60 g przed obraniem)	600 g chleba żytniego razowego (20 kromek) 400 g wędzonej makreli 300 g sera twarogowego półtłustego 50 g majonezu z olejem rzepakowym 50 g zielonej pietruszki 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) 30 g marchewki (40 g przed obraniem) 5 g korzenia pietruszki (7 g przed obraniem) 4 g cebuli (4,5 g przed obraniem) 4 g selera (7 g przed obraniem) 33,5 g ziemniaków (43 g przed obraniem) 1,5 g masła Szczypta soli Ziele angielski, liść laurowy, koperek	400 g brukselki (550 g przed obraniem) 300 g marchewki (400 g przed obraniem) 50 g korzenia pietruszki (70 g przed obraniem) 40 g cebuli (45 g przed obraniem) 40 g selera (70 g przed obraniem) 335 g ziemniaków (430 g przed obraniem) 15 g masła Szczypta soli 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 wody mineralnej.	Pół bułki grahamki z żółtym serem i warzywami (169). Do picia szklanka herbaty.

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) 10 g masła ekstra 10 g polędwicy sopockiej 50 g pomidora 3 g szczypiorku 30 g sera twarogowego półtłustego 20 g dżemu truskawkowego niskosłodzonego	600 g chleba żytniego razowego 100 g masła ekstra 100 g polędwicy sopockiej 500 g pomidora 30 g szczypiorku 300 g sera twarogowego półtłustego 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) 43 g łopatki wieprzowej 2 g mąki pszennej 2 g oleju rzepakowego Liść laurowy	1,5 kg ziemniaków (przed obraniem 1,9-2,0 kg) 430 g łopatki wieprzowej 20 g mąki pszennej 20 g oleju rzepakowego 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) 15 g mrożonego zielonego groszku 3 g masła 1,5 g mąki 1,5 g cukru	540 g marchewki (720 g przed obraniem) 150 g mrożonego zielonego groszku 30 g masła 15 g mąki 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 76 g banana (120 g przed obraniem)	1500 g jogurtu naturalnego 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) 40 g wędzonej makreli 10 g jajka 10 g majonezu 50 g kwaszonego ogórka 3 g natki pietruszki	500 g chleba graham 400 g wędzonej makreli 100 g jajka 100 g majonezu 500 g kwaszonego ogórka 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 8,8 g kaszy jaglanej suchej 10,5 g marchewki (14,5 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) 45 g ziemniaków (58 g przed obraniem) 5 g zielonej pietruszki 1,5 g mąki 3 g masła Liść laurowy, ziele angielskie	580 g mięsa piersi z kurczaka 88 g kaszy jaglanej suchej 105 g marchewki (145 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) 450 g ziemniaków (580 g przed obraniem) 5 g zielonej pietruszki 15 g mąki 30 g masła 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) 25 g cebuli (28 g przed obraniem) 6 g oleju rzepakowego uniwersalnego 5 g cukru Sok z cytryny do smaku	750g czerwonej kapusty (950g przed obraniem) 250 g cebuli (280 g przed obraniem) 60 g oleju rzepakowego uniwersalnego 50 g cukru 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 30 g sera twarogowego półtłustego 15 g jogurtu naturalnego 50 g banana (80 g przed obraniem)	160 g makaronu z semoliny suchego 300 g sera twarogowego półtłustego 150 g jogurtu naturalnego 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) 50 g ananasa z puszki 25 g jabłka (34 g przed obraniem) 3 g oleju rzepakowego	500 g marchwi (670 g przed obraniem) 500 g ananasa z puszki 250 g jabłka (340 g przed obraniem) 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) 10 g powideł śliwkowych 150 g mleka 2% tł.	250 g bułki kajzerki 100 g powideł śliwkowych 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) 60 g śledzia w sosie pomidorowym 40 g papryki czerwonej 16 g sałaty 10 g rzodkiewki 3 g szczypiorku 6 g oleju rzepakowego	600 g chleba żytniego razowego 600 g śledzia w sosie pomidorowym 400 g papryki czerwonej 160 g sałaty 100 g rzodkiewki 30 g szczypiorku 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) 20 g zielonego groszku mrożonego 15,5 g marchewki (21 g przed obraniem) 3,6 g korzenia pietruszki (5 g przed obraniem) 2,9 g pora (5 g przed obraniem) 2,9 g selera (5 g przed obraniem) 24,3 g ziemniaków (31 g przed obraniem) 1,1 g masła Szczypta soli 5 g natki pietruszki Ziele angielski, liść laurowy 10 g jogurtu naturalnego	370 g fasolki szparagowej (410 g przed obraniem) 200 g zielonego groszku mrożonego 155 g marchewki (210 g przed obraniem) 36 g korzenia pietruszki (50 g przed obraniem) 29 g pora (50 g przed obraniem) 29 g selera (50 g przed obraniem) 243 g ziemniaków (310 g przed obraniem) 11 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.

(63) Ryż z jabłkami i suszonymi owocami

Składniki:

Na 1 porcję	Na 10 porcji
43,6 g ryżu suchego 82 g jabłka (112 g przed obraniem) 31 g mleka 2% tł. 15 g cukru 20 g suszonych rodzynek (lub żurawiny, moreli)	436 g ryżu suchego 820 g jabłka (1,12 kg przed obraniem) 310 g mleka 2% tł. 150 g cukru 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) 50 g gotowanego jajka (1 szt) 5 g masła 50 g pomidora 30 g rzodkiewki	250 g bułki pszennej 500 g gotowanego jajka (5 szt) 50 g masła 500 g pomidora 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 75 g buraków (100 g przed obraniem) 8 g marchewki (11 g przed obraniem) 4 g korzenia pietruszki (6 g przed obraniem) 3 g pora 4 g selera (6 g przed obraniem) 23 g ziemniaków (30 g przed obraniem) 10 g białej drobnej fasoli 10 g jogurtu naturalnego Szczypta soli 2 g cukru Sok z cytryny Ziele angielski, liść laurowy, majeranek	600 g piersi z kurczaka 750 g buraków (1 kg przed obraniem) 80 g marchewki (110 g przed obraniem) 40 g korzenia pietruszki (60 g przed obraniem) 30 g pora (38 g przed obraniem) 40 g selera (60 g przed obraniem) 230 g ziemniaków (300 g przed obraniem) 100 g białej drobnej fasoli 100 g jogurtu naturalnego Szczypta soli 20 g cukru Sok z cytryny 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 60 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	500 g kaszy kus-kus suchej 600 g piersi z kurczaka 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.	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	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
188.	cynamon
189.	gałka muszkatołowa mielona
190.	herbata
191.	kakao proszek 16%
192.	kawa zbożowa
193.	kawa zbożowa inka
194.	liść laurowy
195.	majeranek
196.	oregano
197.	papryka słodka czerwona
198.	pieprz
199.	sól
200.	ziele angielskie
201.	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.
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 – 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 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 - 127**	
	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.
	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.
	czosnek	Świeży, czysty, krajowy lub z państw Unii Europejskiej. Bez oznak pleśnienia i gnicia, bez uszkodzeń mechanicznych, bez uszkodzeń spowodowanych przez szkodniki.
	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.
	fasola biała konserwowa fasola czerwona	Warzywa konserwowe mają zachowany swój naturalny kształt. Zalewa powinna być klarowna lub opalizująca, z

	konserwowa groszek zielony konserwowy kukurydza konserwowa	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.
	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.
	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.
	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** **128 – 162**	
	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.
	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.
	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
	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.
	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** **163 – 169**	
	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.
	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.
	olej rzepakowy	Rafinowany/nierafinowany olej o najwyższej jakości, o

	uniwersalny	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.
	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** **170 – 178**	
	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.
	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.
	woda woda mineralna	Woda źródlana lub woda mineralna (nisko- , średnio- i wysokozmineralizowana). O pierwotnej czystości mikrobiologicznej. O czystym smaku i zapachu.
VIII	**Słodycze** **179 - 187**	
	cukier	Produkt z buraków cukrowych, o białej barwie, bez obcych zapachów i posmaków. Kryształy sypkie bez zlepów i grudek. Daje klarowne roztwory wodne
	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.
	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.
	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. Dozwolone miody tylko z UE, niedopuszczalne są mieszanki miodów z krajów spoza UE.
	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 188 – 201**	
	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.
	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.
	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.
	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.
	sól	Sól kuchenna jodowana, sypka, biała, niezbrylona.

ZAŁĄCZNIK NR 10 DO SIWZ
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.

Jadłospisy dla wrocławskich szkół podstawowych

Autorzy:

dr hab. Bożena Regulska-Ilow, prof. nadzw.
mgr inż. Dorota Różańska

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 wykorzystywanych do sporządzenia posiłków 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), 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 (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

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	porcja ziemniaków 300 g ** dla chłopców z klas 4-6 porcja mięsa 120 g

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 niskosłodzonego	

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 15 g cukru

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

(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

30 g białego ryżu (suchego) 22 g mleka 2% tł. 58 g jabłka (78 g przed obraniem) 16 g cukru	180 g i 230 g maślanki ** dla klas 4-6 dla chłopców porcja ryżu 200 g i 230 g maślanki
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% 5 g cukru

Sposób przygotowania

Ugotować kakao na mleku i posłodzić 1 płaską łyżeczką cukru.

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 niskosłodzonego	

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 20 g majonezu z olejem rzepakowym 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 majonezem. 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 2,4 g cukru 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

(33)

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) 12 g majonezu z 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 majonez. 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

(34) 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

(35) 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 3,2 g cukru 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 cukrem i sokiem z cytryny. Zupę nalać do talerzy i dodać jogurt naturalny.

(36) 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.

(37) Gotowane buraczki

Składniki:

Na 1 porcję (75 g)
75 g buraków (z zupy) 7 g oleju rzepakowego 1 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 średni banan 107 g (170 g przed obraniem). Do picia szklanka wody mineralnej.

Podwieczorek

(38) 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

(39) 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

(40) 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

(41) 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. 1,2 g cukru 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 i szczyptę cukru. 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.

(42) 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.

(43) 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).

(44) 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 5 g cukru 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 cukier i olej.

Podwieczorek

(45) 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

(46) Grzanki z kiełbasą krakowską, warzywami i żółtym serem

Składniki:

Na 1 porcję*	* dla klas 4-6 dla chłopców zwiększyć

75 g bagietki 20 g kiełbasy krakowskiej suchej 30 g czerwonej papryki 10 g kukurydzy konserwowej 20 g żółtego sera Gouda	porcję o 1/3

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

(47) 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.

(48) 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 niskosłodzonego	

Sposób przygotowania

Bułkę pokrojoną na kromki posmarować dżemem i podawać razem z zupą mleczną.
Do picia szklanka herbaty.

Obiad

(49) 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

(50) 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.

(51) 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

(52) 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

(53) 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

(54) 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

(55) 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.

(56) 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.

(57) 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 5 g cukru 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 cukier i sok z cytryny.
Do obiadu podać do picia szklankę kompotu z jabłek wg receptury (11).

Podwieczorek

(58) 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

(59) 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

(60) 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

(61) 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.

(62) 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

(63) 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

(64) 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 20 g cukru

Sposób przygotowania

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

Podwieczorek

(69) Bułka grahamka z twarożkiem migdałowo-brzoskwiniowym

Składniki:

Na 1 porcję*/**	

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	* dla klas 4-6 dla dziewcząt dodać pół bułki ** dla klas 4-6 dla chłopców dodać pół bułki i zwiększyć porcję twarożku o połowę

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. 5 g cukru

Sposób przygotowania

1 łyżeczkę kawy zbożowej zalać gorącą wodą i dodać gorącego ugotowanego mleka. Można posłodzić 1 płaską łyżeczką cukru.

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

32 g białego ryżu (suchego) 24 g mleka 2% tł. 62 g jabłka (84 g przed obraniem) 17 g cukru 15 g orzechów włoskich	200 g

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 20 g majonezu z 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 majonezem. 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

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.	porcję makaronu do 67 g (o 1/3)

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 niskosłodzonego	

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 2,4 g cukru 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 niskosłodzonego	

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 5 g cukru 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 cukier i 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*/**	

50 g bułki grahamki (1 szt.) 5 g masła ekstra 100 g pomidora 5 g szczypiorku 75 g serka twarogowego ziarnistego	* 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

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 20 g majonezu 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 majonezem. 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 niskosłodzonego	

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 niskosłodzony.

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

64 g mąki pszennej 4 g jaja 90 g truskawek 10 g cukru 10 g masła ekstra Woda, sól	zwiększyć porcję pierogów do 240 g

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 niskosłodzonego	

Sposób przygotowania

Pół bułki kajzerki posmarować serkiem i nałożyć dżem owocowy niskosłodzony.

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 20 g majonezu 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 majonezem. 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

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	porcję ryżu do 100 g i porcję leczo o połowę

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 Szczypta soli

Sposób przygotowania

Sałatę umyć i „podrzeć" liście na drobne części. Szczypiorek umyć i posiekać. Jogurt wymieszać z solą. 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 15 g cukru

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

(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% 5 g cukru

Sposób przygotowania

Ugotować kakao na mleku i posłodzić 1 płaską łyżeczką cukru

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

Budyń waniliowy niesłodzony (2/5 opakowania) 200 g mleka 2% tł. 10 g cukru 50 g śliwek węgierek (ok 55 g z pestką)	porcję o połowę

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 20 g majonezu 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 majonezem. 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 5 g cukru	

Sposób przygotowania

Cebulę obrać ze skóry, umyć i drobno posiekać. Dodać kwaszoną kapustę. Całość razem wymieszać i dodać cukier i 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

50 g bułki wrocławskiej Weki (3 kromki) 20 g dżemu truskawkowego niskosłodzonego 150 g jogurtu naturalnego	porcję bułki do 75 g i dżemu do 30 g

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) 10 g majonezu	

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 majonezu. 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 1 g cukru 10 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 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*/**	

50 g bułki pszennej (1 szt) 10 g masła ekstra 50 g sera twarogowego ziarnistego 20 g dżemu wiśniowego niskosłodzonego	* 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

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 10 g majonezu	

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 majonezem 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 niskosłodzonego	

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 2 g cukru 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 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.

(101) Kasza gryczana z potrawką z kurczaka

Składniki

Na 1 porcję *	* Dla klas 4-6 dla dziewcząt i chłopców zwiększyć porcję kaszy do 75 g
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	

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 1 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 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*/**	* 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
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	

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*/**	* 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
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)	

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 nektar z czarnej porzeczki 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. 1,2 g cukru 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 i szczyptę cukru. 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 niskosłodzonego	

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 10 g majonezu	

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 majonezem 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 1,1 g cukru # 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, cukier 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 20 g majonezu 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 majonezem 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

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	zwiększyć porcję potrawki o 1/3

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 5 g cukru 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, cukier i 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

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 cukru 1 g natki pietruszki Liść laurowy, majeranek	zupy do 600 g

- 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 osłodzić szczyptą cukru. 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 *	

50 g bułki grahamki (1 szt) 5 g masła ekstra 20 g sera żółtego Gouda 16 g sałaty 50 g pomidora	* dla klas 4-6 dla dziewcząt i chłopców dodać pół bułki, zwiększyć porcję masła do 10g i sera do 40g

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) 10 g majonezu	

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 majonezu. 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 5 g cukru

Sposób przygotowania

Sałatę umyć i „podrzeć" liście na mniejsze części. Rzodkiewkę umyć, oczyścić i zetrzeć na tarce o drobnych oczkach. Jogurt wymieszać z cukrem. 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 20 g majonezu 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 majonezem. 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 nektar z czarnej porzeczki 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 niskosłodzony	

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 nektar z czarnej porzeczki 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

26 g białego ryżu (suchego) 19 g mleka 2% tł. 50 g jabłka (67 g przed obraniem) 13 g cukru 20 g fig suszonych	porcję o 1/3

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 niskosłodzonego	

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 3,2 g cukru 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 cukrem i 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 niskosłodzonego	

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

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	jedną kromkę chleba

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 (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.	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	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
188.	cynamon
189.	gałka muszkatołowa mielona
190.	herbata
191.	kakao proszek 16%
192.	kawa zbożowa
193.	kawa zbożowa inka
194.	liść laurowy
195.	majeranek
196.	oregano
197.	papryka słodka czerwona
198.	pieprz
199.	sól
200.	ziele angielskie
201.	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.
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 – 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 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 - 127**	
	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.
	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.
	czosnek	Świeży, czysty, krajowy lub z państw Unii Europejskiej. Bez oznak pleśnienia i gnicia, bez uszkodzeń mechanicznych, bez uszkodzeń spowodowanych przez szkodniki.
	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.

	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.
	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.
	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.
	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** **128 – 162**	
	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.

	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.
	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
	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.
	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** **163 – 169**	
	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.
	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.
	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.
	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** **170 – 178**	
	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.
	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.
	woda woda mineralna	Woda źródlana lub woda mineralna (nisko- , średnio- i wysokozmineralizowana). O pierwotnej czystości mikrobiologicznej. O czystym smaku i zapachu.
VIII	**Słodycze** **179 - 187**	
	cukier	Produkt z buraków cukrowych, o białej barwie, bez obcych zapachów i posmaków. Kryształy sypkie bez zlepów i grudek. Daje klarowne roztwory wodne
	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.
	dżem ananasowy niskosłodzony dżem brzoskwiniowy niskosłodzony dżem truskawkowy niskosłodzony dżem wiśniowy niskosłodzony dżem z czarnych	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

	porzeczek niskosłodzony i dżemy z innych owoców niskosłodzone	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.
	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. Dozwolone miody tylko z UE, niedopuszczalne są mieszanki miodów z krajów spoza UE.
	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 188 – 201**	
	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.
	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.
	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.
	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.
	sól	Sól kuchenna jodowana, sypka, biała, niezbrylona.