

GMINA WROCLAW

**pl. Nowy Targ 1-8, 50-141 Wrocław
NIP 897-13-83-551**

**ZESPÓŁ SZKOLNO - PRZEDSZKOLNY NR 4
ul. Sołtysowicka 34
51-168 Wrocław**

tel: 71 798 69 27

e-mail: sekretariat.zsp04@wroclawskaedukacja.pl

www.zsp4.wroclaw.pl

**SPECYFIKACJA ISTOTNYCH
WARUNKÓW ZAMÓWIENIA**

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 4 WE WROCLAWIU**

Zatwierdził: Dyrektor Małgorzata Ryman

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, Maj 2020

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;
- 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. Wymagania dotyczące zabezpieczenia należytego wykonania umowy
- XVI. Istotne postanowienia, które zostaną wprowadzone do treści umów w sprawie realizacji zamówienia publicznego;
- XVII. Pouczenie o środkach ochrony prawnej przysługujących wykonawcy w toku postępowania o udzielenie zamówienia publicznego;
- XVIII. Klauzula dotycząca ochrony danych osobowych

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 usług w zakresie niezbędnym do wykazania posiadania zdolności technicznej i zawodowej - 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 - Załącznik nr 8
- IX. Opis produktów występujących w jadłospisach realizowanych we wrocławskich przedszkolach - Załącznik nr 9
- X. Opis produktów występujących w jadłospisach realizowanych we wrocławskich szkołach podstawowych- Załącznik nr 10

I Nazwa i adres zamawiającego

Zamawiającym jest Gmina Wrocław pl. Nowy Targ 1-8, 50-141 Wrocław NIP 897-13-83-551, w imieniu której działa Dyrektor Zespołu Szkolno – Przedszkolnego nr 4 we Wrocławiu, ul. Sołtysowicka 34, 51-168 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 w budynkach Zamawiającego, usytuowanych we Wrocławiu przy ul. Sołtysowickiej 34, na potrzeby żywieniowe Zespołu Szkolno - Przedszkolnego nr 4 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 - MIESO, WEDLINY, DRÓB

Część 2 - WARZYWA I OWOCE NIEPRZETWORZONE

Część 3 - NABIAŁ

Część 4 - ARTYKUŁY OGÓLNOSPOŻYWCZE

Część 5 - MROŻONKI

Część 6 - RYBY

Część 7 - PIECZYWO

Część 8 - PRZETWORY I SOKI

Część 9 - WYROBY GARMAŻERYJNE

Część 10 – JAJA KURZE

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 15896000-5 Produkty głęboko mrożone
CPV 15881000-7 Przetwory spożywcze homogenizowane

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 sierpnia 2021 r.**

V Warunki udziału w postępowaniu

O udzielenie zamówienia mogą ubiegać się Wykonawcy, którzy:

1. Nie podlegają wykluczeniu w przedmiotowym postępowaniu

1) Zamawiający zgodnie z art. 24 ust. 1 pkt. 12-23 ustawy PZP wykluczy:

- a) wykonawcę, który nie wykazał spełniania warunków udziału w postępowaniu lub nie wykazał braku podstaw wykluczenia;
- b) 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,

- c) 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);
- d) 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;
- e) 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;
- f) 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;
- g) 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;
- h) wykonawcę, który bezprawnie wpływał lub próbował wpłynąć na czynności zamawiającego lub pozyskać informacje poufne, mogące dać mu przewagę w postępowaniu o udzielenie zamówienia;
- i) 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;
- j) 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;
- k) 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);
- l) wykonawcę, wobec którego orzeczono tytułem środka zapobiegawczego zakaz ubiegania się o zamówienia publiczne;
- m) 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) Dodatkowo Zamawiający przewiduje wykluczenie wykonawcy:

- a) który w sposób zawiniony poważnie naruszył obowiązki zawodowe, co podważa jego uczciwość, w szczególności gdy wykonawca w wyniku zamierzonego działania lub

- rażącego niedbalstwa nie wykonał lub nienależycie wykonał zamówienie, co zamawiający jest w stanie wykazać za pomocą stosownych środków dowodowych;
- b) 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;

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

- 1) 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).
- 2) 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.

Wykonawca, który podlega wykluczeniu na podstawie art. 24 ust. 1 pkt 13 i 14, 16-20 oraz art. 24, ust 5, pkt 2 i 4, może przedstawić dowody na to, że podjęte przez niego środki są wystarczające do wykazania jego rzetelności, w szczególności udowodnić naprawienie szkody wyrządzonej przestępstwem lub przestępstwem skarbowym, zadośćuczynienie pieniężne za doznaną krzywdę lub naprawienie szkody, wyczerpujące wyjaśnienie stanu faktycznego oraz współpracę z organami ścigania oraz podjęcie konkretnych środków technicznych, organizacyjnych i kadrowych, które są odpowiednie dla zapobiegania dalszym przestępstwom lub przestępstwom skarbowym lub nieprawidłowemu postępowaniu Wykonawcy. Powyższego nie stosuje się, jeżeli wobec Wykonawcy, będącego podmiotem zbiorowym, orzeczono prawomocnym wyrokiem sądu zakaz ubiegania się o udzielenie zamówienia oraz nie upłynął określony w tym wyroku okres obowiązywania tego zakazu.

3. 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.
4. Wykonawca może w celu potwierdzenia spełniania warunków, o których mowa w rozdziale V. 1. 3) lit. a 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 spełnienia 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, pkt 2 i 4.
- 3) **W odniesieniu do warunków dotyczących doświadczenia, wykonawcy mogą polegać na zdolnościach innych podmiotów, jeśli podmioty te wezmą udział w realizacji usług, do realizacji których to doświadczenie jest wymagane.**

VI	Wykaz oświadczeń i dokumentów jakie mają dostarczyć wykonawcy w celu potwierdzenia spełnienia 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 https://www.zsp4.wroclaw.pl/index.php?p=4_2_komunikaty-i-przetargi informacji, o której mowa w art. 86 ust. 5 ustawy PZP (informacje podane do publicznej wiadomości w trakcie procedury otwarcia ofert),** przekaże Zamawiającemu (bez dodatkowego wezwania) **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.
UWAGA: W przypadku wpłynięcia tylko jednej oferty w ramach niniejszego postępowania złożenie ww. oświadczenia nie jest wymagane.

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.
 - **czy podmiot, na zdolnościach którego wykonawca polega w odniesieniu do warunków udziału w postępowaniu dotyczących doświadczenia, zrealizuje usługi, których wskazane zdolności dotyczą.**
- 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) 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. Oświadczenia, wnioski, zawiadomienia oraz inne informacje Wykonawcy mogą przekazywać pisemnie w następujący sposób:
 - 1) Za pośrednictwem operatora pocztowego;
 - 2) Poprzez osobiste doręczenie lub za pośrednictwem postańca na adres Zespół Szkolno - Przedszkolny nr 4 we Wrocławiu, ul. Sołtysowicka 34, 51-168 Wrocław. Przy użyciu środków komunikacji elektronicznej – adres poczty elektronicznej - e-mail: sekretariat.zsp04@wroclawskaedukacja.pl, przy czym dokumenty przesyłane przy użyciu środków komunikacji elektronicznej muszą mieć formę skanu dokumentu podpisanego przez osobę uprawnioną do reprezentacji (nie dotyczy to wniosków o wyjaśnienie treści SIWZ).
2. Osobą upoważnioną do kontaktów z Wykonawcami jest intendent - **Monika Jakubiak**.
3. **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 osobisty w swojej siedzibie.**
4. Dopuszczona powyżej w pkt. 2 forma przekazania faksem lub środkami komunikacji elektronicznej **nie dotyczy ofert wraz z wymaganymi oświadczeniami i dokumentami, pełnomocnictw** (jeśli będą składane) **oraz oświadczeń i dokumentów lub pełnomocnictw**, które będą podlegały ewentualnemu uzupełnieniu na podstawie art. 26 ust. 3 i 3a ustawy PZP. Oświadczenia lub dokumenty, do których ewentualnego uzupełnienia będą wzywani Wykonawcy, podlegają złożeniu w formie określonej w § 14 Rozporządzenia Ministra Rozwoju z dnia 26 lipca 2016 r. w sprawie rodzajów dokumentów, jakich może żądać zamawiający od wykonawcy w postępowaniu o udzielenie zamówienia w wyznaczonym terminie. Niezłożenie uzupełnianych oświadczeń lub dokumentów w wymaganej przepisami powołanego rozporządzenia formie, w wyznaczonym do tego terminie – skutkować będzie uznaniem przez Zamawiającego, iż nie doszło do ich terminowego złożenia.

5. Jeżeli Zamawiający i Wykonawcy przekazują oświadczenia, wnioski, zawiadomienia oraz informacje za pośrednictwem faksu lub przy użyciu środków komunikacji elektronicznej, każda ze stron na żądanie drugiej – niezwłocznie potwierdza fakt ich otrzymania.
6. Wykonawcy mogą zwrócić się do Zamawiającego o wyjaśnienie treści SIWZ. Zamawiający obowiązany jest udzielić wyjaśnień niezwłocznie, jednak nie później niż na 2 dni przed upływem terminu składania ofert, pod warunkiem, że wniosek o wyjaśnienie treści SIWZ wpłynął do Zamawiającego nie później niż do końca dnia, w którym upływa połowa wyznaczonego terminu składania ofert.
7. Jeżeli wniosek o wyjaśnienie treści SIWZ wpłynął do Zamawiającego po upływie terminu składania wniosku, o którym mowa w pkt. 6 powyżej, lub dotyczy udzielonych wyjaśnień, Zamawiający może udzielić wyjaśnień albo pozostawić wniosek bez rozpoznania.
8. Przedłużenie terminu składania ofert nie wpływa na bieg terminu składania wniosku, o którym mowa w pkt. 6 powyżej.
9. Treść zapytań (bez ujawniania źródła zapytania) wraz z wyjaśnieniami Zamawiający przekazuje Wykonawcom, którym przekazał SIWZ oraz zamieszcza na stronie internetowej, na której udostępniana jest SIWZ.
10. Zamawiający oświadcza, że nie zamierza zwoływać zebrania Wykonawców w celu wyjaśnienia wątpliwości dotyczących treści SIWZ.
11. W uzasadnionych przypadkach Zamawiający może przed upływem terminu składania ofert zmienić treść SIWZ. Dokonaną zmianę SIWZ Zamawiający przekaże niezwłocznie wszystkim Wykonawcom, którym przekazano SIWZ oraz zamieści ją na stronie internetowej, na której udostępniana jest SIWZ.
12. Jeżeli zmiana treści SIWZ prowadzić będzie do zmiany treści ogłoszenia o zamówieniu, zamawiający zamieści ogłoszenie o zmianie ogłoszenia w Biuletynie Zamówień Publicznych, jak również zamieści na stronie internetowej i w swojej siedzibie.
13. Jeżeli w wyniku zmiany treści SIWZ nieprowadzącej do zmiany treści ogłoszenia o zamówieniu niezbędny okaże się dodatkowy czas na wprowadzenie zmian w ofertach, Zamawiający przedłuży termin składania ofert i poinformuje o tym Wykonawców, którym przekazano SIWZ, oraz na stronie internetowej, na której udostępniana jest SIWZ.
14. W przypadku rozbieżności pomiędzy treścią SIWZ, a treścią udzielonych odpowiedzi lub wprowadzonych zmian, jako obowiązującą należy przyjąć treść późniejszego oświadczenia Zamawiającego.

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, pkt 1, ppkt 1) niniejszej SIWZ – **Załącznik nr 3 do SIWZ**;
 - 3) **Dokumenty potwierdzające dysponowanie zasobami** innych podmiotów na zasadach określonych w art. 22a ustawy PZP (o ile Wykonawca polega na zdolnościach lub sytuacji innych podmiotów)
 - 4) **Pełnomocnictwo** (jeżeli osoba reprezentująca Wykonawcę nie została wskazana, jako upoważniona do jego reprezentacji we właściwym rejestrze lub w Centralnej Ewidencji i Informacji o Działalności Gospodarczej),
 - 5) **Pełnomocnictwo dla Pełnomocnika** Wykonawców składających ofertę wspólną (jeżeli ofertę składają Wykonawcy wspólnie ubiegający się o udzielenie zamówienia),
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. Treść złożonej oferty musi odpowiadać treści SIWZ.
4. 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.
5. Oferta musi być podpisana przy imiennych pieczętkach 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.
6. 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.
7. 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 pieczętkami.
8. Dokumenty sporządzone w języku obcym są składane wraz z tłumaczeniem na język polski.
9. 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.
10. Oferta nie powinna zawierać napisów w między liniach. 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 pieczętką imienną osoby dokonującej poprawek).
11. Całość oferty musi być umieszczona w nieprzezroczystej kopercie, opatrzonej opisem:

**WYBÓR DOSTAWCÓW ARTYKUŁÓW SPOŻYWCZYCH, NA RZECZ
GMINY WROCŁAW pl. Nowy Targ 1-8, 50-141 Wrocław
ZESPOŁU SZKOLNO – PRZEDSZKOLNEGO NR 4 WE WROCŁAWIU**

12. 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.
13. 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.
14. 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 stanowiąc 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 25 maja 2020 roku, do godz. 12.00, w sekretariacie Zespołu Szkolno – Przedszkolnego nr 4, ul. Sołtysowicka 34 , 51-168 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 25 maja 2020 roku, o godz. 14.15, w siedzibie Zespołu Szkolno – Przedszkolnego nr 4, ul. Sołtysowicka 34, 51-168 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 https://www.zsp4.wroclaw.pl/index.php?p=4_2_komunikaty-i-przetargi 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. Wykonawca może złożyć ofertę na realizację jednej, kilku lub wszystkich części zamówienia publicznego.
3. 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.
4. Zamawiający przewiduje możliwości zmian ceny ofertowej brutto w sytuacjach wymienionych w § 6 wzoru umowy (Załącznik nr 4 do SIWZ).
5. Ceny muszą być: podane i wyliczone w zaokrągleniu do dwóch miejsc po przecinku.
6. Cena oferty winna być wyrażona w złotych polskich (PLN).
7. 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:

$$\text{Cena (Kc)} \Leftrightarrow 100\%$$

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 negocjacom

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.

XVIII	Klauzula Informacyjna dla Wykonawców dotycząca ochrony danych osobowych
--------------	--

1. Zgodnie z art. 13 ust. 1 i 2 rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016 r. w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych i w sprawie swobodnego przepływu takich danych oraz uchylenia dyrektywy 95/46/WE (ogólne rozporządzenie o ochronie danych) (Dz. Urz. UE L 119 z 04.05.2016, str. 1), dalej „RODO”, Zamawiający informuje, że:
 - 1) Administratorem Pani/Pana danych osobowych jest Zespół Szkolno-Przedszkolny nr 4, ul. Sołtysowicka 34, 51-168 Wrocław, w imieniu którego działa Dyrektor Zespołu Szkolno - Przedszkolnego nr 4 we Wrocławiu.
 - 2) Pani/Pana dane osobowe przetwarzane będą na podstawie art. 6 ust. 1 lit. C RODO w celu związanym z postępowaniem o udzielenie zamówienia publicznego na **wybór dostawcy artykułów ogólnospożywczych na rzecz Zespołu Szkolno - Przedszkolnego nr 4 we Wrocławiu.**
 - 3) Odbiorcami Pani/Pana danych osobowych będą osoby lub podmioty, którym udostępniona zostanie dokumentacja postępowania w oparciu o art. 8 oraz art. 96 ust. 3 ustawy z dnia 29 stycznia 2004 r. – Prawo zamówień publicznych (Dz. U. Z 2017 r. Poz. 1579 i 2018), dalej „ustawa PZP”;
 - 4) Pani/Pana dane osobowe będą przechowywane, zgodnie z art. 97 ust. 1 ustawy PZP, przez okres 4 lat od dnia zakończenia postępowania o udzielenie zamówienia, a jeżeli

- czas trwania umowy przekracza 4 lata, okres przechowywania obejmuje cały czas trwania umowy;
- 5) Obowiązek podania przez Panią/Pana danych osobowych bezpośrednio Pani/Pana dotyczących jest wymogiem ustawowym określonym w przepisach ustawy PZP, związanym z udziałem w postępowaniu o udzielenie zamówienia publicznego; konsekwencje niepodania określonych danych wynikają z ustawy PZP;
 - 6) W odniesieniu do Pani/Pana danych osobowych decyzje nie będą podejmowane w sposób zautomatyzowany, stosownie do art. 22 RODO;
 - 7) Posiada Pani/Pan:
 - a) Na podstawie art. 15 RODO prawo dostępu do danych osobowych pani/pana dotyczących;
 - b) Na podstawie art. 16 RODO prawo do sprostowania pani/pana danych osobowych *;
 - c) Na podstawie art. 18 RODO prawo żądania od administratora ograniczenia przetwarzania danych osobowych z zastrzeżeniem przypadków, o których mowa w art. 18 ust. 2 RODO **;
 - d) Prawo do wniesienia skargi do prezesa urzędu ochrony danych osobowych, gdy uzna pani/pan, że przetwarzanie danych osobowych pani/pana dotyczących narusza przepisy RODO;
 - 8) Nie przysługuje pani/panu:
 - a) W związku z art. 17 ust. 3 lit. B, d lub e RODO prawo do usunięcia danych osobowych;
 - b) Prawo do przenoszenia danych osobowych, o którym mowa w art. 20 RODO;
 - c) **Na podstawie art. 21 RODO prawo sprzeciwu, wobec przetwarzania danych osobowych, gdyż podstawą prawną przetwarzania pani/pana danych osobowych jest art. 6 ust. 1 lit. C RODO.**

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

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

Sporządził: Tomasz Bukała

ZAŁĄCZNIK NR 1 DO SIWZ**SZCZEGÓLNE 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 odstępnie od umowy. Wykonawcy nie przysługuje prawo dochodzenia roszczeń w celu realizacji pełnej wartości umowy.
4. Zamawiający 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 do SIWZ).

Część 1 - MIĘSO, WĘDLINY, DRÓB

LP	NAZWA TOWARU	MIARA	ILOŚĆ
1	2	3	4
1	Boczek wędzony (bez kości, smak charakterystyczny dla wędzonki z mięsa peklowanego wędzonego i parzonego)	Kg	150
2	Ciełęcina (świeża, niemrożona) - udziec, ciełęcina zadnia bez kości	Kg	300
3	Drób - filet z piersi indyka b/s (mięso świeże, niemrożone)	Kg	600
4	Drób - filet z piersi kurczaka b/s (mięso świeże, niemrożone)	Kg	650
5	Drób - udziec z indyka bez kości, bez skóry (mięso świeże, niemrożone)	Kg	155
6	Gęś z podrobami kl. A mrożona	Kg	50
7	Górka ciełęca mała	Kg	100
8	Kabanos drobiowy (z mięsa drobiowego, na 100 g produktu nie mniej niż 170 g mięsa drobiowego, brak wzmacniaczy smaku, azotynu sodu, ekstraktu drożdżowego, stabilizatorów, substancji żelujących, maltodekstryny, syropu glukozowego, przeciwutleniaczy, barwników).	Kg	80
9	Kabanos wieprzowy (z mięsa wieprzowego, na 100 g produktu nie mniej niż 170 g mięsa wieprzowego, brak wzmacniaczy smaku, azotynu sodu, ekstraktu drożdżowego, stabilizatorów, substancji żelujących, maltodekstryny, syropu glukozowego, przeciwutleniaczy, barwników).	Kg	80
10	Kaczka tuszka (mięso świeże, niemrożone)	Kg	120
11	Kiełbasa biała parzona gat. I, wieprzowa, średniorozdrobniona (min. zawartość mięsa wieprzowego 87 %, bez wzmacniaczy smaku i substancji zagęszczających)	Kg	200
12	Kiełbasa biała surowa gat. I, średniorozdrobniona (min. zawartość mięsa wieprzowego 87 %, bez wzmacniaczy smaku i substancji zagęszczających)	Kg	200

13	Kielbasa jałowcowa (brak skrobi, konserwantów, wzmacniaczy smaku, sztucznych aromatów, barwników, przeciwutleniaczy, stabilizatorów.	Kg	50
14	Kielbasa krakowska sucha (tradycyjna wędzona gruba kielbasa wieprzowa o prostych odcinkach, występująca w postaci kielbasy zwykłej i suchej)	Kg	100
15	Kielbasa myśliwska (tradycyjna polska kielbasa sucha przygotowana z mięsa wieprzowego, wysokiej jakości surowiec)	Kg	30
16	Kielbasa podwawelska gat. I	Kg	200
17	Kielbasa szlachecka wieprzowa (średnio rozdrobniona, z chudego mięsa wieprzowego od szynki, które jest widoczne w mięsie wołowego z udźca)	Kg	60
18	Kielbasa szynkowa wieprzowa gat. I	Kg	300
19	Kielbasa śląska (min. zawartość mięsa wieprzowego 87 %, bez wzmacniaczy smaku i substancji zagęszczających)	Kg	200
20	Kielbasa żywiecka sucha, podsuszana, parzona (min. zawartość mięsa wieprzowego 87 %, bez wzmacniaczy smaku i substancji zagęszczających)	Kg	80
21	Kielbaski frankfurterki (brak stabilizatorów, wzmacniaczy smaku, barwników, azotynu sodu, substancji żelujących, 1 szt. 50/60g)	Kg	50
22	Kielbaski leszczyńskie (odkostnione mechanicznie, mięso wołowe, mięso wieprzowe, bez konserwantów, przyprawy naturalne, 1 szt. 50/60g)	Kg	50
23	Królik (mięso świeże, niemrożone)	Kg	100
24	Kurczak tuszka (wypatroszony, mięso świeże, niemrożone)	Kg	566
25	Parówka cielęca (brak stabilizatorów, wzmacniaczy smaku, konserwantów, maltodekstryny, zagęstników w tym karagenu, przeciwutleniaczy, mięsa mechanicznie oddzielonego (MOM), ekstraktu drożdżowego)	Kg.	100
26	Parówka z szynki (co najmniej 93 % mięsa, brak stabilizatorów, wzmacniaczy smaku, konserwantów, maltodekstryny, zagęstników w tym karagenu, przeciwutleniaczy, mięsa mechanicznie oddzielonego (MOM), ekstraktu drożdżowego)	Kg	150
27	Parówki drobiowo-cielęce (co najmniej 90 % mięsa, (brak stabilizatorów, wzmacniaczy smaku, konserwantów, maltodekstryny, zagęstników w tym karagenu, przeciwutleniaczy, mięsa mechanicznie oddzielonego (MOM), ekstraktu drożdżowego)	Kg	150
28	Parówki drobiowo-wieprzowe (co najmniej 90 % mięsa, (brak stabilizatorów, wzmacniaczy smaku, konserwantów, maltodekstryny, zagęstników w tym karagenu, przeciwutleniaczy, mięsa mechanicznie oddzielonego (MOM), ekstraktu drożdżowego)	Kg	155
29	Paszтет drobiowy pieczony gat. I (konsystencja składników zwarta, świeża, zapach właściwy. Powyżej 80 % mięsa w produkcie)	Kg	50
30	Paszтет wieprzowy pieczony gat. I (konsystencja składników zwarta, świeża, zapach właściwy. Powyżej 80 % mięsa w produkcie)	Kg	50
31	Paszтетowa drobiowa gat. I (konsystencja składników zwarta, świeża, zapach właściwy. Powyżej 80 % mięsa w produkcie)	Kg	50
32	Podgardle (wędzonka otrzymana z peklowanego podgardla wieprzowego, wyczuwalny smak i zapach wędzenia).	Kg	40
33	Podudzie z kurczaka (mięso świeże, niemrożone) kl. I	Kg	500
34	Polędwica sopocka (bez wzmacniaczy smaku, maltodekstryny, sztucznych aromatów, ekstraktu drożdżowego, stabilizatorów, substancji zagęszczających, substancji konserwujących)	Kg	50
35	Porcja rosółowa z kaczki	Kg	55
36	Salami - sucha, wędzona, parzona (długodojrzewająca kielbasa z dodatkiem drobno pokrojonej słoniny i przypraw)	Kg	30
37	Schab pieczony (ze schabu wieprzowego 100 %, bez wzmacniaczy smaku i substancji zagęszczających)	Kg	60
38	Schab pieczony, schab pieczony w majeranku, (ze schabu wieprzowego 100 %, bez wzmacniaczy smaku i substancji zagęszczających)	Kg	60
39	Szynka biała parzona gat. I (bez wzmacniaczy smaku i substancji zagęszczających)	Kg	100
40	Szynka wiejska gat. I, wędzona, parzona	Kg	300
41	Szynka z pieca (z szynki wieprzowej 100 %, bez wzmacniaczy smaku i substancji zagęszczających)	Kg	60
42	Udko wędzone (produkt niemrożony, wyczuwalny smak i zapach wędzenia, niepakowany)	Kg	100
43	Udko z kurczaka (mięso świeże, niemrożone) kl. I	Kg	200
44	Wątróbka drobiowa kl. I świeża, niemrożona, zapach i wygląd właściwy dla produktu	Kg	200
45	Wędlina drobiowa o zawartości min 87 % mięsa (polędwica z indyka, szynka drobiowa, kurczak gotowany, pierś z indyka) (plasterkowane lub w kawałku)	Kg	125
46	Wędlina wieprzowa chuda o zawartości min. 87 % mięsa - (szynka gotowana, konserwowa, polędwica wieprzowa - plasterkowana lub w kawałku)	Kg	155
47	Wieprzowina - boczec bez kości, bez skóry (mięso świeże, niemrożone)	Kg	200
48	Wieprzowina - karczek bez kości, bez skóry (mięso świeże, niemrożone)	Kg	500
49	Wieprzowina - łopatka bez kości, bez skóry (mięso świeże, niemrożone)	Kg	500
50	Wieprzowina - polędwiczka wieprzowa (mięso świeże, niemrożone)	Kg	500
51	Wieprzowina - szynka bez kości (kulka i zrazówka), bez tłuszczu i skóry (mięso świeże, niemrożone) kl. I	Kg	500
52	Wieprzowina - szynka bez kości płat, bez tłuszczu i skóry (mięso świeże, niemrożone) kl. I	Kg	200
53	Wieprzowina - środkowy schab bez kości, bez warkocza (mięso świeże, niemrożone) kl. I	Kg	700

54	Wołowina bez kości - mięso pieczeniowe z zadu wołowego (mięso świeże, niemrożone) kl. I	Kg	300
55	Wołowina bez kości – rostbef, ligawa (mięso świeże, niemrożone) kl. I	Kg	73
56	Wołowina pręga bez kości – kl. I	Kg	50
57	Wołowina z kością	Kg	30
58	Żeberka wieprzowe całe, świeże, niemrożone kl. I	Kg	20
59	Żeberka wieprzowe paski, grube, z tusz klasy E – świeże, niemrożone, odcięte z odcinka piersiowego półtuszy, pokryte warstwą mięśni i tłuszczu.	Kg	50
60	Żeberka wieprzowe wędzone paski poddane procesowi wędzenia	Kg	20
61	Żeberka wołowe paski, grube, z tusz klasy Y – świeże, niemrożone, odcięte z odcinka piersiowego półtuszy, pokryte warstwą mięśni i tłuszczu.	Kg	50
62	Żeberka wołowe wędzone paski poddane procesowi wędzenia	Kg	20

Część 2 - WARZYWA I OWOCE NIEPRZETWORZONE

LP	NAZWA TOWARU	MIARA	ILOŚĆ
1	2	3	4
1	Awokado - kl. I	Szt.	200
2	Bakłażan kl. I	Kg	100
3	Banan - kl. I	Kg	4000
4	Bataty - kl. I	Kg	100
5	Boczniki kl. I	Kg	100
6	Borówka amerykańska kl. I	Kg	100
7	Brokuł świeży (min. 500-600 g) kl. I	Szt.	500
8	Burak ćwikłowy luz kl. I	Kg	1600
9	Cebula (średniej wielkości) luz kl. I	Kg	1600
10	Cebula biała czosnkowa (średniej wielkości) luz kl. I	Kg	10
11	Cebula czerwona kl. I	Kg	30
12	Cukinia - kl. I	Kg	350
13	Cytryna - kl. I	Kg	300
14	Czosnek - główki - kl. I	Szt.	550
15	Fasola sucha biała Jaś mały kl. I	Kg	150
16	Fasola sucha perłowa kl. I	Kg	80
17	Groch nasiona suche połówki – kl. I	Kg	80
18	Gruszka, odmiany: Konferencja, Paryżanka, Lukasówka, Red-Bonkreta, Faworytka, Kamisówka, General Leclerc - kl. I	Kg	1600
19	Imbir korzeń kl. I	Kg	10
20	Jabłko deserowe soczyste, słodko-winne, odmiany: Ala, Eliza, Cortland, Gala, Golden, Idared, Jonagold, Ligol, Lobo, Rubin, Champion, Decosta, Jonagored, Paula Red - kl. I	Kg	7000
21	Jarmuż świeży kl. I	Kg	100
22	Kaki kl. I	Szt.	150
23	Kalafior świeży (min 600-900 g) kl. I	Szt.	500
24	Kalarepa (bez liści) kl. I	Szt.	300
25	Kapusta biała kl. I	Kg	1500
26	Kapusta czerwona kl. I	Kg	150
27	Kapusta kiszona sałatkowa z marchewką (pakowana w folię, słoik, wiaderko - kl. I. Produkt spożywczy otrzymany z kapusty poddanej naturalnemu procesowi fermentacji mlekowej	Kg	650
28	Kapusta pekińska kl. I	Kg	210
29	Kapusta włoska kl. I	Kg	150
30	Kiełki (różne gatunki: brokołu, rzeżuchy, rzodkiewki, fasolki mung, lucerny, słonecznika), opakowanie 200 g - kl. I	Op.	150
31	Kiwi - kl. I - całe (bez szypułki)	Szt.	1000
32	Koper (w pęczkach o masie 15-20 g, bez lodyg), kl. I	Pęczek	1200
33	Kurkuma świeża – kłącze – kl. I	Kg.	5
34	Limonka - kl. I	Kg	50
35	Marchew, luz - kl. I - odmiany: Karotka, Atol, Karina Polka, Koral, Dolanka, Amsterdamska, Lenka, Selecta, Fantazja, Perfekcja, Regulska, cała	Kg	2500
36	Nać pietruszki (w pęczkach o masie 20-30 g bez lodyg) - kl. I	Pęczek	1200
37	Ogórek kiszony pakowany w folię, słoik, wiaderko, bez konserwantów kl. I. Produkt spożywczy otrzymany ze świeżych ogórków, przypraw aromatyczno-smakowych, zalanych zalewą z dodatkiem soli i poddany naturalnemu procesowi fermentacji mlekowej	Kg	1200

38	Ogórek małosolny pakowany w folię, słoik, wiaderko, bez konserwantów kl. I. Produkt spożywczy otrzymany ze świeżych ogórków, przypraw aromatyczno-smakowych, zalanych zalewą z dodatkiem soli i poddany naturalnemu procesowi fermentacji mlekowej	Kg	220
39	Ogórek zielony - kl. I	Kg	830
40	Papryka czerwona, pomarańczowa, żółta, zielona - kl. I	Kg	400
41	Pieczarki – kl. I	Kg	300
42	Pietruszka korzeniowa, luz - kl. I	Kg	570
43	Pomelo kl. I	Szt.	50
44	Pomidor - kl. I,	Kg	800
45	Pomidor koktajlowy kl. I	Kg	500
46	Por kl. I	Kg	200
47	Rabarbar kl. I	Kg	50
48	Rzepa biała – kl. I	Kg	50
49	Rzodkiew biała kl. I	Kg	200
50	Rzodkiewka (w pęczkach o masie 150 g) - kl. I	Pęczek	300
51	Salata lodowa kl. I (pakowana każda główka oddzielnie)	Szt.	400
52	Salata MIX kl. I op. /150 g/	Op.	500
53	Salata rozszponka kl. I op./100 g/	Op.	500
54	Salata rukola kl. I op./100 g/	Op.	300
55	Salata rzymska kl. I	Szt.	50
56	Seler korzeniowy, luz - kl. I	Kg	650
57	Szczypiorek świeży, denkolistny (w pęczkach o masie 20 g) kl. I pęczek	Pęczek	800
58	Trawa cytrynowa, luz kl. I	Kg	5
59	Winogrona (białe i czerwone) kl. I	Kg	500
60	Ziemniaki późne jadalne luz kl. I - spełniające wymagania normy PN-75/R-74450	Kg	12500
61	Zioła w doniczkach - świeże (bazylia, mięta, melisa, lubczyk, oregano, rozmaryn, tymianek) kl. I	Szt.	120

OWOCE I WARZYWA SEZONOWE

1	Ananas kl. I	Szt.	80
2	Arbuz kl. I	Kg	250
3	Botwina kl. I	Pęczek	120
4	Bób świeży kl. I	Kg	50
5	Brukselka kl. I	Kg	50
6	Brzoskwinia kl. I	Kg	250
7	Cykorcia kl. I	Kg	20
8	Czereśnie kl. I	Kg	100
9	Dynia kl. I	Kg	400
10	Fasolka szparagowa zielona, żółta kl. I	Kg	300
11	Grapefruit kl. I	Kg	350
12	Groszek cukrowy kl. I	Kg	10
13	Grzyby kurki kl. I	Kg	30
14	Jagoda świeża kl. I	Kg	50
15	Jeżyna świeża kl. I	Kg	50
16	Kapusta biała młoda kl. I	Szt.	250
17	Kukurydza świeża – kolba, kl. I	Szt.	700
18	Lubczyk świeży kl. I	Pęczek	800
19	Malina kl. I	Kg	60
20	Mandarynka kl. I	Kg	850
21	Mango kl. I	Kg	20
22	Marchew wczesna z natką kl. I	Pęczek	150
23	Melon żółty kl. I	Szt.	400
24	Morele kl. I	Kg	60
25	Nektarynki kl. I	Kg	350
26	Ogórek zielony - gruntowy (dostarczany w okresie (V-VIII) kl. I	Kg	400
27	Pasternak – korzeń kl. I	Kg	10
28	Pietruszka wczesna korzeń z natką (dostarczana w okresie (VI-VIII) kl. I	Pęczek	100
29	Pigwa kl. I	Kg	10
30	Pomarańcza - kl. I	Kg	700
31	Porzeczka czarna - kl. I	Kg	15
32	Porzeczka czerwona - kl. I	Kg	15

33	Salata masłowa - kl. I	Szt.	650
34	Seler korzeniowy młody z natką - kl. I	Szt.	100
35	Seler naciowy - kl. I	Szt.	350
36	Szczaw świeży liście kl. I	Pęczek	100
37	Szparagi zielone, białe – świeże (pęczki 500 g) dostarczane w okresie (V-VI) kl. I	Pęczek	350
38	Szpinak baby kl. I	Op.	300
39	Szpinak świeży liście kl. I	Pęczek	100
40	Szpinak cięty - kl. I	Kg	100
41	Śliwka odmiany: Węgierska zwykła, Węgierka Dąbrowicka, Cacanska Rana, President, Elena Bluefre, Lepotica, Opal, Brzoskwiniowa, Stanley kl. I	Kg	250
42	Truskawki - kl. I	Kg	300
43	Wiśnie kl. 1	Kg	100
44	Ziemniaki młode jadalne luz kl. I - spełniające wymagania normy PN - 75/R-74450	Kg	5000

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

Część 3 - NABIAŁ

LP	NAZWA TOWARU	MIARA	Minimalna gramatura	ILOŚĆ
1	2	3	4	5
1	Baton mleczny 100 g (brak oleju palmowego, syropu glukozowo-fruktozowego, substancji zagęszczających, E476, jaj w proszku, sztucznych aromatów, stabilizatorów)	Op.	100 g	2100
2	Baton twarogowy (brak oleju palmowego, utwardzonego tłuszczu roślinnego) – różne smaki	Szt.	40 g	1000
3	Deser mleczny z czekoladą i orzechami (brak karagenu, utwardzonego tłuszczu roślinnego, syropu glukozowego, glukozowo-fruktozowego, gumy guar, maltodekstryny, gumy tary, E476)	Szt.	150 g	1500
4	Deser mleczny z czekoladą i orzechami (brak karagenu, utwardzonego tłuszczu roślinnego, syropu glukozowego, glukozowo-fruktozowego, gumy guar, maltodekstryny, gumy tary, E476) 4x100 g	Op.	400 g	1200
5	Drożdże bez konserwantów	Szt.	100 g	300
6	Jogurt do picia - 4x100 g, (brak oleju palmowego, syropu glukozowo-fruktozowego, skrobi, gumy guar, gumy arabskiej, sztucznych aromatów, karagenu, żelatyny, mleka w proszku, maltodekstryny)	Szt.	400 g	200
7	Jogurt naturalny bez laktozy (bez mleka w proszku)	Szt.	180 g	120
8	Jogurt naturalny min. 2 % tłuszczu, zawierający biokultury, bez konserwantów, stabilizatorów i substancji zagęszczających, bez mleka w proszku .	Szt.	400 g	600
9	Jogurt naturalny min. 2 % tłuszczu, zawierający biokultury, bez konserwantów, stabilizatorów i substancji zagęszczających, bez mleka w proszku.	Szt.	5000 ml	300
10	Jogurt naturalny typu greckiego o zawartości tłuszczu 10 %, bez konserwantów, stabilizatorów i substancji zagęszczających, bez mleka w proszku)	Szt.	400 g	340
11	Jogurt owocowy (różne smaki: malina, poziomka, truskawka, wiśnia i inne, brak syropu glukozowo-fruktozowego, skrobi modyfikowanej, skrobi, mleka w proszku, sztucznych aromatów, karmin (koszenila), żelatyny, karagenu, aspartamu, acesulfamu, oleju palmowego, substancji konserwujących)	Szt.	150 g	1500
12	Jogurt owocowy bez laktozy(różne smaki: malina, poziomka, truskawka, wiśnia i inne, brak syropu glukozowo-fruktozowego, skrobi modyfikowanej, skrobi, mleka w proszku, sztucznych aromatów, karmin (koszenila), żelatyny, karagenu, aspartamu, acesulfamu, oleju palmowego, substancji konserwujących)	Szt.	150 g	150
13	Jogurt pitny naturalny brak mleka w proszku, karboksymetylocelulozy (E466), cukru, aromatów	Szt.	330 g	200
14	Jogurt pitny o smaku: truskawki, brzoskwini, czerwonej pomarańczy, moreli, banana	Szt.	330 g	3000
15	Jogurt w saszetce – różne smaki brak skrobi, gumy guar, gumy ksantanowej, syropu glukozowo-fruktozowego, żelatyny, mleka w proszku, karagenu, maltodekstryny	Szt.	70 g	1500
16	Kanapka biszkoptowa z dużą zawartością mlecznego kremu (brak oleju palmowego, syropu glukozowo-fruktozowego, substancji zagęszczających, E476, jaj w proszku, sztucznych aromatów, stabilizatorów)	Szt.	28 g	2400
17	Kaszka śmietankowa – różne smaki (brak karagenu, utwardzonego tłuszczu roślinnego, syropu glukozowego, glukozowo-fruktozowego, gumy guar, maltodekstryny, gumy tary, E476)	Szt.	130 g	500
18	Kefir naturalny - kubek (brak mleka w proszku)	Szt.	200 g	500
19	Kefir naturalny - butelka lub karton (brak mleka w proszku)	Litr	1000 ml	250
20	Kefir pitny o smaku: truskawki, brzoskwini, czerwonej pomarańczy, moreli, banana lub innych owoców (brak mleka w proszku)	Szt.	350 g	1500
21	Mascarpone – 250 g	Szt.	250 g	100

22	Masło ekstra bez dodatków roślinnych, o zawartości tłuszczu nie mniejszej niż 82 %, bez konserwantów i sztucznych barwników)	Kg	1000 g	500
23	Masło ekstra bez dodatków roślinnych, o zawartości tłuszczu nie mniejszej niż 82 %, bez konserwantów i sztucznych barwników	Szt.	200 g	2000
24	Masło extra bez laktozy, bez dodatków roślinnych, o zawartości tłuszczu nie mniejszej niż 82 %, bez konserwantów i sztucznych barwników	Szt.	200 g	50
25	Masło klarowane bez dodatków roślinnych, o zawartości tłuszczu mlecznego nie mniejszej niż 99,8 %, bez konserwantów i sztucznych barwników.	Szt.	500 g	350
26	Maślanka naturalna karton, butelka min. 1,5 % tłuszczu, bez konserwantów, stabilizatorów i substancji zagęszczających.	Szt.	1000 ml	150
27	Maślanka owocowa karton, butelka min. 1,5 % tłuszczu, (bez konserwantów, stabilizatorów i substancji zagęszczających, brak syropu glukozowego, glukozowo-fruktozowego, skrobi, skrobi modyfikowanej, sztucznych aromatów, karmin)	Szt.	1000 ml	200
28	Mleko UHT, pasteryzowane, bez laktozy 1,5 % tłuszczu, bez konserwantów	Szt.	1000 ml	50
29	Mleko UHT, pasteryzowane, normalizowane (karton) 2 % tłuszczu bez konserwantów	Szt.	1000 ml	1000
30	Mleko UHT, pasteryzowane, normalizowane (karton) 3,2 % tłuszczu, bez konserwantów	Szt.	1000 ml	4200
31	Mleko w proszku odtłuszczone – 500 g	Szt.	500 g	30
32	Napój mleczny o smaku truskawkowym, czekoladowym, waniliowym (brak cukru na drugim miejscu składu, karagenu (E407), koszenili (E120), gumy guar (E412), skrobi)	Szt.	200 ml	300
33	Paluszki serowe z wysoką zawartością białka (brak azotanu potasu, azotanu sodu)	Szt.	80 g	300
34	Pudding waniliowy - 4x125 g (brak karagenu, utwardzonego tłuszczu roślinnego, syropu glukozowego, glukozowo-fruktozowego, gumy guar, maltodekstryny, gumy tary, E476)	Szt.	50 g	500
35	Ryż na mleku – różne smaki (brak syropu glukozowo-fruktozowego)	Szt.	180 g	500
36	Ser Parmezan ser twardy typu podpuszczkowego, wytwarzany z krowiego mleka, leżakujący w solance (brak azotanu potasu)	Kg	1000 g	45
37	Ser pleśniowy z porostem pleśni białej, niebieskiej	Szt.	100 g	100
38	Ser topiony – kostka lub bloczek 100 g (różne gatunki np.: Gouda, Morski, Edamski, Tylżycki, Podlaski, Sokół lub inne równoważne)	Szt.	100 g	300
39	Ser topiony krążek – 40 % tłuszczu (różne smaki)	Szt.	200 g	100
40	Ser twarogowy półtłusty klasy I, formowany, zawartość tłuszczu w suchej masie poniżej 30 %, pakowany próżniowo w folię z tworzywa sztucznego, bez konserwantów.	Kg	1000 g	700
41	Ser typu Brie naturalny	Szt.	125 g	100
42	Ser typu Camembert naturalny	Szt.	120 g	100
43	Ser typu Feta sałatkowo-kanapkowy półtłusty lub tłusty (brak regulatora kwasowości (E575)	Szt.	270 g	200
44	Ser typu mozzarella - opakovanie, bez konserwantów, stabilizatorów i substancji zagęszczających.	Szt.	125 g	50
45	Ser typu Salami (brak azotanu potasu, azotanu sodu)	Kg	1000 g	42
46	Ser żółty, podpuszczkowy dojrzewający, typu holenderskiego i holendersko-szwajcarskiego, pełnotłusty (zawartość tłuszczu nie mniej niż 30 % w s.m.), różne gatunki np.: Gouda, Morski, Edamski, Tylżycki, Podlaski, Sokół lub inne równoważne, kawałkowane, plasterkowane w opakowaniu foliowym bez azotanu sodu i potasu (dopuszczalny lizozym).	Kg	1000 g	400
47	Serek homogenizowany – saszetka – różne smaki (brak skrobi, gumy guar, gumy ksantanowej, syropu glukozowo- fruktozowego, żelatyny, mleka w proszku, karagenu)	Szt.	125 g	1000
48	Serek homogenizowany: waniliowy, truskawkowy, brzoskwiniowy, malinowy (brak skrobi, gumy guar, gumy ksantanowej, syropu glukozowo- fruktozowego, żelatyny, mleka w proszku, karagenu)	Szt.	140 g	600
49	Serek kanapkowy naturalny, śmietankowy (brak żelatyny, stabilizatorów, mleka w proszku, substancji zagęszczających, oleju palmowego, utwardzonego tłuszczu roślinnego)	Szt.	1000g	50
50	Serek naturalny/homogenizowany - opakowanie – wiaderko (brak żelatyny, stabilizatorów, mleka w proszku, substancji zagęszczających, oleju palmowego, utwardzonego tłuszczu roślinnego)	Szt.	1000 g	170
51	Serek wiejski drobnoziarnisty typu grani granulowany	Szt.	200 g	250
52	Sery żółte bez laktozy - różne gatunki	Szt.	500 g	30
53	Śmietana o zawartości tłuszczu nie mniejszej niż 12 %, bez konserwantów, stabilizatorów i substancji zagęszczających, skrobi.	Szt.	400 g	80
54	Śmietana o zawartości tłuszczu nie mniejszej niż 18 %, bez konserwantów, stabilizatorów i substancji zagęszczających, skrobi.	Szt.	400 g	180
55	Śmietana o zawartości tłuszczu nie mniejszej niż 30 %, bez konserwantów, stabilizatorów i substancji zagęszczających, skrobi	Szt.	500 ml	350
56	Twarożek waniliowy, truskawkowy (4x90 g) brak substancji zagęszczających, stabilizatorów, skrobi	Szt.	360 g	100
57	Twaróg chudy	Kg	1000g	50
58	Twaróg półtłusty - wiaderko (brak mleka w proszku, skrobi, gumy guar, karagenu)	Szt.	1000 g	500
59	Twaróg półtłusty bez laktozy	Szt.	230 g	80

Część 4 - ARTYKUŁY OGÓLNOŚPOŻYWCZE

LP	NAZWA TOWARU	MIARA	Minimalna gramatura	ILOŚĆ
1	2	3	4	5
1	Amarantus/nasiona suche	Op.	400 g	25
2	Baton zbożowy musli z owocami np.: żurawiną, maliną, polany polewą waniliową (brak syropu glukozowo-fruktozowego, syropu glukozowego, tłuszczu palmowego w tym utwardzanego, utwardzonego tłuszczu roślinnego, konserwantów, regulatorów kwasowości, sztucznych aromatów, maltodekstryny, aromatów)	Szt.	40 g	1500
3	Batonik bezglutenowy (brak syropu glukozowo-fruktozowego, syropu glukozowego, tłuszczu palmowego w tym utwardzanego, utwardzonego tłuszczu roślinnego, konserwantów, regulatorów kwasowości, sztucznych aromatów, maltodekstryny, aromatów)	Szt.	30 g	60
4	Batonik musli	Szt.	23,5 g	2800
5	Bazylija otarta – 100 %	Kg	1000 g	20
6	Bezglutenowe wafle o smaku kakaowym, polane gorzką czekoladą (brak tłuszczu palmowego, jaj w proszku)	Szt.	40g	200
7	Bezy o smaku waniliowym, truskawkowym brak substancji zagęszczających, syropu glukozowego, substancji pianotwórczych	Op.	90 g	50
8	Biszkopty okrągłe (brak syropu glukozowego, glukozowo-fruktozowego, syropów cukrowych, sztucznych aromatów, substancji zagęszczających, barwników, gumy guar)	Op.	180 g	150
9	Biszkopty podłużne (brak syropu glukozowego, glukozowo-fruktozowego, syropów cukrowych, sztucznych aromatów, substancji zagęszczających, barwników, gumy guar)	Op.	140 g	150
10	Budyń czekoladowy (brak oleju palmowego, oleju całkowicie utwardzonego, karagenu, fosforanów potasu)	Op.	1300 g	5
11	Budyń malinowy (brak oleju palmowego, oleju całkowicie utwardzonego, karagenu, fosforanów potasu)	Op.	1300 g	5
12	Budyń śmietankowy (brak oleju palmowego, oleju całkowicie utwardzonego, karagenu, fosforanów potasu)	Op.	1300 g	5
13	Budyń waniliowy (brak oleju palmowego, oleju całkowicie utwardzonego, karagenu, fosforanów potasu)	Op.	1300 g	5
14	Chia - nasiona szalwii hiszpańskiej	Op.	250 g	50
15	Chrupki gryczane	Op.	50 g	500
16	Chrupki kukurydziane (brak ekstraktu drożdżowego, cukru, substancji przeciwzbrylających)	Op.	80 g	2000
17	Chrupki kukurydziane kręcone (brak ekstraktu drożdżowego, cukru, substancji przeciwzbrylających)	Op.	90 g	500
18	Chrupki kukurydziane o smaku czekolady, truskawki (brak ekstraktu drożdżowego, cukru, substancji przeciwzbrylających)	Op.	70 g	1000
19	Ciasteczka maślane brak oleju palmowego, substancji konserwujących, pirosiarczynu sodu, tłuszczu roślinnego utwardzonego, barwników, gumy guar, syropu glukozowo-fruktozowego, wzmacniaczy smaku, ekstraktu drożdżowego	Op.	1000 g	30
20	Ciasteczka owsiane naturalne	Op.	50 g	1000
21	Ciasteczka owsiane z suszoną żurawiną, bez dodatku pszenicy (brak margaryny, tłuszczu i oleju palmowego, utwardzonego tłuszczu roślinnego, substancji konserwujących, syropu glukozowo-fruktozowego, syropu glukozowego)	Op.	33 g	1500
22	Ciasteczka zbożowe czekoladowe	Op.	50 g	2000
23	Ciasteczka zbożowe kokosowe	Op.	50 g	500
24	Ciastka bezglutenowe - różne rodzaje (brak margaryny, tłuszczu i oleju palmowego, utwardzonego tłuszczu roślinnego, substancji konserwujących, syropu glukozowo-fruktozowego, syropu glukozowego)	Op.	250 g	50
25	Ciasto francuskie brak tłuszczu palmowego, utwardzonego tłuszczu roślinnego, aromatów, margaryny, substancji konserwujących	Szt.	250 g	50
26	Ciecierzycza - nasiona całe, suche	Kg	1000 g	50
27	Ciecierzycza fromage - suszona przekąska	Op.	15 g	500
28	Crunchy z pełnego ziarna z jagodami goji	Op.	180 g	400
29	Cukier brązowy nierafinowany, niekarmelizowany	Op.	500 g	10
30	Cukier kryształ	Op.	1000 g	210
31	Cukier puder	Op.	400 g	10
32	Cukier wanilinowy	Op.	16g	1000
33	Cukier wanilinowy	Op.	43 g	50
34	Cukier z naturalną wanilią	Op.	20 g	50
35	Curry – przyprawa	Kg	1000 g	5
36	Cynamon mielony - przyprawa korzenna bez dodatków	Kg	1000 g	3
37	Czarnuszka	Kg	1000 g	3
38	Cząber suszony	Kg	1000 g	3

39	Czekolada gorzka	Szt.	100 g	200
40	Czekolada mleczna	Szt.	100 g	50
41	Czosnek granulowany	Kg	1000 g	20
42	Czosnek niedźwiedzi (suszony, cięty)	Kg	1000 g	10
43	Daktyle suszone, niesiarkowane	Kg	1000 g	5
44	Estragon suszony	Kg	1000 g	10
45	Galaretka owocowa – różne smaki m.in. cytrynowa, malinowa, truskawkowa, agrestowa, wiśniowa (brak maltodekstryny, koszenili, stabilizatorów, karagenu)	Op.	1000 g	50
46	Gałka muszkatołowa mielona	Op.	100 g	10
47	Głony - WAKAME/COMBU	Op.	25 g	1
48	Goździki całe	Kg	1000 g	5
49	Grysik kukurydziany	Kg	1000 g	10
50	Grysik kukurydziany/panierka	Op.	300 g	2
51	Grzanki pszenne (bez oleju palmowego, emulgatorów, substancji spulchniających)	Op.	1000 g	10
52	Herbata czarna ekspresowa	Op.	100 g	200
53	Herbata czarna liściasta	Op.	100 g	20
54	Herbata ekspresowa – zielona (20 saszetek)	Op.	40 g	120
55	Herbata owocowa ekspresowa naturalna - różne smaki, m.in.: dzika róża, malinowa, owoce leśne, malina z żurawiną, wieloowocowa, hibiskus (bez sztucznych aromatów, maltodekstryny, barwników w tym karmin, aspartamu, cyklamianu sodu, sacharynianu sodu)	Op.	30 g	800
56	Herbata rooibos – różne smaki	Op.	37,5 g	20
57	Herbata ziołowa ekspresowa - różne smaki, m.in.: mięta pieprzowa, pokrzywa, mniszek lekarski, rumianek, melisa z gruszką, ostropest, morwa, głóg, skrzyp, szalwia, czystek, dziurawiec, koperek, melisa, lipa. (bez sztucznych aromatów, maltodekstryny, barwników w tym karmin, aspartamu, cyklamianu sodu, sacharynianu sodu)	Op.	30 g	200
58	Herbatniki	Op.	16 g	1000
59	Herbatniki mini ZOO (brak oleju palmowego, substancji konserwujących, pirosiarczynu sodu, tłuszczu roślinnego utwardzonego, barwników, gumy guar, syropu glukozowo-fruktozowego, wzmacniaczy smaku, ekstraktu drożdżowego)	Op.	50 g	2500
60	Herbatniki mini ZOO (brak oleju palmowego, substancji konserwujących, pirosiarczynu sodu, tłuszczu roślinnego utwardzonego, barwników, gumy guar, syropu glukozowo-fruktozowego, wzmacniaczy smaku, ekstraktu drożdżowego)	Op.	100 g	2500
61	Imbir mielony 100 %	Kg	1000 g	2
62	Kakao naturalne w proszku – 100 % ziarna kakaowca	Szt.	150 g	200
63	Kasza bulgur o żółto - brązowym kolorze i lekko orzechowym aromacie i smaku kl. I	Kg	1000 g	120
64	Kasza gryczana niepalona kl. I	Op.	1000 g	150
65	Kasza gryczana prażona kl. I	Op.	1000 g	200
66	Kasza gryczana prażona kl. I w woreczkach (opakowanie 4x100 g)	Op.	400 g	1
67	Kasza jagłana kl. I	Op.	400 g	30
68	Kasza jagłana kl. I	Op.	1000 g	105
69	Kasza jęczmienna (w woreczkach 4x100 g)	Op.	400 g	1
70	Kasza jęczmienna gruba (kl. I)	Op.	1000 g	200
71	Kasza jęczmienna pęczak (kl. I)	Op.	1000 g	200
72	Kasza jęczmienna średnia perłowa wiejska (kl. I)	Op.	1000 g	200
73	Kasza kukurydziana kl. I	Op.	500 g	30
74	Kasza kuskus kl. I	Op.	1000 g	60
75	Kasza manna pszenna (kl. I)	Op.	1000 g	40
76	Kasza manna pszenna błyskawiczna (kl. I)	Op.	500 g	10
77	Kawa zbożowa INKA (bez dodatków smakowych, cukru, mleka)	Op.	150 g	200
78	Kawa zbożowa INKA z orkiszem, cynamonowa, czekoladowa	Op.	200 g	50
79	Kawa zbożowa naturalna - do gotowania	Szt.	200 g	20
80	Kisiel owocowy - różne smaki m.in.: cytrynowy, malinowy, truskawkowy, wiśniowy	Op.	1300 g	10
81	Kmin rzymski	Szt.	500g	2
82	Kminek ziarna 100 %	Szt.	500 g	3
83	Krem do smarowania z orzechami laskowymi i kakao	Szt.	600 g	10
84	Krem do smarowania z orzechami laskowymi i kakao	Szt.	350 g	10
85	Kurkuma 100%	Kg	1000 g	2
86	Kwasek cytrynowy	Kg	1000 g	20
87	Len mielony	Kg	450 g	5

88	Liść laurowy - w całości	Op.	1000 g	25
89	Lubczyk - liść suszony otarty	Kg	1000 g	50
90	Maca tradycyjna	Op.	200 g	50
91	Majeranek otarty – 100 %	Kg	1000 g	10
92	Makaron 4-jajeczny/kg mąki - różne formy, m.in.: nitki krojone gwiazdki, zacierka, krajanka, świderki, muszelki, łazanki, literki	Op.	400 g	300
93	Makaron 4-jajeczny/kg mąki - różne formy, m.in.: świderki, łazanki, muszelki, muszelki mini, w kształcie ryżu, minionki	Kg	500 g	1225
94	Makaron bezglutenowy	Kg	400 g	150
95	Makaron bezjajeczny	Kg	400 g	200
96	Makaron pełne ziarno - z przemiału całego ziarna pszenicy, różne kształty, m.in.: spaghetti, gwiazdki, gniazdzka, świderki, kolanka, kokardki	Kg	400 g	600
97	Makaron ryżowy	Op.	250 g	60
98	Makaron z mąki DURUM - różne kształty, m.in.: spaghetti, gwiazdki, gniazdzka, świderki, kolanka, kokardki, literki, w kształcie ryżu	Kg	400 g	750
99	Margaryna do smarowania pieczywa kokosowa z dodatkiem chia	Szt.	250g	15
100	Margaryna do smarowania pieczywa z oliwą z oliwek	Szt.	250g	15
101	Masło orzechowe (brak tłuszczu i oleju palmowego, utwardzonego tłuszczu roślinnego, sztucznych aromatów, syropów cukrowych)	Szt.	350 g	10
102	Mąka (skrobia) ziemniaczana kl. I	Kg	500 g	30
103	Mąka gryczana	Kg	1000 g	10
104	Mąka kokosowa	Kg.	1000 g	50
105	Mąka kukurydziana - skrobia otrzymana z kukurydzy, wysuszona, zmielona i przesiana. Kolor żółty, niedopuszczalne zanieczyszczenia organiczne i nieorganiczne. Smak i zapach swoisty.	Kg	1000 g	10
106	Mąka pszenna pełnoziarnista	Kg	1000 g	20
107	Mąka pszenna typu 450	Kg	1000 g	200
108	Mąka pszenna typu 500 - krupczatka	Kg	1000 g	100
109	Mąka pszenna typu 550	Kg	1000 g	200
110	Mąka ryżowa	Kg	1000 g	10
111	Mąka żytnia, razowa	Kg	1000 g	10
112	Mieszanka studencka bakaliowa	Szt.	40 g	1500
113	Migdał cały	Kg	1000 g	5
114	Mikołaj z mlecznej czekolady (brak tłuszczu palmowego, utwardzonego tłuszczu roślinnego, E476, E492, maltodekstryny, karmin, tlenku tytanu, gumy arabskiej)	Szt.	50 g	300
115	Mikołaj z mlecznej czekolady (brak tłuszczu palmowego, utwardzonego tłuszczu roślinnego, E476, E492, maltodekstryny, karmin, tlenku tytanu, gumy arabskiej)	Szt.	30 g	200
116	Miód 100 % naturalny nektarowy, bez barwników i domieszek, w opakowaniu szklanym – słoik, miód nie może być mieszaniną różnych miódów	Op.	1000 ml	400
117	Mix orzechów (nerkowce, włoskie, migdał)	Szt.	50 g.	1000
118	Morela suszona, niesiarkowana	Kg	1000 g	10
119	Napój migdałowy	Szt.	1000 ml	50
120	Napój ryżowy	Szt.	200 ml	30
121	Napój ryżowy	Szt.	1000 ml	50
122	Napój sojowy	Szt.	1000 ml	30
123	Napój sojowy smakowy	Szt.	200 ml	30
124	Olej kokosowy	Op.	1000 ml	15
125	Olej lniany	Op.	250 ml	5
126	Olej ryżowy	Op.	1000 ml	5
127	Olej rzepakowy z pierwszego tłoczenia rafinowany nieerukowy	Op.	1000 ml	400
128	Olej z pestek winogron	Op.	1000 ml	5
129	Olejek do ciasta różne smaki	Szt.	9 ml	100
130	Oliwa z oliwek extra vergin o łagodnym smaku	Op.	1000 ml	45
131	Oregano otarte	Szt.	1000 g	5
132	Orzechy nerkowca	Kg	1000 g	25
133	Orzechy nerkowca	Szt.	50 g	1000
134	Orzechy włoskie	Kg	1000 g	25
135	Otręby żytnie, owsiane, jęczmienne	Op.	150 g	35
136	Pałka kukurydziana naturalna, fromage	Op.	20 g	5000
137	Papryka mielona słodka/ostra - 100%	Kg	1000g	10

138	Pieczywo lekkie pszenne/żytnie, mieszane	Op.	140 g	150
139	Pieprz cytrynowy, mielony	Op.	100 g	30
140	Pieprz czarny mielony 100 %	Kg	1000 g	5
141	Pieprz czarny ziarnisty	Kg	1000 g	3
142	Pieprz zielony mielony 100 %	Kg	1000 g	8
143	Płatki jęczmienne, gryczane, żytnie, pełnoziarniste (kl. I) struktura i konsystencja sypka w postaci płatków bez grudek. Zapach i smak swoisty. Niedopuszczalne zanieczyszczenia organiczne i nieorganiczne	Op.	400 g	55
144	Płatki kukurydziane (klasyczne, pełne ziarno, kakaowe i inne)	Op.	1000 g	80
145	Płatki migdałowe, blanszowane	Kg	1000 g	10
146	Płatki owsiane (kl. I) struktura i konsystencja sypka w postaci płatków bez grudek. Zapach i smak swoisty. Niedopuszczalne zanieczyszczenia organiczne i nieorganiczne.	Op.	400 g	55
147	Płatki owsiane błyskawiczne	Szt.	400 g	50
148	Płatki ryżowe (kl. I)	Szt.	250 g	60
149	Płatki śniadaniowe w formie batonika z truskawkami, witaminami i składnikami mineralnymi	Szt.	23,5 g	1500
150	Płatki z pełnego ziarna pszenicy (kl. I) oraz prawdziwego kakao różne kształty m.in. kulki, muszelki, literki, kółka, kwadraciki	Szt.	250 g	100
151	Podplomyki bez dodatku cukru (brak tłuszczu palmowego, jaj w proszku)	Szt.	72g	1000
152	Pomidory suszone (grys) 100 %	Op.	500 g	5
153	Proszek do pieczenia	Op.	1000 g	10
154	Przyprawa do gyrosa (bez glutaminianu sodu)	Op.	1000 g.	10
155	Przyprawa do piernika	Op.	20 g	30
156	Przyprawa do rosolu / zupy (bez glutaminianu sodu) 100 % naturalna	Op.	300 g	30
157	Przyprawa do ryb (bez glutaminianu sodu) 100 % naturalna	Op.	200 g	20
158	Quinoa biała	Kg	250 g	1
159	Rafinada gruba – cukier dekoracyjny	Op.	1000 g.	5
160	Rodzynki kl. I	Szt.	50g	1000
161	Rodzynki kl. I	Op.	1000 g	15
162	Rozmaryn suszony	Kg	1000 g	5
163	Ryż biały	Kg	1000 g	300
164	Ryż brązowy	Op.	1000 g	70
165	Ryż dziki	Kg	1000 g	50
166	Ryż jaśminowy	Kg	1000 g	50
167	Ryż paraboliczny	Op.	1000 g	70
168	Sezamki (bez syropu glukozowego)	Szt.	22,5g	1000
169	Soczewica czerwona/biała	Kg	1000 g	20
170	Soda oczyszczona	Kg	1000 g	10
171	Sól morską jodowaną	Op.	1000 g	80
172	Sól z obniżoną zawartością sodu	Op.	1000 g	220
173	Sucharki pełnoziarniste, bezcukrowe	Op.	220 g	50
174	Suszona figa	Kg	1000 g	5
175	Suszone plasterki jabłka	Op.	20 g	1500
176	Suszone plasterki jabłka o smaku, banana, truskawki	Op.	20 g	1500
177	Suszone plasterki jabłka z sokiem z mango	Op.	18 g	300
178	Suszone plasterki ananasa	Op.	15 g	300
179	Suszone plasterki brzoskwini	Op.	15 g	300
180	Suszone plasterki marchewki	Op.	18 g	300
181	Śliwka suszona, niesiarkowana	Szt.	50g.	1000
182	Śliwka suszona, niesiarkowana	Kg	1000 g	15
183	Śmietan – fix	Op.	9 g	100
184	Tortilla wieloziarnista	Op.	250 g	100
185	Tymianek otarty	Kg	1000 g	10
186	Wafle bezglutenowe	Szt.	21 g	200
187	Wafle dekoracyjne (rurki, misie, serca – bez syropu glukozowo – fruktozowego)	Kg.	1000 g	50
188	Wafle kukurydziane (ekstra cienkie)	Szt.	35 g	2000
189	Wafle ryżowe naturalne (wyplekane z pełnego ziarna)	Szt.	15 g	2000
190	Wafle ryżowe naturalne i wieloziarniste	Op.	130 g	100
191	Wafle ryżowe z belgijską czekoladą	Szt.	35 g	1000
192	Wafle ryżowe z mleczną czekoladą	Szt.	30g	1000
193	Wiórki kokosowe	Szt.	200 g	60

194	Woda mineralna niegazowana	Op.	1500 ml	2500
195	Woda mineralna niegazowana	Op.	330 ml	2500
196	Zajac z mlecznej czekolady (brak tłuszczu palmowego, utwardzonego tłuszczu roślinnego, E476, E492, maltodekstryny, karmin, tlenku tytanu, gumy arabskiej)	Szt.	50 g	300
197	Zajac z mlecznej czekolady (brak tłuszczu palmowego, utwardzonego tłuszczu roślinnego, E476, E492, maltodekstryny, karmin, tlenku tytanu, gumy arabskiej)	Szt.	30 g	200
198	Ziarna dyni tłuszczzone	Kg	1000 g	15
199	Ziarna sezamu oczyszczonego	Kg	1000 g	5
200	Ziarna słonecznika tłuszczzone	Kg	1000 g	15
201	Ziele angielskie w całości	Op.	1000 g	4
202	Zioła prowansalskie	Kg	1000 g	20
203	Żelatyna spożywcza	Op.	1000 g	5
204	Żelki (brak syropu glukozowego, glukozowo-fruktozowego, żelatyny, koszenili, oleju palmowego, dwutlenku tytanu, kara genu)	Szt.	400g	20
205	Żurawina suszona, niesiarkowana	Kg	1000 g	30

Część 5 - MROŻONKI

LP	NAZWA TOWARU	MIARA	Minimalna gramatura	ILOŚĆ
1	2	3	4	5
1	Brokuł głęboko mrożony – różyczki - kl. I	Op.	2500 g	180
2	Brukselka głęboko mrożona - kl. I	Op.	2500 g	150
3	Dynia mrożona - kostka lub paski; kl. I	Op.	2500 g	60
4	Fasolka szparagowa głęboko mrożona zielona, żółta – cała kl. I	Op.	2500 g	100
5	Fasolka szparagowa głęboko mrożona zielona, żółta - cięta, kl. I	Op.	2500 g	100
6	Frytki karbowane kl. I	Op.	2500 g	50
7	Groszek zielony głęboko mrożony, kl. I	Op.	2500 g	25
8	Jagoda głęboko mrożona. bez szypulek; kl. I	Op.	2500 g	25
9	Kalafior głęboko mrożony - różyczki; kl. I	Op.	2500 g	80
10	Malina głęboko mrożona, bez szypulek; kl. I	Op.	2500 g	30
11	Marchew głęboko mrożona kl. I	Op.	2500 g	35
12	Marchewka młoda mini głęboko mrożona (Karatka, paluszek), kl. I	Op.	2500 g	100
13	Mieszanka chińska/pędy bambusa, grzyby kl. I	Op.	2500 g	60
14	Mieszanka europejska mrożona, kl. I	Op.	2500 g	60
15	Mieszanka kompotowa głęboko mrożona (truskawki, czarne porzeczki, wiśnie bez pestek, śliwki), kl. I.	Op.	2500 g	150
16	Mieszanka kompotowa z dynią głęboko mrożona kl. I	Op.	2500 g	25
17	Mieszanka warzyw głęboko mrożona - 7-składnikowa (marchew, pietruszka, seler, por, brukselka, fasolka szparagowa, groszek zielony, kalafior, brokuł) kl. I.	Op.	2500 g	250
18	Mieszanka warzywna głęboko mrożona marchew z groszkiem, kl. I, marchew - kostka, groch - zielony.	Op.	2500 g	100
19	Porzeczka czarna głęboko mrożona, bez szypulek kl. I	Op.	2500 g	50
20	Porzeczka czerwona głęboko mrożona, bez szypulek; kl. I	Op.	2500 g	30
21	Szparagi białe całe kl. I	Op.	2500 g	10
22	Szparagi zielone całe kl. I	Op.	2500 g	10
23	Szpinak głęboko mrożony, siekany kl. I	Op.	2500 g	60
24	Śliwka mrożona bez pestek głęboko mrożona, kl. I	Op.	2500 g	20
25	Truskawka głęboko mrożona, bez szypulek; kl. I	Op.	2500 g	180
26	Wiśnia mrożona/bez pestek kl. I	Op.	2500 g	30
27	Włoszczyzna głęboko mrożona - krojona w paski (marchew, pietruszka, seler, por) kl. I	Op.	2500 g	80

Część 6 - RYBY

LP	NAZWA TOWARU	MIARA	Minimalna gramatura	ILOŚĆ
1	2	3	4	5
1	Dorsz – polędwica filet PREMIUM bez ości glazura max 10 %, kl. I	Kg	1000 g	210
2	Filet śledziowy w oleju kl. I	Szt.	170 g	100
3	Filet śledziowy w pomidorach kl. I	Szt.	170 g	100

4	Filet z dorsza atlantyckiego bez skóry (Gadus Morhua) SHP * 2 % glazury /nie czarniak, nie plamiak /płatki produkcji morskiej/ kl. I	Kg	1000 g	450
5	Filet z makreli w oleju kl. I	Szt.	170 g	60
6	Filet z makreli w pomidorach kl. I	Szt.	170 g	100
7	Kostka z łososia (filet mrożony bez skóry), kl. I, max.10 % glazury	Kg	1000 g	100
8	Kostka z mintaja (filet mrożony bez skóry), kl. I, max. 10 % glazury	Kg	1000 g	100
9	Łosoś bez skóry filet PREMIUM bez ości glazura max. 10 %, kl. I	Kg	1000 g	210
10	Łosoś świeży filet, kl. I	Kg	1000 g	210
11	Łosoś wędzony, kl. I	Kg	1000 g	20
12	Makrela wędzona kl. I	Kg	1000 g	20
13	Mintaj (filet mrożony bez skóry), kl. I, max. 10 % glazury	Kg	1000 g	200
14	Miruna bez skóry (filet mrożony), glazura max. 10 %, płatki produkcji morskiej kl. I	Kg	1000 g	350
15	Morszczuk (filet mrożony bez skóry) glazura max. 10 % kl. I	Kg	1000 g	200
16	Paluszki rybne kl. I	Kg	1000 g	450
17	Pasta rybna różne smaki kl. I	Kg	5000 g	50
18	Sardynki w oleju kl. I	Szt.	170 g	60
19	Sardynki w pomidorach	Szt.	170 g	60
20	Sola (filet mrożony bez skóry) glazura max. 10 % kl. I	Kg	1000 g	180
21	Szprot w oleju kl. I	Szt.	170 g	60
22	Szprot w sosie pomidorowym kl. I	Szt.	170 g	60
23	Tuńczyk (połędwica) - kostki (świeży lub mrożony, glazura max. 10 % kl. I	Kg	1000 g	120
24	Tuńczyk świeży filet bez skóry kl. I	Kg	1000 g	200
25	Tuńczyk w kawałkach w sosie własnym, w puszcze kl. I	Szt.	170 g	100
26	Zębacz – stek wędzony	Kg.	1000 g	30

SHP (shatterpack) - sposób mrożenia, polegający na układaniu ryb warstwami tak, że każda warstwa oddzielona jest foliową przekładką. Ryby w trakcie mrożenia nie skleja się, a w konsekwencji można wyjmować je z bloku nie rozmrażając całości.

Część 7 - PIECZYWO

LP	NAZWA TOWARU	MIARA	Minimalna gramatura	ILOŚĆ
1	2	3	4	5
1	Babeczka piaskowa/wielkanocna	Szt.	100 g	900
2	Bułka bezglutenowa słodka	Szt.	50 g	100
3	Bułka grahamka	Szt.	50 g	1500
4	Bułka hot-dog	Szt.	40 g	1000
5	Bułka kajzerka	Szt.	50 g	1500
6	Bułka maślana	Szt.	50 g	1200
7	Bułka orkiszowa	Szt.	60 g	600
8	Bułka tarta	Szt.	500 g	400
9	Bułka weka (krojona)	Szt.	300 g	450
10	Bułka weka niekrojona	Szt.	300 g	450
11	Bułka weka wieloziarnista	Szt.	300 g	450
12	Bułka wieloziarnista	Szt.	60 g	1200
13	Bułka z sezamem	Szt.	50 g	1200
14	Bułka zwykła mini	Szt.	50 g	2400
15	Bułki bezglutenowe	Szt.	50 g	150
16	Chwałka maślana	Szt.	400 g	320
17	Chleb bezglutenowy	Op.	250 g	120
18	Chleb góralski	Szt.	500 g	100
19	Chleb graham	Szt.	400 g	300
20	Chleb okrągły z makiem (krojony)	Szt.	550 g	300
21	Chleb orkiszowy	Szt.	400 g	300
22	Chleb owsiany	Szt.	400 g	300
23	Chleb razowy	Szt.	400 g	300
24	Chleb słonecznikowy żytni lub pszenno-żytni (krojony)	Szt.	400 g	700
25	Chleb tostowy	Szt.	400 g	240

26	Chleb wieloziarnisty	Szt.	400 g	300
27	Chleb z ziarnem dyni	Szt.	400 g	250
28	Chleb zwykły pszenno-żytni typu baltonowski lub inny równoważny, krojony	Szt.	550 g	1200
29	Chleb żytni	Szt.	400 g	300
30	Chleb żytni z czarnuszką	Szt.	500 g	100
31	Drożdżówka z jabłkiem, marmoladą, dżemem, serem, makiem	Szt.	50 g	1200
32	Drożdżówka z jabłkiem, marmoladą, dżemem, serem, makiem	Szt.	100 g	2400
33	Groszek ptysiowy (bez oleju palmowego, emulgatorów, substancji spulchniających)	Kg.	1000 g	50
34	Grzanki	Kg	1000 g	80
35	Jabłecznik	Kg	1000 g	160
36	Magdalenki bezglutenowe 4 x 50 g	Szt.	200 g	160
37	Makowiec	Kg	1000 g	120
38	Mąka bezglutenowa	Kg	1000 g	40
39	Muffiny waniliowe, czekoladowe	Szt.	100g	1200
40	Omlet z bitą śmietaną	Szt.	120 g	500
41	Pączek z marmoladą	Szt.	65 g	1200
42	Piernik	Kg	1000 g	80
43	Rogal bezglutenowy	Szt.	50 g	600
44	Rogal francuski z czekoladą, malinami (bez oleju palmowego, syropu glukozowego, utwardzonego tłuszczu roślinnego, aromatów, substancji konserwujących)	Szt.	120g.	1000
45	Rogal maślany	Szt.	50 g	1200
46	Rogal pszenny	Szt.	30 g	1200
47	Rogaliczki śniadaniowe	Szt.	35g	500
48	Rogaliki bezglutenowe	Szt.	30 g	80
49	Rogaliki bezglutenowe z dżemem	Szt.	30 g	50
50	Sernik	Kg	1000 g	120
51	Słomka ptysiowa słodka	Kg.	1000 g	5
52	Świderek, paluch maślany	Szt.	70g	1000
53	Wianek drożdżowy z makiem, serem, marmoladą	Szt.	250g	50

Część 8 - PRZETWORY I SOKI

LP	NAZWA TOWARU	MIARA	Minimalna gramatura	ILOŚĆ
1	2	3	4	5
1	Ananas plastry w lekkim syropie - kl. I	Szt.	2600 g	100
2	Brzoskwinie połówki bez skóry w lekkim syropie kl. I	Szt.	2650 g	100
3	Chrzan tarty naturalny (min. 75 % zawartość chrznanu) - z tartych korzeni chrznanu z niewielkim dodatkiem soli, cukru i kwasu cytrynowego (słoik) - kl. I	Szt.	290 g	20
4	Dżem owocowy z naturalnych i świeżych owoców z niską zawartością cukru kl. I. (różne smaki: brzoskwinowy, truskawkowy, malinowy, czarna porzeczka, kiwi i inne)	Szt.	280 g	200
5	Ekologiczny syrop owocowy (z owoców min. 50 % i cukru trzcinowego 50 %) - różne smaki, m.in.: malina, dzika róża, żurawina, czarna porzeczka, kl. I.	Szt.	500 ml	100
6	Fasolka konserwowa (biała/czerwona), niemodyfikowana genetycznie kl. I	Szt.	2500 g	30
7	Groszek konserwowy (puszka, słoik) - kl. I.	Szt.	400 g	100
8	Ketchup łagodny o dużej zawartości pomidorów (198 g pomidorów na 100 g ketchupu) brak konserwantów, skrobi, mąki, stabilizatorów, syropu glukozowo-fruktozowego, ekstraktu drożdżowego, gumy guar, gumy ksantanowej) kl. I.	Szt.	250 g	500
9	Ketchup łagodny o dużej zawartości pomidorów (min. 85 % pomidorów) saszetka 12 gx50 szt. kl. I.	Szt.	600g	1200
10	Koncentrat barszczu (zagęszczony sok z buraków ćwikłowych min. 59 %) kl. I.	Szt.	300 ml	50
11	Koncentrat pomidorowy 30 % (bez konserwantów) - kl. I	Szt.	2500 g	50
12	Koncentrat pomidorowy 30 % (bez konserwantów) - kl. I	Szt.	900 g	80
13	Konfitura niskosłodzona pasteryzowana /min. 60 g owoców/100g produktu/jagodowa, morelowa z owoców leśnych, wiśniowa, brzoskwinowa, malinowa, kl. I.	Szt.	240 g	100
14	Kukurydza konserwowa złocista (puszka, słoik) niemodyfikowana genetycznie kl. I	Szt.	2500 g	30
15	Majonez (Kielecki, Świdnicki, Winiary)	Szt.	700 ml	100
16	Marmolada owocowa twarda (różne smaki) kl. I.	Szt.	470 g	100
17	Mleko kokosowe 14-17 % tłuszczu kl. I.	Szt.	400 ml	60
18	Mus – 100 % owocowy z: marchwi, jabłka, banana, brzoskwini, truskawki – saszetka bez dodatku cukru,	Szt.	100 g	2400

	konserwantów i sztucznych barwników kl. I.			
19	Musztarda stołowa, sarepska	Szt.	200 ml	30
20	Ogórki konserwowe w zalewie - kl. I	Szt.	900 ml	100
21	Oliwki bez pestek czarne /zielone w naturalnej zalewie	Op.	850 ml	40
22	Papryka konserwowa krojona w zalewie kl. I	Szt.	650 g	150
23	Passata, pulpa pomidorowa (pomidory bez skóry, bez konserwantów) - kl. I	Szt.	2500 g	80
24	Passata, pulpa pomidorowa (pomidory bez skóry, bez konserwantów) - kl. I	Szt.	2000 g	25
25	Pesto pomidorowe kl. I.	Szt.	900 g	60
26	Pesto z bazylii kl. I.	Szt.	900 g	60
27	Pędy bambusa nitki gastronomiczne kl. I	Szt.	2950 g	50
28	Pomidory całe/kostka naturalne 100 % (puszka) kl. I.	Szt.	2500 g	20
29	Pomidory suszone (w oleju) kl. I.	Szt.	720 ml	80
30	Powidła różne owoce - kl. I Przetwór otrzymany z owoców, o odpowiednio smarownej konsystencji.	Szt.	290 g	120
31	Powidła śliwkowe - kl. I Przetwór otrzymany ze śliwek, o odpowiednio smarownej konsystencji.	Szt.	290 g	70
32	Seler konserwowy kl. I.	Szt.	320 g	100
33	Sok 100 % multiwitamina (z zagęszczonego soku, bez dodatku cukru i substancji słodzących)	Szt.	1000 ml	300
34	Sok 100 % pomarańczowy (z zagęszczonego soku, bez dodatku cukru i substancji słodzących)	Szt.	1000 ml	100
35	Sok jabłkowy - 100 %	Szt.	1000 ml	500
36	Sok jabłkowy, pomarańczowy z zagęszczonego soku 100 %, pasteryzowany	Szt.	330 ml	1800
37	Sok karotka 100 % (bez dodatku cukru i substancji słodzących)	Szt.	1000 ml	50
38	Sok owocowy 100 % (z zagęszczonego soku, bez dodatku cukru i substancji słodzących) w kartonikach z rurką - różne smaki	Szt.	200 ml	1500
39	Sok owocowy 100 % multiwitamina	Szt.	300 ml	1000
40	Sok owocowy naturalny 100 % (czarny bez, malina, jagody goji, żurawina)	Szt.	490 ml	70
41	Sok tłoczony, pasteryzowany, 100 % bez dodatku cukru, naturalnie mętny (różne smaki: jabłkowy, jabłkowo- gruszkowy, marchwiowo-jabłkowy, jabłkowo-malinowy, pomarańczowo-jabłkowy)	Szt.	200 ml	1500
42	Sok z warzyw i owoców: marchwi, jabłek, bananów, truskawek (przecierowy, pasteryzowany bez sztucznych barwników) kl. I.	Szt.	300 ml	5500
43	Syrop owocowy o zawartości minimum 54 % owoców – różne smaki (brak syropu glukozowo-fruktozowego, cyklamianu sodu, sacharynianu sodu, aspartamu, acesulfamu K, karboksymetylocelulozy, barwników, substancji konserwujących, aromatów	Szt.	250 ml	160
44	Szczaw konserwowy wyraźne fragmenty liści szczawiu smak kwaśny, charakterystyczny dla przecieru szczawowego kl. I.	Szt.	300 ml	120
45	Żurek na naturalnym zakwasie - butelka kl. I.	Szt.	500 ml	100

Część 9 - WYROBY GARMAŻERYJNE

LP	NAZWA TOWARU	MIARA	ILOŚĆ
1	2	3	4
1	Gołąbki z ryżem i mięsem	kg	300
2	Kluski śląskie	Kg	300
3	Kluski śląskie nadziewane mięsem	Kg	220
4	Knedle ze śliwkami	Kg	200
5	Kolduny	Kg	100
6	Kopytka	Kg	180
7	Krokiet z brokułami	Kg	120
8	Krokiety z kapustą i grzybami	Kg	160
9	Krokiety ze szpinakiem	Kg	140
10	Naleśniki ze szpinakiem ręcznie smażone	Kg	150
11	Pampuchy	Kg	180
12	Pierogi babuni	Kg	120
13	Pierogi brocolo polli	Kg	50
14	Pierogi ruskie - ręcznie klejone	Kg	600
15	Pierogi ruskie mini	Kg	400
16	Pierogi z jagodami	Kg	120
17	Pierogi z kapustą i pieczarkami ręcznie klejone	Kg	400
18	Pierogi z mięsem – ręcznie klejone	Kg	240
19	Pierogi z truskawkami	Kg	120
20	Placki ziemniaczane	Kg	180

21	Pyzy z mięsem	Kg	240
22	Samosy z warzywami	Kg	140
23	Uszka z kapustą i pieczarkami - ręcznie klejone	Kg	80
24	Uszka z pieczarkami ręcznie klejone	Kg	80

Część 10 - JAJA

LP	NAZWA TOWARU	MIARA	ILOŚĆ
1	2	3	4
1	Jaja kurze świeże zgodne z klasą I A z systemu chowu 0,1,2, rozmiar L (waga 63-73 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.	18000

Sporządziła: Monika Jakubiak

ZAŁĄCZNIK NR 2 DO SIWZ

FORMULARZ OFERTY

1..... 2..... 3.....
(pieczęć 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	mięscowość
	tel.:	NIP	REGON
2.	Pełna nazwa:		
	Adres: ulica	kod	mięscowość
	tel.:	NIP	REGON

Osoba odpowiedzialna za kontakt z Zamawiającym:

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

Adres do korespondencji (jeżeli inny niż adres siedziby):

II. PRZEDMIOT OFERTY

Oferta dotyczy zamówienia publicznego przyznanego 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 4 we Wrocławiu.

III. OFERTA

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

CZEŚĆ 1 - MIĘSO, WĘDLINY, DRÓB

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

LP	NAZWA TOWARU	MIARA	ILOŚĆ	Cena jednostkowa brutto	WARTOŚĆ BRUTTO
1	2	3	4	5	6=4x5
1	Boczek wędzony	Kg	150		
2	Cielęcina (świeża, niemrożona) - udziec, cielęcina zadnia bez kości	Kg	300		
3	Drób - filet z piersi indyka b/s (mięso świeże, niemrożone)	Kg	600		
4	Drób - filet z piersi kurczaka b/s (mięso świeże, niemrożone)	Kg	650		
5	Drób - udziec z indyka bez kości, bez skóry (mięso świeże, niemrożone)	Kg	155		
6	Gęś z podrobami kl. A mrożona	Kg	50		
7	Górka cielęca mała	Kg	100		
8	Kabanos drobiowy (z mięsa drobiowego, na 100 g produktu nie mniej niż 170 g mięsa drobiowego)	Kg	80		
9	Kabanos wieprzowy (z mięsa wieprzowego, na 100 g produktu nie mniej niż 170 g mięsa wieprzowego)	Kg	80		
10	Kaczka tuszka (mięso świeże, niemrożone)	Kg	120		
11	Kiełbasa biała parzona gat. I, wieprzowa, średniorozdrobniona (min. zawartość mięsa wieprzowego 87 %)	Kg	200		
12	Kiełbasa biała surowa gat. I, średniorozdrobniona (min. zawartość mięsa wieprzowego 87 %)	Kg	200		
13	Kiełbasa jałowcowa	Kg	50		
14	Kiełbasa krakowska sucha	Kg	100		
15	Kiełbasa myśliwska	Kg	30		
16	Kiełbasa podwawelska gat. I	Kg	200		
17	Kiełbasa szlachecka wieprzowa (średnio rozdrobniona)	Kg	60		
18	Kiełbasa szynkowa wieprzowa gat. I	Kg	300		
19	Kiełbasa śląska (min. zawartość mięsa wieprzowego 87 %)	Kg	200		
20	Kiełbasa żywiecka sucha, podsuszana, parzona (min. zawartość mięsa wieprzowego 87 %)	Kg	80		
21	Kiełbaski frankfurterki (1 szt. 50/60g)	Kg	50		
22	Kiełbaski leszczyńskie (1 szt. 50/60g)	Kg	50		
23	Królik (mięso świeże, niemrożone)	Kg	100		
24	Kurczak tuszka (wypatroszony, mięso świeże, niemrożone)	Kg	566		
25	Parówka cielęca	Kg.	100		
26	Parówka z szynki (co najmniej 93 % mięsa)	Kg	150		
27	Parówki drobiowo-cielęce (co najmniej 90 % mięsa)	Kg	150		
28	Parówki drobiowo-wieprzowe (co najmniej 90 % mięsa)	Kg	155		
29	Pasztet drobiowy pieczony gat. I. Powyżej 80 % mięsa w produkcie	Kg	50		
30	Pasztet wieprzowy pieczony gat. I (Powyżej 80 % mięsa w produkcie)	Kg	50		
31	Pasztetowa drobiowa gat. I (Powyżej 80 % mięsa w produkcie)	Kg	50		
32	Podgardle (wędzonka otrzymana z peklowanego podgardla wieprzowego)	Kg	40		

33	Podudzie z kurczaka (mięso świeże, niemrożone) kl. I	Kg	500		
34	Polędwica sopocka	Kg	50		
35	Porcja rosołowa z kaczki	Kg	55		
36	Salami - sucha, wędzona, parzona (długodojrzewająca)	Kg	30		
37	Schab pieczony (ze schabu wieprzowego 100 %)	Kg	60		
38	Schab pieczony, schab pieczony w majeranku, (ze schabu wieprzowego 100 %)	Kg	60		
39	Szynka biała parzona gat. I	Kg	100		
40	Szynka wiejska gat. I, wędzona, parzona	Kg	300		
41	Szynka z pieca (z szynki wieprzowej 100 %)	Kg	60		
42	Udko wędzone (produkt niemrożony, wyczuwalny smak i zapach wędzenia, niepakowany)	Kg	100		
43	Udko z kurczaka (mięso świeże, niemrożone) kl. I	Kg	200		
44	Wątróbka drobiowa kl. I świeża, niemrożona, zapach i wygląd właściwy dla produktu	Kg	200		
45	Wędlina drobiowa o zawartości min 87 % mięsa	Kg	125		
46	Wędlina wieprzowa chuda o zawartości min. 87 % mięsa	Kg	155		
47	Wieprzowina - boczek bez kości, bez skóry (mięso świeże, niemrożone)	Kg	200		
48	Wieprzowina - karczek bez kości, bez skóry (mięso świeże, niemrożone)	Kg	500		
49	Wieprzowina - łopatka bez kości, bez skóry (mięso świeże, niemrożone)	Kg	500		
50	Wieprzowina - polędwiczka wieprzowa (mięso świeże, niemrożone)	Kg	500		
51	Wieprzowina - szynka bez kości (kulka i zrazówka), bez tłuszczu i skóry (mięso świeże, niemrożone) kl. I	Kg	500		
52	Wieprzowina - szynka bez kości płat, bez tłuszczu i skóry (mięso świeże, niemrożone) kl. I	Kg	200		
53	Wieprzowina - środkowy schab bez kości, bez warkocza (mięso świeże, niemrożone) kl. I	Kg	700		
54	Wołowina bez kości - mięso pieczeniowe z zadu wołowego (mięso świeże, niemrożone) kl. I	Kg	300		
55	Wołowina bez kości – rostbif, ligawa (mięso świeże, niemrożone) kl. I	Kg	73		
56	Wołowina pręga bez kości – kl. I	Kg	50		
57	Wołowina z kością	Kg	30		
58	Żeberka wieprzowe całe , świeże, niemrożone kl. I	Kg	20		
59	Żeberka wieprzowe paski, grube, z tusz klasy E – świeże, niemrożone,	Kg	50		
60	Żeberka wieprzowe wędzone paski poddane procesowi wędzenia	Kg	20		
61	Żeberka wołowe paski, grube, z tusz klasy Y – świeże, niemrożone	Kg	50		
62	Żeberka wołowe wędzone paski poddane procesowi wędzenia	Kg	20		
SUMA					

słownie:.....

w tym cena netto

CZEŚĆ 2 - WARZYWA NIEPRZETWORZONE I OWOCE NIEPRZETWORZONE

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

LP	NAZWA TOWARU	MIARA	ILOŚĆ	Cena jednostkowa brutto	WARTOŚĆ BRUTTO
1	2	3	4	5	6=4x5
1	Awokado - kl. I	szt.	200		
2	Bakłażan kl. I	Kg	100		
3	Banan - kl. I	Kg	4000		
4	Bataty - kl. I	Kg	100		
5	Boczniki kl. I	Kg	100		
6	Borówka amerykańska kl. I	Kg	100		
7	Brokuł świeży (min. 500-600 g) kl. I	Szt.	500		
8	Burak ćwikłowy luz kl. I	Kg	1600		
9	Cebula (średniej wielkości) luz kl. I	Kg	1600		
10	Cebula biała czosnkowa (średniej wielkości) luz kl. I	Kg	10		
11	Cebula czerwona kl. I	Kg	30		
12	Cukinia - kl. I	Kg	350		
13	Cytryna - kl. I	Kg	300		
14	Czosnek - główki - kl. I	Szt.	550		
15	Fasola sucha biała Jaś mały kl. I	Kg	150		
16	Fasola sucha perłowa kl. I	Kg	80		
17	Groch nasiona suche połówki – kl. I	Kg	80		
18	Gruszka, odmiany: Konferencja, Paryżanka, Lukaszówka, Red-Bonkreta, Faworytka, Kamisówka, General Leclerc - kl. I	Kg	1600		
19	Imbir korzeń kl. I	Kg	10		
20	Jabłko deserowe soczyste, słodko-winne- kl. I	Kg	7000		
21	Jarmuż świeży kl. I	Kg	100		
22	Kaki kl. I	Szt.	150		
23	Kalafior świeży (min 600-900 g) kl. I	Szt.	500		
24	Kalarepa (bez liści) kl. I	Szt.	300		
25	Kapusta biała kl. I	Kg	1500		
26	Kapusta czerwona kl. I	Kg	150		
27	Kapusta kiszona sałatkowa z marchewką (pakowana w folię, słoik, wiaderko - kl. I)	Kg	650		
28	Kapusta pekińska kl. I	Kg	210		
29	Kapusta włoska kl. I	Kg	150		
30	Kiełki (różne gatunki), opakowanie 200 g - kl. I	Op.	150		
31	Kiwi - kl. I - całe (bez szypułki)	Szt.	1000		
32	Koper (w pęczkach o masie 15-20 g, bez łodyg), kl. I	Pęczek	1200		

33	Kurkuma świeża – kłącze – kl. I	Kg.	5		
34	Limonka - kl. I	Kg	50		
35	Marchew, luz - kl. I	Kg	2500		
36	Nać pietruszki (w pęczkach o masie 20-30 g bez łodyg) - kl. I	Pęczek	1200		
37	Ogórek kiszony pakowany w folię, słoik, wiaderko, bez konserwantów kl. I	Kg	1200		
38	Ogórek małosolny pakowany w folię, słoik, wiaderko, bez konserwantów kl. I.	Kg	220		
39	Ogórek zielony - kl. I	Kg	830		
40	Papryka czerwona, pomarańczowa, żółta, zielona - kl. I	Kg	400		
41	Pieczarki – kl. I	Kg	300		
42	Pietruszka korzeniowa, luz - kl. I	Kg	570		
43	Pomelo kl. I	Szt.	50		
44	Pomidor - kl. I,	Kg	800		
45	Pomidor koktajlowy kl. I	Kg	500		
46	Por kl. I	Kg	200		
47	Rabarbar kl. I	Kg	50		
48	Rzepa biała – kl. I	Kg	50		
49	Rzodkiew biała kl. I	Kg	200		
50	Rzodkiewka (w pęczkach o masie 150 g) - kl. I	Pęczek	300		
51	Salata lodowa kl. I (pakowana każda główka oddzielnie)	Szt.	400		
52	Salata MIX kl. I op. /150 g/	Op.	500		
53	Salata rozszponka kl. I op./100 g/	Op.	500		
54	Salata rukola kl. I op./100 g/	Op.	300		
55	Salata rzymska kl. I	Szt.	50		
56	Seler korzeniowy, luz - kl. I	Kg	650		
57	Szczypiorek świeży, denkolistny (w pęczkach o masie 20 g) kl. I pęczek	Pęczek	800		
58	Trawa cytrynowa, luz kl. I	Kg	5		
59	Winogrona (białe i czerwone) kl. I	Kg	500		
60	Ziemniaki późne jadalne luz kl. I - spełniające wymagania normy PN-75/R-74450	Kg	12500		
61	Zioła w doniczkach - świeże (bazylija, mięta, melisa, lubczyk, oregano, rozmaryn, tymianek) kl. I	Szt.	120		
OWOCE I WARZYWA SEZONOWE					
1	Ananas kl. I	Szt.	80		
2	Arbuz kl. I	Kg	250		
3	Botwina kl. I	Pęczek	120		
4	Bób świeży kl. I	Kg	50		
5	Bruksełka kl. I	Kg	50		
6	Brzoskwinia kl. I	Kg	250		
7	Cykoria kl. I	Kg	20		
8	Czereśnie kl. I	Kg	100		
9	Dynia kl. I	Kg	400		
10	Fasolka szparagowa zielona, żółta kl. I	Kg	300		

11	Grapefruit kl. I	Kg	350		
12	Groszek cukrowy kl. I	Kg	10		
13	Grzyby kurki kl. I	Kg	30		
14	Jałoda świeża kl. I	Kg	50		
15	Jeżyna świeża kl. I	Kg	50		
16	Kapusta biała młoda kl. I	Szt.	250		
17	Kukurydza świeża – kolba, kl. I	Szt.	700		
18	Lubczyk świeży kl. I	Pęczek	800		
19	Malina kl. I	Kg	60		
20	Mandarynka kl. I	Kg	850		
21	Mango kl. I	Kg	20		
22	Marchew wczesna z natką kl. I	Pęczek	150		
23	Melon żółty kl. I	Szt.	400		
24	Morele kl. I	Kg	60		
25	Nektarynki kl. I	Kg	350		
26	Ogórek zielony - gruntowy (dostarczany w okresie (V-VIII) kl. I	Kg	400		
27	Pasternak – korzeń kl. I	Kg	10		
28	Pietruszka wczesna korzeń z natką (dostarczana w okresie (VI-VIII) kl. I	Pęczek	100		
29	Pigwa kl. I	Kg	10		
30	Pomarańcza - kl. I	Kg	700		
31	Porzeczka czarna - kl. I	Kg	15		
32	Porzeczka czerwona - kl. I	Kg	15		
33	Salata masłowa - kl. I	Szt.	650		
34	Seler korzeniowy młody z natką - kl. I	Szt.	100		
35	Seler naciowy - kl. I	Szt.	350		
36	Szczaw świeży liście kl. I	Pęczek	100		
37	Szparagi zielone, białe – świeże (pęczki 500 g) dostarczane w okresie (V-VI) kl. I	Pęczek	350		
38	Szpinak baby kl. I	Op.	300		
39	Szpinak cięty - kl. I	Kg	100		
40	Szpinak świeży liście kl. I	Pęczek	100		
41	Śliwka - kl. I	Kg	250		
42	Truskawki - kl. I	Kg	300		
43	Wiśnie kl. 1	Kg	100		
44	Ziemniaki młode jadalne luz kl. I	Kg	5000		

słownie:.....

w tym cena netto

CZEŚĆ 3 - NABIAŁ

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

LP	NAZWA TOWARU	MIARA	Minimalna gramatura	ILOŚĆ	Cena jednostkowa brutto	WARTOŚĆ BRUTTO
1	2	3	4	5	6	7=5x6
1	Baton mleczny 100 g	Op.	100 g	2100		
2	Baton twarogowy – różne smaki	Szt.	40 g	1000		
3	Deser mleczny z czekoladą i orzechami	Szt.	150 g	1500		
4	Deser mleczny z czekoladą i orzechami 4x100 g	Op.	400 g	1200		
5	Drożdże bez konserwantów	Szt.	100 g	300		
6	Jogurt do picia - 4x100 g	Szt.	400 g	200		
7	Jogurt naturalny bez laktozy (bez mleka w proszku)	Szt.	180 g	120		
8	Jogurt naturalny min. 2 % tłuszczu, zawierający biokultury	Szt.	400 g	600		
9	Jogurt naturalny min. 2 % tłuszczu, zawierający biokultury	Szt.	5000 ml	300		
10	Jogurt naturalny typu greckiego o zawartości tłuszczu 10 %,	Szt.	400 g	340		
11	Jogurt owocowy (różne smaki: malina, poziomka, truskawka, wiśnia i inne)	Szt.	150 g	1500		
12	Jogurt owocowy bez laktozy (różne smaki: malina, poziomka, truskawka, wiśnia i inne)	Szt.	150 g	150		
13	Jogurt pitny naturalny	Szt.	330 g	200		
14	Jogurt pitny o smaku: truskawki, brzoskwini, czerwonej pomarańczy, moreli, banana	Szt.	330 g	3000		
15	Jogurt w saszetce – różne smaki	Szt.	70 g	1500		
16	Kanapka biszkoptowa z dużą zawartością mlecznego kremu	Szt.	28 g	2400		
17	Kaszka śmietankowa – różne smaki	Szt.	130 g	500		
18	Kefir naturalny - kubek	Szt.	200 g	500		
19	Kefir naturalny - butelka lub karton	Litr	1000 ml	250		
20	Kefir pitny o smaku: truskawki, brzoskwini, czerwonej pomarańczy, moreli, banana lub innych owoców	Szt.	350 g	1500		
21	Serek typu Mascarpone – 250 g	Szt.	250 g	100		
22	Masło ekstra bez dodatków roślinnych, o zawartości tłuszczu nie mniejszej niż 82 %	Kg	1000 g	500		
23	Masło ekstra bez dodatków roślinnych, o zawartości tłuszczu nie mniejszej niż 82 %	Szt.	200 g	2000		
24	Masło extra bez laktozy, bez dodatków roślinnych, o zawartości tłuszczu nie mniejszej niż 82 %	Szt.	200 g	50		
25	Masło klarowane bez dodatków roślinnych, o zawartości tłuszczu mlecznego nie mniejszej niż 99,8 %	Szt.	500 g	350		
26	Maślanka naturalna karton, butelka min. 1,5 % tłuszczu	Szt.	1000 ml	150		
27	Maślanka owocowa karton, butelka min. 1,5 % tłuszczu	Szt.	1000 ml	200		
28	Mleko UHT, pasteryzowane, bez laktozy 1,5 % tłuszczu,	Szt.	1000 ml	50		
29	Mleko UHT, pasteryzowane, normalizowane (karton) 2 % tłuszczu	Szt.	1000 ml	1000		
30	Mleko UHT, pasteryzowane, normalizowane (karton) 3,2 % tłuszczu	Szt.	1000 ml	4200		
31	Mleko w proszku odtłuszczone – 500 g	Szt.	500 g	30		
32	Napój mleczny o smaku truskawkowym, czekoladowym, waniliowym	Szt.	200 ml	300		
33	Paluszki serowe z wysoką zawartością białka	Szt.	80 g	300		

34	Pudding waniliowy - 4x125 g	Szt.	50 g	500		
35	Ryż na mleku – różne smaki	Szt.	180 g	500		
36	Ser Parmezan ser twardy typu podpuszczkowego, wytwarzany z krowiego mleka, leżakujący w solance	Kg	1000 g	45		
37	Ser pleśniowy z porostem pleśni białej, niebieskiej	Szt.	100 g	100		
38	Ser topiony – kostka lub bloczek 100 g (różne gatunki)	Szt.	100 g	300		
39	Ser topiony krążek – 40 % tłuszczu (różne smaki)	Szt.	200 g	100		
40	Ser twarogowy półtłusty klasy I, formowany, zawartość tłuszczu w suchej masie poniżej 30 %	Kg	1000 g	700		
41	Ser typu Brie naturalny	Szt.	125 g	100		
42	Ser typu Camembert naturalny	Szt.	120 g	100		
43	Ser typu Feta sałatkowo–kanapkowy półtłusty lub tłusty	Szt.	270 g	200		
44	Ser typu Mozzarella	Szt.	125 g	50		
45	Ser typu Salami	Kg	1000 g	42		
46	Ser żółty, podpuszczkowy dojrzewający, typu holenderskiego i holendersko-szwajcarskiego, pełnotłusty (zawartość tłuszczu nie mniej niż 30 % w s.m.), różne gatunki	Kg	1000 g	400		
47	Serek homogenizowany – saszetka – różne smaki	Szt.	125 g	1000		
48	Serek homogenizowany: waniliowy, truskawkowy, brzoskwinowy, malinowy	Szt.	140 g	600		
49	Serek kanapkowy naturalny, śmietankowy	Szt.	1000g	50		
50	Serek naturalny/homogenizowany - opakowanie – wiaderko	Szt.	1000 g	170		
51	Serek wiejski droбноziarnisty typu grani granulowany	Szt.	200 g	250		
52	Sery żółte bez laktozy - różne gatunki	Szt.	500 g	30		
53	Śmietana o zawartości tłuszczu nie mniejszej niż 12 %,	Szt.	400 g	80		
54	Śmietana o zawartości tłuszczu nie mniejszej niż 18 %	Szt.	400 g	180		
55	Śmietana o zawartości tłuszczu nie mniejszej niż 30 %	Szt.	500 ml	350		
56	Twarożek waniliowy, truskawkowy (4x90 g)	Szt.	360 g	100		
57	Twaróg chudy	Kg	1000g	50		
58	Twaróg półtłusty - wiaderko (brak mleka w proszku, skrobi, gumy guar, karagenu)	Szt.	1000 g	500		
59	Twaróg półtłusty bez laktozy	Szt.	230 g	80		
SUMA						

(słownie:.....)

w tym cena netto

CZEŚĆ 4 - ART. OGÓLNOSPOŻYWCZE

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

LP	NAZWA TOWARU	MIARA	Minimalna gramatura	ILOŚĆ	Cena jednostkowa brutto	WARTOŚĆ BRUTTO
1	2	3	4	5	7	8=5x7
1	Amarantus/nasiona suche	Op.	400 g	25		
2	Baton zbożowy musli z owocami	Szt.	40 g	1500		
3	Batonik bezglutenowy	Szt.	30 g	60		
4	Batonik musli	Szt.	23,5 g	2800		
5	Bazylija otarta – 100 %	Kg	1000 g	20		
6	Bezglutenowe wafle o smaku kakaowym, polane gorzką czekoladą	Szt.	40g	200		
7	Bezy o smaku waniliowym, truskawkowym	Op.	90 g	50		
8	Biszkopty okrągłe	Op.	180 g	150		
9	Biszkopty podłużne	Op.	140 g	150		
10	Budyń czekoladowy (brak oleju palmowego, oleju całkowicie utwardzonego, karagenu, fosforanów potasu)	Op.	1300 g	5		
11	Budyń malinowy (brak oleju palmowego, oleju całkowicie utwardzonego, karagenu, fosforanów potasu)	Op.	1300 g	5		
12	Budyń śmietankowy (brak oleju palmowego, oleju całkowicie utwardzonego, karagenu, fosforanów potasu)	Op.	1300 g	5		
13	Budyń waniliowy (brak oleju palmowego, oleju całkowicie utwardzonego, karagenu, fosforanów potasu)	Op.	1300 g	5		
14	Chia - nasiona szalwii hiszpańskiej	Op.	250 g	50		
15	Chrupki gryczane	Op.	50 g	500		
16	Chrupki kukurydziane (brak ekstraktu drożdżowego, cukru, substancji przeciwzbrylających)	Op.	80 g	2000		
17	Chrupki kukurydziane kręcone (brak ekstraktu drożdżowego, cukru, substancji przeciwzbrylających)	Op.	90 g	500		
18	Chrupki kukurydziane o smaku czekolady, truskawki	Op.	70 g	1000		
19	Ciasteczka maślane	Op.	1000 g	30		
20	Ciasteczka owsiane naturalne	Op.	50 g	1000		
21	Ciasteczka owsiane z suszoną żurawiną, bez dodatku pszenicy	Op.	33 g	1500		
22	Ciasteczka zbożowe czekoladowe	Op.	50 g	2000		
23	Ciasteczka zbożowe kokosowe	Op.	50 g	500		
24	Ciastka bezglutenowe - różne rodzaje	Op.	250 g	50		
25	Ciasto francuskie	Szt.	250 g	50		
26	Ciecierzycza - nasiona całe, suche	Kg	1000 g	50		
27	Ciecierzycza fromage - suszona przekąska	Op.	15 g	500		
28	Crunchy z pełnego ziarna z jagodami goji	Op.	180 g	400		
29	Cukier brązowy nierafinowany, niekarmelizowany	Op.	500 g	10		
30	Cukier kryształ	Op.	1000 g	210		
31	Cukier puder	Op.	400 g	10		

32	Cukier wanilinowy	Op.	16g	1000		
33	Cukier wanilinowy	Op.	43 g	50		
34	Cukier z naturalną wanilią	Op.	20 g	50		
35	Curry – przyprawa	Kg	1000 g	5		
36	Cynamon mielony - przyprawa korzenna bez dodatków	Kg	1000 g	3		
37	Czarnuszka	Kg	1000 g	3		
38	Cząber suszony	Kg	1000 g	3		
39	Czekolada gorzka	Szt.	100 g	200		
40	Czekolada mleczna	Szt.	100 g	50		
41	Czosnek granulowany	Kg	1000 g	20		
42	Czosnek niedźwiedzi (suszony, cięty)	Kg	1000 g	10		
43	Daktyle suszone, niesiarkowane	Kg	1000 g	5		
44	Estragon suszony	Kg	1000 g	10		
45	Galaretka owocowa – różne smaki	Op.	1000 g	50		
46	Gałka muszkatołowa mielona	Op.	100 g	10		
47	Głony - WAKAME/COMBU	Op.	25 g	1		
48	Goździki całe	Kg	1000 g	5		
49	Grycik kukurydziany	Kg	1000 g	10		
50	Grycik kukurydziany/panierka	Op.	300 g	2		
51	Grzanki pszenne (bez oleju palmowego, emulgatorów, substancji spulchniających)	Op.	1000 g	10		
52	Herbata czarna ekspresowa	Op.	100 g	200		
53	Herbata czarna liściasta	Op.	100 g	20		
54	Herbata ekspresowa – zielona (20 saszetek)	Op.	40 g	120		
55	Herbata owocowa ekspresowa naturalna - różne smaki	Op.	30 g	800		
56	Herbata rooibos – różne smaki	Op.	37,5 g	20		
57	Herbata ziołowa ekspresowa - różne smaki	Op.	30 g	200		
58	Herbatniki	Op.	16 g	1000		
59	Herbatniki mini ZOO	Op.	50 g	2500		
60	Herbatniki mini ZOO	Op.	100 g	2500		
61	Imbir mielony 100 %	Kg	1000 g	2		
62	Kakao naturalne w proszku – 100 % ziarna kakaowca	Szt.	150 g	200		
63	Kasza bulgur o żółto - brązowym kolorze i lekko orzechowym aromacie i smaku kl. I	Kg	1000 g	120		
64	Kasza gryczana niepalona kl. I	Op.	1000 g	150		
65	Kasza gryczana prażona kl. I	Op.	1000 g	200		
66	Kasza gryczana prażona kl. I w woreczkach (opakowanie 4x100 g)	Op.	400 g	1		
67	Kasza jaglana kl. I	Op.	400 g	30		
68	Kasza jaglana kl. I	Op.	1000 g	105		
69	Kasza jęczmienna (w woreczkach 4x100 g)	Op.	400 g	1		
70	Kasza jęczmienna gruba (kl. I)	Op.	1000 g	200		

71	Kasza jęczmienna pęczak (kl. I)	Op.	1000 g	200		
72	Kasza jęczmienna średnia perłowa wiejska (kl. I)	Op.	1000 g	200		
73	Kasza kukurydziana kl. I	Op.	500 g	30		
74	Kasza kuskus kl. I	Op.	1000 g	60		
75	Kasza manna pszenna (kl. I)	Op.	1000 g	40		
76	Kasza manna pszenna błyskawiczna (kl. I)	Op.	500 g	10		
77	Kawa zbożowa INKA (bez dodatków smakowych, cukru, mleka)	Op.	150 g	200		
78	Kawa zbożowa INKA z orkiszem, cynamonowa, czekoladowa	Op.	200 g	50		
79	Kawa zbożowa naturalna - do gotowania	Szt.	200 g	20		
80	Kisiel owocowy - różne smaki m.in.: cytrynowy, malinowy, truskawkowy, wiśniowy	Op.	1300 g	10		
81	Kmin rzymski	Szt.	500g	2		
82	Kminek ziarna 100 %	Szt.	500 g	3		
83	Krem do smarowania z orzechami laskowymi i kakao	Szt.	600 g	10		
84	Krem do smarowania z orzechami laskowymi i kakao	Szt.	350 g	10		
85	Kurkuma 100%	Kg	1000 g	2		
86	Kwasek cytrynowy	Kg	1000 g	20		
87	Len mielony	Kg	450 g	5		
88	Liść laurowy - w całości	Op.	1000 g	25		
89	Lubczyk - liść suszony otarty	Kg	1000 g	50		
90	Maca tradycyjna	Op.	200 g	50		
91	Majeranek otarty – 100 %	Kg	1000 g	10		
92	Makaron 4-jajeczny/kg mąki - różne formy,	Op.	400 g	300		
93	Makaron 4-jajeczny/kg mąki - różne formy,	Kg	500 g	1225		
94	Makaron bezglutenowy	Kg	400 g	150		
95	Makaron bezjajeczny	Kg	400 g	200		
96	Makaron pełne ziarno	Kg	400 g	600		
97	Makaron ryżowy	Op.	250 g	60		
98	Makaron z mąki DURUM - różne kształty	Kg	400 g	750		
99	Margaryna do smarowania pieczywa kokosowa z dodatkiem chia	Szt.	250g	15		
100	Margaryna do smarowania pieczywa z oliwą z oliwek	Szt.	250g	15		
101	Masło orzechowe	Szt.	350 g	10		
102	Mąka (skrobia) ziemniaczana kl. I	Kg	500 g	30		
103	Mąka gryczana	Kg	1000 g	10		
104	Mąka kokosowa	Kg.	1000 g	50		
105	Mąka kukurydziana - skrobia otrzymana z kukurydzy, wysuszona, zmielona i przesiana. .	Kg	1000 g	10		
106	Mąka pszenna pełnoziarnista	Kg	1000 g	20		
107	Mąka pszenna typu 450	Kg	1000 g	200		
108	Mąka pszenna typu 500 - krupczatka	Kg	1000 g	100		
109	Mąka pszenna typu 550	Kg	1000 g	200		
110	Mąka ryżowa	Kg	1000 g	10		

111	Mąka żytnia, razowa	Kg	1000 g	10		
112	Mieszanka studencka bakaliowa	Szt.	40 g	1500		
113	Migdał cały	Kg	1000 g	5		
114	Mikołaj z mlecznej czekolady	Szt.	50 g	300		
115	Mikołaj z mlecznej czekolady	Szt.	30 g	200		
116	Miód 100 % naturalny nektarowy, bez barwników i domieszek, w opakowaniu szklanym – słoik,	Op.	1000 ml	400		
117	Mix orzechów (nerkowce, włoskie, migdał)	Szt.	50 g.	1000		
118	Morela suszona, niesiarkowana	Kg	1000 g	10		
119	Napój migdałowy	Szt.	1000 ml	50		
120	Napój ryżowy	Szt.	200 ml	30		
121	Napój ryżowy	Szt.	1000 ml	50		
122	Napój sojowy	Szt.	1000 ml	30		
123	Napój sojowy smakowy	Szt.	200 ml	30		
124	Olej kokosowy	Op.	1000 ml	15		
125	Olej lniany	Op.	250 ml	5		
126	Olej ryżowy	Op.	1000 ml	5		
127	Olej rzepakowy z pierwszego tłoczenia rafinowany nieerukowy	Op.	1000 ml	400		
128	Olej z pestek winogron	Op.	1000 ml	5		
129	Olejek do ciasta różne smaki	Szt.	9 ml	100		
130	Oliwa z oliwek extra vergin o łagodnym smaku	Op.	1000 ml	45		
131	Oregano otarte	Szt.	1000 g	5		
132	Orzechy nerkowca	Kg	1000 g	25		
133	Orzechy nerkowca	Szt.	50 g	1000		
134	Orzechy włoskie	Kg	1000 g	25		
135	Otręby żytnie, owsiane, jęczmienne	Op.	150 g	35		
136	Pałka kukurydziana naturalna, fromage	Op.	20 g	5000		
137	Papryka mielona słodka/ostra - 100%	Kg	1000g	10		
138	Pieczywo lekkie pszenne/żytnie, mieszane	Op.	140 g	150		
139	Pieprz cytrynowy, mielony	Op.	100 g	30		
140	Pieprz czarny mielony 100 %	Kg	1000 g	5		
141	Pieprz czarny ziarnisty	Kg	1000 g	3		
142	Pieprz ziołowy mielony 100 %	Kg	1000 g	8		
143	Płatki jęczmienne, gryczane, żytnie, pełnoziarniste (kl. I)	Op.	400 g	55		
144	Płatki kukurydziane (klasyczne, pełne ziarno, kakaowe i inne)	Op.	1000 g	80		
145	Płatki migdałowe, blanszowane	Kg	1000 g	10		
146	Płatki owsiane (kl. I) struktura i konsystencja sypka w postaci płatków bez grudek.	Op.	400 g	55		
147	Płatki owsiane błyskawiczne	Szt.	400 g	50		
148	Płatki ryżowe (kl. I)	Szt.	250 g	60		
149	Płatki śniadaniowe w formie batonika z truskawkami, witaminami i składnikami mineralnymi	Szt.	23,5 g	1500		
150	Płatki z pełnego ziarna pszenicy (kl. I) oraz prawdziwego kakao różne kształty	Szt.	250 g	100		

151	Podpłomyki bez dodatku cukru (brak tłuszczu palmowego, jaj w proszku)	Szt.	72g	1000		
152	Pomidory suszone (grys) 100 %	Op.	500 g	5		
153	Proszek do pieczenia	Op.	1000 g	10		
154	Przyprawa do gyrosa (bez glutaminianu sodu)	Op.	1000 g.	10		
155	Przyprawa do piernika	Op.	20 g	30		
156	Przyprawa do rosółu / zupy (bez glutaminianu sodu) 100 % naturalna	Op.	300 g	30		
157	Przyprawa do ryb (bez glutaminianu sodu) 100 % naturalna	Op.	200 g	20		
158	Quinoa biała	Kg	250 g	1		
159	Rafinada gruba – cukier dekoracyjny	Op.	1000 g.	5		
160	Rodzynki kl. I	Szt.	50g	1000		
161	Rodzynki kl. I	Op.	1000 g	15		
162	Rozmaryn suszony	Kg	1000 g	5		
163	Ryż biały	Kg	1000 g	300		
164	Ryż brązowy	Op.	1000 g	70		
165	Ryż dziki	Kg	1000 g	50		
166	Ryż jaśminowy	Kg	1000 g	50		
167	Ryż paraboliczny	Op.	1000 g	70		
168	Sezamki (bez syropu glukozowego)	Szt.	22,5g	1000		
169	Soczewica czerwona/biała	Kg	1000 g	20		
170	Soda oczyszczona	Kg	1000 g	10		
171	Sól morską jodowana	Op.	1000 g	80		
172	Sól z obniżoną zawartością sodu	Op.	1000 g	220		
173	Sucharki pełnoziarniste, bezcukrowe	Op.	220 g	50		
174	Suszona figa	Kg	1000 g	5		
175	Suszone plasterki jabłka	Op.	20 g	1500		
176	Suszone plasterki jabłka o smaku, banana, truskawki	Op.	20 g	1500		
177	Suszone plasterki jabłka z sokiem z mango	Op.	18 g	300		
178	Suszone plasterki ananasa	Op.	15 g	300		
179	Suszone plasterki brzoskwini	Op.	15 g	300		
180	Suszone plasterki marchewki	Op.	18 g	300		
181	Śliwka suszona, niesiarkowana	Szt.	50g.	1000		
182	Śliwka suszona, niesiarkowana	Kg	1000 g	15		
183	Śmietan – fix	Op.	9 g	100		
184	Tortilla wieloziarnista	Op.	250 g	100		
185	Tymianek otarty	Kg	1000 g	10		
186	Wafle bezglutenowe	Szt.	21 g	200		
187	Wafle dekoracyjne (rurki, misie, serca – bez syropu glukozowo – fruktozowego)	Kg.	1000 g	50		
188	Wafle kukurydziane (ekstra cienkie)	Szt.	35 g	2000		
189	Wafle ryżowe naturalne (wypiekane z pełnego ziarna)	Szt.	15 g	2000		

190	Wafle ryżowe naturalne i wieloziarniste	Op.	130 g	100		
191	Wafle ryżowe z belgijską czekoladą	Szt.	35 g	1000		
192	Wafle ryżowe z mleczną czekoladą	Szt.	30g	1000		
193	Wiórki kokosowe	Szt.	200 g	60		
194	Woda mineralna niegazowana	Op.	1500 ml	2500		
195	Woda mineralna niegazowana	Op.	330 ml	2500		
196	Zajęc z mlecznej czekolady	Szt.	50 g	300		
197	Zajęc z mlecznej czekolady	Szt.	30 g	200		
198	Ziarna dyni łuszczone	Kg	1000 g	15		
199	Ziarna sezamu oczyszczonego	Kg	1000 g	5		
200	Ziarna słonecznika łuszczone	Kg	1000 g	15		
201	Ziele angielskie w całości	Op.	1000 g	4		
202	Zioła prowansalskie	Kg	1000 g	20		
203	Żelatyna spożywcza	Op.	1000 g	5		
204	Żelki	Szt.	400g	20		
205	Żurawina suszona, niesiarkowana	Kg	1000 g	30		
SUMA						

(słownie:.....)

w tym cena netto

CZEŚĆ 5 - MROŻONKI

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

LP	NAZWA TOWARU	MIARA	Minimalna gramatura	ILOŚĆ	Cena jednostkowa brutto	WARTOŚĆ BRUTTO
1	2	3	4	5	6	7=5x6
1	Brokuł głęboko mrożony – różyczki - kl. I	Op.	2500 g	180		
2	Brukselka głęboko mrożona - kl. I	Op.	2500 g	150		
3	Dynia mrożona - kostka lub paski; kl. I	Op.	2500 g	60		
4	Fasolka szparagowa głęboko mrożona zielona, żółta – cała kl. I	Op.	2500 g	100		
5	Fasolka szparagowa głęboko mrożona zielona, żółta - cięta, kl. I	Op.	2500 g	100		
6	Frytki karbowane kl. I	Op.	2500 g	50		
7	Groszek zielony głęboko mrożony, kl. I	Op.	2500 g	25		
8	Jagoda głęboko mrożona. bez szypulek; kl. I	Op.	2500 g	25		
9	Kalafior głęboko mrożony - różyczki; kl. I	Op.	2500 g	80		
10	Malina głęboko mrożona, bez szypulek; kl. I	Op.	2500 g	30		
11	Marchew głęboko mrożona kl. I	Op.	2500 g	35		
12	Marchewka młoda mini głęboko mrożona (Karotka, paluszek), kl. I	Op.	2500 g	100		
13	Mieszanka chińska/pędy bambusa, grzyby kl. I	Op.	2500 g	60		
14	Mieszanka europejska mrożona, kl. I	Op.	2500 g	60		
15	Mieszanka kompotowa głęboko mrożona (truskawki, czarne porzeczki, wiśnie bez pestek, śliwki), kl. I.	Op.	2500 g	150		
16	Mieszanka kompotowa z dynią głęboko mrożona kl. I	Op.	2500 g	25		
17	Mieszanka warzyw głęboko mrożona - 7-składnikowa (marchew, pietruszka, seler, por, brukselka, fasolka szparagowa, groszek zielony, kalafior, brokuł) kl. I.	Op.	2500 g	250		
18	Mieszanka warzywna głęboko mrożona marchew z groszkiem, kl. I, marchew - kostka, groch - zielony.	Op.	2500 g	100		
19	Porzeczka czarna głęboko mrożona, bez szypulek kl. I	Op.	2500 g	50		
20	Porzeczka czerwona głęboko mrożona, bez szypulek; kl. I	Op.	2500 g	30		
21	Szparagi białe całe kl. I	Op.	2500 g	10		
22	Szparagi zielone całe kl. I	Op.	2500 g	10		
23	Szpinak głęboko mrożony, siekany kl. I	Op.	2500 g	60		
24	Śliwka mrożona bez pestek głęboko mrożona, kl. I	Op.	2500 g	20		
25	Truskawka głęboko mrożona, bez szypulek; kl. I	Op.	2500 g	180		
26	Wiśnia mrożona/bez pestek kl. I	Op.	2500 g	30		
27	Włoszczyzna głęboko mrożona - krojona w paski (marchew, pietruszka, seler, por) kl. I	Op.	2500 g	80		
SUMA						

(słownie:.....w tym cena netto

CZEŚĆ 6 – RYBY

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

LP	NAZWA TOWARU	MIARA	Minimalna gramatura	ILOŚĆ	Cena jednostkowa brutto	WARTOŚĆ BRUTTO
1	2	3	4	5	6	7=5x6
1	Dorsz – polędwica filet PREMIUM bez ości glazura max 10 %, kl. I	Kg	1000 g	210		
2	Filet śledziowy w oleju kl. I	Szt.	170 g	100		
3	Filet śledziowy w pomidorach kl. I	Szt.	170 g	100		
4	Filet z dorsza atlantyckiego bez skóry (Gadus Morhua) SHP * 2 % glazury/płaty produkcji morskiej/ kl. I	Kg	1000 g	450		
5	Filet z makreli w oleju kl. I	Szt.	170 g	60		
6	Filet z makreli w pomidorach kl. I	Szt.	170 g	100		
7	Kostka z łososia (filet mrożony bez skóry), kl. I, max.10 % glazury	Kg	1000 g	100		
8	Kostka z mintaja (filet mrożony bez skóry), kl. I, max. 10 % glazury	Kg	1000 g	100		
9	Łosoś bez skóry filet PREMIUM bez ości glazura max. 10 %, kl. I	Kg	1000 g	210		
10	Łosoś świeży filet, kl. I	Kg	1000 g	210		
11	Łosoś wędzony, kl. I	Kg	1000 g	20		
12	Makrela wędzona kl. I	Kg	1000 g	20		
13	Mintaj (filet mrożony bez skóry), kl. I, max. 10 % glazury	Kg	1000 g	200		
14	Miruna bez skóry (filet mrożony), glazura max. 10 %, płaty produkcji morskiej kl. I	Kg	1000 g	350		
15	Morszczuk (filet mrożony bez skóry) glazura max. 10 % kl. I	Kg	1000 g	200		
16	Paluszki rybne kl. I	Kg	1000 g	450		
17	Pasta rybna różne smaki kl. I	Kg	5000 g	50		
18	Sardynki w oleju kl. I	Szt.	170 g	60		
19	Sardynki w pomidorach	Szt.	170 g	60		
20	Sola (filet mrożony bez skóry) glazura max. 10 % kl. I	Kg	1000 g	180		
21	Szprot w oleju kl. I	Szt.	170 g	60		
22	Szprot w sosie pomidorowym kl. I	Szt.	170 g	60		
23	Tuńczyk (polędwica) - kostki (świeży lub mrożony, glazura max. 10 % kl. I	Kg	1000 g	120		
24	Tuńczyk świeży filet bez skóry kl. I	Kg	1000 g	200		
25	Tuńczyk w kawałkach w sosie własnym, w puszcze kl. I	Szt.	170 g	100		
26	Zębacz – stek wędzony	Kg.	1000 g	30		
SUMA						

(słownie:.....)

w tym cena netto

CZEŚĆ 7 – PIECZYWO

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

LP	NAZWA TOWARU	MIARA	Minimalna gramatura	ILOŚĆ	Cena jednostkowa brutto	WARTOŚĆ BRUTTO
1	2	3	4	5	6	7=5x6
1	Babeczka piaskowa/wielkanocna	Szt.	100 g	900		
2	Bułka bezglutenowa słodka	Szt.	50 g	100		
3	Bułka grahamka	Szt.	50 g	1500		
4	Bułka hot-dog	Szt.	40 g	1000		
5	Bułka kajzerka	Szt.	50 g	1500		
6	Bułka maślana	Szt.	50 g	1200		
7	Bułka orkiszowa	Szt.	60 g	600		
8	Bułka tarta	Szt.	500 g	400		
9	Bułka weka (krojona)	Szt.	300 g	450		
10	Bułka weka niekrojona	Szt.	300 g	450		
11	Bułka weka wieloziarnista	Szt.	300 g	450		
12	Bułka wieloziarnista	Szt.	60 g	1200		
13	Bułka z sezamem	Szt.	50 g	1200		
14	Bułka zwykła mini	Szt.	50 g	2400		
15	Bułki bezglutenowe	Szt.	50 g	150		
16	Chałka maślana	Szt.	400 g	320		
17	Chleb bezglutenowy	Op.	250 g	120		
18	Chleb góralski	Szt.	500 g	100		
19	Chleb graham	Szt.	400 g	300		
20	Chleb okrągły z makiem (krojony)	Szt.	550 g	300		
21	Chleb orkiszowy	Szt.	400 g	300		
22	Chleb owsiany	Szt.	400 g	300		
23	Chleb razowy	Szt.	400 g	300		
24	Chleb słonecznikowy żytni lub pszenno-żytni (krojony)	Szt.	400 g	700		
25	Chleb tostowy	Szt.	400 g	240		
26	Chleb wieloziarnisty	Szt.	400 g	300		
27	Chleb z ziarnem dyni	Szt.	400 g	250		
28	Chleb zwykły pszenno-żytni typu baltonowski, krojony	Szt.	550 g	1200		
29	Chleb żytni	Szt.	400 g	300		
30	Chleb żytni z czarnuszką	Szt.	500 g	100		
31	Drożdżówka z jabłkiem, marmoladą, dżemem, serem, makiem	Szt.	50 g	1200		

32	Drożdżówka z jabłkiem, marmoladą, dżemem, serem, makiem	Szt.	100 g	2400		
33	Groszek ptysiowy (bez oleju palmowego, emulgatorów, substancji spulchniających)	Kg.	1000 g	50		
34	Grzanki	Kg	1000 g	80		
35	Jabłecznik	Kg	1000 g	160		
36	Mağdalenki bezglutenowe 4 x 50 g	Szt.	200 g	160		
37	Makowiec	Kg	1000 g	120		
38	Mąka bezglutenowa	Kg	1000 g	40		
39	Muffiny waniliowe, czekoladowe	Szt.	100g	1200		
40	Omlet z bitą śmietaną	Szt.	120 g	500		
41	Pączek z marmoladą	Szt.	65 g	1200		
42	Piernik	Kg	1000 g	80		
43	Rogal bezglutenowy	Szt.	50 g	600		
44	Rogal francuski z czekoladą, malinami	Szt.	120g	1000		
45	Rogal maślany	Szt.	50 g	1200		
46	Rogal pszenny	Szt.	30 g	1200		
47	Rogaliczki śniadaniowe	Szt.	35g	500		
48	Rogaliki bezglutenowe	Szt.	30 g	80		
49	Rogaliki bezglutenowe z dżemem	Szt.	30 g	50		
50	Sernik	Kg	1000 g	120		
51	Słomka ptysiowa słodka	Kg	1000 g	5		
52	Świderek, paluch maślany	Szt.	70g	1000		
53	Wianek drożdżowy z makiem, serem, marmoladą	Szt.	250g	50		
SUMA						

(słownie:.....)

w tym cena netto

CZEŚĆ 8 – PRZETWORY I SOKI

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

LP	NAZWA TOWARU	MIARA	Minimalna gramatura	ILOŚĆ	Cena jednostkowa brutto	WARTOŚĆ BRUTTO
1	2	3	4	5	6	7=5x6
1	Ananas plastry w lekkim syropie - kl. I	Szt.	2600 g	100		
2	Brzoskwinie połówki bez skóry w lekkim syropie kl. I	Szt.	2650 g	100		
3	Chrzan tarty naturalny (min. 75 % zawartość chrzanu)	Szt.	290 g	20		
5	Dżem owocowy z naturalnych i świeżych owoców z niską zawartością cukru kl. I.	Szt.	280 g	200		
4	Ekologiczny syrop owocowy (z owoców min. 50 % i cukru trzcinowego 50 %) - różne smaki,	Szt.	500 ml	100		
6	Fasolka konserwowa (biała/czerwona), niemodyfikowana genetycznie kl. I	Szt.	2500 g	30		
7	Groszek konserwowy (puszka, słoik) - kl. I.	Szt.	400 g	100		
8	Ketchup łagodny o dużej zawartości pomidorów (198 g pomidorów na 100 g ketchupu)	Szt.	250 g	500		
9	Ketchup łagodny o dużej zawartości pomidorów (min. 85 % pomidorów) saszetka 12 gx50 szt. kl. I.	Szt.	600g	1200		
10	Koncentrat barszczu (zagęszczony sok z buraków ćwikłowych min. 59 %) kl. I.	Szt.	300 ml	50		
11	Koncentrat pomidorowy 30 % (bez konserwantów) - kl. I	Szt.	2500 g	50		
12	Koncentrat pomidorowy 30 % (bez konserwantów) - kl. I	Szt.	900 g	80		
13	Konfitura niskosłodzona pasteryzowana /min. 60 g owoców/100g produktu/, kl. I..	Szt.	240 g	100		
14	Kukurydza konserwowa złocista (puszka, słoik) niemodyfikowana genetycznie kl. I	Szt.	2500 g	30		
15	Majonez (Kielecki, Świdnicki, Winiary)	Szt.	700 ml	100		
16	Marmolada owocowa twarda (różne smaki) kl. I.	Szt.	470 g	100		
17	Mleko kokosowe 14-17 % tłuszczu kl. I.	Szt.	400 ml	60		
18	Mus – 100 % owocowy z: marchwi, jabłka ,banana, brzoskwini, truskawki – saszetka - kl. I.	Szt.	100 g	2400		
19	Musztarda stołowa, sarepska	Szt.	200 ml	30		
21	Ogórki konserwowe w zalewie - kl. I	Szt.	900 ml	100		
20	Oliwki bez pestek czarne /zielone w naturalnej zalewie	Op.	850 ml	40		
23	Papryka konserwowa krojona w zalewie kl. I	Szt.	650 g	150		
24	Passata, pulpa pomidorowa (pomidory bez skóry, bez konserwantów) - kl. I	Szt.	2500 g	80		
25	Passata, pulpa pomidorowa (pomidory bez skóry, bez konserwantów) - kl. I	Szt.	2000 g	25		
26	Pesto pomidorowe kl. I.	Szt.	900 g	60		
27	Pesto z bazylii kl. I.	Szt.	900 g	60		
22	Pędy bambusa nitki gastronomiczne kl. I	Szt.	2950 g	50		
28	Pomidory całe/kostka naturalne 100 % (puszka) kl. I.	Szt.	2500 g	20		
29	Pomidory suszone (w oleju) kl. I.	Szt.	720 ml	80		
30	Powidła różne owoce - kl. I Przetwór otrzymany z owoców, o odpowiednio smarownej konsystencji.	Szt.	290 g	120		
31	Powidła śliwkowe - kl. I Przetwór otrzymany ze śliwek, o odpowiednio smarownej konsystencji.	Szt.	290 g	70		
32	Seler konserwowy kl. I.	Szt.	320 g	100		

33	Sok 100 % multiwitamina (z zagęszczonego soku, bez dodatku cukru i substancji słodzących)	Szt.	1000 ml	300		
34	Sok 100 % pomarańczowy (z zagęszczonego soku, bez dodatku cukru i substancji słodzących)	Szt.	1000 ml	100		
36	Sok jabłkowy - 100 %	Szt.	1000 ml	500		
35	Sok jabłkowy, pomarańczowy z zagęszczonego soku 100 %, pasteryzowany	Szt.	330 ml	1800		
37	Sok karotka 100 % (bez dodatku cukru i substancji słodzących)	Szt.	1000 ml	50		
39	Sok owocowy 100 % w kartonikach z rurką - różne smaki	Szt.	200 ml	1500		
38	Sok owocowy 100 % multiwitamina	Szt.	300 ml	1000		
40	Sok owocowy naturalny 100 % (czarny bez, malina, jagody goji, żurawina)	Szt.	490 ml	70		
41	Sok tłoczony, pasteryzowany, 100 % bez dodatku cukru, naturalnie mętne różne smaki	Szt.	200 ml	1500		
42	Sok z warzyw i owoców: marchwi, jabłek, bananów, truskawek (przecierowy, pasteryzowany- kl. I.	Szt.	300 ml	5500		
43	Syrop owocowy o zawartości minimum 54 % owoców – różne smaki	Szt.	420 ml	160		
44	Szczaw konserwowy kl. I.	Szt.	300 ml	120		
45	Żurek na naturalnym zakwasie - butelka kl. I.	Szt.	500 ml	100		
SUMA						

(słownie:.....)

w tym cena netto

CZEŚĆ 9 - WYROBY GARMAŻERYJNE

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

LP	NAZWA TOWARU	MIARA	ILOŚĆ	Cena jednostkowa brutto	WARTOŚĆ BRUTTO
1	2	3	4	5	6 = 4x5
1	Gołąbki z ryżem i mięsem	Kg	300		
2	Kluski śląskie	Kg	300		
3	Kluski śląskie nadziewane mięsem	Kg	220		
4	Knedle ze śliwkami	Kg	200		
5	Kołoduny	Kg	100		
6	Kopytka	Kg	180		
7	Krokiet z brokułami	Kg	120		
8	Krokiety z kapustą i grzybami	Kg	160		
9	Krokiety ze szpinakiem	Kg	140		
10	Naleśniki ze szpinakiem ręcznie smażone	Kg	150		
11	Pampuchy	Kg	180		
12	Pierogi babuni	Kg	120		
13	Pierogi brocolo polli	Kg	50		
14	Pierogi ruskie - ręcznie klejone	Kg	600		
15	Pierogi ruskie mini	Kg	400		
16	Pierogi z jagodami	Kg	120		
17	Pierogi z kapustą i pieczarkami ręcznie klejone	Kg	400		
18	Pierogi z mięsem – ręcznie klejone	Kg	240		
19	Pierogi z truskawkami	Kg	120		
20	Placki ziemniaczane	Kg	180		
21	Pyzy z mięsem	Kg	240		
22	Samosy z warzywami	Kg	140		
23	Uszka z kapustą i pieczarkami ręcznie klejone	Kg	80		
24	Uszka z pieczarkami ręcznie klejone	Kg	80		
SUMA					

(słownie:.....)

w tym cena netto

CZEŚĆ 10 - JAJA

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

LP	NAZWA TOWARU	MIARA	ILOŚĆ	Cena jednostkowa brutto	WARTOŚĆ BRUTTO
1	2	3	4	5	6 = 4x5
1	Jaja kurze świeże klasy A, rozmiar L	Szt.	18000		
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 związanych 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. Oświadczamy, że posiadamy status /nie posiadamy statusu* mikroprzedsiębiorstwa bądź małego lub średniego przedsiębiorstwa
10. Oferta została złożona na kolejno ponumerowanych stronach.

*** niepotrzebne skreślić**

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

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

.....
miejsce, data

.....
pieczęć i podpis upoważnionych
przedstawicieli Wykonawcy

ZAŁĄCZNIK NR 3 DO SIWZ

**OŚWIADCZENIE O BRAKU PODSTAW DO WYKLUCZENIA I WSTĘPNYM SPEŁNIANIU
WARUNKÓW UDZIAŁU W POSTĘPOWANIU**

**Przystępując do postępowania na Wybór dostawców artykułów spożywczych na rzecz GMINY
WROCŁAW pl. Nowy Targ 1-8, 50-141 Wrocław
Zespołu Szkolno - Przedszkolnego nr 4 we Wrocławiu w 2020 r.**

działając w imieniu Wykonawcy:.....

.....
(podać nazwę i adres Wykonawcy)

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

Oświadczam¹⁾, że na dzień składania ofert nie podlegam wykluczeniu z postępowania i spełniam warunki udziału w postępowaniu.

.....
pieczęć Wykonawcy

.....
data i podpis upoważnionego przedstawiciela Wykonawcy

Oświadczam²⁾, 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

Informacja w związku z poleganiem na zasobach innych podmiotów

Oświadczam, że w celu wykazania spełnienia 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)

Oświadczenie dotyczące podmiotu, na którego zasoby powołuje się wykonawca

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 część Oświadczenia

Zawarta w dniu 2020 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 Małgorzata Ryman - Dyrektor Przedszkola nr 146, z siedzibą we Wrocławiu, przy ul. Sołtysowickiej 34, na podstawie pełnomocnictwa nr z dnia roku

zwanym w dalszej części umowy **ZAMAWIAJĄCYM**

a

.....

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 4 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 należyście 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 faktu złożenia zamówienia telefonicznego, Zamawiający sporządza notatkę służbową, w której zamieszcza imię i nazwisko osoby przyjmującej zamówienie po stronie Wykonawcy oraz godzinę przeprowadzenia rozmowy. W trakcie składania zamówienia strony ustalają datę i godzinę dostawy.**

8. Wykonawca niezwłocznie potwierdza fakt przyjęcia zamówienia pocztą elektroniczną poprzez wysłanie informacji zwrotnej na adres email, z którego Zamawiający wysłał zamówienie, lub poprzez wysłanie potwierdzenia otrzymania poczty elektronicznej za pomocą mechanizmu potwierdzania zintegrowanego z klientem pocztowym. Czynność tę należy wykonać nie później niż 120 minut od chwili otrzymania zamówienia. Brak potwierdzenia faktu odebrania zamówienia, w wyznaczonym wyżej terminie, będzie skutkowało możliwością dokonania nabycia zastępczego, opisanego szczegółowo w § 4 ust. 10-11, ze wszystkimi następstwami umownymi wynikającymi z procedury nabycia zastępczego
9. 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 w godz. 6.30 -7.00;
 - 2) Świeża wędlina dostarczana w dniu przygotowywania posiłku tj. w godz. 6.30 -7.00
 - 3) Pieczywo dostarczane codziennie w godz. 6.30 -7.30;
 - 4) Warzywa i owoce, dostarczane codziennie do godz.7.30
 - 5) Jajka dostarczane w dniu zamówienia w godz. od 7.00 do 8.00;
 - 6) Świeże produkty cukiernicze dostarczane wg zamówienia do godz.7.30;
 - 7) Mleko i wyroby mleczne dostarczane w godz. 6.30 -7.30;
 - 8) Mrożonki /owoce i warzywa/ dostarczane do godz. 10.00;
 - 9) Wyroby garmażeryjne dostarczane w dniu wydawania posiłku w godz. 7.00-8.30
 - 10) Art. ogólnospożywcze dostarczane codziennie w godz. 7.00-9.00
 - 11) Ryby dostarczane w przeddzień przygotowywania do obiadu lub w danym dniu w godz. 7.00 - 8.00;

Odpowiedni zapis dotyczący godzin dostaw danego asortymentu znajdzie się w umowie podpisywanej przez Wykonawcę wybranego do realizacji danej części zamówienia publicznego.

10. Wszelkie koszty transportu, wydania towaru oraz jego ubezpieczenia na czas transportu do siedziby Zamawiającego ponosi Wykonawca.
11. 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 2017 poz. 149 ze zm.)
 - 2) Rozporządzenie (WE) nr 852/2004 Parlamentu Europejskiego i Rady z dnia 29 kwietnia 2004 r. w sprawie higieny środków spożywczych
 - 3) Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 29 maja 2007 r. w sprawie wzorów dokumentów dotyczących rejestracji i zatwierdzania zakładów produkujących lub wprowadzających do obrotu żywność podlegających urzędowej kontroli Państwowej Inspekcji Sanitarnej (Dz. U. Nr 106, poz. 730)

- 4) Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 6 czerwca 2007 r. w sprawie dostaw bezpośrednich środków spożywczych (Dz. U. Nr 112, poz. 774)
 - 5) Rozporządzenie Parlamentu Europejskiego i Rady (WE) nr 178/2002 z dnia 28 stycznia 2002 r. ustanawiające ogólne zasady i wymagania prawa żywnościowego, powołujące Europejski Urząd ds. Bezpieczeństwa Żywności oraz ustanawiające procedury w zakresie bezpieczeństwa żywności
 - 6) Rozporządzenie Ministra Rolnictwa i Rozwoju Wsi z dnia 23 grudnia 2014. w sprawie znakowania poszczególnych rodzajów środków spożywczych (Dz. U. z 2015 poz. 29 ze zm.)
 - 7) Rozporządzenie Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) nr 1169/2011 z dnia 25 października 2011 r. w sprawie przekazywania konsumentom informacji na temat żywności, zmiany rozporządzeń Parlamentu Europejskiego i Rady (WE) nr 1924/2006 i (WE) nr 1925/2006 oraz uchylenia dyrektywy Komisji 87/250/EWG, dyrektywy Rady 90/496/EWG, dyrektywy Komisji 1999/10/WE, dyrektywy 200/13/WE Parlamentu Europejskiego i Rady, dyrektyw Komisji 2002/67/WE i 2008/5/WE oraz rozporządzenia Komisji (WE) nr 608/2004
 - 8) Rozporządzenie delegowane Komisji (UE) nr 1155/2013 z dnia 21 sierpnia 2013 r. zmieniające rozporządzenie Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) nr 1169/2011 w sprawie przekazywania konsumentom informacji na temat żywności w odniesieniu do informacji dotyczących braku lub zmniejszonej zawartości glutenu w żywności
 - 9) Rozporządzenie (we) nr 1924/2006 Parlamentu Europejskiego i Rady z dnia 20 grudnia 2006 r. w sprawie oświadczeń żywieniowych i zdrowotnych dotyczących żywności
 - 10) Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 16 września 2010 r. w sprawie środków spożywczych specjalnego przeznaczenia żywieniowego (tekst jednolity Dz. U. z 2015 r., poz. 1026)
 - 11) Rozporządzenie (WE) Parlamentu Europejskiego i Rady nr 1925/2006 z dnia 20 grudnia 2006 r. w sprawie dodawania do żywności witamin i składników mineralnych oraz niektórych innych substancji
 - 12) Rozporządzenie wykonawcze Komisji (UE) nr 307/2012 z dnia 11 kwietnia 2012 r. ustanawiające przepisy wykonawcze dotyczące stosowania art. 8 rozporządzenia (WE) nr 1925/2006 Parlamentu Europejskiego i Rady w sprawie dodawania do żywności witamin i składników mineralnych oraz niektórych innych substancji
 - 13) Rozporządzenie Wykonawcze Komisji (UE) nr 489/2012 z dnia 8 czerwca 2012 r. ustanawiające przepisy wykonawcze dotyczące stosowania art. 16 rozporządzenia (WE) nr 1925/2006 Parlamentu Europejskiego i Rady w sprawie dodawania do żywności witamin i składników mineralnych oraz niektórych innych substancji
 - 14) Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 31 marca 2011 r. w sprawie naturalnych wód mineralnych, wód źródlanych i wód stołowych (Dz. U. Nr 85, poz. 466)
 - 15) Obwieszczenie Głównego Inspektora Sanitarnego z dnia 18 października 2017 r. w sprawie ogłoszenia wykazu wód uznanych jako naturalne wody mineralne (Dz. Urz. 2017 MZ poz. 103)
 - 16) Rozporządzenie Parlamentu Europejskiego i Rady (WE) nr 1333/2008 z dnia 16 grudnia 2008 r. w sprawie dodatków do żywności
 - 17) Rozporządzenie Rady (EWG) nr 315/93 z 8 lutego 1993 r. ustanawiające procedury Wspólnoty w odniesieniu do substancji skażających w żywności
 - 18) Rozporządzenie Komisji (WE) nr 2073/2005 z dnia 15 listopada 2005 r. w sprawie kryteriów mikrobiologicznych dotyczących środków spożywczych
 - 19) Rozporządzenie Komisji (WE) nr 1881/2006 z dnia 19 grudnia 2006 r. ustalające najwyższe dopuszczalne poziomy niektórych zanieczyszczeń w środkach spożywczych
 - 20) Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 15 stycznia 2008 r. w sprawie wykazu substancji, których stosowanie jest dozwolone w procesie wytwarzania lub przetwarzania materiałów i wyrobów z innych tworzyw niż tworzywa sztuczne przeznaczone do kontaktu z żywnością (Dz. U. Nr 17, poz. 113)
 - 21) Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 26 lipca 2016 r. w sprawie grup środków spożywczych przeznaczonych do sprzedaży dzieciom i młodzieży w jednostkach systemu oświaty oraz wymagań, jakie muszą spełnić środki spożywcze stosowane w ramach żywienia zbiorowego dzieci i młodzieży w tych jednostkach (Dz.U. z 2016 poz. 1154).
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 oraz załącznik nr 10 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, że 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 2 godzin do Stacji Sanitarno - Epidemiologicznej we Wrocławiu 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 właściwy jakościowo towar, dostarczony w terminie, a ceną, jaką musi zapłacić przy nabyciu zastępczym (**wyrównanie szkody**). Do **wyrównania szkody**, zapisy § 8, ust 3 stosuje się odpowiednio. Niezależnie od **wyrównania szkody** dokonanego przez Wykonawcę, Zamawiający może naliczyć kary umowne o których mowa w § 8, ust 1, pkt 2) i 3) umowy.

§ 5

1. Maksymalna wartość zamówienia wynosi: zł brutto (*słownie złotych: 00/100*), w tym podatek od towarów i usług według obowiązującej stawki.
2. Ceny jednostkowe towarów określone w załączniku do umowy, są niezmiennie 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 jednej faktury zbiorczej wystawionej na koniec każdego miesiąca kalendarzowego, obejmującej cały miesięczny okres dostaw.
4. **Nazewnictwo produktów, z poszczególnych asortymentów, wymienionych na wystawionej fakturze, powinno pokrywać się z nazwami produktów określonymi w Załączniku nr 1 do SIWZ.**
5. **Ceny jednostkowe na wystawionej fakturze powinny być określone w wartości brutto.**

6. O ile system finansowo – księgowy, funkcjonujący u Wykonawcy, nie pozwala na spełnienie wymagań określonych w ust 4, Wykonawca w formie odrębnego załącznika do faktury sporządzi wyjaśnienie – legendę, jaki produkt dostarczany z określoną przez niego nazwą odpowiada nazwie produktu zamawianego przez Zamawiającego, określonego w Załączniku nr 1 do SIWZ.
7. O ile system finansowo – księgowy, funkcjonujący u Wykonawcy nie pozwala na spełnienie wymagań określonych w ust 5, Wykonawca w formie odrębnego załącznika do faktury sporządzi wykaz cen jednostkowych brutto – odpowiadający poszczególnym cenom jednostkowym netto określonym na wystawionej fakturze VAT.
8. Za dzień zapłaty uznaje się dzień wydania dyspozycji przez Zamawiającego do obciążenia jego rachunku na rzecz rachunku Wykonawcy.
9. 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 między 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 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.
 - 4) Za brak spełnienia obowiązku określonego w § 5, ust. 6 i ust. 7 umowy – w wysokości 100,00 zł brutto od jednej, nie zaopartzonej w wymagany załącznik, faktury.
2. Do obliczenia wartości kar umownych o których mowa w pkt. 2 i 3, przyjmuje się ceny jednostkowe brutto, określone w § 5, ust. 1 umowy.
 3. Zamawiający ma prawo potrącenia wszystkich, naliczonych na podstawie niniejszej umowy, kar umownej, z wynagrodzenia Wykonawcy za dokonane dostawy, na co Wykonawca wyraża zgodę.
 4. Zamawiający ma prawo żądania odszkodowania uzupełniającego przewyższającego kary umowne.
 5. 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 do dnia 31 sierpnia 2021 roku, z tym że pierwsze dostawy będą realizowane od dnia 1 września 2020 r.
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

Nadzór nad realizacją umowy po stronie Wykonawcy będzie pełnił kierownik gospodarczy Agnieszka Trela, tel. 71 798 69 27 wew. 110, adres e-mail: kierownik@zsp4wroc.pl. Koordynatorem w zakresie realizacji przedmiotu umowy oraz osobą upoważnioną do odbioru ilościowego i jakościowego towaru po stronie Zamawiającego będą starszy intendent Monika Jakubiak 71 798 69 27 wew. 113, adres e-mail: intendent@zsp4wroc.pl oraz referent ds. administracyjnych Marta Kucharska, tel. 71 798 69 27 wew. 205, adres e-mail: referent@zsp4wroc.pl.

§ 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 § 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 WYKAZANIA SPEŁNIANIA
WARUNKU WIEDZY I DOŚWIADCZENIA**

Przystępując do udziału w postępowaniu o udzielenie zamówienia publicznego na wybór dostawcy artykułów spożywczych na rzecz Zespołu Szkolno – Przedszkolnego nr 4 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.

.....
miejsowość, data

.....
pieczęć i podpis upoważnionego
przedstawiciela Wykonawcy

ZAŁĄCZNIK NR 6 DO SIWZ**WYKAZ ŚRODKÓW TRANSPORTU DOSTĘPNYCH WYKONAWCY, W ZAKRESIE NIEZBĘDNYM DO WYKAZANIA SPEŁNIANIA WARUNKU WIEDZY I DOŚWIADCZENIA**

Przystępując do udziału w postępowaniu o udzielenie zamówienia publicznego na wybór dostawcy artykułów spożywczych na potrzeby Zespołu Szkolno – Przedszkolnego nr 4 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

.....
miejsowość, 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.....	mięjscowość.....

oświadczam:

Wykonawca, którego reprezentuję, **nie należy** do jednej grupy kapitałowej z innymi Wykonawcami, którzy złożyli oferty w niniejszym postępowaniu - 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,

.....
miejsowość, data

.....
pieczęć i podpis upoważnionego
przedstawiciela Wykonawcy

Wykonawca, którego reprezentuję, **należy** do jednej grupy kapitałowej z innymi Wykonawcami, którzy złożyli oferty w postępowaniu - 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	miejsowość
2.	Pełna nazwa:		
	Adres: ulica	kod	miejsowość

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

.....
miejsowość, 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 https://www.zsp4.wroclaw.pl/index.php?p=4_2_komunikaty-i-przetargi informacji, o której mowa w art. 86 ust. 5 ustawy PZP (informacje podane do publicznej wiadomości w trakcie procedury otwarcia ofert)

DODATKI DO ŻYWNOŚCI NIEWSKAZANE W DIECIE DZIECI

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

Opracowanie: Grażyna Karczewska – specjalista ds. żywienia

SUBSTANCJA DODATKOWA		FUNKCJA	ŹRÓDŁO W POŻYWIENIU	WPLYW NA ZDROWIE
ACESULFAM K	E 950	substancja słodząca substancja wzmacniająca smak i zapach	<ul style="list-style-type: none"> - napoje - napoje bezalkoholowe - napoje o zawartości 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 <p>Acesulfam K jest odporny na temperaturę do 200°C, zatem może być stosowany do pieczenia i gotowania.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - ból głowy - nadpobudliwość - problemy z wątrobą - kłopoty ze wzrokiem - problemy z oddychaniem - choroby nerek u zwierząt doświadczalnych - odnotowano nowotwory
AMARANT	E 123	barwnik	<ul style="list-style-type: none"> - kolorowe napoje alkoholowe - płatki zbożowe - kawior - ciasta w proszku - galaretki - kasze - napoje bezalkoholowe - przetwory z czarnej porzeczki 	<ul style="list-style-type: none"> - odpowiedzialny za odkładanie się wapnia na nerkach - niebezpieczny dla astmatyków - ma działanie mutogenne (udowodnione u szczurów) - podejrzewany o działanie rakotwórcze
ASPARTAM	E 951	substancja słodząca substancja wzmacniająca smak	<ul style="list-style-type: none"> - napoje - napoje bezalkoholowe - napoje o zawartości alkoholu poniżej 15% obj. - dżemy i przetwory owocowe - desery - koncentraty zup i sosów - słodziki stołowe - wyroby cukiernicze - ciastka - słodycze - gumy do żucia - w lekach (najczęściej tych przeznaczonych dla dzieci) 	<p>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:</p> <ul style="list-style-type: none"> - zawroty i bóle głowy, - napady padaczkowe, - migrena, - upośledzenie percepcji, - pobudzenie, - agresja, - frustracja, - depresja, - zaburzenia ustroju. <p>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.</p>
AZORUBINA	E 122	barwnik	<ul style="list-style-type: none"> - aromatyzowane napoje bezalkoholowe; - lody - budynie w proszku - wyroby piekarnicze i cukiernicze 	<ul style="list-style-type: none"> - niebezpieczna dla astmatyków - może powodować nadpobudliwość u dzieci - powinny jej unikać osoby uczulone na aspirynę - kancerogenny (rakotwórczy) u zwierząt
AZOTANY SODU AZOTANY POTASU	E 251 E 252	substancja konserwująca	<ul style="list-style-type: none"> - mięso - przetwory mięsne - warzywa (nieprawidłowe nawożenie) - woda pitna (zanieczyszczona nawozami) 	<p>Choć związki te nie są uznawane za toksyczne dla ludzi, to jednak pod wpływem działania mikroflory organizmu ludzkiego mogą ulegać przemianom do groźnych azotanów w sposób niekontrolowany. Spożycie warzyw i wody zanieczyszczonej azotanami powoduje ich magazynowanie w organizmie, gdzie przekształcają się w azotyny, wywierając szkodliwe działanie na zdrowie. Redukcja</p>

				<p>azotanów do azotynów może doprowadzić do methemoglobinemii objawiającej się:</p> <ul style="list-style-type: none"> - sinicą, - dusznością, - sennością, - bólem brzucha. <p>w ciężkiej postaci może dojść do zgonu pacjenta.</p>
AZOTYNY POTASU AZOTYNY SODU	E 249 E 250	substancja konserwująca pozwala uzyskać pożądaną barwę produktu	<ul style="list-style-type: none"> - przetwory mięsne - wyroby garmazeryjne 	<p>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. zapiekanka z szynką i serem czy pizza z szynką lub salami i serem.</p>
BRAŹ HT	E 155	barwnik	<p>Odporny na działanie wysokiej temperatury, stąd powszechnie stosowany przy produkcji:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ciasta w proszku, - czekoladowych ciastek i herbatników. <p>Ponadto może być również stosowany do:</p> <ul style="list-style-type: none"> - napojów bezalkoholowych, - lodów. 	<ul style="list-style-type: none"> - biegunki - pokrzywka - reakcje alergiczne - może nasilać objawy astmy - niezalecany dla dzieci i osób z nietolerancją aspiryny - może odkładać się w nerkach i naczyniach limfatycznych
CZERWIEN KOSZENILOWA	E 124	barwnik	<ul style="list-style-type: none"> - 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 	<ul style="list-style-type: none"> - objawy alergii – katar sienny - niebezpieczna dla astmatyków - może powodować nadpobudliwość u dzieci
CZERWIEN ALLURA AC	E 129	barwnik	<ul style="list-style-type: none"> - żelki - ciastka - galaretki - słodkie napoje - płatki zbożowe 	<ul style="list-style-type: none"> - nasila zaburzenia koncentracji po spożyciu daje objawy ADHD - podejrzewana o działanie kancerogenne (rakotwórcze) <p>Udowodniono, że jej spożycie w większych ilościach powoduje raka pęcherza u zwierząt, w wyniku działania produktów jej degradacji.</p>
GLUKURONOLAKTON	-	<p>antyoksydant</p> <p>substancja wspomagająca odtruwanie</p>	<p>Wymieniany jest w składzie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - suplementów diety - odchudzających, - napojów energetycznych, - preparatów treningowych dla sportowców, które zawierają również kofeinę i inne substancje. 	<ul style="list-style-type: none"> - 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. Glukuronolaktone to produkt chemiczny, stworzony przez Departament Obrony Stanów Zjednoczonych w latach sześćdziesiątych, by stymulować morale wojska w Wietnamie – działał jak narkotyki halucynogenne, miał łagodzić syndrom stresu wojennego.
GLUTAMINIAN SODU	E 621	substancja bez smaku wzmacnia smak i zapach innych potraw	<p>Glutaminian sodu i inne wzmacniacze smaku są chętnie stosowane do produktów, które w trakcie obróbki lub na skutek procesu technologicznego straciły częściowo swój naturalny smak. Stąd obecne są w niemal wszystkich produktach wysoko przetworzonych, takich jak np. sproszkowane zupy czy konserwy. Jest na tyle atrakcyjny, że w Japonii określa się go mianem <i>umami</i> – wyśmienity, smakowity.</p> <ul style="list-style-type: none"> - koncentraty spożywcze - zupy, sosy i dania w proszku - przyprawy - sos sojowy - wędliny - konserwy 	<p>Glutaminian sodu obwinia się o wywołanie 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. Drażniące mogą działać inne ostre przyprawy (międy innymi chili), sosy ze skorupiaków lub fermentowana soja – wszystkie te składniki są używane w kuchni azjatyckiej.</p> <ul style="list-style-type: none"> - może nasilać problemy astmatyczne - powodować bóle głowy - przyspieszone bicie serca - pogorszenie wzroku - nudności - bezsenność - osłabienie - otyłość
KARAMEL SIARCZYNOWY	E 150b	barwnik	<ul style="list-style-type: none"> - słodycze - alkohole - herbaty rozpuszczalne - napoje typu cola - gotowe desery - sosy - lody - dżemy - pieczywo (zafalszowanie) - kiełbasy - pasztety - burgery - przetwory zbożowe 	<p>problemy żołądkowo-jelitowe</p> <p>zwiększa ruch robaczkowy jelit</p> <p>może prowadzić do nadpobudliwości</p> <p>wywiera negatywny wpływ na płodność</p> <p>może zawierać toksyczne związki, które w dużych dawkach powodują u zwierząt doświadczalnych zmiany w obrazie krwi, skurcze mięśni, zaburzenia w metabolizmie witaminy B6</p>
KARAMEL MONIAKALNY	E 150c			
KARAMEL MONIAKALNO-SIARCZYNOWY	E 150d			
KOFEINA	-	pobudza/ usuwa zmęczenie usprawnia procesy myślowe	<p>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:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. 	<p>Kofeina jest związkiem, który powoduje zmiany w wydzielaniu neuroprzekaźników w mózgu, przez co może działać:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 kości. - spożywania kofeiny powinni unikać: diabetycy, kobiety w ciąży, osoby nadwrażliwe. <p>Dobowa dawka kofeiny dla zdrowej dorosłej osoby nie powinna przekroczyć 600 mg,</p>

				<p>spożycie powyżej 0,5 g może dawać objawy przedawkowania:</p> <ul style="list-style-type: none"> - silne pobudzenie psychoruchowe, bezsenność, - migotanie komór serca, - osłabienie - nudności i wymioty. <p>U dzieci przy dawce 3 mg kofeiny/kg masy ciała obserwowano nerwowość, bóle brzucha, nudności. W skrajnych przypadkach nadmierne spożycie skutkować może:</p> <ul style="list-style-type: none"> - porażeniem układu nerwowego, drgawkami, a nawet śmiercią. - dawka śmiertelna ustalana jest według przelicznika 150 mg kofeiny na 1 kg masy ciała (co dla dorosłego zdrowego człowieka oznacza średnio 80 filiżanek kawy).
KWAS CYKLAMINOWY I JEGO SOLE: SODOWA POTASOWA - CYKLAMINIANY	E 952	substancja słodząca	<ul style="list-style-type: none"> - produkty typu light - napoje gazowane - gumy do żucia - wypieki ciastkarskie i cukiernicze ze względu na ich właściwości fizyczne (odporność na wysokie temperatury) 	<p>powodują zaburzenia metabolizmu i aktywności wielu leków, w szczególności doustnych preparatów stosowanych w leczeniu cukrzycy powodują zwiększone wydalanie potasu</p> <p>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)</p>
KWAS FOSFOROWY	E 338	regulator kwasowości	<ul style="list-style-type: none"> - słodczyce - 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. 	<p>powoduje demineralizację kości (pozbawia ich wapnia) osłabia zęby i ich szkliwo</p> <p>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</p>
KWAS KARMINOWY KARMINA – KOSZENILA	E 120	barwnik	<ul style="list-style-type: none"> - napoje alkoholowe - sosy - nadzienia owocowe - mięsa - wypieki - jogurty - polewy 	<p>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:</p> <ul style="list-style-type: none"> - wstrząs anafilaktyczny, - katar sienny, - pokrzywkę. <p>Sam kwas karminowy nie jest niebezpieczny dla zdrowia.</p>
KWAS BENZOESOWY BENZOESAN: POTASU SODU WAPNIA	E 210 E 212 E 211 E 213	substancja konserwująca	<p>Powszechnie zastosowanie</p> <ul style="list-style-type: none"> - soki owocowe - galaretki - napoje - margaryny - sosy owocowe, warzywne - konserwy rybne - koncentraty pomidorowe 	<p>Na substancje z tej grupy powinni uważać szczególnie alergicy, a zwłaszcza osoby uczulone na aspirynę. Mieszanina sztucznych barwników i benzoesu sodu wpływa na wystąpienie nadpobudliwości u dzieci (objawy ADHD).</p> <ul style="list-style-type: none"> - astma - pokrzywka - nadpobudliwość wymioty - podrażnia śluzówkę żołądka i jelit - w połączeniu z witaminą C może reagować, tworząc benzen (C₆H₆) – związek rakotwórczy - podejrzewany o niszczenie

				mitochondriów komórek, co może powodować ich degenerację i być przyczyną choroby Parkinsona.
<p>SYROP GLUKOZOWY</p> <p>SYROP GLUKOZOWO-FRUKTOZOWY</p>	-	substancja słodząca	<p> powszechny, występuje w wielu grupach produktów spożywczych</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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) 	<p>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.</p> <p>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:</p> <ul style="list-style-type: none"> - podwyższa poziom „złego” cholesterolu - może doprowadzić do cukrzycy i rozwoju otyłości - podwyższa ciśnienie krwi - wywołuje stany zapalne organizmu - prowadzi do bezalkoholowego stłuszczenia wątroby - zwiększa ryzyko nowotworów - powoduje problemy z sercem
TAURYNA	-	biostymulator - wpływa na metabolizm oraz przyspiesza regenerację mięśni	<p>napoje energetyzujące</p> <ul style="list-style-type: none"> - mleka modyfikowane dla dzieci - odżywki dla sportowców zawierające również kofeinę, glukuronolakton i inne substancje - suplementy diety - karmy dla zwierząt 	<p>wpływa negatywnie na poziom wapnia w komórkach</p> <ul style="list-style-type: none"> - odpowiada za osmoregulację (równowaga wodno-elektrolitowa) - wpływa na produkcję hormonów odpowiedzialnych za spalanie i wydalanie tłuszczów - pełni rolę neurotransmitera (neuroprzebieżnik – 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) - przyspiesza 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 <p>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.</p>
TARTRAZYNA	E 102	barwnik	<ul style="list-style-type: none"> - napoje w proszku - napoje bezalkoholowe 	Jest to jeden z niebezpieczniejszych barwników stosowanych w żywności.

			<ul style="list-style-type: none"> - likiery owocowe - polewy - koncentraty zup i deserów - galaretki - dżemy - miód sztuczny - musztarda - niskiej jakości napoje - gazowane - słodyczne 	<p>Barwnik ten zawiera histaminę, może więc powodować wzmocnienie objawów chorobowych u astmatyków. U osób z nietolerancją aspiryny może powodować nasilenie objawów takich jak:</p> <ul style="list-style-type: none"> - bezsenność - agresja - dezorientacja - depresja - nadpobudliwość - dekoncentracja - objawy astmy - pokrzywka - zapalenie skóry - katar sienny - może wywołać dychawicę <p>Nie jest zalecany u kobiet w ciąży, ze względu na wywoływanie skurczów macicy, grożących poronieniem. W połączeniu z benzooesanami jest podejrzewany o wywoływanie ADHD u dzieci.</p>
TŁUSZCZE TRANS	-	-	<ul style="list-style-type: none"> - margaryny - wyroby piekarskie i cukiernicze (słodkie i słone ciastka i ciasteczka) - chrupki - prażynki - chipsy - dania typu instant - dania typu fast food - powstają w procesie smażenia 	<p>Sprzyjają powstawaniu chorób cywilizacyjnych:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 <p>Na tłuszcze trans powinny również zwrócić uwagę osoby mające problem z nieprawidłową wartością cholesterolu</p>
ZÓŁCIEŃ CHINOLINOWA	E 104	barwnik	<ul style="list-style-type: none"> - napoje gazowane - cukierki na kaszel - lody - galaretki - słodyczne 	<ul style="list-style-type: none"> - zaczerwienienie - wysypka - anafleksja - impulsywność - niepokój - nadpobudliwość ruchowa - problemy z koncentracją <p>Osoby cierpiące na astmę i uczulone na aspirynę powinny stanowczo unikać tego barwnika.</p>
ZÓŁCIEŃ POMARAŃCZOWA FCF	E 110	barwnik	<ul style="list-style-type: none"> - 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 	<ul style="list-style-type: none"> - 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.

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



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: losoś, 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 wysoko-tłuszczowych produktów mlecznych oraz z przetworów z mięsa wieprzowego i wołowego sprzyja wzrostowi stężenia cholesterolu całkowitego i jego frakcji LDL w surowicy krwi oraz zwiększa krzepliwość krwi. Nadmierne spożycie łatwo przyswajalnych węglowodanów pochodzących z białego pieczywa, zwykłego ryżu, kaszy manny, ziemniaków, a także nadmiar w diecie produktów z cukrem dodanym, w ilości powyżej 10% wartości energetycznej całodziennej racji pokarmowej, sprzyja występowaniu nadwagi i otyłości, insulinooporności i wielu zdrowotnym konsekwencjom tego stanu rzeczy. Finowie pierwsi wyciągnęli wnioski z tych badań i wprowadzili w latach 70-tych do realizacji „Projekt Północna Karelia”, mający na celu zmniejszenie ryzyka występowania chorób sercowo-naczyniowych wśród Finów. W latach 60-tych w Finlandii była największa zachorowalność na niedokrwinną 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. Zdziałali 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 μ g równoważnika retinolu/dzień, dla dzieci 7-9 lat 500 μ g równoważnika retinolu/dzień, dla młodzieży 10-12 lat 600 μ g równoważnika retinolu/dzień, dla młodzieży 13-18 lat 900 μ g równoważnika retinolu/dzień 1 równoważnik retinolu = 12 μ g β -karotenu + 24 μ g α -karotenu + 1 μ g retinolu

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

Źródła: ryby morskie, oleje rybne, przetwory mleczne, mięso, podroby, jaja, niektóre grzyby. Łosoś świeży (13 μ g/100g), dorsz (1 μ g/100g), halibut świeży (5 μ g/100g), karp (5 μ g/100g), makrela świeża (5 μ g/100g), pstrąg tęczy świeży (14 μ g/100g), sardynka świeża (11 μ g/100g), sola (8 μ g/100g), śledź świeży (19 μ g/100g), tuńczyk (7 μ g/100g), węgorz świeży (30 μ g/100g), łosoś wędzony (13 μ g/100g), śledź wędzony (20 μ g/100g), węgorz wędzony (36 μ g/100g), śledź w oleju 20 μ g/100g), śledź w pomidorach (16 μ g/100g), jajo całe (1,7 μ g/100g), wątroba wieprzowa (1 μ g/100g), indyk (1,4 μ g/100g), kurczak (1,5 μ g/100g), kiełbasa krakowska sucha (0,8 μ g/100g), szynka wieprzowa (0,6 μ g/100g), ser tyłzycy (0,6 μ g/100g), margaryna miękka 70% tłuszczu (7,5 μ g/100g), masło ekstra (0,8 μ g/100g), pieczarki smażone (2,6 μ g/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. Foliiany – witamina B₉

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), cykorja (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, sałata 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 pożądanego 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 pożerany przez ryby. Dlatego kwasów tych nie ma lub są w ilościach nieistotnych, w rybach słodkowodnych.

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

5. Żelazo

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

Żelazo hemowe występujące w produktach pochodzenia zwierzęcego. Stanowi ok. 10% żelaza w diecie. Przystawia 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 fitiny z 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
Paszтетowa 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 przyczynić 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 ości, 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-zielona (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 przyswajają 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 mikrośkładniki. 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 pierśią 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 rososiem (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 pierśią 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	300 g kaszy manny
250 g mleka 2% tł.	2,5 l mleka 2% tł.
10 g orzechów włoskich	10l g orzechów włoskich
76 g banana (120 g przed obraniem)	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	330 g łopatki wieprzowej
34 g białej fasoli (suchej)	340 g białej fasoli (suchej)
6 g marchewki (9 g przed obraniem)	60 g marchewki (90 g przed obraniem)
2,5 g korzenia pietruszki (3,5 g przed obraniem)	25 g korzenia pietruszki (35 g przed obraniem)
2,5 g selera (4 g przed obraniem)	25 g selera (40 g przed obraniem)
3 g cebuli	30 g cebuli
4 g masła	40 g masła
1,5 g mąki pszennej	15 g mąki pszennej
3 g natki pietruszki	30 g natki pietruszki
Majeranek	Majeranek
Szczypta soli, ziele angielski, liść laurowy	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 ziołem angielskim i liściem laurowym oraz umyтыми 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)	2,5 kg ziemniaków (przed obraniem 3,2 kg)
70 g mięsa z piersi z kurczaka	700 g mięsa z piersi z kurczaka
10 g cebuli (11 g przed obraniem)	100 g cebuli (110 g przed obraniem)
10 g czerwonej papryki	100 g czerwonej papryki (120 g przed obraniem)
25 g pieczarek (28 g przed obraniem)	250 g pieczarek (280 g przed obraniem)
12 g oleju rzepakowego	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)	360 g marchewki (480 g przed obraniem)
10 g mrożonego zielonego groszku	100 g mrożonego zielonego groszku
2 g masła	20 g masła
1 g mąki	10 g mąki
1 g cukru	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)	250 g bułki grahamki (5 bułek)
5 g masła	50 g masła
10 g szynki z piersi z kurczaka	100 g szynki z piersi z kurczaka
8 g sałaty (1 liść)	80 g sałaty (10 liści)
25 g pomidora	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)	300 g chleba żytniego razowego
25 g chleba baltonowskiego (1 kromka)	250 g chleba baltonowskiego
5 g masła	50 g masła
30 g żółtego sera Gouda	300 g żółtego sera Gouda
25 g kwaszonego ogórka (lub pomidora, papryki)	250 g kwaszonego ogórka
30 g rzodkiewki	300 g rzodkiewki
20 g dżemu wiśniowego niskosłodzonego	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)	130 g marchewki (180 g przed obraniem)
5 g korzenia pietruszki (7 g przed obraniem)	50 g korzenia pietruszki (70 g przed obraniem)
2,5 g selera (4 g przed obraniem)	25 g selera (40 g przed obraniem)
4 g pora (7 g przed obraniem)	40 g pora (70 g przed obraniem)
100 g ziemniaków (130 g przed obraniem)	1,0 kg ziemniaków (1,3 kg przed obraniem)
1 g mąki	10 g mąki
3 g masła	30 g masła
5 g koperku	50 g koperku
Szczypta soli, ziele angielski, liść laurowy	Szczypta soli, ziele angielski, liść laurowy
50 g mleka 2 % tł.	500 g mleka 2 % tł.

Sposób przygotowania

Warzywa obrać, umyć i pokroić w kostkę. Gotować w lekko osolonej wodzie z ziele 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)	840 g kapusty (1,0 kg przed obraniem)
33 g łopatki wieprzowej gotowanej z zupy z dnia poprzedniego	330 g łopatki wieprzowej gotowanej z zupy z dnia poprzedniego
12 g ryżu białego suchego	120 g ryżu białego suchego
10 g cebuli	100 g cebuli
6 g oleju rzepakowego	60 g oleju rzepakowego
25 g pomidorów (mogą być z kartonika)	250 g pomidorów (mogą być z kartonika)
1,5 g mąki	15 g mąki
2 g śmietany 12% tł	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)	500 g marchewki (700 g przed obraniem)
25 g jabłka (35 g przed obraniem)	250 g jabłka (350 g przed obraniem)
6 g oleju rzepakowego	60 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	200 g ryżu parabolicznego suchego
150 g mleka 2% tł.	1,5 l mleka 2% tł.
76 g banana (120 g przed obraniem)	760 g banan (1200 g przed obraniem)

Sposób przygotowania

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

Do picia podać wodę mineralną.

WIOSNA / DZIEŃ 3/ PRZEDSZKOLE

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

Śniadanie

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

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

Sposób przygotowania

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

Do picia szklanka herbaty.

Obiad

(12) Krupnik z ryżu bez mięsa

Składniki:

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

Sposób przygotowania

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

(13) Ziemniaki z dorszem gotowanym w jarzynach Składniki:

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

Sposób przygotowania

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

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

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

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

(14) Mizeria z ogórka i rzodkiewki Składniki:

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

Sposób przygotowania

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

Na deser podać duże jabłko 250 g.

Podwieczorek

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

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

Sposób przygotowania

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

Do picia podać szklankę herbaty.

WIOSNA / DZIEŃ 4 / PRZEDSZKOLE

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

Śniadanie

(16) Kanapki z twarożkiem z rzodkiewką

Składniki:

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

Sposób przygotowania

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

(17) Kakao

Składniki:

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

Sposób przygotowania

Ugotować kakao na mleku i posłodzić 1 płaską łyżeczką cukru.

Obiad

(18) Barszcz z boćwiną

Składniki:

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

Sposób przygotowania

Warzywa obrać, umyć, pokroić i ugotować w lekko osolonej wodzie z przyprawami. Po ugotowaniu zupę zagęścić zawieszoną mąką 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	430 g łopatki wieprzowej
2 g mąki pszennej	20 g mąki pszennej
2 g oleju rzepakowego	20 g oleju rzepakowego
Liść laurowy	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 szklanę kompotu z jabłek.

(20) Kompot z jabłek

Składniki:

Na 1 porcję (230 g)	Na 10 porcji
73 g jabłek (100 g przed obraniem)	730 g jabłek (1,0 kg przed obraniem)
14 g czerwonej porzeczki lub wiśni	140 g czerwonej porzeczki lub wiśni
15 g cukru	150 g cukru
150 g wody	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)	500 g białej kapusty (600 g przed obraniem)
25 g marchewki (34 g przed obraniem)	250 g marchewki (340 g przed obraniem)
25 kwaszonego ogórka	250 kwaszonego ogórka
25 g jabłka (35 g przed obraniem)	250 g jabłka (350 g przed obraniem)
12 g oleju rzepakowego	120 g oleju rzepakowego
5 g zielonej pietruszki	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	150 g jogurtu naturalnego
50 g banana	50 g banana (160 g przed obraniem)
50 g truskawek (świeżych lub mrożonych)	50 g truskawek (świeżych lub mrożonych)

Sposób przygotowania

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

WIOSNA / DZIEŃ 5 / PRZEDSZKOLE

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

Śniadanie

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

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

Sposób przygotowania

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

Na deser średnie jabłko 150 g.
Do picia szklanka herbaty

Obiad

(24) Zupa z kapusty włoskiej

Składniki:

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

Sposób przygotowania

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

(25) Knedle z jabłkami i jogurtem

Składniki:

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

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

Sposób przygotowania

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

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

Podwieczorek

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

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

Sposób przygotowania

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

Do picia podać szklankę herbaty.

WIOSNA / DZIEŃ 6/ PRZEDSZKOLE

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

Śniadanie

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

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

Sposób przygotowania

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

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

Obiad

(28) Barszcz ukraiński z białą fasolą

Składniki:

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

Sposób przygotowania

Fasolę opłukać i namoczyć przez 12 godzin w wodzie z majerankiem. Wodę wylać i ugotować fasolę w nowej wodzie z dodatkiem majeranku. Buraki obrać, umyć i pokroić na połówki lub ćwiartki. Gotować do miękkości pod przykryciem w wodzie z dodatkiem przypraw (ziele angielski, liść laurowy). *Buraki odcedzić i wykorzystać do drugiego dania.* Pozostałe warzywa obrać, umyć i pokroić na mniejsze części 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 udką 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 połać 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 połać 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 muskatołowa	750 g buraków (z zupy) 70 g oleju rzepakowego 10 g cukru Sok z cytryny Majeranek, mielona gałka muskatołowa

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 przyprawę

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

Do picia podać szklankę herbaty.

Podwieczorek

(31) Pół bułki grahamki z twarogiem 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)	300 g chleba żytniego razowego
25 g chleba graham (1 kromka)	250 g chleba graham
30 g wędzonej makreli	300 g wędzonej makreli
20 g żółtego sera Gouda	200 g żółtego sera Gouda
5 g masła	50 g masła
50 g zielonej papryki	500 g zielonej papryki (350 g przed obraniem)
5 g szczypiorku	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)	470 g selera (750 g przed obraniem)
40 g ziemniaków (50 g przed obraniem)	400 g ziemniaków (500 g przed obraniem)
15 g marchewki (20 g przed obraniem)	150 g marchewki (200 g przed obraniem)
2 g masła	20 g masła
3 g mąki pszennej	30 g mąki pszennej
10 g śmietany 12%	100 g śmietany 12%
Ziele angielski, liść laurowy, majeranek, koperek	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)	1,37 kg ziemniaków (1,75 kg przed obraniem)

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

Sposób przygotowania

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

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

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

(35) Sos pieczarkowy

Składniki:

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

Sposób przygotowania:

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

(36) Filet z piersi z indyka Składniki:

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

Sposób przygotowania:

Mięso oplukać, 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	500 g kwaszonej kapusty
15 g jabłka (20 g przed obraniem)	150 g jabłka (205 g przed obraniem)
5 g marchewki (7 g przed obraniem)	50 g marchewki (70 g przed obraniem)
3 g zielonej pietruszki	30 g zielonej pietruszki
5 g cukru	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)	Budyń owocowy niesłodzony (2 opakowania)
100 g mleka 2% tł.	1 l mleka 2% tł.
5 g cukru	50 g cukru
10 g rodzynek	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 lososiem (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	170 g mąki pszennej
17 g jajek	170 g jajek
230 g mleka 2% tł.	230 g mleka 2% tł.
5 g cukru	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)	250 g bułki wrocławskiej
10 g dżemu wiśniowego niskosłodzonego	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)	800 g zielonego groszku (świeży lub mrożony)
22 g marchewki (30 g przed obraniem)	220 g marchewki (300 g przed obraniem)
6,5 g korzenia pietruszki (9 g przed obraniem)	65 g korzenia pietruszki (90 g przed obraniem)
7 g pora (11 g przed obraniem)	70 g pora (110 g przed obraniem)
4,5 g selera (6 g przed obraniem)	45 g selera (60 g przed obraniem)
45 g ziemniaków (57 g przed obraniem)	450 g ziemniaków (570 g przed obraniem)
10 g jogurtu naturalnego	100 g jogurtu naturalnego
5 g zielonej pietruszki	50 g zielonej pietruszki

Sposób przygotowania

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

(42) Kasza gryczana z pieczonym łososiem Składniki:

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

Sposób przygotowania

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

(43) Szpinak

Składniki:

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

Sposób przygotowania

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

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

Na deser średni banan 76 g (120 g przed obraniem).

Podwieczorek

(44) Kanapka z polędwicą sopocką i warzywami Składniki:

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

Sposób przygotowania

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

Do picia szklanka herbaty.

WIOSNA / DZIEŃ 9 / PRZEDSZKOLE

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

Śniadanie

(45) Sałatka jarzynowa ze śledziem

Składniki:

Na 1 porcję	Na 10 porcji
10 g ziemniaków (13 g przed obraniem)	100 g ziemniaków (130 g przed obraniem)
10 g selera (16 g przed obraniem)	100 g selera (160 g przed obraniem)
10 g marchewki (13,5 g przed obraniem)	100 g marchewki (135 g przed obraniem)
15 g jabłka (20 g przed obraniem)	150 g jabłka (200 g przed obraniem)
15 g zielonego groszku konserwowego	150 g zielonego groszku konserwowego
40 g śledzia w oleju	400 g śledzia w oleju
10 g majonezu z olejem rzepakowym	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	450 g wołowiny pieczeniowej
25 g łopatki wieprzowej	250 g łopatki wieprzowej
26 g fasolki szparagowej (29 g przed obraniem)	260 g fasolki szparagowej (290 g przed obraniem)
13 g kalafiora (20 g przed obraniem)	130 g kalafiora (200 g przed obraniem)
21,5 g marchewki (29 g przed obraniem)	215 g marchewki (290 g przed obraniem)
5 g korzenia pietruszki (7 g przed obraniem)	50 g korzenia pietruszki (70 g przed obraniem)
4 g pora (7 g przed obraniem)	40 g pora (70 g przed obraniem)
4 g selera (7 g przed obraniem)	40 g selera (70 g przed obraniem)
22 g ziemniaków (28 g przed obraniem)	220 g ziemniaków (280 g przed obraniem)
30 g pomidora	300 g pomidora
Szczypta soli	Szczypta soli
5 g natki pietruszki	5 g natki pietruszki
Ziele angielski, liść laurowy	Ziele angielski, liść laurowy

Sposób przygotowania

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

Mięso odcedzić i wykorzystać do przygotowania pierogów na drugie danie.

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

(47) Pierogi z mięsem

Składniki:

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

Sposób przygotowania

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

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

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

Sposób przygotowania

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

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

Podwieczorek

(49) Koktajl z jogurtu naturalnego i banana

Składniki:

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

Sposób przygotowania

Jogurt zmiksować z obranym bananem. Podawać w szklankach.

WIOSNA / DZIEŃ 10 / PRZEDSZKOLE

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

Śniadanie

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

Na 1 porcję	Na 10 porcji
30 g chleba żytniego razowego (1 kromka)	300 g chleba żytniego razowego (10 kromek)
5 g masła	50 g masła
10 g żółtego sera Gouda	100 g żółtego sera Gouda
25 g pomidora	250 g pomidora
25 g czerwonej papryki	250 g czerwonej papryki
8 g sałaty (1 liść)	80 g sałaty (10 liści)
25 g bułki wrocławskiej (2 kromki)	250 g bułki wrocławskiej (20 kromki)
10 g dżemu brzoskwiniowego niskosłodzonego	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)	150 g czerwonej soczewicy (suchej)
10 g korzenia pietruszki (14 g przed obraniem)	100 g korzenia pietruszki (140 g przed obraniem)
30 g marchewki (40 g przed obraniem)	300 g marchewki (400 g przed obraniem)
10 g selera (16 g przed obraniem)	100 g selera (160 g przed obraniem)
20 g pora (30 g przed obraniem)	200 g pora (300 g przed obraniem)
50 g ziemniaków (64 g przed obraniem)	500 g ziemniaków (640 g przed obraniem)
3 g czosnku	30 g czosnku
5 g mąki pszennej	50 g mąki pszennej
Liść laurowy, ziele angielskie, szczypta soli	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)	1,5 kg ziemniaków (przed obraniem 1,9-2,0 kg)
1 jajko (50 g)	10 jajek
3 g oleju rzepakowego	30 g oleju rzepakowego
Natka pietruszki	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)	500 g kapusty pekińskiej (630 g przed obraniem)
20 g pomidora	200 g pomidora
20 g zielonej papryki (23 g przed obraniem)	200 g zielonej papryki (235 g przed obraniem)
10 g kukurydzy konserwowej	100 g kukurydzy konserwowej
12 g oleju rzepakowego	120 g oleju rzepakowego
5 g zielonej pietruszki	50 g zielonej pietruszki

Sposób przygotowania

Kapustę oczyścić z zewnętrznych liści i poszatковать. 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)	218 g białego ryżu (suchego)
15,6 g mleka 2% tł.	156 g mleka 2% tł.
41 g jabłka (56 g przed obraniem)	410 g jabłka (560 g przed obraniem)
12 g cukru	120 g cukru

Sposób przygotowania

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

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 brzoskwinia (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 serem 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 twarogiem 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)	250 g chleba baltonowskiego (1 kromka)
30 g chleba żytniego razowego (1 kromka)	300 g chleba żytniego razowego (1 kromka)
5 g masła ekstra	50 g masła ekstra
20 g sera żółtego Gouda	200 g sera żółtego Gouda
8 g sałaty	80 g sałaty
20 g pomidora	200 g pomidora
3 g szczypiorku	30 g szczypiorku
20 g dżemu wiśniowego niskosłodzonego	200 g dżemu wiśniowego niskosłodzonego
150 g mleka 2% tł.	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)	1 kg brokułów (1,6 kg przed obraniem)
60 g fasolki szparagowej (68 g przed obraniem)	600 g fasolki szparagowej (680 g przed obraniem)
26 g marchewki (35 g przed obraniem)	260 g marchewki (350 g przed obraniem)
6 g korzenia pietruszki (8 g przed obraniem)	60 g korzenia pietruszki (80 g przed obraniem)
4,8 g pora (8 g przed obraniem)	48 g pora (80 g przed obraniem)
4,8 g selera (8 g przed obraniem)	48 g selera (80 g przed obraniem)
40 g ziemniaków (51 g przed obraniem)	400 g ziemniaków (510 g przed obraniem)
1,9 g masła	19 g masła
Szczypta soli	Szczypta soli
5 g natki pietruszki	5 g natki pietruszki
Ziele angielski, liść laurowy	Ziele angielski, liść laurowy
10 g jogurtu naturalnego	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 ziele 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	500 g makaronu z semoliny suchego
35 g kwaszonej kapusty	350 g kwaszonej kapusty
21 g białej kapusty (25 g przed obraniem)	210 g białej kapusty (250 g przed obraniem)
18 g łopatki wieprzowej	180 g łopatki wieprzowej
15 g mięsa z piersi kurczaka bez skóry	150 g mięsa z piersi kurczaka bez skóry
3,5 g cebuli (4 g przed obraniem)	35 g cebuli (40 g przed obraniem)
3 g oleju rzepakowego	30 g oleju rzepakowego
10 g pomidorów	100 g pomidorów
3 g natki pietruszki	30 g natki pietruszki
Dodatkowo na stole w miseczkach podać surowe sezonowe warzywa pokrojone w słupki.	

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	1500 g kefiru
150 g truskawek	1500 g truskawek

Sposób przygotowania

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

LATO / DZIEŃ 2 / PRZEDSZKOLE

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

Śniadanie

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

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

Sposób przygotowania

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

Obiad

(60) Krupnik z ryżu

Składniki:

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

Sposób przygotowania

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

(61) Kasza gryczana z potrawką z kurczaka Składniki:

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

Sposób przygotowania

Kaszę ugotować na sypko w wodzie.

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

Kaszę przełożyć na talarze, a na wierzch położyć potrawkę.

(62) Surówka z kwaszonej kapusty Składniki:

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

Sposób przygotowania

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

Na deser brzoskwinia 100g.

Do picia szklanka wody mineralnej.

Podwieczorek

(63) Bułka z pastą z zielonego groszku Składniki:

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

Sposób przygotowania

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

Do picia szklanka herbaty.

LATO / DZIEŃ 3/ PRZEDSZKOLE

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

Śniadanie

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

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

Sposób przygotowania

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

Do picia szklanka herbaty.

Obiad

(65) Krupnik z kaszy jęczmiennej

Składniki:

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

Sposób przygotowania

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

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

Na 1 porcję	Na 10 porcji
150 g ziemniaków (przed ugotowaniem 190-200g)	1,5 kg ziemniaków (przed ugotowaniem 1,9-2 kg)
100 g fasolki szparagowej (110 g przed obraniem)	1 kg fasolki szparagowej (1,1 kg 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	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 odcisniętą bułką. Dodać jajka (można dodać oddzielnie żółtko i ubitą pianę z białek), doprawić solą i pieprzem, wyrobić masę. Uformować pulpety, otoczyć w mące i ugotować. Przed podaniem posypać posiekanym koperkiem. Podawać z ugotowanymi ziemniakami i fasolką szparagową.

Na deser śliwki węgierki 5 szt (100 g).

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

Podwieczorek

(67) Ryż z jabłkami i makiem

Składniki:

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

Sposób przygotowania

Mak zalać wrzącą wodą i parzyć przez ok 10 min. Następnie wylać wodę i wyplukać 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 przużyć do miękkości z odrobiną wody (tak by się nie przypaliło). Ugotowany ryż wymieszać z jabłkami i makiem, posłodzić i przełożyć do misek.

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.	Salatka owocowa z jogurtem (71).

Śniadanie

(68) Płatki żytnie na mleku z borówkami

Składniki:

Na 1 porcję	Na 10 porcji
50 g płatków żytnich	500 g płatków żytnich
250 g mleka 2% tł.	2,5 l mleka 2% tł.
5 g cukru	50 g cukru
100 g borówek amerykańskich	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)	210 g marchewki (290 g przed obraniem)
8 g korzenia pietruszki (11,2 g przed obraniem)	80 g korzenia pietruszki (112 g przed obraniem)
4 g selera (6,4 g przed obraniem)	40 g selera (64 g przed obraniem)
6,4 g pora (11,2 g przed obraniem)	64 g pora (112 g przed obraniem)
160 g ziemniaków (200 g przed obraniem)	1,6 kg ziemniaków (2 kg przed obraniem)
1,6 g mąki	16 g mąki
4,8 g masła	48 g masła
5 g koperku	5 g koperku
Szczypta soli, ziele angielski, liść laurowy	Szczypta soli, ziele angielski, liść laurowy

Sposób przygotowania

Warzywa obrać, umyć i pokroić w kostkę. Gotować w lekko osolonej wodzie z zieleciem 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	700 g filetu z dorsza
6 g oleju rzepakowego	60 g oleju rzepakowego
15 g cebuli (17 g przed obraniem)	150 g cebuli (17 g przed obraniem)
15 g czerwonej papryki	150 g czerwonej papryki
6 g oleju rzepakowego	60 g oleju rzepakowego
50 g ryżu parabolicznego suchego	500 g ryżu parabolicznego suchego
100 g brokułów (160 g przed obraniem)	1 kg brokułów (1,6 kg przed obraniem)
6 g oleju rzepakowego	60 g oleju rzepakowego

Sposób przygotowania

Ryż ugotować w wodzie na sypko.

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

Do picia szklanka wody mineralnej.

Podwieczorek

(71) Sałatka owocowa z jogurtem

Składniki:

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

Sposób przygotowania

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

LATO / DZIEŃ 5 / PRZEDSZKOLE

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

Śniadanie

(72) Bułka grahamka z pastą z wędzonej makreli Składniki

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

Sposób przygotowania

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

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

Obiad

(73) Zupa kalafiorowa

Składniki:

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

Sposób przygotowania

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

(74) Ziemniaki z jajkiem sadzonym

Składniki:

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

Sposób przygotowania

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

(75) Surówka z kapusty pekińskiej Składniki:

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

Sposób przygotowania

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

(76) Kompot z wiśni Składniki:

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

Sposób przygotowania

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

Podwieczorek

(77) Kasza manna na mleku z brzoskwinia Składniki:

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

Sposób przygotowania

Kaszę ugotować w mleku, przelać do miseczki lub na talerz, a na wierzch pokroić brzoskwinie.

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)	300 g chleba żytniego razowego
25 g chleba graham (1 kromka)	250 g chleba graham
10 g masła ekstra	100 g masła ekstra
10 g szynki wieprzowej gotowanej	100 g szynki wieprzowej gotowanej
8 g sałaty	80 g sałaty
20 g pomidora	200 g pomidora
20 g zielonego ogórka	200 g zielonego ogórka
20 g dżemu brzoskwiniowego niskosłodzonego	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)	130 g marchewki (180 g przed obraniem)
5 g korzenia pietruszki (7 g przed obraniem)	50 g korzenia pietruszki (70 g przed obraniem)
2,5 g selera (4 g przed obraniem)	25 g selera (40 g przed obraniem)
4 g pora (7 g przed obraniem)	40 g pora (70 g przed obraniem)
7 g cebuli (8 g przed obraniem)	70 g cebuli (80 g przed obraniem)
30 g przecieru pomidorowego (mogą być też pomidory świeże lub z kartonika)	300 g przecieru pomidorowego (mogą być też pomidory świeże lub z kartonika)
Ziele angielskie, liść laurowy, pieprz czarny ziarnisty	Ziele angielskie, liść laurowy, pieprz czarny ziarnisty
5 g natki pietruszki	5 g natki pietruszki
50 g mleka 2% tł.	500 g mleka 2% tł.
34 g ryżu (suchego)	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	300 g makaronu penne z semoliny
50 g mięsa z piersi indyka	500 g mięsa z piersi indyka
20 g czerwonej papryki	200 g czerwonej papryki
20 g cebuli	200 g cebuli
10 g kukurydzy konserwowej	100 g kukurydzy konserwowej
50 g pieczarek	500 g pieczarek
6 g oleju rzepakowego	60 g oleju rzepakowego
30 g żółtego sera Gouda	300 g żółtego sera Gouda
Dodatkowo na stole w miseczkach podać surowe sezonowe warzywa pokrojone w słupki.	

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 szklanę wody mineralnej.

Podwieczorek

(81) Budyń waniliowy z suszonymi morelami Składniki:

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

Sposób przygotowania:

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

Do picia szklanka herbaty.

LATO / DZIEŃ 7 / PRZEDSZKOLE

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

Śniadanie

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

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

Sposób przygotowania

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

Na deser małe jabłko 100 g.

Do picia podać szklankę herbaty.

Obiad

(83) Zupa z fasolki szparagowej

Składniki:

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

Sposób przygotowania

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

(84) Kasza gryczana z cielęciną w potrawce Składniki:

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

Sposób przygotowania

Kaszę ugotować w wodzie na sypko.

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

(85) Surówka z selera i marchwi

Składniki:

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

Sposób przygotowania:

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

Podwieczorek

(86) Bułka z szynką i warzywami Składniki:

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

Sposób przygotowania:

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

Do picia podać szklanekę 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 serem 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)	600 g chleba żytniego razowego
50 g wędzonego Piklinga	500 g wędzonego Piklinga
10 g majonezu	100 g majonezu
40 g czerwonej papryki	400 g czerwonej papryki
20 g rzodkiewki	200 g rzodkiewki
3 g natki pietruszki	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)	560 g buraków (750 g przed obraniem)
10,5 g marchewki (15 g przed obraniem)	105 g marchewki (150 g przed obraniem)
4 g korzenia pietruszki (5,5 g przed obraniem)	40 g korzenia pietruszki (55 g przed obraniem)
2 g selera (3,2 g przed obraniem)	20 g selera (32 g przed obraniem)
8 g cebuli (9 g przed obraniem)	80 g cebuli (90 g przed obraniem)
18 g śmietany 12% tł.	180 g śmietany 12% tł.
3 g mąki pszennej	30 g mąki pszennej
2 g cukru	20 g cukru
Sok z cytryny	Sok z cytryny
75 g ziemniaków (95 g przed obraniem)	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 części, 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	430 g łopatki wieprzowej
2 g mąki pszennej	20 g mąki pszennej
2 g oleju rzepakowego	20 g oleju rzepakowego
Liść laurowy	Liść laurowy
40 g kaszy jęczmiennej pęczak suchej	400 g kaszy jęczmiennej pęczak suchej

Sposób przygotowania

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

(90) Duszone warzywa

Składniki:

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

Sposób przygotowania

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

Do picia 150 g maślanki.

Podwieczorek

(91) Bułka z serkiem fromage i nektarynka

Składniki:

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

Sposób przygotowania

Chleb posmarować serkiem i położyć pokrojoną rzodkiewkę.

Na deser nektarynka 150 g.

Do picia szklanka herbaty.

LATO / DZIEŃ 9 / PRZEDSZKOLE

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

Śniadanie

(92)Płatki jęczmienne z truskawkami

Składniki:

Na 1 porcję	Na 10 porcji
50 g płatków jęczmiennych	500 g płatków jęczmiennych
250 g mleka 2 % tł.	2,5 l mleka 2 % tł.
10 g miodu	100 g miodu
100 g truskawek	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)	830 g fasolki szparagowej (910 g przed obraniem)
34,5 g marchewki (46,5 g przed obraniem)	345 g marchewki (465 g przed obraniem)
8 g korzenia pietruszki (11 g przed obraniem)	80 g korzenia pietruszki (110 g przed obraniem)
6,5 g pora (11 g przed obraniem)	65 g pora (110 g przed obraniem)
6,5 g selera (11 g przed obraniem)	65 g selera (110 g przed obraniem)
54 g ziemniaków (69 g przed obraniem)	540 g ziemniaków (690 g przed obraniem)
2,5 g masła	25 g masła
Szczypta soli	Szczypta soli
5 g natki pietruszki	50 g natki pietruszki
Ziele angielski, liść laurowy	Ziele angielski, liść laurowy
10 g jogurtu naturalnego	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 ziele 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 twarogiem z rzodkiewką i szczypiorkiem (100). Do picia szklanka wody mineralnej.

Śniadanie

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

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

Sposób przygotowania

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

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

Obiad

(98) Barszcz z boćwiną

Składniki:

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

Sposób przygotowania

Warzywa obrać, umyć, pokroić i ugotować w lekko osolonej wodzie z przyprawami. Po ugotowaniu zupełnie 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 twarogiem 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. Twarogiem posmarować bułkę.

Do picia szklanka wody mineralnej.

PRZEDSZKOLE

JESIEŃ / DZIEŃ 1

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

JESIEŃ / DZIEŃ 2

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

JESIEŃ / DZIEŃ 3

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

JESIEŃ / DZIEŃ 4

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

JESIEŃ / DZIEŃ 5

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

JESIEŃ / DZIEŃ 6

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

JESIEŃ / DZIEŃ 7

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

JESIEŃ / DZIEŃ 8

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

JESIEŃ / DZIEŃ 9

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

JESIEŃ / DZIEŃ 10

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

JESIEŃ / DZIEŃ 1 / PRZEDSZKOLE

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

Śniadanie

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

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

Sposób przygotowania

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

Do picia szklanka herbaty.

Obiad

Zupa z fasolki szparagowej wg receptury 83

Składniki:

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

Sposób przygotowania

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

Mięso zostawić do przygotowania drugiego dania.

(2) Ziemniaki z mięsem z kurczaka

Składniki:

Na 1 porcję	Na 10 porcji
150 g ziemniaków (przed obraniem 190-200g)	1,5 kg ziemniaków (przed obraniem 1,9-2,0 kg)
5 g masła (1 płaska łyżeczka)	50 g masła
3 g koperku (lub zielonej pietruszki)	30 g koperku (lub zielonej pietruszki)
½ udka z kurczaka bez skóry (ugotowanego wcześniej w zupie)	5 udek z kurczaka bez skóry (ugotowanych wcześniej w zupie)
Szczypta soli	Szczypta 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	500 g pomidora
25 g papryki czerwonej	250 g papryki czerwonej (300 g przed obraniem)
15 g rzodkiewki	150 g rzodkiewki
5 g szczypiorku	50 g szczypiorku
6 g oleju rzepakowego uniwersalnego	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)	730 g jabłek (1000 g przed obraniem)
14 g czerwonej porzeczki lub wiśni	140 g czerwonej porzeczki lub wiśni
15 g cukru	150 g cukru
150 g wody	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)	250 g chleba baltonowskiego
5 g masła	50 g masła
30 g sera twarogowego półtłustego	300 g sera twarogowego półtłustego
25 g pomidora	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)	500 g suchego makaronu penne (pióra) 1 kg jarmużu 500 g czerwonej papryki (600 g przed obraniem)

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

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

Sposób przygotowania

Ryż ugotować w wodzie, na końcu dodać mleko. Jabłka umyć, obrać, usunąć gniazda nasienne, pokroić na ósemki. Pokrojone jabłka przelżyć 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	400 g wędzonego Piklinga
10 g gotowanego jajka	100 g gotowanego jajka (2 sztuki)
10 g majonezu z olejem rzepakowym	100 g majonezu z olejem rzepakowym
5 g szczypiorku	50 g szczypiorku
50 g czerwonej papryki (60 g przed obraniem)	500 g czerwonej papryki (600 g przed obraniem)
Szczypta pieprzu	Szczypta pieprzu
60 g chleba żytniego razowego (2 kromki)	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)	800 g zielonego groszku (świeży lub mrożony)
22 g marchewki (30 g przed obraniem)	220 g marchewki (300 g przed obraniem)
6,5 g korzenia pietruszki (9 g przed obraniem)	65 g korzenia pietruszki (90 g przed obraniem)
7 g pora (11 g przed obraniem)	70 g pora (110 g przed obraniem)
4,5 g selera (6 g przed obraniem)	45 g selera (60 g przed obraniem)
45 g ziemniaków (57 g przed obraniem)	450 g ziemniaków (570 g przed obraniem)
10 g jogurtu naturalnego	100 g jogurtu naturalnego
5 g zielonej pietruszki	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	500 g kaszy gryczanej suchej
50 g mięsa z piersi indyka	500 g mięsa z piersi indyka
6 g oleju rzepakowego	60 g oleju rzepakowego
50 g pomidorów	500 g pomidorów
10 g cebuli (11,5 g przed obraniem)	100 g cebuli (115 g przed obraniem)
1 g czosnku	10 g czosnku (2-3 ząbki)

bazylia

bazylia

Sposób przygotowania

Kaszę ugotować w wodzie na sypko.

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

(11) Gotowana czerwona kapusta

Składniki:

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

Sposób przygotowania

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

Na deser średnie jabłko (150 g).

Do picia szklanka herbaty.

Podwieczorek

(12) Bułka wrocławska z sałatką jarzynową Składniki:

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

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

Sposób przygotowania

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

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

JESIEŃ / DZIEŃ 4 / PRZEDSZKOLE

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

Śniadanie

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

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

Sposób przygotowania

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

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

Obiad

(14) Zupa jarzynowa

Składniki:

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

Sposób przygotowania

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

(15) Kluski śląskie

Składniki:

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

Sposób przygotowania

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

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

(16) Gulasz wołowy

Składniki:

Na 1 porcję (70 g)	Na 10 porcji
36 g chudej wołowiny	360 g chudej wołowiny
1 g mąki pszennej	10 g mąki pszennej
4 g oleju rzepakowego	40 g oleju rzepakowego
6 g cebuli (7 g przed obraniem)	60 g cebuli (70 g przed obraniem)
25 g pieczarek (28 g przed obraniem)	250 g pieczarek (280 g przed obraniem)
0,6 g marchewki (0,8 g przed obraniem)	6 g marchewki (8 g przed obraniem)
0,6 g korzenia pietruszki (0,8 g przed obraniem)	6 g korzenia pietruszki (8 g przed obraniem)
Liść laurowy, zielona pietruszka	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)	500 g białej kapusty (600 g przed obraniem)
20 g marchewki (27 g przed obraniem)	200 g marchewki (270 g przed obraniem)
20 g jabłka (28 g przed obraniem)	200 g jabłka (280 g przed obraniem)
10 g cebuli (11 g przed obraniem)	100 g cebuli (110 g przed obraniem)
5 g natki pietruszki	50 g natki pietruszki
9 g oleju rzepakowego uniwersalnego	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 twarogiem z rzodkiewką i szczypiorkiem Składniki:

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

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 twarogiem 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	300 g płatków żytnich
150 g mleka 2% tł.	1,5 l mleka 2% tł.
10 g suszonych moreli	100 g suszonych moreli
10 g orzechów laskowych	100 g orzechów laskowych
73 g jabłka (100 g przed obraniem)	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)	340 g białej kapusty (400 g przed obraniem)
5,6 g marchewki (7,2 g przed obraniem)	56 g marchewki (72 g przed obraniem)
2,4 g korzenia pietruszki (3,2 g przed obraniem)	24 g korzenia pietruszki (32 g przed obraniem)
4 g pora (6,4 g przed obraniem)	40 g pora (64 g przed obraniem)
2,4 g selera (4 g przed obraniem)	24 g selera (40 g przed obraniem)
8 g pomidora (bez skórki)	80 g pomidora (bez skórki)
0,8 g cebuli (0,9 g przed obraniem)	8 g cebuli (9 g przed obraniem)
1,6 g masła	16 g masła
2 g mąki	20 g mąki
8 g śmietany 12% (lub jogurtu naturalnego)	80 g śmietany 12% (lub jogurtu naturalnego)
10 g suchej kaszy jęczmiennej (pęczak)	100 g suchej kaszy jęczmiennej (pęczak)
5 g zielonej pietruszki	50 g zielonej pietruszki
Liść laurowy, ziele angielskie	Liść laurowy, ziele angielskie

Sposób przygotowania

Marchewkę, korzeń pietruszki i seler obrać, dokładnie umyć, pokroić w kostkę. Kapustę oczyścić i 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	980 g sera twarogowego półtłustego
8,3 g jajka	83 g jajka
27 g mąki pszennej	270 g mąki pszennej
2,6 g mąki ziemniaczanej	26 g mąki ziemniaczanej
25 g ziemniaków (32,3 g przed obraniem)	250 g ziemniaków (323 g przed obraniem)
7,5 g masła ekstra	75 g masła ekstra
1,5 g cukru	15 g cukru

Sposób przygotowania

Ser zemleć. Ziemniaki obrać i dokładnie umyć, ugotować, odcedzić, zmieścić 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)	500 g marchewki (670 g przed obraniem)
20 g jabłka (28 g przed obraniem)	200 g jabłka (28 g przed obraniem)
1 g cukru	10 g cukru
3 g oleju rzepakowego	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 $\frac{3}{4}$ szklanki).

Podwieczorek

(23) Kromka chleba z serkiem fromage i pomidorem

Składniki:

Na 1 porcję	Na 10 porcji
25 g chleba baltonowskiego (1 kromka)	25 g chleba baltonowskiego (1 kromka)
10 g serka fromage naturalnego	10 g serka fromage naturalnego
25 g pomidora	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	300 g suchej kaszy manny
250 g mleka 2% tł.	2,5 l mleka 2% tł.
10 g miodu	100 g miodu
cynamon	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)	350 g kalafiora (570 g przed obraniem)
10,5 g marchewki (15 g przed obraniem)	105 g marchewki (150 g przed obraniem)
4 g korzenia pietruszki (5,5 g przed obraniem)	40 g korzenia pietruszki (55 g przed obraniem)
3,2 g pora (5,5 g przed obraniem)	32 g pora (55 g przed obraniem)
2 g selera (3,2 g przed obraniem)	20 g selera (32 g przed obraniem)
23 g ziemniaków (29 g przed obraniem)	230 g ziemniaków (290 g przed obraniem)
2 g mąki	20 g mąki
12 g jogurtu naturalnego	120 g jogurtu naturalnego
5 g zielonej pietruszki	50 g zielonej pietruszki
Liść laurowy, ziele angielskie	Liść laurowy, ziele angielskie

Sposób przygotowania

Warzywa obrać, umyć i pokroić w kostkę 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	850 g filetu z łososia
Szczypta soli	Szczypta soli
Sok z cytryny	Sok z cytryny
50 g suchego ryżu parabolicznego	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)	720 g ogórka (1 kg przed obraniem)
20 g rzodkiewki	200 g rzodkiewki
20 g śmietany 12% tł.	200 g śmietany 12% tł.
Szczypta soli	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)	250 g bułki grahamki (5 bułek)
5 g masła (1 płaska łyżeczka)	50 g masła
25 g serka twarogowego ziarnistego	250 g serka twarogowego ziarnistego
20 g dżemu wiśniowego niskosłodzonego	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)	250 g chleba baltonowskiego
30 g chleba żytniego razowego (1 kromka)	300 g chleba żytniego razowego
40 g wędzonego Piklinga	400 g wędzonego Piklinga
25 g czerwonej papryki	250 g czerwonej papryki (300 g przed obraniem)
50 g kwaszonych ogórków	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	270 g łopatki wieprzowej
13 g chudej wołowiny	130 g chudej wołowiny
8,8 g kaszy jęczmiennej perłowej suchej	88 g kaszy jęczmiennej perłowej suchej
10,4 g marchewki (14,4 g przed obraniem)	104 g marchewki (144 g przed obraniem)
4 g korzenia pietruszki (5,6 g przed obraniem)	40 g korzenia pietruszki (56 g przed obraniem)
3,2 g pora (5,6 g przed obraniem)	32 g pora (56 g przed obraniem)
2 g selera (3,2 g przed obraniem)	20 g selera (32 g przed obraniem)
44,8 g ziemniaków (57,6 g przed obraniem)	448 g ziemniaków (576 g przed obraniem)
5 g zielonej pietruszki	50 g zielonej pietruszki
Liść laurowy, ziele angielskie	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 musiem jabłkowym, polane jogurtem naturalnym

Składniki:

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

Sposób przygotowania

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

Do picia podać szklankę herbaty.

Podwieczorek

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

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

Sposób przygotowania

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

Do picia podać szklankę wody mineralnej.

JESIEŃ / DZIEŃ 8 / PRZEDSZKOLE

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

Śniadanie

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

Na 1 porcję	Na 10 porcji
50 g bułki grahamki (1 szt)	500 g bułki grahamki (10 szt)
1 jajko (50 g)	10 jajek
10 g majonezu z olejem rzepakowym	100 g majonezu z olejem rzepakowym
50 g zielonego ogórka	300 g rzodkiewki
30 g rzodkiewki	50 g szczypiorku
5 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)	376 g selera (600 g przed obraniem)
32 g ziemniaków (40 g przed obraniem)	320 g ziemniaków (400 g przed obraniem)
12 g marchewki (16 g przed obraniem)	120 g marchewki (160 g przed obraniem)
1,6 g masła	16 g masła
2,4 g mąki pszennej	2,4 g mąki pszennej
8 g śmietany 12%	80 g śmietany 12%
Ziele angielski, liść laurowy, majeranek, koperek	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:	Mięso z zupy z dnia poprzedniego:
27 g łopatki wieprzowej	270 g łopatki wieprzowej
13 g chudej wołowiny	130 g chudej wołowiny
5 g jajka	50 g jajka
10 g czerstwej bułki	100 g czerstwej bułki
4 g cebuli	40 g cebuli
1 g mąki ziemniaczanej	10 g mąki ziemniaczanej
3 g mąki pszennej	30 g mąki pszennej
Szczypta soli, pieprzu, koperek	Szczypta soli, pieprzu, koperek
50 g kaszy jęczmiennej perłowej suchej	500 g kaszy jęczmiennej perłowej suchej

Sposób przygotowania

Mięso zmielić razem z namoczoną w wodzie i odcisniętą 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 posiekany koperką. Podawać obok kaszy jęczmiennej ugotowanej na sypko.

(33) Surówka z kwaszonej kapusty

Składniki:

Na 1 porcję	Na 10 porcji
75 g kwaszonej kapusty	750 g kwaszonej kapusty
20 g marchwi (27 g przed obraniem)	200 g marchwi (270 g przed obraniem)
20 g jabłka (27 g przed obraniem)	200 g jabłka (270 g przed obraniem)
6 g oleju rzepakowego	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)	Budyń śmietankowy niesłodzony (2 opakowania)
100 g mleka 2% tł.	1 l mleka 2% tł.
5 g cukru	50 g cukru
50 g winogron	500 g winogron

Sposób przygotowania

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

Do picia podać wodę mineralną.

JESIEŃ / DZIEŃ 9 / PRZEDSZKOLE

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

Śniadanie

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

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

Sposób przygotowania

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

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

Do picia szklanka herbaty.

Obiad

(36) Zupa krem z dyni

Składniki:

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

Sposób przygotowania

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

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

Na 1 porcję	Na 10 porcji
150 g ziemniaków (przed obraniem 190-200g)	1,5 kg ziemniaków (przed obraniem 1,9-2,0kg)
70 g piersi z kurczaka	700 g piersi z kurczaka
80 g jarmużu	800 g jarmużu
40 g cukinii (46 g przed obraniem)	400 g cukinii (460 g przed obraniem)
40 g pomidorów	400 g pomidorów
20 g czerwonej papryki (24 g przed obraniem)	200 g czerwonej papryki (240 g przed obraniem)
20 g cebuli (22 g przed obraniem)	200 g cebuli (220 g przed obraniem)
12 g oleju rzepakowego	120 g oleju rzepakowego
5 g zielonej pietruszki	50 g zielonej pietruszki
Szczypta soli, pieprzu, oregano	Szczypta 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 szklanę kompotu z jabłek (230 g).

Podwieczorek

(38) Bułka grahamka z twarożkiem z warzywami Składniki:

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

Sposób przygotowania

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

Do picia podać szklanę herbaty.

JESIEŃ / DZIEŃ 10 / PRZEDSZKOLE

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

Śniadanie

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

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

Sposób przygotowania

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

Do picia podać szklankę herbaty.

Obiad

(40) Zupa z brukselką

Składniki:

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

Sposób przygotowania

Brukselkę oczyścić z zewnętrznych liści i umyć. Pozostałe warzywa obrać, umyć, a następnie pokroić w kostkę. Gotować w lekko osolonej wodzie, z liściem laurowym i ziele 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)	700 g ziemniaków (900 g przed obraniem)
3 g jajka	30 g jajka
43 g mąki pszennej	430 g mąki pszennej
25 g sera twarogowego półtłustego	250 g sera twarogowego półtłustego
6 g oleju rzepakowego	60 g oleju rzepakowego
20 g cebuli (22 g cebuli)	200 g cebuli (220 g cebuli)
Sól, pieprz	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)	500 g selera (700 g przed obraniem)
15 g marchewki (20 g przed obraniem)	150 g marchewki (200 g przed obraniem)
25 g jabłka (35 g przed obraniem)	250 g jabłka (350 g przed obraniem)
5 g majonezu	50 g majonezu
Sok z cytryny	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	200 g ryżu parabolicznego suchego
150 g mleka 2% tł.	1,5 l mleka 2% tł.
60 g kiwi (70 g przed obraniem)	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 kalafiolem (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 surówką 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)	600 g chleba żytniego razowego
10 g masła ekstra	100 g masła ekstra
10 g polędwicy sopockiej	100 g polędwicy sopockiej
50 g pomidora	500 g pomidora
3 g szczypiorku	30 g szczypiorku
30 g sera twarogowego półtłustego	300 g sera twarogowego półtłustego
20 g dżemu truskawkowego niskosłodzonego	200 g dżemu truskawkowego niskosłodzonego

Sposób przygotowania

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

Na deser średnie jabłko 150 g.

Do picia szklanka herbaty.

Obiad

Zupa krem z dyni wg receptury 136

Składniki:

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

Sposób przygotowania

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

(45) Ziemniaki bitkami wieprzowymi

Składniki:

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

Sposób przygotowania

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

(46) Gotowana marchewka z groszkiem Składniki:

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

Sposób przygotowania

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

Do picia 150 g kefiru.

Podwieczorek

(47) Koktajl bananowy

Składniki:

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

Sposób przygotowania

Banana obrać i zmiksować z jogurtem, podawać w szklankach.

ZIMA / DZIEŃ 2 / PRZEDSZKOLE

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

Śniadanie

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

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

Sposób przygotowania

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

Do picia szklanka herbaty.

Na deser mały banan 76 g (120 g przed obraniem).

Obiad

(49) Krupnik z kaszą jaglaną

Składniki:

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

Sposób przygotowania

Mięso umyć i ugotować. Na wywarze przygotować zupę, a mięso zostawić do przygotowania drugiego dania. Warzywa obrać, umyć i pokroić w kostkę, gotować w wywarze z mięsa z dodatkiem przypraw (ziele angielski, liść laurowy). Na 10-15 min. przed końcem gotowania dodać kaszę i ugotować w wywarze jarzyn. Na końcu zupę zagęścić mąką, dodać masło. Zupę rozlać do talerzy i posypać posiekaną natką pietruszki.

(50) Ziemniaki z gotowanym mięsem z kurczaka i kalafiorem Składniki:

Na 1 porcję	Na 10 porcji
150 g ziemniaków (190-200 g przed obraniem)	1,5 kg ziemniaków (1,9-2,0 kg przed obraniem)
50 g mięsa z piersi kurczaka	500 g mięsa z piersi kurczaka
5 g masła ekstra	50 g masła ekstra
100 g kalafiora (160 g przed obraniem)	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)	500 g marchwi (670 g przed obraniem)
25 g jabłka (34 g przed obraniem)	250 g jabłka (340 g przed obraniem)
12 g oleju rzepakowego	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)	250 g bułki wrocławskiej
5 g masła ekstra	50 g masła ekstra
20 g dżemu wiśniowego niskosłodzonego	200 g dżemu wiśniowego niskosłodzonego
150 g mleka 2% tł.	1,5 l mleka 2% tł.

Sposób przygotowania

Bułkę posmarować masłem i dżemem. Do picia podać ¼ 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	400 g płatków jęczmiennych
250 g mleka 2% tł.	2,5 l mleka 2% tł.
10 g pestek dyni	100 g pestek dyni
76 g gruszki (100 g przed obraniem)	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)	150 g czerwonej soczewicy (suchej)
10 g korzenia pietruszki (14 g przed obraniem)	100 g korzenia pietruszki (140 g przed obraniem)
30 g marchewki (40 g przed obraniem)	300 g marchewki (400 g przed obraniem)
10 g selera (16 g przed obraniem)	100 g selera (160 g przed obraniem)
20 g pora (30 g przed obraniem)	200 g pora (300 g przed obraniem)
50 g ziemniaków (64 g przed obraniem)	500 g ziemniaków (640 g przed obraniem)
3 g czosnku	30 g czosnku
5 g mąki pszennej	50 g mąki pszennej
Liść laurowy, ziele angielskie, szczypta soli	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	500 g kaszy jęczmiennej perłowej
60 g filetu z dorsza	600 g filetu z dorsza
6 g oleju rzepakowego	60 g oleju rzepakowego
Szczypta soli, pieprzu, czerwonej słodkiej papryki	Szczypta soli, pieprzu, czerwonej słodkiej papryki

Sposób przygotowania

Kaszę ugotować w wodzie.

Rybę umyć, lekko osolić, posypać pieprzem i czerwoną słodką papryką. Rybę przełożyć do naczynia żaroodpornego, skropić olejem i upiec.

(55) Gotowana czerwona kapusta

Składniki:

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

Sposób przygotowania

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

Podwieczorek

(56) Makaron z serem, bananem i jogurtem Składniki:

Na 1 porcję	Na 10 porcji
16 g makaronu z semoliny suchego	160 g makaronu z semoliny suchego
30 g sera twarogowego półtłustego	300 g sera twarogowego półtłustego
15 g jogurtu naturalnego	150 g jogurtu naturalnego
50 g banana (80 g przed obraniem)	500 g banana (800 g przed obraniem)

Sposób przygotowania

Makaron ugotować w wodzie, przełożyć na talerzyk. Do makaronu dodać pokruszony ser, całość polać jogurtem. Na wierzch pokroić banana. Do picia szklanka herbaty.

ZIMA / DZIEŃ 4 / PRZEDSZKOLE

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

Śniadanie

(57) Kasza manna na mleku z rodzynkami Składniki:

Na 1 porcję	Na 10 porcji
30 g kaszy manny	300 g kaszy manny
250 g mleka 2% tł.	2,5 l mleka 2% tł.
15 g rodzynek	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)	350 g kalafiora (570 g przed obraniem)
10,5 g marchewki (15 g przed obraniem)	105 g marchewki (150 g przed obraniem)
4 g korzenia pietruszki (5,5 g przed obraniem)	40 g korzenia pietruszki (55 g przed obraniem)
3,2 g pora (5,5 g przed obraniem)	32 g pora (55 g przed obraniem)
2 g selera (3,2 g przed obraniem)	20 g selera (32 g przed obraniem)
23 g ziemniaków (29 g przed obraniem)	230 g ziemniaków (290 g przed obraniem)
2 g mąki	20 g mąki
12 g jogurtu naturalnego	120 g jogurtu naturalnego
5 g zielonej pietruszki	50 g zielonej pietruszki
Liść laurowy, ziele angielskie	Liść laurowy, ziele angielskie

Sposób przygotowania

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

(58) Kasza gryczana z potrawką z kurczaka Składniki:

Na 1 porcję	Na 10 porcji
50 g kaszy gryczanej suchej	500 g kaszy gryczanej suchej
115 g mięsa z ud kurczaka z zupy	1,15 kg mięsa z ud kurczaka z zupy
14,8 g marchwi (20 g przed obraniem)	148 g marchwi (200 g przed obraniem)
2,8 g korzenia pietruszki (4 g przed obraniem)	28 g korzenia pietruszki (40 g przed obraniem)
2,8 g selera (4 g przed obraniem)	28 g selera (40 g przed obraniem)
3,5 g cebuli (4 g przed obraniem)	35 g cebuli (40 g przed obraniem)
14 g oleju rzepakowego	140 g oleju rzepakowego
3 g natki pietruszki	30 g natki pietruszki

Sposób przygotowania

Kaszę ugotować na sypko w wodzie.

Mięso ugotować wcześniej w zupie, następnie oddzielić od kości i zdjąć skórę. Warzywa umyć, obrać ze skóry. Marchew, pietruszkę i seler zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Cebulę pokroić. Cebulę zeszklić na oleju, dodać

mięso z ud kurczaka i przygotowane warzywa. Dodać wodę i dusić pod przykryciem. Kaszę przełożyć na talarze, a na wierzch położyć potrawkę i posypać natką pietruszki.

(59) Surówka z marchewki, selera i ananasa Składniki:

Na 1 porcję	Na 10 porcji
50 g marchwi (67 g przed obraniem)	500 g marchwi (670 g przed obraniem)
50 g ananasa z puszki	500 g ananasa z puszki
25 g jabłka (34 g przed obraniem)	250 g jabłka (340 g przed obraniem)
3 g oleju rzepakowego	30 g oleju rzepakowego

Sposób przygotowania:

Marchewkę i jabłko umyć, obrać i zetrzeć na tarce. Ananasa odsączyć z syropu i pokroić.

Wszystkie składniki razem wymieszać i skropić olejem.

Podwieczorek

(60) Grzanka z powidłami śliwkowymi, do picia mleko Składniki:

Na 1 porcję	Na 10 porcji
25 g bułki kajzerki (1/2 szt)	250 g bułki kajzerki
10 g powideł śliwkowych	100 g powideł śliwkowych
150 g mleka 2% tł.	1,5 l mleka 2% tł.

Sposób przygotowania:

Kajzerki przekroić na połówki i włożyć na 3-5 min. do nagrzanego piekarnika, aby były chrupiące. Następnie bułkę posmarować powidłami. Do picia podać $\frac{3}{4}$ szklanki ciepłego mleka.

ZIMA / DZIEŃ 5 / PRZEDSZKOLE

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

Śniadanie

(61) Kanapki ze śledziem w sosie pomidorowym i warzywami Składniki:

Na 1 porcję	Na 10 porcji
60 g chleba żytniego razowego (2 kromki)	600 g chleba żytniego razowego
60 g śledzia w sosie pomidorowym	600 g śledzia w sosie pomidorowym
40 g papryki czerwonej	400 g papryki czerwonej
16 g sałaty	160 g sałaty
10 g rzodkiewki	100 g rzodkiewki
3 g szczypiorku	30 g szczypiorku
6 g oleju rzepakowego	60 g oleju rzepakowego

Sposób przygotowania

Śledzia położyć na chlebie. Podawać z surówką z sałaty, papryki, rzodkiewki i szczypiorku z olejem.

Na deser średnia gruszka 150 g.

Do picia szklanka herbaty.

Obiad

(62) Zupa jarzynowa z zielonym groszkiem Składniki:

Na 1 porcję (200 g)	Na 10 porcji
37 g fasolki szparagowej (41 g przed obraniem)	370 g fasolki szparagowej (410 g przed obraniem)
20 g zielonego groszku mrożonego	200 g zielonego groszku mrożonego
15,5 g marchewki (21 g przed obraniem)	155 g marchewki (210 g przed obraniem)
3,6 g korzenia pietruszki (5 g przed obraniem)	36 g korzenia pietruszki (50 g przed obraniem)
2,9 g pora (5 g przed obraniem)	29 g pora (50 g przed obraniem)
2,9 g selera (5 g przed obraniem)	29 g selera (50 g przed obraniem)
24,3 g ziemniaków (31 g przed obraniem)	243 g ziemniaków (310 g przed obraniem)
1,1 g masła	11 g masła
Szczypta soli	Szczypta soli
5 g natki pietruszki	5 g natki pietruszki
Ziele angielski, liść laurowy	Ziele angielski, liść laurowy
10 g jogurtu naturalnego	10 g jogurtu naturalnego

Sposób przygotowania

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

(63) Ryż z jabłkami i suszonymi owocami Składniki:

Na 1 porcję	Na 10 porcji
43,6 g ryżu suchego	436 g ryżu suchego
82 g jabłka (112 g przed obraniem)	820 g jabłka (1,12 kg przed obraniem)
31 g mleka 2% tł.	310 g mleka 2% tł.
15 g cukru	150 g cukru
20 g suszonych rodzynek (lub żurawiny, moreli)	200 g suszonych rodzynek (lub żurawiny, moreli)

Sposób przygotowania

Ryż ugotować w wodzie, na końcu dodać mleko. Jabłka umyć, obrać, usunąć gniazda nasienne, pokroić na ósemki. Pokrojone jabłka prużyć do miękkości z odrobiną wody (tak by się nie przypaliło). Ugotowany ryż wymieszać z jabłkami i rodzynkami, przełożyć do naczynia do zapiekania (np. żaroodpornego), posypać cukrem. Całość zapiekać ok. 15-20 min.

Ryż podawać z jogurtem naturalnym 150 g.

Podwieczorek

(64) Bułka z jajkiem, pomidorem i rzodkiewką Składniki:

Na 1 porcję	Na 10 porcji
25 g bułki pszennej (1/2 szt)	250 g bułki pszennej
50 g gotowanego jajka (1 szt)	500 g gotowanego jajka (5 szt)
5 g masła	50 g masła
50 g pomidora	500 g pomidora
30 g rzodkiewki	300 g rzodkiewki

Sposób przygotowania

Jajko ugotować na twardo lub na miękko. Podawać z bułką posmarowaną masłem i z warzywami.

Do picia szklanka herbaty.

ZIMA / DZIEŃ 6 / PRZEDSZKOLE

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

Śniadanie

(65) Płatki owsiane na mleku z migdałami i makiem Składniki:

Na 1 porcję	Na 10 porcji
30 g płatków owsianych	300 g płatków owsianych
250 g mleka 2% tł.	2,5 l mleka 2% tł.
15 g maku	150 g maku
10 g migdałów	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	300 g kwaszonej kapusty
2,2 g cebuli (2,5 g przed obraniem)	22 g cebuli (25 g przed obraniem)
3,7 g marchwi (5 g przed obraniem)	37 g marchwi (50 g przed obraniem)
1,5 g selera (5,5 g przed obraniem)	15 g selera (55 g przed obraniem)
3 g masła ekstra	30 g masła ekstra
2 g mąki	20 g mąki
0,5 g cukru	5 g cukru
1,5 g natki pietruszki	15 g natki pietruszki
Liść laurowy, majeranek	Liść laurowy, majeranek
25 g bułki pszennej (1/2 szt.)	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	360 g chudej wołowiny
1 g mąki pszennej	10 g mąki pszennej
4 g oleju rzepakowego	40 g oleju rzepakowego
6 g cebuli (7 g przed obraniem)	60 g cebuli (70 g przed obraniem)
0,6 g marchewki (0,8 g przed obraniem)	6 g marchewki (8 g przed obraniem)
0,6 g korzenia pietruszki (0,8 g przed obraniem)	6 g korzenia pietruszki (8 g przed obraniem)
Liść laurowy, zielona pietruszka	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)	500 g białej kapusty (600 g przed obraniem)
25 g marchwi (34 g przed obraniem)	250 g marchwi (340 g przed obraniem)
50 g kwaszonego ogórka	500 g kwaszonego ogórka
6 g oleju rzepakowego	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)	250 g bułki grahamki (5 bułek)
5 g masła (1 płaska łyżeczka)	50 g masła
10 g żółtego sera Gouda	100 g żółtego sera Gouda
50 g pomidora	500 g pomidora
3 g szczypiorku	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, posypyany 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)	300 g chleba żytniego razowego
60 g wędzonej makreli	600 g wędzonej makreli
8 g sałaty	80 g sałaty
40 g czerwonej papryki	400 g czerwonej papryki
25 g chleba baltonowskiego (1 kromka)	250 g chleba baltonowskiego
20 g dżemu brzoskwiniowego niskosłodzonego	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	330 g łopatki wieprzowej
20 g ogórka kwaszonego	200 g ogórka kwaszonego
44 g ziemniaków (56 g przed obraniem)	440 g ziemniaków (560 g przed obraniem)
5 g marchewki (7 g przed obraniem)	50 g marchewki (70 g przed obraniem)
4 g korzenia pietruszki (5,5 g przed obraniem)	40 g korzenia pietruszki (55 g przed obraniem)
3,2 g pora (5,5 g przed obraniem)	32 g pora (55 g przed obraniem)
2 g selera (3,2 g przed obraniem)	20 g selera (32 g przed obraniem)
12 g śmietany 12% tł.	120 g śmietany 12% tł.
0,6 g cukru	6 g cukru
2,8 g masła	28 g masła
2,4 g mąki pszennej	24 g mąki pszennej
Ziele angielski, liść laurowy, koperek	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 śmietaną.

(71) Spaghetti z sosem pomidorowym z pieczarkami i mięsem mielonym z piersi z indyka, posypyany startym żółtym serem

Składniki:

Na 1 porcję	Na 10 porcji
50 g makaronu z semoliny spaghetti	500 g makaronu z semoliny spaghetti
50 g mięsa z piersi indyka	500 g mięsa z piersi indyka
50 g pieczarek	500 g pieczarek
50 g pomidora	500 g pomidora
25 g cebuli	250 g cebuli
1 g czosnku	10 g czosnku
12 g oleju rzepakowego	120 g oleju rzepakowego
10 g żółtego sera Gouda	100 g żółtego sera Gouda
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. 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, połączyć 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	300 g kaszy jaglanej
15 g orzechów włoskich	150 g orzechów włoskich
5 g orzechów laskowych	50 g orzechów laskowych
10 g miodu	100 g miodu
230 g mleka 2% tł.	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)	65 g marchewki (90 g przed obraniem)
2,5 g korzenia pietruszki (3,5 g przed obraniem)	25 g korzenia pietruszki (35 g przed obraniem)
1,3 g selera (2 g przed obraniem)	13 g selera (20 g przed obraniem)
2 g pora (3,5 g przed obraniem)	20 g pora (35 g przed obraniem)
3,5 g cebuli (4 g przed obraniem)	35 g cebuli (40 g przed obraniem)
15 g przecieru pomidorowego (mogą być też pomidory świeże lub z kartonika)	150 g przecieru pomidorowego (mogą być też pomidory świeże lub z kartonika)
Ziele angielskie, liść laurowy, pieprz czarny ziarnisty	Ziele angielskie, liść laurowy, pieprz czarny ziarnisty
5 g natki pietruszki	5 g natki pietruszki
20 g mleka 2% tł.	200 g mleka 2% tł.
18 g makronu z semoliny (suchego)	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)	840 g kapusty (1,0 kg przed obraniem)
33 g łopatki wieprzowej gotowanej z zupy z dnia poprzedniego	330 g łopatki wieprzowej gotowanej z zupy z dnia poprzedniego
12 g ryżu białego suchego	120 g ryżu białego suchego
10 g cebuli	100 g cebuli
6 g oleju rzepakowego	60 g oleju rzepakowego
25 g pomidorów (mogą być z kartonika)	250 g pomidorów (mogą być z kartonika)
1,5 g mąki	15 g mąki
2 g śmietany 12% tł	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	400 g zielonej sałaty
30 g jogurtu naturalnego	300 g jogurtu naturalnego
5 g cukru	50 g cukru

Sposób przygotowania

Sałatę umyć, liście „podrzeć” na mniejsze części, przełożyć do miseczki i polać jogurtem wymieszany z cukrem.

Na deser pół pomarańczy (ok 80 g po obraniu).

Do picia podać $\frac{3}{4}$ szklanki maślanki (150 g).

Podwieczorek

(77) Bułka z twarogiem z rzodkiewką i szczypiorkiem Składniki:

Na 1 porcję	Na 10 porcji
25 g bułki grahamki (1/2 szt.)	250 g bułki grahamki
30 g sera twarogowego półtłustego	300 g sera twarogowego półtłustego
10 g jogurtu naturalnego	100 g jogurtu naturalnego
30 g rzodkiewki	300 g rzodkiewki
5 g szczypiorku	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)	600 g chleba żytniego razowego
5 g masła	50 g masła
20 g żółtego sera Gouda	200 g żółtego sera Gouda
16 g sałaty	160 g sałaty
50 g pomidora	500 g pomidora

Sposób przygotowania

Chleba posmarować cienko masłem, położyć liść sałaty, żółty ser i pomidora.

Na deser średnie jabłko 150 g.

Do picia szklanka herbaty.

Obiad

Barszcz ukraiński z białą fasolą wg receptury 28

Składniki:

Na 1 porcję (250 g)	Na 10 porcji
60 g piersi z kurczaka	600 g piersi z kurczaka
75 g buraków (100 g przed obraniem)	750 g buraków (1 kg przed obraniem)
8 g marchewki (11 g przed obraniem)	80 g marchewki (110 g przed obraniem)
4 g korzenia pietruszki (6 g przed obraniem)	40 g korzenia pietruszki (60 g przed obraniem)
3 g pora	30 g pora (38 g przed obraniem)
4 g selera (6 g przed obraniem)	40 g selera (60 g przed obraniem)
23 g ziemniaków (30 g przed obraniem)	230 g ziemniaków (300 g przed obraniem)
10 g białej drobnej fasoli	100 g białej drobnej fasoli
10 g jogurtu naturalnego	100 g jogurtu naturalnego
Szczypta soli	Szczypta soli
2 g cukru	20 g cukru
Sok z cytryny	Sok z cytryny
Ziele angielski, liść laurowy, majeranek	Ziele angielski, liść laurowy, majeranek

Sposób przygotowania

Fasolę oplukać 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 części i ugotować razem z udkami z kurczaka. *Mięso wyciągnąć i zostawić do drugiego dania*, a do wywaru z warzywami dodać wywar z buraków i ugotowaną fasolę. Dodać majeranek. Do smaku doprawić cukrem i sokiem z cytryny. Zupę nalać do talerzy i dodać jogurt naturalny.

(79) Kasza Kus-kus z gotowanym mięsem z kurczaka Składniki:

Na 1 porcję	Na 10 porcji
50 g kaszy kus-kus suchej	500 g kaszy kus-kus suchej
60 g piersi z kurczaka	600 g piersi z kurczaka
17,8 g marchwi (24 g przed obraniem)	178 g marchwi (240 g przed obraniem)

5,7 g korzenia pietruszki (8 g przed obraniem)	57 g korzenia pietruszki (80 g przed obraniem)
2,5 g selera (4 g przed obraniem)	25 g selera (40 g przed obraniem)
3,5 g cebuli (4 g przed obraniem)	35 g cebuli (40 g przed obraniem)
3 g oleju rzepakowego	30 g oleju rzepakowego
Szczypta soli, pieprzu, oregano	Szczypta soli, pieprzu, oregano
3 g natki pietruszki	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	500 g kwaszonej kapusty
25 g marchwi (34 g przed obraniem)	250 g marchwi (340 g przed obraniem)
25 g jabłko (34 g przed obraniem)	250 g jabłko (340 g przed obraniem)
5 g cukru	50 g cukru
9 g oleju rzepakowego	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 szklanekę wody mineralnej.

Podwieczorek

(81) Budyń waniliowy z żurawiną

Składniki:

Na 1 porcję	Na 10 porcji
Budyń waniliowy niesłodzony (1/5 opakowania)	Budyń waniliowy niesłodzony (2 opakowania)
100 g mleka 2% tł.	1 l mleka 2% tł.
5 g cukru	50 g cukru
20 g suszonej żurawiny	200 g suszonej żurawiny

Sposób przygotowania:

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

Do picia podać szklanekę 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 i 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	500 g makaronu z semoliny suchego
60 g sera twarogowego półtłustego	600 g sera twarogowego półtłustego
50 g jogurtu naturalnego	500 g jogurtu naturalnego
20 g suszonych moreli	200 g suszonych moreli

Sposób przygotowania

Makaron ugotować w wodzie, przełożyć na talerz, dodać pokruszony biały ser i połączyć 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)	250 g bułki pszennej(5 bułek)
5 g masła	50 g masła
10 g żółtego sera Gouda	100 g żółtego sera Gouda
25 g pomidora	250 g pomidora
3 g szczypiorku	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. Szcypior – 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. Makreła 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. Szcypior - 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. Szcypior – 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. Szcypior - 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 uzasadnieniem.

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 puszek. 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, paszтет 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 laska	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 szklanke)
	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	bułka 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.	połędwica sopocka
51.	połędwica 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	grostek zielony konserwowy
96	grostek zielony świeży
97	grostek zielony mrożony
98	jarmuż
99	kabaczek
100	kalafior
101	kapusta biała
102	kapusta czerwona
103	kapusta pekińska
104	kapusta włoska
105	koper
106.	kukurydza konserwowa
107.	kwaszona kapusta
108.	marchewka
109.	ogórek
110.	ogórek kwaszony
111.	ogórek zielony gruntowy
112.	papryka czerwona
113.	papryka zielona
114.	pieczarki
115.	pietruszka korzeń
116.	pietruszka natka
117.	pomidor
118.	pomidorowy przecier
119.	por
120.	rzodkiewka
121.	sałata zielona
122.	seler
123.	seler naciowy
124.	soczewica czerwona sucha
125.	szczypiorek

126.	szpinak mrożony
127.	ziemniaki
Owoce	
128	anas konserwowy
129	arbuz
130	banan
131	borówka amerykańska
132	brzoskwinia
133	cytryna
134	dynia nasiona (pestki)
135	figi suszone
136	gruszka
137	jabłko
138	kiwi
139	mak
140	maliny
141	mandarynka
142	migdały
143	migdały mielone
144	morele suszone
145	morele świeże
146	mus jabłkowy
147	nektarynka
148	orzechy laskowe
149	orzechy włoskie
150	pomarańcza
151	porzeczka czerwona
152	rodzynki
153	sezam nasiona
154	słonecznik nasiona
155	śliwki
156	śliwki węgierki
157	śliwki bez pestek suszone
158	truskawki mrożone
159	truskawki świeże
160	winogrona
161	wiśnie
162	żurawina suszona
Tłuszcze	
163.	majonez
164	majonez z oleju rzepakowego
165	masło
166	masło ekstra
167	olej lniany
168	olej rzepakowy uniwersalny
169.	śmietana 12% tł.
Napoje	
170.	nektar z czarnej porzeczki
171.	sok grejpfrutowy
172.	sok jabłkowy
173.	sok marchwiowo-bananowo-jabłkowy
174.	sok marchewkowo-owocowy
175.	sok pomarańczowy
176.	sok z cytryny
177.	woda
178.	woda mineralna
Słodyczne	
179	cukier
180	cukier wanilowy
181	dżem ananasowy niskosłodzony
182.	dżem brzoskwinowy niskosłodzony
183.	dżem truskawkowy niskosłodzony
184.	dżem wiśniowy niskosłodzony
185.	dżem z czarnych porzeczek niskosłodzony
186.	miód
187.	powidła śliwkowe

Przyprawy/używki	
192.	cynamon
193.	gałka muskatołowa mielona
194.	herbata
195.	kakao proszek 16%
196.	kawa zbożowa
197.	kawa zbożowa inka
198.	liść laurowy
199	majeranek
200	oregano
201	papryka słodka czerwona
202	pieprz
203	sól
204	ziele angielskie
205	zioła prowansalskie

Opis produktów występujących w jadłospisach realizowanych w placówkach oświatowych

Lp.	Grupy produktów	Opis produktu/surowca
I	Produkty zbożowe 1-37	
1.	bagietka	Pieczywo pszenne zwykłe, otrzymywane z mąki pszennej typ 550. Skórka równomiernie zabarwiona. Mięksisz 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. Mięksisz 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. Mięksisz 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. Mięksisz 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	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. 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 mięksizem pieczywa. Mięksiz 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 mięksizem pieczywa. Mięksiz 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 mięksizem pieczywa. Mięksiz 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 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 mięksizem pieczywa. Mięksiz elastyczny, równomiernie porowaty, bez zakalca i grudek mąki. Charakterystyczny smak i zapach, niedopuszczalne są zapachy i smaki obce. Świeże, bez uszkodzeń i odkształceń mechanicznych, bez oznak pleśnienia. Niedopuszczalne środki konserwujące, np. propionian sodu i polepszacze. Niedopuszczalne produkty wypiekane z ciasta mrożonego. W składzie dopuszczalne: mąka, woda, sól, zakwas lub drożdże i naturalne dodatki niezbędne do wypieku i wzbogacające skład, np. serwatka, ziarna (np. mak, sezam, słonecznik, dynia).
13.	czerstwa bułka	Dowolna sucha bułka (np. wrocławska, kajzerka, bułka Weka, bagietka) z przeznaczeniem jako dodatek do potraw z mielonego mięsa. Bez oznak pleśnienia.
14.	kasza gryczana sucha	Niedozwolona kasza porcjowana jednostkowo w woreczkach, przeznaczona do gotowania w nich. Dozwolone następujące rodzaje wyrobów z gryki: - obłuszczone ziarna gryki - kasza gryczana nieprażona cała –obłuszczone ziarna gryki - nieprażona łamana, drobna zwana kaszą krakowską otrzymana z obłuskanego i połamanego ziarna gryki - kasza gryczana prażona, cała –obłuszczone ziarno gryki prażonej - kasza gryczana łamana: prażona i nieprażona, obłuszczone ziarno gryki prażonej i nieprażonej.
15.	kasza jaglana sucha	Kasza kl. I. Barwa brązowa o odcieniu charakterystycznym dla kaszy prażonej lub nieprażonej, typowy zapach. Wolna od zanieczyszczeń organicznych i nieorganicznych, szkodników i ich pozostałości. Otrzymywana z prosa, z którego ziarna usunięto okrywą 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 przyrządzenia. Jest to produkt naturalny, łatwo przyswajalny przez organizm. Ze względu na krótki czas przyrządzenia 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), siłkowa (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 sklejonnych płatków. Niedopuszczalne są zanieczyszczenia organiczne i nieorganiczne. Wolne od szkodników i ich pozostałości.
32.	płatki owsiane suche	Otrzymywane z ziarna owsa oczyszczonego. Polecane zwykle 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 sklejonnych 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 sklejonnych 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 sklejonnych 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 żółtożółtej barwie. Ryż kl. I. Produkt suchy o sypkiej konsystencji, w postaci odrębnych, nie sklejonnych 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 wyplukiwana 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 dłoń 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, górką 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 wyvary, 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 utrwalaającym, 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 utrwalaającym, 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	kielbasa 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 kielbasy 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	makreła wędzona	Makreła 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, sznyceł. 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 kręgow, 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 kręgow, 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, przęga, udziec. Do gotowania, do duszenia w małych kawałkach, na masy mielone. Pasma mięśni przerośnięte ścięgnami, błonami i podwężiami. 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 (<i>Lactobacillus delbrueckii subspecies bulgaricus</i> , i <i>Streptococcus thermophilus</i>), o barwie białej lub lekko kremowej, o czystym smaku i zapachu, orzeźwiający, lekko kwaśny. 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 <i>Lactobacillus</i> oraz rodzajów <i>Lactococcus</i> , <i>Leuconostoc</i> i <i>Acetobacter</i> oraz fermentujące i niefermentujące laktozę drożdże <i>Kluyveromyces marxianus</i> , <i>Saccharomyces cerevisiae</i> i <i>exiguus</i> . Produkt o charakterystycznym orzeźwiający lekko kwaśny, 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 <i>Lactobacillus</i> oraz rodzajów <i>Lactococcus</i> , <i>Leuconostoc</i> i <i>Acetobacter</i> oraz fermentujące i niefermentujące laktozę drożdże <i>Kluyveromyces marxianus</i> , <i>Saccharomyces cerevisiae</i> i <i>exiguus</i> . Produkt o charakterystycznym orzeźwiający lekko kwaśny, 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 orzeźwiający, śmietankowo-orzechowym smaku. Otrzymany w wyniku fermentacji z użyciem kultur bakterii maślarskich, takich jak <i>Lactococcus lactis</i> sub. <i>cremoris</i> , <i>lactis</i> i <i>Leuconostoc mesenteroides</i> sub. <i>cremoris</i> . 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 zlepiły 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. tyłżycki), angielskiego (np. cheddar), włoskiego (parmezan).
IV	Warzywa 77 - 84	
77	Brokuły, brukselka, buraki, cebula, cukinia, dynia, fasolka szparagowa świeża, groszek zielony świeży, kabaczek, kalafior, kapusta biała, kapusta czerwona, kapusta pekińska, kapusta włoska, marchewka (odmiany jadalne), ogórek, ogórek zielony gruntowy, papryka czerwona, papryka zielona, pieczarki, pietruszka korzeń, pomidor, por, rzodkiewka, seler, ziemniaki	Świeże, sezonowe, czyste, o charakterystycznej barwie, smaku i zapachu, w całości, nieprzetworzone, odmiany wyłącznie jadalne a nie pastewne warzyw, krajowe a w sezonie jesienno- zimowym także importowane np. różne odmiany papryki. Bez oznak pleśnienia i gnicia, bez objawów zepsucia i jakichkolwiek chorób, bez uszkodzeń mechanicznych, bez uszkodzeń spowodowanych przez szkodniki. Bez śladów przemrożeń. Wszystkie warzywa klasa I.
78	Boćwina, bazylija, cykorja, jarmuż, koper, pietruszka natka, sałata zielona (różne odmiany), seler naciowy, szczypiorek	Świeże, czyste, krajowe a w sezonie jesienno- zimowym także importowane np. różne odmiany sałat, bazylii, sezonowe np. boćwina. Bez oznak pleśnienia i gnicia, bez objawów zepsucia i jakichkolwiek chorób, bez uszkodzeń mechanicznych, bez uszkodzeń spowodowanych przez szkodniki. Bez śladów przemrożeń. Wszystkie warzywa klasa I.
79	czosnek	Świeży, czysty, . Bez oznak pleśnienia i gnicia, bez uszkodzeń mechanicznych, bez uszkodzeń spowodowanych przez szkodniki.
80	fasola biała drobna sucha fasola biała Jaś fasola biała sucha	Suche nasiona roślin strączkowych w stanie nieprzetworzonym, bez oznak pleśnienia i przebarwień, bez uszkodzeń mechanicznych. Produkty suche o sypkiej konsystencji. Niedopuszczalne są zanieczyszczenia organiczne i nieorganiczne. Wolne od

	soczewica czerwona sucha	szkodników i ich pozostałości.
81	fasola biała konserwowa fasola czerwona konserwowa grostek zielony konserwowy kukurydza konserwowa	Warzywa konserwowe mają zachowany swój naturalny kształt. Zalewa powinna być klarowna lub opalizująca, z zawiesiną i/lub osadem z tkanki warzyw oraz dodanych przypraw. Smak i zapach powinny być charakterystyczne dla użytego surowca, bez posmaków i zapachów obcych. Warzywa powinny być miękkie i nierozpadające się. W składzie dopuszczalny tylko dodatek soli. Niedopuszczalne inne substancje konserwujące, barwniki, wzmacniacze smaku. Pakowane w opakowania szklane lub metalowe. Opakowanie szczelne, czyste, bez odkształceń (w przypadku metalowych), odpowiednio oznakowane.
82	kwaszona kapusta (=kiszona) ogórek kwaszony	Smak i zapach powinien być charakterystyczny dla fermentacji mlekowej, lekko ostry, aromatyczny, kwaśny i stony. Niedopuszczalny jest zapach jełki, gnilny, alkoholowy i stęchły. Bez objawów zapleśnienia i śluzowacenia. Wygląd dobrze zachowany, konsystencja jędra nierozpadająca się przy ucisku i chrupka. Zalewa klarowna, dopuszczalne jest lekkie zmętnienie i opalizacja. Skład kapusty kwaszonej: kapusta, marchew, sól. Niedopuszczalna kapusta z octem, sorbinianem potasu (E- 202) i innymi dodatkowymi substancjami do żywności. Skład ogórków kwaszonych: ogórki w zalewie z wody, soli, kopru, chrzanu, czosnku i innych naturalnych składników, np. gorczycy. Niedopuszczalne są ogórki kwaszone z octem i innymi dodatkowymi substancjami do żywności, np. siarczynami.
83	pomidorowy przecier	Pakowany w opakowanie szklane, metalowe lub kartonik. Opakowanie szczelne, czyste, bez odkształceń (w przypadku metalowych i kartonowych), odpowiednio oznakowane. Smak i zapach powinny być charakterystyczne dla użytego surowca, bez posmaków i zapachów obcych. O czerwonym kolorze i dobrym aromacie. Bez konserwantów z wyjątkiem soli kuchennej.
84	fasolka szparagowa mrożona grostek zielony mrożony szpinak mrożony inne warzywa mrożone, jeśli na świeże odpowiedniki nie ma sezonu	Warzywa czyste, zdrowe, sypkie o wyrównanej wielkości, nieoblodzone, bez trwałych zlepieńców, bez uszkodzeń mechanicznych o charakterystycznej barwie oraz typowych cechach smaku i zapachu, bez posmaku i zapachu obcego. W stanie zamrożonym twarde i kruche, bez uszkodzeń spowodowanych przez szkodniki. Odpowiednio przechowywane i transportowane z zachowaniem łańcucha chłodniczego. Nie mogą być rozmrożone i powtórnie zamrożone.
V	Owoce 85 – 89	
85	Arbuz, banan, borówka amerykańska Brzoskwinia, cytryna, gruszka, jabłko kiwi, maliny, mandarynka, morele świeże, nektarynka, pomarańcza, porzeczka czerwona, śliwki, śliwki węgierki, truskawki świeże, winogrona, wiśnie	Świeże, dojrzałe, sezonowe, czyste, w całości, nieprzetworzone, krajowe, a w sezonie jesienno- zimowym także importowane np. pomarańcze, cytryny lub w pozostałych sezonach np. arbuz, kiwi z importu. Wszystkie owoce o charakterystycznej dla danego gatunku barwie, smaku i zapachu. Bez oznak pleśnienia i gnicia, bez objawów zepsucia i jakichkolwiek chorób, bez uszkodzeń mechanicznych i jakichkolwiek ubytków, bez uszkodzeń spowodowanych przez szkodniki. Owoc nie może być robaczywy. Bez śladów przemrożeń. Wszystkie owoce klasa I.
86	Ananas konserwowy	Owoc konserwowy ma zachowany swój naturalny kształt, jest w krążkach lub w kawałkach (częstkach). Zalewa powinna być niskosłodzona (lekka) klarowna lub opalizująca, z zawiesiną i/lub osadem z tkanki. Smak i zapach powinny być charakterystyczne dla użytego surowca, bez posmaków i zapachów obcych. Owoce powinny być miękkie i nierozpadające się. W składzie dopuszczalny tylko niewielki dodatek cukru. Niedopuszczalne inne substancje konserwujące, barwniki, wzmacniacze smaku. Pakowane w opakowania szklane lub metalowe. Opakowanie szczelne, czyste, bez odkształceń (w przypadku metalowych), odpowiednio oznakowane.

87	dynia nasiona (pestki) figi suszone mak migdały migdały mielone morele suszone orzechy laskowe orzechy włoskie rodzynki sezam nasiona słonecznik nasiona śliwki bez pestek suszone żurawina suszona	Susze powinny mieć zachowany naturalny lub nadany w procesie rozdrabniania (np. migdały mielone) kształt, barwę typową dla użytego surowca, nieznacznie pociemniałą. Konsystencja powinna być elastyczna, susz sypki, bez zbryleń, smak i zapach charakterystyczny dla odwodnionego surowca. Niedopuszczalna jest obecność szkodników i objawów zepsucia. Owoce suszone bez dodatku konserwantów, takich jak: sorbinian potasu (E 202) i dwutlenek siarki (E 220). Orzechy i nasiona powinny mieć zachowany kształt, bez śladów uszkodzeń mechanicznych i bez śladów uszkodzeń wynikających z obecności szkodników. Smak i zapach charakterystyczny dla surowca. Preferowane powinny być orzechy w naturalnej okrywie
88	mus jabłkowy	Pakowany w opakowanie szklane. Smak i zapach powinny być charakterystyczne dla użytego surowca, bez posmaków i zapachów obcych. Produkt zawierający co najmniej 90% jabłek, lub jabłek z dodatkiem brzoskwiń. Z jak najmniejszą liczbą dodatków do żywności (dopuszczalny dodatek kwasu cytrynowego i kwasu askorbinowego). Bez syropu glukozowo-fruktozowego. Bez dodatku sztucznych barwników.
89	truskawki mrożone (lub wymiennie inne dowolne owoce mrożone jeśli są świeże odpowiedniki nie ma sezonu)	Owoce czyste, bez szypulek, zdrowe, sypkie o wyrównanej wielkości, nieoblodzone, bez trwałych zlepieńców, bez uszkodzeń mechanicznych, o charakterystycznej barwie oraz typowych cechach smaku i zapachu, bez posmaku i zapachu obcego. W stanie zamrożonym twarde i kruche, bez uszkodzeń spowodowanych przez szkodniki. Odpowiednio przechowywane i transportowane z zachowaniem łańcucha chłodniczego. Nie mogą być rozmrożone i powtórnie zamrożone.
VI	Tłuszcze 90 – 93	
90	majonez, majonez z oleju rzepakowego	Produkt z oleju rzepakowego, o czystym, charakterystycznym smaku i zapachu, kremowej barwie, jednolitej konsystencji. Pakowany w szklane słoiki. Niedopuszczalny jest majonez z oleju innego niż rzepakowy, ani z domieszką innego oleju niż rzepakowy. Bez dodatku substancji zagęszczających, takich jak: skrobia i/lub skrobia modyfikowana, guma ksantanowa.
91	masło, masło ekstra	Masło o zawartości około 82% tłuszczu mlecznego. W opakowaniu jednostkowym z folii aluminiowej, pergaminu, winyłu lub innym opakowaniu dopuszczonym przez państwowy Zakład Higieny do pakowania masła. O czystym, charakterystycznym smaku i zapachu, bez oznak zjełczenia.
92	olej rzepakowy uniwersalny	Rafinowany/nierafinowany olej o najwyższej jakości, o charakterystycznym całkowicie obojętnym smaku i zapachu i jasnośłomkowej barwie. Niedopuszczalne jest występowanie smaku zjełczanego lub innego obcego. Konsystencja powinna być płynna i idealnie klarowna. Olej powinien być przechowywany w szklanej butelce z ciemnego szkła. Do obróbki termicznej dopuszczalny jest olej w plastikowych butelkach.
93	śmietanka 12% tł.	Produkt mleczny w formie emulsji tłuszczu w mleku odtłuszczonym, pasteryzowany lub sterylizowany lub poddany obróbce UHT, o zawartości tłuszczu 12%. Przeznaczony głównie jako dodatek do zup, sosów, deserów. Powinien być płynem jednorodnym, bez kłaczków ściętego sernika, bez podstoju serwatki, barwy jednolitej jasnokremowej lub kremowej o czystym, lekko słodkim smaku. Bez konserwantów i substancji zagęszczających. Można stosować wymiennie ze śmietaną (bez konserwantów i substancji zagęszczających).
VII	Napoje 94 – 96	
94	nektar z czarnej porzeczki	O zawartości ekstraktu ogólnego co najmniej 10%, produkt z dodatkiem cukru, witaminy C, niesklarowany, mętny, z cząstkami miąższu owocowego. Nektary z innych owoców niż czarna porzeczka nie są dopuszczalne.
95	sok grejpfrutowy sok jabłkowy sok marchwiowo-bananowo-jabłkowy sok marchewkowo-owocowy sok pomarańczowy sok z cytryny i inne soki owocowe lub marchwiowo-owocowe	Soki owocowe 100%, bez cukru dodanego, klarowane lub mętne o cechach barwy, smaku i zapachu charakterystycznym dla soku z danego gatunku owoców. Może być z dodatkiem witaminy C.
96	woda woda mineralna	Woda źródłana lub woda mineralna (nisko-, średnio- i wysokozmineralizowana). O pierwotnej czystości mikrobiologicznej. O czystym smaku i zapachu.

VIII	Stodyczne 97 - 101	
97	cukier	Produkt z buraków cukrowych, o białej barwie, bez obcych zapachów i posmaków. Kryształy sypkie bez zlepów i grudek. Daje klarowne roztwory wodne
98	cukier waniliowy lub wanilinowy	Produkt na bazie cukru, aromatyzowany wanilią lub etylowaniliną, o barwie białej, o czystym charakterystycznym smaku i zapachu. Sypki, bez zlepów i grudek. Do aromatyzowania ciast, budyniów.
99	dżem ananasowy niskosłodzony dżem brzoskwiniowy niskosłodzony dżem truskawkowy niskosłodzony dżem wiśniowy niskosłodzony dżem z czarnych porzeczek niskosłodzony i dżemy z innych owoców niskosłodzone	Są słodzonymi koncentratami częściowo rozdrobnionych lub całych owoców, najczęściej jednego gatunku z dodatkiem pektyn, kwasów spożywczych, ewentualnie syropu skrobiowego oraz soku buraczanego do wzmocnienia barwy. Dozwolone też bez konserwantów o krótkim terminie przydatności do spożycia po otwarciu szklanego opakowania. Niskosłodzone mają 40% dodatek cukru. Dozwolone słodzone sokiem jabłkowym o zawartości owoców 100%. Dozwolony dodatek pektyn jako substancji żelującej i soku cytrynowego (lub kwasu cytrynowego) jako regulatora kwasowości. Niedozwolony dodatek syropu fruktozowo-glukozowego i sztucznych substancji słodzących.
100	Miód	Produkt pszczeleli, naturalny, nektarowy lub spadziowy. Jednokwiatowy lub wielokwiatowy. Miody nektarowe mogą być płynne, prawie bezbarwne, jasnożółte, bursztynowe, brązowe, czerwobrązowe aż do barwy ciemnobrązowej. Miody spadziowe mogą mieć barwę od jasnooliwkowej do ciemnobrunatnej, a po skryształowaniu mają charakterystyczny szarawy odcień. O czystym smaku i zapachu charakterystycznym dla danego rodzaju nektaru. Świeży miód ma konsystencję gęstego syropu, który w czasie przechowywania krystalizuje. Niedopuszczalne są mieszanki miódów
101	powidła śliwkowe	Są koncentratem przecieru owocowego o charakterystycznym słodko-kwaśnym aromacie, ciemnej barwie i smarownej papkowatej konsystencji. Najczęściej ze śliwek węgierskich z ewentualnym dodatkiem śliwek innego gatunku. Produkt trwały bez środków konserwujących. Pakowany w naczynia szklane lub termoformowalne.
IX	Przyprawy/ używki 102 – 106	
102	cynamon, gałka muszkatołowa mielona, liść laurowy, majeranek, oregano, papryka słodka czerwona, pieprz, ziele angielskie, zioła prowansalskie i inne przyprawy bez dodatku glutamianu 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 glutamianu sodu.
103	herbata	Czarna, czerwona lub zielona. Liściasta lub granulowana. W zależności od kraju pochodzenia może być indyjska, chińska, cejlońska, brazylijska, gruzińska. O czystym charakterystycznym smaku, zapachu i aromacie. O charakterystycznej barwie naparu (rdzawo-brązowej) w zależności od rodzaju herbaty i stopnia zmian jakie zaszły w liściach w czasie fermentacji. Dozwolone herbaty z suszu owocowego, z różnych owoców.
104	kakao proszek 16%	Kakao otrzymywane z nasion drzewa kakaowego, przez sproszkowanie kuchenki kakaowej otrzymanego z miazgi kakaowej. O barwie od brunatnoczerwonej do brązowej. Powinno być sypkie bez zbyrleń. Pakowane w torebki pergaminowe i ozdobny kartonik, puszkę blaszaną. Opakowanie powinno być hermetyczne.
105	kawa zbożowa kawa zbożowa inka	Kawa zbożowa najczęściej składa się z prażonego żyta, cykorii i buraka cukrowego. Aktualnie dostępna jest w formie kawy rozpuszczalnej, w torebkach do zaparzania (tzw. ekspresowa), lub bardziej tradycyjnej - do gotowania.
106	sól	Sól kuchenna jodowana, sypka, biała, niezbyrlna.

ZAŁĄCZNIK NR 11 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

SPIS TREŚCI:

1. Opis założeń	2
2. Jadłospisy – wiosna.....	14
3. Jadłospisy – lato.....	44
4. Jadłospisy – jesień	74
5. Jadłospisy – zima	106
6. Podsumowanie średniej wartości energetycznej i zawartości składników odżywczych w posiłkach.....	138
7. Lista produktów zalecanych i niewskazanych przy sporządzaniu posiłków.....	141
8. Lista produktów zamiennych w obrębie grup produktów	142
9. Lista produktów występujących w jadłospisach.....	143
10. Opis produktów występujących w jadłospisach.....	147



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 wysoko-tłuszczowych produktów mlecznych oraz z przetworów z mięsa wieprzowego i wołowego sprzyja wzrostowi stężenia cholesterolu całkowitego i jego frakcji LDL w surowicy krwi oraz zwiększa krzepliwość krwi. Nadmierne spożycie łatwo przyswajalnych węglowodanów pochodzących z białego pieczywa, zwykłego ryżu, kaszy manny, ziemniaków, a także nadmiar w diecie produktów z cukrem dodanym, w ilości powyżej 10% wartości energetycznej całodiennej 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 niedokrwinną chorobę serca. Po 20 latach realizacji Projektu, zachorowalność na choroby sercowo-naczyniowe zmalała o 70%. Skandynawowie dostrzegli, że w populacjach zamieszkujących Basen Morza Śródziemnego sposób żywienia i styl życia działają profilaktycznie w odniesieniu do chorób serca, nowotworów oraz chorób neurodegeneracyjnych. Zadziałali instytucjonalnie. Rolnicy zaczęli uprawiać dotowany przez rząd rzepak, a z niego pozyskiwano olej i produkowano margaryny. Obligatoryjnie, w żłobkach, przedszkolach, szkołach, restauracjach, szpitalach, wojsku, realizowane były zbilansowane jadłospisy. Skład posiłków był podobny jak w diecie śródziemnomorskiej, ale zamiast oliwy wykorzystywano olej rzepakowy i korzystano z lokalnych warzyw i owoców. Do spożycia polecane były produkty mleczne o obniżonej zawartości tłuszczu. Doceniono prozdrowotne walory Diety Śródziemnomorskiej i w 2010 roku na wniosek Hiszpanii, Włoch, Grecji i Maroko została ona wpisana na Listę UNESCO jako niematerialne dziedzictwo kulturalne człowieka. To najlepiej przebadana dieta. Jej podstawą są chleb, oliwa, warzywa i owoce, umiarkowane ilości sera i ryb, nieduże ilości mięsa czerwonego ale przetworzonego kulinarnie a nie technologicznie.

Układając jadłospisy dla placówek oświatowych wzorowano się na zaleceniach zawartych w opisie diety śródziemnomorskiej.

Podstawowymi olejami stosowanymi w procesach kulinarnych i jako dodatek do potraw, powinny być olej rzepakowy i oliwa (i olej lniany, ale tylko jako dodatek do gotowych potraw na zimno). Wykluczyć z diety należy oleje: słonecznikowy, z pestek winogron, kukurydziany i sojowy, ze względu na bardzo nieprawidłowy stosunek kwasów tłuszczowych n-6 i n-3, wielokrotnie przekraczający zalecenia. Stosunek tych kwasów w diecie nie powinien przekraczać 4-5:1. W tabeli poniżej przedstawiono stosunek kwasów n-6 do n-3 w tłuszczach występujących w handlu. Najkorzystniejszy dla zachowania zdrowia skład ma olej lniany i rzepakowy oraz tłuszcz ze śledzia. Oleje te normalizują profil lipidowy w surowicy krwi i jej krzepliwość, ograniczają występowanie stanów zapalnych. Są najbardziej pożądanymi tłuszczami w profilaktyce chorób serca, nowotworowych i neurodegeneracyjnych.

Z badań wynika, że w diecie przeważają kwasy tłuszczowe n-6, ponieważ jest dużo źródeł pokarmowych tych kwasów. Pochodzą one ze zbóż, mięsa, olejów: słonecznikowego, sojowego, z pestek winogron i kukurydzianego. Przy braku w posiłkach ryb, oleju lnianego i rzepakowego, produktów obfitujących w kwasy n-3, w diecie dominują kwasy n-6. W nadmiarze mają one niekorzystny wpływ na wskaźniki przemian metabolicznych. Mają działanie prozapalne, prozakrzepowe i pronowotworowe. Skład posiłków należy tak komponować, aby zachować równowagę między kwasami tłuszczowymi n-6 i n-3.

Tabela 1. Skład procentowy kwasów tłuszczowych w wybranych tłuszczach

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

20:5 n-3	0	0	0	0	0	0	17,2	0
22:6 n-3	0	0	0	0	0	0	9,0	0
n-6/n-3	15,7	1,9	8,0	335,0	140,8	173,4	0,44	0,3

Masło, w niedużych ilościach, jest odpowiednim tłuszczem do smarowania pieczywa.

Ryby powinny być spożywane 3-4 razy w tygodniu, grillowane, pieczone, wędzone i z puszki, w sałatkach. Jest to źródło białka o najwyższym wskaźniku wydajności wzrostowej oraz kwasów tłuszczowych n-3 i witaminy D. W zasadzie trudno jest zrealizować zapotrzebowanie na witaminę D bez udziału ryb w diecie.

Z badań wynika, że do składników pożywienia o znaczeniu istotnym dla zachowania zdrowia należą: witamina D, foliany, witamina C, żelazo, wapń, długołańcuchowe, wielonienasycone kwasy tłuszczowe DHA i EPA, błonnik pokarmowy, produkty skrobiowe o niskim indeksie glikemicznym. Najczęściej niedobory w całodziennych racjach pokarmowych dotyczą wymienionych składników, dlatego w pierwszej kolejności należy zwrócić uwagę na zgodną z zapotrzebowaniem zawartość w diecie tych składników.

Poniżej przedstawiono źródła pokarmowe tych deficytowych składników oraz ich znaczenie dla organizmu i skutki niedoboru.

1. Witamina C

Norma RDA dla dzieci 4-12 lat – 50 mg/dzień, dla młodzieży 12-18 lat - 75 mg/dzień.

Źródła: natka pietruszki (178 mg/100g), papryka czerwona (144 mg/100g), warzywa kapustne (48-94 mg/100g), cytrusy (30-50 mg/100g). Owoce jagodowe: czarna porzeczka (182 mg/100g), truskawki (68 mg/100g), kiwi (59 mg/100g), maliny (31 mg/100g), agrest (26 mg/100g), poziomki (60 mg/100g), brokuły (83 mg/100g), brukselka (94 mg/100g), chrzan (114 mg/100g), kalafior (69mg/100g), groszek zielony (34 mg/100g), kalarepa (64 mg/100g), kapusta biała (48 mg/100g), kapusta czerwona (54 mg/100g), kapusta włoska (60 mg/100g), koper ogrodowy (31 mg/100g), papryka zielona (91 mg/100g), szczypiorek (41 mg/100g), szpinak (68 mg/100g).

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

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

Witamina C występuje przede wszystkim w warzywach i owocach. Inne jej źródła pokarmowe można pominąć. Nie kumuluje się w organizmie, dlatego trzeba tak komponować dietę, aby codziennie jej źródła występowały w posiłkach. Około 50% - 70% witaminy C ulega rozkładowi podczas obróbki termicznej, dlatego owoce i warzywa powinny być spożywane przede wszystkim w postaci surowej. Znakomitym dodatkiem do kanapek, zup i drugih 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). Arbuzy (230 µg/100g), brzoskwinia (595 µg/100g), mango (2350 µg/100g), morele (1523 µg/100g), pomarańcza (114 µg/100g), śliwki (295 µg/100g), wiśnie (240 µg/100g), banany suszone (181 µg/100g), morele suszone (7842 µg/100g), śliwki suszone (925 µg/100g), dżem morelowy 668 µg/100g), powidła śliwkowe 460 µg/100g).

W codziennej diecie bezwzględnie powinny znaleźć się warzywa i owoce dostarczające β-karoten. Witamina A jest witaminą antyinfekcyjną. Jest niezbędna do prawidłowego funkcjonowania narządu wzroku, prawidłowego przebiegu podziałów i różnicowania się komórek we wszystkich okresach życia człowieka. Ma bardzo szeroki zakres oddziaływania na procesy metaboliczne organizmu. Przy jej niedoborze następuje zahamowanie wzrostu, upośledzenie widzenia, zmiany skórne. Roślinne źródła witaminy A są bezpieczne, bowiem nie prowadzą do

toksycznych skutków jej przedawkowania. Przy nadmiarze karotenoidów w diecie odkładają się one w tkance tłuszczowej podskórnej, dając charakterystyczne żółte zabarwienie skóry, które znika po zmniejszeniu spożycia soku marchewkowego.

3. Witamina D

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

Źródła: ryby morskie, oleje rybne, 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 tyłżycki (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. Foliiany – witamina B₉

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, sałata 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 pożerany 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. Przystawia 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
Kielbasy	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 przyczynić 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 ości, 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-zielona (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 żywienia 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 pierśią 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 dorcem 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 twarogiem 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 twarogiem z rzodkiewką i szczypiorkiem (31). Na deser jabłko.	Salatka 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 twarogiem 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 kłuskami (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 pierśią 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 pierśią z kurczaka

Składniki:

Na 1 porcję	* dla klas 4-6 dla chłopców i dziewcząt porcja ziemniaków 300 g ** dla chłopców z klas 4-6 porcja mięsa 120 g
225 g ziemniaków* (przed obraniem 290 g) 95 g mięsa z piersi z kurczaka** 10 g cebuli (11 g przed obraniem) 10 g czerwonej papryki 25 g pieczarek (28 g pieczarek) 12 g oleju rzepakowego	

Sposób przygotowania:

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

(4) Mizeria z ogórka i rzodkiewki

Składniki:

Na 1 porcję*/**	* dla klas 4-6: dla dziewcząt 1,5 porcji * dla klas 4-6: dla chłopców 2 porcje
72 g ogórka zielonego (100 g przed obraniem) 10 g rzodkiewki 20 g śmietany 12% tł. Szczypta soli	

Sposób przygotowania

Ogórki umyć i obrać ze skóry, a następnie poszatковать 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 serem twarogowym ziarnistym i banan

Składniki:

Na 1 porcję*/**	
25 g kajzerki (1/2 szt) 5 g masła 50 g sera twarogowego ziarnistego 76 g banana (120 g przed obraniem)	* dla klas 4-6 dla dziewcząt zwiększyć porcję sera do 75 g i dodać pół bułki; ** dla klas 4-6 dla chłopców dodać jedną całą bułkę, zwiększyć porcję do 10 g masła, 75 g sera twarogowego ziarnistego, 107 g banana (170 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*	
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	* dla chłopców z klas 4-6: porcję chleba baltonowskiego zwiększyć do 50 g, polędwicy do 40 g, dżemu do 30 g

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 szklanekę herbaty.

Obiad

(8) Zupa pomidorowa z makaronem

Składniki:

Na 1 porcję (400 g)
13 g marchewki (18 g przed obraniem) 5 g korzenia pietruszki (7 g przed obraniem) 2,5 g selera (4 g przed obraniem) 4 g pora (7 g przed obraniem) 7 g cebuli (8 g przed obraniem) 30 g przecieru pomidorowego (mogą być też pomidory świeże lub z kartonika) Ziele angielskie, liść laurowy, pieprz czarny ziarnisty 5 g natki pietruszki 50 g mleka 2% tł. 35 g makaronu z semoliny (suchego)

Sposób przygotowania

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

(9) Gołąbki w sosie pomidorowym z chlebem

Składniki:

Na 1 porcję (165 g)*	* dla chłopców z klas 4-6 zwiększyć porcję gołąbków do 250 g i dodać jedną kromkę chleba
84 g kapusty (100 g przed obraniem) 33 g łopatki wieprzowej gotowanej z zupy z dnia poprzedniego 12 g ryżu białego suchego 10 g cebuli 6 g oleju rzepakowego	
25 g pomidorów (mogą być z kartonika) 1,5 g mąki 2 g śmietany 12% tł	
50 g chleba baltonowskiego (2 kromki)	

Sposób przygotowania

Główkę kapusty oczyścić z zewnętrznych liści i podgotować w całości w dużym garnku z wodą. Po ugotowaniu rozdzielić liście kapusty do zawinięcia gołąbków. Ryż ugotować w wodzie. Cebulę obrać, umyć, pokroić w drobną

kostkę i zeszklić na oleju. Mięso z zupy z poprzedniego dnia zmielić. Ryż, cebulę i mięso wymieszać i zawijać gołąbki. Z pomidorów przygotować sos pomidorowy zagęszczony mąką z dodatkiem masła. Przygotowane gołąbki ułożyć w naczyniu żaroodpornym (lub na blasze i przykryć folią aluminiową), zalać sosem pomidorowym (jeśli jest go za mało to dodać trochę wody) i zapiekać. Gotowe gołąbki podawać z sosem pomidorowym i chlebem.

(10) Surówka z marchewki i jabłka

Składniki:

Na 1 porcję (75 g)*	* dla klas 4-6 dla dziewcząt i chłopców porcję surówki zwiększyć o połowę
50 g marchewki (70 g przed obraniem) 25 g jabłka 12 g oleju rzepakowego	

Sposób przygotowania

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

(11) Kompot z jabłek

Składniki:

Na 1 porcję (230 g)
100 g jabłek (140 g przed obraniem) 14 g czerwonej porzeczki lub wiśni

Sposób przygotowania

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

Podwieczorek

(12) Budyń waniliowy z suszonymi morelami

Składniki:

Na 1 porcję*	* dla chłopców z klas 4-6 zwiększyć porcję o połowę
Budyń waniliowy niesłodzony (2/5 opakowania) 200 g mleka 2% tł. 10 g cukru 20 g suszonych moreli	

Sposób przygotowania

Ugotować budyń na mleku z dodatkiem cukru i rozlać do miseczek. Na wierzchu posypać pokrojone suszone morele. Do picia podać wodę mineralną.

Kolacja

(13) Kanapki z szynką, żółtym serem i warzywami. Na deser banan.

Składniki:

Na 1 porcję*/**	* dla klas 4-6 dla dziewcząt dodać pół bułki i 20 g żółtego sera ** dla klas 4-6 dla chłopców dodać jedną bułkę i 20 g żółtego sera
50 g bułki grahamki 10 g masła 20 g szynki z piersi kurczaka 20 g żółtego sera Gouda 16 g sałaty 25 g pomidora 25 g czerwonej papryki 107 g banana (170 g przed obraniem)	

Sposób przygotowania

Bułkę przekroić na pół i posmarować masłem. Na połówce bułki położyć sałatę, szynkę, żółte 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 poszatковать. Całość razem wymieszać i dodać olej rzepakowy.

Na deser średnia gruszka 114 g (150 g przed obraniem).

Do picia szklanka soku pomarańczowego z wodą mineralną (150+100 ml)

Podwieczorek

(18) Ryż z jabłkami i maślanką

Składniki:

Na 1 porcję 140 g* / **	* dla klas 4-6 dla dziewcząt porcja ryżu 180 g i 230 g maślanki ** dla klas 4-6 dla chłopców porcja ryżu 200 g i 230 g maślanki
30 g białego ryżu (suchego) 22 g mleka 2% tł. 58 g jabłka (78 g przed obraniem) 16 g cukru	
150 g maślanki * / **	

Sposób przygotowania

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

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 połówce 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*/**	
75 g chleba graham (3 kromki) 60 g sera twarogowego chudego 30 g jogurtu naturalnego 30 g rzodkiewki 5 g szczypiorku 25 g pomidora	* dla klas 4-6 dla dziewcząt dodać jedną kromkę chleba ** dla klas 4-6 dla chłopców dodać jedną kromkę chleba i pół porcji twarożku

Sposób przygotowania

Rzodkiewkę i szczypiorek umyć i oczyścić. Szczypiorek drobno poszatkować, a rzodkiewkę zetrzeć na tarce. Warzywa wymieszać z twarogiem i jogurtem. Przygotowaną pastą posmarować chleb. Na kanapkach ułożyć po plasterku pomidora.

(21) Kakao

Składniki:

Na 1 porcję
230 g mleka 2% tł. 5 g kakao proszek 16%

Sposób przygotowania

Ugotować kakao na mleku.

Obiad

(22) Zupa jarzynowa

Składniki:

Na 1 porcję (400 g)
83 g fasolki szparagowej (91 g przed obraniem) 34,5 g marchewki (46,5 g przed obraniem) 8 g korzenia pietruszki (11 g przed obraniem) 6,5 g pora (11 g przed obraniem) 6,5 g selera (11 g przed obraniem) 54 g ziemniaków (69 g przed obraniem) 2,5 g masła Szczypta soli 5 g natki pietruszki Ziele angielski, liść laurowy 10 g jogurtu naturalnego

Sposób przygotowania

Warzywa obrać i dokładnie umyć, a następnie pokroić w kostkę. Gotować w lekko osolonej wodzie, z liściem laurowym i zieleń 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

64,5 g łopatki wieprzowej 3 g mąki pszennej 3 g oleju rzepakowego Liść laurowy	porcję mięsa do 100g, a porcję kaszy do 75g
50 g kaszy gryczanej suchej	

Sposób przygotowania

Mięso oplukać, 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 szklanekę kompotu z jabłek (wg receptury 11).

(24) Surówka z białej kapusty i kwaszonego ogórka

Składniki:

Na 1 porcję *	* dla klas 4-6 dla chłopców zwiększyć porcję surówki o połowę
50 g białej kapusty (60 g przed obraniem) 25 g marchewki (34 g przed obraniem) 25 kwaszonego ogórka 25 g jabłka 12 g oleju rzepakowego 5 g zielonej pietruszki	

Sposób przygotowania

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

Podwieczorek

(25) Koktajl bananowo-truskawkowy

Składniki:

Na 1 porcję
150 g jogurtu naturalnego 50 g banana (80 g przed obraniem) 50 g truskawek (świeżych lub mrożonych)

Sposób przygotowania

Banana obrać ze skóry. Truskawki obrać i umyć (jeśli są mrożone – najpierw rozmrozić). Owoce zmiksować z jogurtem. Podawać w szklankach.

(26) Grzanki z dżemem

Składniki:

Na 1 porcję *	* dla klas 4-6 dla chłopców zwiększyć porcję o połowę
50 g bułki kajzerki 20 g dżemu brzoskwiniowego	

Sposób przygotowania

Bułki przekroić na połówki i włożyć na 4-5 min. do nagrzanego piekarnika. Po wyjęciu bułki posmarować dżemem.

Kolacja

(27) Risotto z warzywami i żółtym serem

Składniki

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

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	porcję o 1/4
--	--------------

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.	Salatka jarzynowa z chlebem (32). Na deser banan. Do picia herbata.

Śniadanie

(28) Kanapki z pastą z makreli i jajka z warzywami

Składniki:

Na 1 porcję *	* dla klas 4-6 dla chłopców dodać jedną kromkę chleba i 1/3 porcji pasty z makreli
75 g chleba graham (3 kromki) 60 g wędzonej makreli 20 g gotowanego jajka 16 g oleju rzepakowego 5 g natki pietruszki 50 g czerwonej papryki (60 g przed obraniem) Szczypta pieprzu	

Sposób przygotowania

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

Obiad

(29) Barszcz z boćwiną

Składniki:

Na 1 porcję (475 g)	* dla klas 4-6 dla dziewcząt i chłopców zwiększyć porcję ziemniaków do 150 g
40 g boćwiny 24 g buraków (32 g przed obraniem) 12 g marchewki (16 g przed obraniem) 5,6 g korzenia pietruszki (8 g przed obraniem) 5,6 g cebuli (6,4 g przed obraniem) 6,4 g mąki pszennej 24 g śmietany 12% tł. Liść laurowy, ziele angielskie, majeranek 5 g zielonej pietruszki 75 g ziemniaków (95 g przed obraniem)	

Sposób przygotowania

Ziemniaki obrać, umyć i ugotować w lekko osolonej wodzie. Warzywa obrać, umyć, pokroić i ugotować w lekko osolonej wodzie z przyprawami. Po ugotowaniu zupełnie 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 połączyć jogurtem i posypać cukrem. (Jogurt można podać oddzielnie, a knedle tylko posypać cukrem).

Do picia szklanka soku jabłkowego rozcieńczonego wodą mineralną (150+100 ml).

Podwieczorek

(31) Kanapki z twarożkiem z rzodkiewką i szczypiorkiem

Składniki:

Na 1 porcję *	* dla klas 4-6 dla dziewcząt i chłopców zwiększyć porcję twarożku o połowę i dodać 25 g bułki
50 g bułki wrocławskiej Weki (3 kromki) 60 g sera twarogowego chudego 20 g jogurtu naturalnego 30 g rzodkiewki 2 g szczypiorku 25 g pomidora	

Sposób przygotowania

Rzodkiewkę i szczypiorek umyć i oczyścić. Szczypiorek drobno poszatkować, a rzodkiewkę zetrzeć na tarce. Warzywa wymieszać z twarogiem i jogurtem. Przygotowaną pastą posmarować chleb.

Na deser podać średnie jabłko 150 g.

Do picia podać szklankę herbaty.

Kolacja

(32) Sałatka jarzynowa z chlebem

Składniki:

Marchewka, pietruszka, seler – można ugotować wcześniej w zupie

Ziemniaki ugotować wcześniej razem z ziemniakami do knedli

Na 1 porcję (120 g)* / **	* dla klas 4-6 dla dziewcząt dodać kromkę chleba (razem 90g) ** dla klas 4-6 dla chłopców dodać kromkę chleba (razem 90g) i zwiększyć porcję sałatki do 150 g
43 g marchewki (60 g przed obraniem) 17 g korzenia pietruszki (24 g przed obraniem) 10 g selera (17 g przed obraniem) 7 g kwaszonego ogórka 19 g ziemniaków (25 g przed obraniem) 10 g oleju rzepakowego 12 g jogurtu naturalnego 2% tł. 60 g chleba żytniego razowego (2 kromki)	

Sposób przygotowania

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

Do picia podać szklankę herbaty.

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

WIOSNA / DZIEŃ 6 / SZKOŁA PODSTAWOWA

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Kasza manna z migdałami, orzechami włoskimi i suszoną żurawiną (33). Do picia herbata.	I danie – barszcz ukraiński z białą fasolą (34) II danie – pierogi z mięsem (35) i gotowane buraczki (36). Na deser banan. Do picia woda mineralna.	Bułka grahamka z twarożkiem i zielonymi warzywami (37). Na deser kiwi. Do picia woda mineralna.	Kanapki z szynką, jajkiem i warzywami (38). Do picia herbata.

Śniadanie

(33) Kasza manna z migdałami, orzechami włoskimi i suszoną żurawiną

Składniki:

Na 1 porcję*	* Dla klas 4-6 dla chłopców porcja zwiększona o 1/3
50 g kaszy manny 230 g mleka 2% tł. 10 g migdałów 15 g orzechów włoskich 20 g suszonej żurawiny	

Sposób przygotowania

Kaszę ugotować do miękkości w mleku. Pod koniec gotowania dodać orzechy, migdały i żurawinę. Ugotowaną kaszę nałożyć na talerze. Do picia szklanka herbaty.

Obiad

(34) Barszcz ukraiński z białą fasolą

Składniki:

Na 1 porcję (400 g) *	* dla klas 4-6 dla chłopców porcję zwiększyć do 600 g
60 g wołowiny 75 g buraków (67 g przed obraniem) 13 g marchewki (18 g przed obraniem) 6,4 g korzenia pietruszki (9,6 g przed obraniem) 5 g pora 6,4 g selera (9,6 g przed obraniem) 37 g ziemniaków (48 g przed obraniem) 16 g białej drobnej fasoli 16 g jogurtu naturalnego Sok z cytryny, Szczypta soli Ziele angielski, liść laurowy, majeranek	

Sposób przygotowania

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

(35) Pierogi z mięsem

Składniki:

Na 1 porcję (160 g) *	* dla klas 4-6 dla dziewcząt i chłopców porcję zwiększyć do 240 g
60 g gotowanej wołowiny pieczeniowej 41 g mąki pszennej 11 g jajka 8 g cebuli 6 g oleju rzepakowego 10 g białego ryżu (suchego)	

Sposób przygotowania

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

(36) Gotowane buraczki

Składniki:

Na 1 porcję (75 g)
75 g buraków (z zupy)
7 g oleju rzepakowego
Sok z cytryny
Majeranek, mielona gałka muskatołowa

Sposób przygotowania

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

Na deser średni banan 107 g (170 g przed obraniem). Do picia szklanka wody mineralnej.

Podwieczorek

(37) Bułka grahamka z twarogiem 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 półówki. Na kanapkach ułożyć po 2-3 plasterki pomidora.

Na deser małe kiwi 60 g (przed obraniem 70g). Do picia szklanka wody mineralnej.

Kolacja

(38) Kanapki z szynką, jajkiem i warzywami

Składniki:

Na 1 porcję*	* dla klas 4-6 dla dziewcząt i chłopców dodać jedną kromkę chleba (np. baltonowskiego)
30 g chleba żytniego razowego (1 kromka)	
50 g chleba baltonowskiego (2 kromki)	
10 g masła	
24 g sałaty (3 liście)	
30 g szynki wiejskiej	
25 g gotowanego jajka (1/2 jajka)	
25 g pomidora	
25 g zielonego ogórka	
5 g zielonej pietruszki	

Sposób przygotowania

Jajka ugotować na twardo. Chleb posmarować cienko masłem. Na chlebie położyć liść sałaty, plasterki szynki, jajka, pomidora i ogórka. Kanapki posypać posiekaną natką pietruszki.

Do picia szklanka herbaty.

WIOSNA / DZIEŃ 7 / SZKOŁA PODSTAWOWA

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Kanapki: ze śledziem w oleju, żółtym serem i warzywami (39). Do picia herbata.	I danie – zupa ogórkowa z makaronem (40) II danie – kopytka (41) i pulpety z mięsa mieszanego (42). Surówka z kwaszonej kapusty (43). Do picia sok jabłkowy z wodą mineralną (150+100 ml).	Budyń waniliowy z rodzynkami (44). Na deser pomarańcza. Do picia woda mineralna.	Grzanki z kiełbasą krakowską, warzywami i żółtym serem (45). Do picia herbata.

Śniadanie

(39) Kanapki: ze śledziem w oleju, żółtym serem i warzywami

Składniki:

Na 1 porcję * / **	
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	* 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

Sposób przygotowania

Jedną kromkę chleba posmarować masłem, nałożyć ser żółty, pokrojonego pomidora, paprykę i posiekany szczypiorek. Drugą kromkę chleba podać ze śledziem. Do picia podać szklankę herbaty.

Obiad

(40) Zupa ogórkowa z makaronem

Składniki:

Na 1 porcję (400 g)
27 g łopatki wieprzowej 13 g chudej wołowiny 40 g ogórka kwaszonego 87 g ziemniaków (112 g przed obraniem) 20 g śmietany 12% tł. 3,5 g masła 5 g mąki pszennej Ziele angielski, liść laurowy, koperek 35 g makaronu świderki

Sposób przygotowania

Mięso umyć i oczyścić. Gotować pod przykryciem w lekko osolonej wodzie z dodatkiem przypraw (ziele angielski, liść laurowy). *Mięso wyciągnąć z zupy i wykorzystać do przygotowania pulpetów na drugie danie.* Ziemniaki obrać ze skóry, umyć i pokroić w kostkę, dodać do wywaru z mięsa i gotować do miękkości. Pod koniec do zupy dodać starte na tarce o grubych oczkach kwaszone ogórki. Zupę zagęścić niewielką ilością mąki z masłem. Na sam koniec dodać posiekany koperek. Na talerze rozłożyć ugotowany makaron. Zupę rozlać do talerzy i dodać śmietanę.

(41) Kopytka

Składniki:

Na 1 porcję (150 g)*	
117 g ziemniaków (150 g przed obraniem) 2,4 g jajka 39 g mąki pszennej 4 g mąki ziemniaczanej	* dla klas 4-6 dla chłopców zwiększyć porcję kopytek do 180 g

Sposób przygotowania

Ziemniaki obrać i dokładnie umyć, ugotować, odcedzić, zmielić i ostudzić. Mąkę przesiać, połączyć z ziemniakami, dodać jajko. Wszystkie składniki połączyć razem i zagnieść ciasto. Z ciasta uformować i pokroić kopytka, a następnie ugotować.

(42) Pulpety z mięsa mieszanego

Składniki:

Na 1 porcję (50 g)
Mięso z zupy: 27 g łopatki wieprzowej 13 g chudej wołowiny 5 g jajka 10 g czerstwej bułki 4 g cebuli 1 g mąki ziemniaczanej 3 g mąki pszennej Szczypta soli, pieprzu, koperek

Sposób przygotowania

Mięso zmielić razem z namoczoną w wodzie i odcisniętą 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 posiekany koperką. Podawać z kopytkami.

Do picia sok jabłkowy z wodą mineralną (150+100 ml).

(43) Surówka z kwaszonej kapusty

Składniki:

Na 1 porcję (100 g)
50 g kwaszonej kapusty 25 g jabłka (35 g przed obraniem) 10 g marchewki (14 g przed obraniem) 5 g natki pietruszki 6 g oleju rzepakowego

Sposób przygotowania

Kapustę kwaszoną pokroić. Jabłka i marchew obrać, umyć i zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Zieloną pietruszkę umyć i drobno posiekać. Całość razem wymieszać, dodać olej.

Podwieczorek

(44) Budyń waniliowy z rodzynkami

Składniki:

Na 1 porcję*	* dla klas 4-6 dla dziewcząt i chłopców zwiększyć porcję o połowę
Budyń waniliowy niesłodzony (2/5 opakowania) 200 g mleka 2% tł. 10 g cukru 10 g rodzynek	

Sposób przygotowania

Ugotować budyń na mleku z dodatkiem cukru i wymieszać z rodzynkami. Całość rozlać do miseczek.

Dodatkowo podać średnią pomarańczę 166 g (230 g przed obraniem).

Do picia podać wodę mineralną.

Kolacja

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

Składniki:

Na 1 porcję*	* dla klas 4-6 dla chłopców zwiększyć porcję o 1/3
75 g bagietki 20 g kiełbasy krakowskiej suchej 30 g czerwonej papryki 10 g kukurydzy konserwowej 20 g żółtego sera Gouda	

Sposób przygotowania

Bagietki przekroić na pół. Na obu połówkach bułki ułożyć kiełbasę, paprykę, posypać kukurydzą, a na górze położyć żółty ser. Całość włożyć do nagrzanego piekarnika i zapiekać 10-15 min.

Do picia szklanka herbaty.

WIOSNA / DZIEŃ 8 / SZKOŁA PODSTAWOWA

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Zupa mleczna z lanymi kluskami (46). Bułka z dżemem (47). Do picia herbata.	I danie – zupa fasolowa (48) II danie – ziemniaki z potrawką z indyka (49) ze szpinakiem (50). Na deser banan. Do picia woda mineralna.	Kisiel owocowy z kefirem (51).	Kanapki z szynką i warzywami (52). Na deser jabłko. Do picia herbata.

Śniadanie

(46) Zupa mleczna z lanymi kluskami

Składniki:

Na 1 porcję (100 g klusek)	* Dla klas 4-6 dla chłopców zwiększyć porcję klusek do 150 g i porcję mleka do 250 g
22 g mąki pszennej 22 g jajek 230 g mleka 2% tł. 5 g cukru	

Sposób przygotowania

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

(47) Bułka z dżemem

Składniki:

Na 1 porcję	* Dla klas 4-6 dla dziewcząt i chłopców zwiększyć porcję bułki do 75 g
50 g bułki wrocławskiej Weki (3 kromki) 30 g dżemu wiśniowego	

Sposób przygotowania

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

Obiad

(48) Zupa fasolowa

Składniki:

Na 1 porcję (400 g)
75 g mięsa z piersi indyka 68 g białej fasoli Jaś 12 g marchewki (18 g przed obraniem) 5 g korzenia pietruszki (7 g przed obraniem) 5 g selera (8 g przed obraniem) 6 g cebuli 8 g masła 3 g mąki pszennej 5 g natki pietruszki Majeranek Szczypta soli, ziele angielski, liść laurowy

Sposób przygotowania

Fasolę opłukać i namoczyć przez 12 godzin w wodzie z majerankiem. Wodę wylać i ugotować fasolę w nowej wodzie z dodatkiem majeranku. Mięso umyć i ugotować w wodzie ziołem angielskim i liściem laurowym oraz umyтыми 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 potrawy na drugie danie

(49) Ziemniaki z potrawką z indyka

Składniki

Na 1 porcję * / **	* Dla klas 4-6 dla dziewcząt zwiększyć porcję
--------------------	---

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	ziemniaków do 225 g (290 g przed obraniem) ** dla klas 4-6 dla chłopców zwiększyć porcję ziemniaków do 300 g (380 g przed obraniem)
---	--

Sposób przygotowania

Ziemniaki obrać, umyć i ugotować w lekko osolonej wodzie.

Warzywa obrać, umyć i zetrzeć na tarce o grubych oczkach, a pieczarki drobno pokroić. Całość dusić do miękkości z dodatkiem oleju i wody. Pod koniec do warzyw dodać drobno pokrojone mięso z indyka ugotowane wcześniej w zupie, całość wymieszać. Potrawkę podawać na talerzu obok ugotowanych ziemniaków.

(50) Szpinak

Składniki:

Na 1 porcję *	* dla klas 4-6 dla dziewcząt i chłopców zwiększyć porcję o połowę
75 g mrożonego szpinaku 6 g oleju rzepakowego 20 g jogurtu naturalnego Szczypta soli, gałka muszkatołowa	

Sposób przygotowania

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

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

Do picia szklanka wody mineralnej.

Podwieczorek

(51) Kisiel owocowy z kefirem

Składniki

Na 1 porcję*	* dla klas 4-6 dla chłopców zwiększyć porcję o kisielu do 350 g
Kisiel owocowy 250 g 150 g kefiru	

Sposób przygotowania

Ugotować kisiel, nalać do miseczek i podawać ostudzony.

Najlepiej kupić kisiel niesłodzony i dosłodzić, ale mniejszą ilością cukru niż jest podane w przepisie. Porcję cukru można zmniejszyć o połowę.

Do picia podać 3/4 szklanki kefiru.

Kolacja

(52) Kanapki z szynką i warzywami

Składniki

Na 1 porcję* / **	* dla klas 4-6 dla dziewcząt dodać jedną kromkę 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 plasterze szynki, pokrojonego w plastry pomidora i kwaszonego ogórka. Kanapki posypać posiekany szczypiorkiem.

Na deser średnie jabłko ok. 150g.

Do picia podać szklankę herbaty.

WIOSNA / DZIEŃ 9 / SZKOŁA PODSTAWOWA

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Kanapki z polędwicą sopocką, żółtym serem i warzywami (53). Do picia szklanka kakao.	I danie – zupa jarzynowa z białą kapustą (54) II danie – kasza jęczmienna perłowa z pieczonym schabem (55) z gotowaną czerwoną kapustą (56). Do picia kompot z jabłek.	Koktajl owocowy z bananem i kiwi (57).	Naleśniki z musem jabłkowym (58). Do picia herbata.

Śniadanie

(53) Kanapki z polędwicą sopocką, żółtym serem i warzywami

Składniki:

Na 1 porcję*	* Dla klas 4-6 dla dziewcząt i chłopców dodać jedną kromkę chleba, porcję masła zwiększyć do 10 g i żółtego sera do 40g
50 g chleba graham (2 kromki) 10 g masła 20 g polędwicy sopockiej 20 g żółtego sera Gouda 50 g pomidora 20 g rzodkiewki 20 g ogórka	

Sposób przygotowania

Chleb posmarować masłem. Na każdej kromce położyć plaster polędwicy sopockiej, żółtego sera i pokrojone na plasterki warzywa.

Do picia podać szklankę kakao wg receptury nr (21).

Obiad

(54) Zupa jarzynowa z białą kapustą

Składniki:

Na 1 porcję (400 g) *	* dla klas 4-6 dla chłopców zwiększyć porcję zupy do 600 g
64 g białej kapusty (76 g przed obraniem) 48 g marchewki (64 g przed obraniem) 8 g korzenia pietruszki (11 g przed obraniem) 6,4 g cebuli (7,2 g przed obraniem) 6,4 g selera (11,2 g przed obraniem) 53,6 g ziemniaków (69 g przed obraniem) 2,4 g masła Szczypta soli 5 g zielonej pietruszki Ziele angielski, liść laurowy,	

Sposób przygotowania

Kapustę oczyścić z zewnętrznych liści i umyć. Pozostałe warzywa obrać, umyć, a następnie pokroić w kostkę. Gotować w lekko osolonej wodzie, z liściem laurowym i ziele angielskim. Pod koniec gotowania dodać masło. Do zupy na talerzu dodać posiekaną natkę pietruszki.

(55) Kasza jęczmienna perłowa z pieczonym schabem

Składniki:

Na 1 porcję * / **	* z podanej porcji mięsa po upieczeniu porcja wynosi 70 g/ dla klas 4-6 dla dziewcząt i chłopców zwiększyć porcję do 225 g surowego mięsa (po przygotowaniu 90 g) ** dla klas 4-6 dla dziewcząt zwiększyć porcję kaszy do 75 g, a dla chłopców do 85 g
50 g kaszy jęczmiennej perłowej (suchej) 175 g schabu bez kości 35 g cebuli (39 g przed obraniem) 5,6 g oleju rzepakowego uniwersalnego Szczypta soli, pieprzu, czerwonej słodkiej papryki	

Sposób przygotowania

Kaszę ugotować w wodzie do miękkości, ale nie rozgotowywać. Mięso obłożyć obraną, umytą i pokrojoną w plastry cebulą. Dodać oleju i upiec w foliowym rękawie.

(56) Gotowana czerwona kapusta

Składniki:

Na 1 porcję (75 g)*	* dla klas 4-6 dla dziewcząt i chłopców zwiększyć

50 g czerwonej kapusty (63 g przed obraniem) 25 g cebuli (28 g przed obraniem) 9 g oleju rzepakowego uniwersalnego Sok z cytryny do smaku	porcję o połowę
--	-----------------

Sposób przygotowania

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

Do obiadu podać do picia szklankę kompotu z jabłek wg receptury (11).

Podwieczorek

(57) Koktajl owocowy z bananem i kiwi

Składniki:

Na 1 porcję *	* dla klas 4-6 dla chłopców zwiększyć porcję o połowę
150 g jogurtu naturalnego 60 g kiwi (70 g przed obraniem) 107 g banana (170 g przed obraniem)	

Sposób przygotowania

Kiwi i banana obrać ze skórki i zmiksować razem z jogurtem. Podawać w szklankach.

Można podawać także w wersji sałatki owocowej – owoce obrać, pokroić w kostki i polać jogurtem. Podawać w miseczkach.

Kolacja

(58) Naleśniki z musem jabłkowym

Składniki:

Na 1 porcję
29 mąki pszennej typ 500 25 g jajka 28 g mleka 2% tł. 12 g oleju rzepakowego 10 g cukru 80 g musu jabłkowego (przygotowanego samodzielnie lub ze słoika)

Sposób przygotowania

Z mąki, jajek i mleka przygotować ciasto naleśnikowe. Usmażyć naleśniki na niewielkiej ilości oleju rzepakowego. Na naleśniki nałożyć mus jabłkowy. Naleśniki złożyć lub zwinąć.

Do picia podać szklankę herbaty.

WIOSNA / DZIEŃ 10 / SZKOŁA PODSTAWOWA

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Płatki owsiane na mleku z orzechami włoskimi i rodzynkami (59). Do picia herbata.	I danie – zupa z czerwonej soczewicy (60) II danie – makaron z białym serem i jogurtem (61). Na deser banan. Do picia herbata.	Kanapki z żółtym serem i warzywami (62). Na deser pomarańcza. Do picia herbata.	Kanapki z wędzoną makrelą i warzywami (63). Do picia herbata.

Śniadanie

(59) Płatki owsiane na mleku z orzechami włoskimi i rodzynkami

Składniki:

Na 1 porcję*	* Dla klas 4-6 dla chłopców porcja zwiększona o 1/4
40 g płatków owsianych 250 g mleka 2% tł. 20 g orzechów włoskich 20 g rodzynek	

Sposób przygotowania

Płatki ugotować do miękkości w mleku. Pod koniec gotowania dodać orzechy i rodzynki. Ugotowane płatki nałożyć na talerze. Do picia szklanka herbaty.

Obiad

(60) Zupa z czerwonej soczewicy

Składniki:

Na 1 porcję (500 g)
30 g czerwonej soczewicy (suchej) 20 g korzenia pietruszki (28 g przed obraniem) 60 g marchewki (68 g przed obraniem) 20 g selera (32 g przed obraniem) 40 g pora 100 g ziemniaków (128 g przed obraniem) 6 g czosnku 10 g mąki pszennej 6 g oleju rzepakowego Liść laurowy, ziele angielskie, szczypta soli

Sposób przygotowania

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

(61) Makaron z białym serem i jogurtem

Składniki:

Na 1 porcję*	* Dla klas 4-6 dla dziewcząt i chłopców porcja zwiększona o połowę
50 g makaronu z pszenicy durum (suchego) 60 g sera twarogowego chudego 50 g jogurtu naturalnego 10 g cukru	

Sposób przygotowania

Makaron ugotować al dente w lekko osolonej wodzie, odcedzić. Makaron nałożyć na talerze, na wierzch pokruszyć biały ser, połączyć jogurtem i posypać cukrem.

Na deser średni banan 107 g (170 g przed obraniem). Do picia szklanka herbaty.

Podwieczorek

(62) Kanapki z żółtym serem i warzywami

Składniki:

Na 1 porcję*/**	* Dla klas 4-6 dla dziewcząt dodać jedną kromkę

50 g chleba graham (2 kromki) 10 g masła ekstra 20 g żółtego sera Gouda 16 g sałaty 25 g czerwonej papryki	chleba i 20 g żółtego sera ** dla klas 4-6 dla chłopców dodać jedną kromkę chleba, 5 g masła i 20 g żółtego sera
--	---

Sposób przygotowania

Chleb posmarować cienko masłem, położyć po jednym liściu sałaty na kromkę, plasterk żółtego sera, a na wierzch pokrojoną w paski paprykę.

Na deser mała pomarańcza 94 g (130 g przed obraniem). Do picia szklanka herbaty.

Kolacja

(63) Kanapki z wędzoną makrelą i warzywami

Składniki:

Na 1 porcję*/**	* Dla klas 4-6 dla dziewcząt zwiększyć porcję ryby do 90 g ** dla klas 4-6 dla chłopców zwiększyć porcję ryby do 90 g i dodać jedną kromkę chleba, np. baltonowskiego
25 g chleba baltonowskiego (1 kromka) 30 g chleba żytniego razowego (1 kromka) 60 g wędzonej makreli 10 g masła ekstra 50 g pomidora 25 g kwaszonego ogórka	

Sposób przygotowania

Chleb posmarować cienko masłem. Makrelę dokładnie oczyścić z ości i zdjąć skórę. Podawać z pomidorem i kwaszonym ogórkiem.

Do picia podać szklankę herbaty.

SZKOŁA PODSTAWOWA

LATO / DZIEŃ 1

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Zupa mleczna z lanymi kluskami. Kanapka z żółtym serem i warzywami (64). Do picia herbata.	I danie – zupa kalafiorowa (65) II danie – potrawka z kaszy pęczak, kurczaka i jarmużu (66), sałata z rzodkiewką i śmietaną (67). Do picia kompot z wiśni (68).	Bułka grahamka z twarożkiem migdałowo-brzoskwiniowym (69). Do picia woda mineralna.	Kanapki: z szynką, jajkiem i warzywami (70). Na deser arbuz. Do picia herbata.

LATO / DZIEŃ 2

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Kanapki z szynką i warzywami (71). Do picia szklanka kawy zbożowej z mlekiem (72).	I danie – zupa z fasoli szparagowej (73) II danie – ziemniaki z gulaszem wołowym i gotowaną brukselką (74). Na deser brzoskwinia. Do picia sok jabłkowy z wodą mineralną (150+100 ml).	Ryż z jabłkami i orzechami włoskimi (75). Do picia woda mineralna.	Kanapki z pastą z makreli i jajka i zielonymi warzywami (76). Do picia herbata.

LATO / DZIEŃ 3

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Płatki owsiane z mlekiem, suszonymi morelami i makiem (77). Do picia herbata.	I danie – zupa pomidorowa z ryżem (78) II danie – spaghetti z mięsem z indyka i sosem pomidorowym (79), surówka z pomidorów i cebuli (80). Na deser śliwki węgierki. Do picia sok pomarańczowy z wodą mineralną (150 + 100 ml).	Kanapki z białym serem i dżemem (81). Do picia woda mineralna.	Leczo z cukinii i jarmużu z kurczakiem (82). Na deser jabłko. Do picia herbata.

LATO / DZIEŃ 4

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Kanapki z żółtym serem, polędwicą sopocką i warzywami (83). Do picia herbata.	I danie – barszcz z boćwiną (29) II danie – kluski śląskie (84) z pulpetami w sosie koperkowym (85), gotowana fasolka szparagowa (86). Do picia woda mineralna.	Koktajl truskawkowy i bułka wrocławska z dżemem (87).	Jajecznica z pieczarkami z chlebem (88). Na deser śliwki węgierki. Do picia herbata.

LATO / DZIEŃ 5

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Kasza jaglana z orzechami laskowymi i suszoną żurawiną (89). Do picia szklanka kakao.	I danie – zupa z czerwonej soczewicy (60) II danie – gotowany ryż z pieczonym łososiem (90) z gotowaną marchewką z groszkiem (91). Do picia woda mineralna.	Budyń waniliowy z malinami (92). Do picia woda mineralna.	Kanapki z pastą z fasoli i warzyw (93) i żółtym serem. Na deser jabłko. Do picia herbata.

LATO / DZIEŃ 6

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Płatki żytnie na mleku z sezamem, nasionami słonecznika i suszonymi figami (94). Do picia herbata.	I danie – zupa jarzynowa (22) II danie – kasza gryczana z bitkami wieprzowymi duszonymi (95) i gotowana czerwona kapusta (56). Na deser morele. Do picia kefir.	Bułka grahamka z serkiem twarogowym ziarnistym i warzywami (96). Na deser jabłko. Do picia woda mineralna.	Naleśniki z twarogiem, musem jabłkowym i jogurtem (97). Do picia herbata.

LATO / DZIEŃ 7

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Kanapki z pastą z Piklinga i jajka z warzywami (98). Do picia herbata.	I danie – kapuśniak ze słodkiej kapusty (99) II danie – ziemniaki z papryką faserowaną 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	Kanapki: z szynką i warzywami; z powidłami śliwkowymi (107). Do picia herbata.

		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 brzoskwiowo-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, połać śmietaną i posypać startą rzodkiewką.

(68) Kompot z wiśni

Składniki:

Na 1 porcję (230 g)
72 g wiśni

Sposób przygotowania

Wiśnie umyć i wydrylować. Owoce zalać wodą i ugotować kompot.

Podwieczorek

(69) Bułka grahamka z twarogiem migdałowo-brzoskwiniowym

Składniki:

Na 1 porcję */**	* dla klas 4-6 dla dziewcząt dodać pół bułki ** dla klas 4-6 dla chłopców dodać pół bułki i zwiększyć porcję twarogu o połowę
50 g bułki grahamki (1 szt.)	
60 g sera twarogowego chudego	
30 g jogurtu naturalnego	
15 g migdałów mielonych	
44 g brzoskwini (50 g brutto)	
5 g cukru waniliowego	

Sposób przygotowania

Brzoskwinie obrać ze skóry, usunąć pestkę i zblendować. Twaróg wymieszać z jogurtem, musem brzoskwiniowym, zmielonymi migdałami i cukrem waniliowym. Przygotowany twaróg podawać z bułką grahamką.

Do picia szklanka wody mineralnej.

Kolacja

(70) Kanapki: z szynką, jajkiem i warzywami

Składniki:

Na 1 porcję */**	* dla klas 4-6 dla dziewcząt podać 30 g szynki ** dla klas 4-6 dla chłopców dodać kromkę chleba, zwiększyć porcję masła do 15 g i szynki do 45g
90 g chleba żytniego razowego (3 kromki)	
10 g masła	
15 g szynki z piersi kurczaka	
25 g gotowanego jajka (1/2 szt.)	
24 g sałaty	
50 g pomidora	
5 g szczypiorku	

Sposób przygotowania

Chleb posmarować masłem, położyć sałatę, plaster szynki, jajka, pomidora. Kanapki posypać posiekanym szczypiorkiem. Do picia podać szklankę herbaty.

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

LATO / DZIEŃ 2 / SZKOŁA PODSTAWOWA

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Kanapki z szynką i warzywami (71). Do picia szklanka kawy zbożowej z mlekiem (72).	I danie – zupa z fasoli szparagowej (73) II danie – ziemniaki z gulaszem wołowym i gotowaną brukselką (74). Na deser brzoskwinia. Do picia sok jabłkowy z wodą mineralną (150+100 ml).	Ryż z jabłkami i orzechami włoskimi (75). Do picia woda mineralna.	Kanapki z pastą z makreli i jajka i zielonymi warzywami (76). Do picia herbata.

Śniadanie

(71) Kanapki z szynką i warzywami

Składniki:

Na 1 porcję*	* dla klas 4-6 dla dziewcząt i chłopców dodać jedną kromkę chleba i zwiększyć porcję szynki do 45 g
60 g chleba żytniego razowego (2 kromki) 10 g masła ekstra 30 g szynki wiejskiej 50 g pomidora 30 g ogórka zielonego	

Sposób przygotowania

Kromki chleba posmarować cienko masłem, położyć plaster szynki, pokrojonego pomidora i ogórka.

(72) Kawa zbożowa z mlekiem

Składniki:

Na 1 porcję (230 g)
5 g kawy zbożowej (1 łyżeczka) 100 g wody 150 g mleka 2% tł.

Sposób przygotowania

1 łyżeczkę kawy zbożowej zalać gorącą wodą i dodać gorącego ugotowanego mleka.

Obiad

(73) Zupa z fasoli szparagowej

Składniki:

Na 1 porcję (400 g) *	* dla klas 4-6 dla dziewcząt i chłopców zwiększyć porcję do 600 g
160 g fasolki szparagowej (świeżej lub mrożonej) 21 g marchewki (29 g przed obraniem) 8 g korzenia pietruszki (11 g przed obraniem) 6,4 g pora (11 g przed obraniem) 4 g selera (6,4 g przed obraniem) 125 g ziemniaków (160 g przed obraniem) 4,8 g mąki pszennej 5 g natki pietruszki Szczypta soli, ziele angielski, liść laurowy	

Sposób przygotowania

Warzywa obrać ze skóry, umyć i pokroić w kostkę, gotować do miękkości w lekko osolonej wodzie z dodatkiem przypraw (liść laurowy, ziele angielskie). Pod koniec zupę zagaęścić 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 oplukać, 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 połączyć łyżeczką oleju rzepakowego.

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

Na deser duża brzoskwinia 100g.

Podwieczorek

(75) Ryż z jabłkami i orzechami włoskimi

Składniki:

Na 1 porcję (150g) *	* dla chłopców z klas 4-6 zwiększyć porcję do 200 g
32 g białego ryżu (suchego) 24 g mleka 2% tł. 62 g jabłka (84 g przed obraniem) 17 g cukru 15 g orzechów włoskich	

Sposób przygotowania

Ryż ugotować w wodzie, na końcu dodać mleko. Jabłka umyć, obrać, usunąć gniazda nasienne, pokroić na ósemki. Pokrojone jabłka przużyć do miękkości z odrobiną wody (tak by się nie przypaliło). Ugotowany ryż wymieszać z jabłkami i orzechami włoskimi, przełożyć do naczynia do zapiekania (np. żaroodpornego), posypać cukrem. Całość zapiekać ok. 15-20 min.

Do picia podać wodę mineralną.

Kolacja

(76) Kanapki z pastą z makreli i jajka i zielonymi warzywami

Składniki:

Na 1 porcję*/**	* dla klas 4-6 dla dziewcząt dodać 1 kromkę chleba ** dla klas 4-6 dla chłopców dodać 2 kromki chleba
60 g chleba żytniego razowego (2kromki) 60 g wędzonej makreli 20 g gotowanego jajka 16 g oleju rzepakowego 2 g zielonej pietruszki 3 g szczypiorku 50 g zielonej papryki	

Sposób przygotowania

Jajka ugotować na twardo, ostudzić i obrać. Następnie jajka zmielić. Z makreli zdjąć skórę i dokładnie oczyścić z ości i zmielić. Posiekać szczypiorek i natkę pietruszki. Paprykę pokroić w drobną kosteczkę. Całość wymieszać z olejem rzepakowym. Dodać szczyptę pieprzu. Pastę rozsmarować na chlebie.

Do picia podać szklankę herbaty.

LATO / DZIEŃ 3 / SZKOŁA PODSTAWOWA

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Płatki owsiane z mlekiem, suszonymi morelami i makiem (77). Do picia herbata.	I danie – zupa pomidorowa z ryżem (78) II danie – spaghetti z mięsem z indyka i sosem pomidorowym (79), surówka z pomidorów i cebuli (80). Na deser śliwki węgierki. Do picia sok pomarańczowy z wodą mineralną (150 + 100 ml).	Kanapki z białym serem i dżemem (81). Do picia woda mineralna.	Leczo z cukinii i jarmużu z kurczakiem (82). Na deser jabłko. Do picia herbata.

Śniadanie

(77) Płatki owsiane z mlekiem, suszonymi morelami i makiem

Składniki:

Na 1 porcję*	* Dla klas 4-6 dla dziewcząt i chłopców porcja zwiększona o 1/4
40 g płatków owsianych 250 g mleka 2% tł. 30 g suszonych moreli 10 g maku	

Sposób przygotowania

Mak zalać wrzącą wodą i parzyć przez ok 10 min., a następnie wypłukać. Płatki ugotować do miękkości w mleku. Pod koniec gotowania dodać pokrojone morele i przygotowany wcześniej mak. Ugotowane płatki nałożyć na talerze.

Do picia szklanka herbaty.

Obiad

(78) Zupa pomidorowa z ryżem

Składniki:

Na 1 porcję (400 g)*	* Dla klas 4-6 dla chłopców porcja zwiększona o połowę
13 g marchewki (18 g przed obraniem) 5 g korzenia pietruszki (7 g przed obraniem) 2,5 g selera (4 g przed ugotowaniem) 4 g pora (7 g przed obraniem) 7 g cebuli (8 g przed obraniem) 30 g przecieru pomidorowego (mogą być też pomidory świeże lub z kartonika) Ziele angielskie, liść laurowy, pieprz czarny ziarnisty 5 g natki pietruszki 50 g mleka 2% tł. 34 g ryżu (suchego)	

Sposób przygotowania

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

(79) Spaghetti z mięsem z indyka i sosem pomidorowym

Składniki

Na 1 porcję *	* dla klas 4-6 dla dziewcząt i chłopców zwiększyć porcję makaronu do 67 g (o 1/3)
50 g suchego makaronu spaghetti (z pszenicy durum) 50 g mięsa z piersi indyka 20 g cebuli (23 g przed obraniem) 2 g czosnku 20 g marchewki (27 g przed obraniem) 20 g korzenia pietruszki (28 g przed obraniem) 100 g pomidorów 12 g oleju rzepakowego 5 g zielonej pietruszki	
Dodatkowo na stole w miseczkach podać surowe sezonowe warzywa pokrojone w słupki.	

Sposób przygotowania

Makaron ugotować al dente wg przepisu na opakowaniu. Cebulę i czosnek obrać. Marchewkę i korzeń pietruszki obrać ze skóry, umyć i zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Mięso z piersi indyka zmielić i podsmażyć na oleju rzepakowym. Dodać pokrojoną w drobną kostkę cebulę, czosnek, startą marchewkę i pietruszkę. Dodać wody i dusić do miękkości. Dodać obrane ze skóry pomidory. Ugotowany makaron przełożyć na talerze, połączyć przygotowanym sosem z mięsem, posypać posiekaną natką pietruszki.

(80) Surówka z pomidorów i cebuli

Składniki:

Na 1 porcję
50 g pomidora
15 g cebuli
6 g oleju rzepakowego

Sposób przygotowania

Pomidora dokładnie umyć, pokroić na dość duże cząstki. Cebulę obrać ze skóry, umyć i drobno posiekać. Całość razem wymieszać i dodać olej rzepakowy.

Na deser podać śliwki węgierki 150g (7 sztuk).

Do picia szklanka soku pomarańczowego z wodą mineralną (150+100 ml)

Podwieczorek

(81) Kanapki z białym serem i dżemem

Składniki:

Na 1 porcję * / **	* dla klas 4-6 dla dziewcząt zwiększyć porcję twarogu do 120 g i dżemu do 30 g ** dla klas 4-6 dla chłopców dodać 2 kromki chleba, zwiększyć porcję twarogu do 120 g i dżemu do 30 g
50 g chleba baltonowskiego (2 kromki)	
10 g masła ekstra	
60 g sera twarogowego półtłustego	
20 g dżemu z czarnych porzeczek	

Sposób przygotowania

Chleb posmarować cienko masłem, położyć twaróg i dżem.

Do picia podać szklankę wody mineralnej.

Kolacja

(82) Leczo z cukinii i jarmużu z kurczakiem

Składniki:

Na 1 porcję* / **	* dla klas 4-6 dla dziewcząt dodać pół bułki ** dla klas 4-6 dla chłopców dodać całą bułkę
100 g cukinii (115 g przed obraniem)	
50 g czerwonej papryki (59 g przed obraniem)	
50 g pomidorów	
20 g cebuli (22 g przed obraniem)	
60 g jarmużu	
30 g mięsa z piersi kurczaka	
12 g oleju rzepakowego	
50 g bułki grahamki	
Majeranek, bazylia	

Sposób przygotowania

Mięso podsmażyć na oleju przyprawiając lekko czarnym pieprzem. Warzywa umyć, obrać, pokroić w grubą kostkę i ugotować w niewielkiej ilości wody. Do ugotowanych warzyw dodać mięso, całość wymieszać i przyprawić majerankiem i bazylią. Leczo podawać z bułką grahamką.

Na deser średnie jabłko 150 g.

Do picia podać szklankę herbaty.

LATO / DZIEŃ 4 / SZKOŁA PODSTAWOWA

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Kanapki z żółtym serem, polędwicą sopocką i warzywami (83). Do picia herbata.	I danie – barszcz z boćwiną (29) II danie – kluski śląskie (84) z pulpetami w sosie koperkowym (85), gotowana fasolka szparagowa (86). Do picia woda mineralna.	Koktajl truskawkowy i bułka wrocławska z dżemem (87).	Jajecznica z pieczarkami z chlebem (88). Na deser śliwki węgierki. Do picia herbata.

Śniadanie

(83) Kanapki z żółtym serem, polędwicą sopocką i warzywami

Składniki:

Na 1 porcję*/**	
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	* 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

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) *	
40 g boćwiny 24 g buraków (32 g przed obraniem) 12 g marchewki (16 g przed obraniem) 5,6 g korzenia pietruszki (8 g przed obraniem) 5,6 g cebuli (6,4 g cebuli) 6,4 g mąki pszennej 24 g śmietany 12% tł. Liść laurowy, ziele angielskie, majeranek 5 g zielonej pietruszki 75 g ziemniaków (95 g przed obraniem)	* dla klas 4-6 dla dziewcząt i chłopców zwiększyć porcję ziemniaków do 150 g

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) *	
183 g ziemniaków (233 g przed obraniem) 33 g mąki ziemniaczanej 13 g mąki pszennej 7 g jajka Szczypta soli	* dla chłopców z klas 4-6 porcję zwiększyć do 250g

Sposób przygotowania

Ziemniaki obrać, umyć i ugotować (można też ugotować ziemniaki w łupinkach). Ziemniaki ostudzić i zmielić. Dodać mąkę, jajko i szczyptę soli, zagnieść ciasto. Uformować kuleczki z dziurką, wrzucać na wrzącą wodę i ugotować.

(85) Pulpety w sosie koperkowym

Składniki:

Na 1 porcję (75g pulpetów + 40g sosu)

39 g łopatki wieprzowej 39 g wołowiny pieczeniowej 6 g jajka 16 g bułki pszennej 16 g marchewki (22 g przed obraniem) 8 g korzenia pietruszki (11 g przed obraniem) 4 g pora 4 g selera (6,5 g przed obraniem) 20 g śmietany 12% tł. 5 g koperku Szczypta soli, pieprzu Skrobia ziemniaczana do obsypania pulpetów

Sposób przygotowania

Marchew, pietruszkę, por i seler umyć, obrać i zagotować w niewielkiej ilości wody. Mięso zmielić razem z pszenną bułką namoczoną wcześniej w wodzie. Do mięsa dodać jajko, dodać szczyptę soli i czarnego pieprzu, wyrobić masę i uformować pulpety. Pulpety obtoczyć w skrobi ziemniaczanej i ugotować w wywarze z jarzyn. Po ugotowaniu pulpetów do pozostałej wody dodać śmietanę 12% tł. i posiekany koperek. Jeśli sos będzie za gęsty można rozcieńczyć wodą.

(86) Fasolka szparagowa gotowana

Składniki:

Na 1 porcję
100 g żółtej fasolki szparagowej (110 g przed obraniem)
5 g masła

Sposób przygotowania

Fasolkę obrać, dokładnie umyć i ugotować. Gorącą fasolkę przełożyć na talerz i położyć na niej łyżeczkę masła, tak, aby się roztopiło.

Do picia szklanka wody mineralnej.

Podwieczorek

(87) Koktajl truskawkowy

Składniki:

Na 1 porcję
150 g jogurtu naturalnego
150 g truskawek (świeżych lub mrożonych)

Sposób przygotowania

Truskawki obrać i umyć (jeśli są mrożone – najpierw rozmrozić). Owoce zmiksować z jogurtem. Podawać w szklankach.

Bułka wrocławska z dżemem

Składniki:

Na 1 porcję *	* dla klas 4-6 dla dziewcząt i chłopców zwiększyć porcję bułki i dżemu o połowę
50 g bułki wrocławskiej (Weki)	
20 g dżemu truskawkowego	

Sposób przygotowania

Bułkę pokroić na 2-3 kromki i posmarować dżemem.

Kolacja

(88) Jajecznica z pieczarkami z chlebem

Składniki

Na 1 porcję * / **	* dla klas 4-6 dla dziewcząt dodać kromkę chleba i zwiększyć porcję jajecznicy o połowę ** dla klas 4-6 dla chłopców dodać 2 kromki chleba i zwiększyć porcję jajecznicy o 1/3
60 g chleba żytniego razowego (2 kromki)	
1 jajko (50g)	
50 g pieczarek	
20 g cebuli	
6 g oleju rzepakowego	

Sposób przygotowania

Pieczarki obrać, umyć, pokroić na drobne cząstki i dusić na patelni z dodatkiem oleju rzepakowego. Cebulę obrać, umyć i drobno pokroić, dodać do pieczarek i razem dusić do odparowania wody. Na końcu dodać jajka. Podawać z chlebem.

Na deser śliwki węgierki 7 sztuk (ok. 150 g).
Do picia szklanka herbaty.

LATO / DZIEŃ 5 / SZKOŁA PODSTAWOWA

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Kasza jaglana z orzechami laskowymi i suszoną żurawiną (89). Do picia szklanka kakao.	I danie – zupa z czerwonej soczewicy (60) II danie – gotowany ryż z pieczonym łososiem (90) z gotowaną marchewką z groszkiem (91). Do picia woda mineralna.	Budyń waniliowy z malinami (92). Do picia woda mineralna.	Kanapki z pastą z fasoli i warzyw (93) i żółtym serem. Na deser jabłko. Do picia herbata.

Śniadanie

(89) Kasza jaglana z orzechami laskowymi i suszoną żurawiną

Składniki:

Na 1 porcję *	* dla klas 4-6 dla chłopców zwiększyć porcję o 1/4
40 g kaszy jaglanej suchej 10 g orzechów laskowych 25 g suszonej żurawiny	

Sposób przygotowania

Kaszę jaglaną dokładnie wypłukać w zimnej wodzie, a następnie ugotować w wodzie. Pod koniec gotowania dodać orzechy laskowe i żurawinę. Kaszę przełożyć do misek.

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 zieleciem 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 żółte 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 zieleń 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

50 g czerwonej kapusty (63 g przed obraniem) 25 g cebuli (28 g przed obraniem) 6 g oleju rzepakowego uniwersalnego Sok z cytryny do smaku	porcję o połowę
--	-----------------

Sposób przygotowania

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

Na deser świeże morele – ok. 100g

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

Podwieczorek

(96) Bułka grahamka z serkiem twarogowym ziarnistym i warzywami

Składniki:

Na 1 porcję*/**	* dla klas 4-6 dla dziewcząt dodać pół bułki ** dla klas 4-6 dla chłopców podać 2 bułki (100g), zwiększyć porcję masła do 10 g i serka do 150 g
50 g bułki grahamki (1 szt.) 5 g masła ekstra 100 g pomidora 5 g szczypiorku 75 g serka twarogowego ziarnistego	

Sposób przygotowania

Bułkę grahamkę przekroić na połówki i cienko posmarować masłem. Na bułce położyć pokrojonego w plastry pomidora. Serek twarogowy ziarnisty (serek wiejski) wymieszać z drobno posiekany 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 poleć 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 * / **	
60 g chleba żytniego (2 kromki) 60 g wędzonego Piklinga 20 g gotowanego jajka 16 g oleju rzepakowego 5 g zielonej pietruszki 20 g rzodkiewki 50 g pomidora	* dla klas 4-6 dla dziewcząt dodać jedną kromkę chleba ** dla klas 4-6 dla chłopców dodać dwie kromki chleba

Sposób przygotowania

Jajka ugotować na twardo, ostudzić i obrać. Następnie jajka zmielić. Z Piklinga zdjąć skórę, dokładnie oczyścić i zmielić. Posiekać natkę pietruszki, a rzodkiewkę zetrzeć na tarce o drobnych oczkach. Całość wymieszać z olejem rzepakowym. Dodać szczyptę pieprzu. Pastę rozsmarować na chlebie i na kanapkach położyć pokrojonego w plastry pomidora.

Do picia podać szklanekę herbaty.

Obiad

(99) Kapuśniak ze słodkiej kapusty

Składniki:

Na 1 porcję (400 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	* dla klas 4-6 dla chłopców zwiększyć porcję do 600 g

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 *	
150 g ziemniaków (190 g przed obraniem)	* dla klas 4-6 dla chłopców zwiększyć porcję ziemniaków do 300 g

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 1 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 przuć do miękkości z odrobiną wody (tak by się nie przypaliło). Ugotowany ryż wymieszać z jabłkami i przełożyć do misek. Posypać cukrem.

Ryż podawać z koktajlem owocowym (zmiksować jogurt z borówkami).

Kolacja

(102) Kanapki: z polędwicą sopocką i warzywami; z dżemem

Składniki:

Na 1 porcję*	* dla klas 4-6 dla dziewcząt i chłopców dodać kromkę chleba, zwiększyć porcję masła do 15 g i polędwicy sopockiej do 40 g
75 g chleba graham (3 kromki) 10 g masła ekstra 16 g sałaty 30 g polędwicy sopockiej 50 g zielonego ogórka 30 g dżemu brzoskwiniowego	

Sposób przygotowania

Chleb posmarować cienko masłem. Na dwie kromki położyć liść sałaty, polędwicę sopocką i pokrojonego w plastry zielonego ogórka. Na trzecią kromkę chleba położyć dżem owocowy.

Na deser jedno średnie jabłko (150 g).

Do picia szklanka herbaty.

LATO / DZIEŃ 8 / SZKOŁA PODSTAWOWA

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Jajecznica z pomidorami i szczypiorkiem z chlebem (103). Do picia mleko.	I danie – krupnik z kaszy jęczmiennej (104) II danie – pierogi z truskawkami i kefirem (105).	Bułka z twarożkiem z rzodkiewką, szczypiorkiem i ogórkiem (106). Na deser arbuz. Do picia herbata.	Kanapki: z szynką i warzywami; z powidłami śliwkowymi(107). Do picia herbata.

Śniadanie

(103) Jajecznica z pomidorami i szczypiorkiem z chlebem

Składniki:

Na 1 porcję
60 g chleba mieszanego słonecznikowego (2 kromki)
100 g jajka (2 sztuki)
12 g oleju rzepakowego
25 g pomidora bez skóry
8 g szczypiorku

Sposób przygotowania

Pomidora sparzyć, obrać ze skóry i podduścić na patelni z olejem rzepakowym, następnie dodać jajka i posiekany szczypiorek. Jajecznicę podawać z chlebem.

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

Obiad

(104) Krupnik z kaszy jęczmiennej

Składniki:

Na 1 porcję (400 g) *	* dla klas 4-6 dla chłopców zwiększyć porcję do 600 g
18 g kaszy jęczmiennej perłowej suchej	
21 g marchewki (29 g przed obraniem)	
8 g korzenia pietruszki (11,2 g przed obraniem)	
6,4 g pora (11,2 g przed obraniem)	
4 g selera (6,4 g przed obraniem)	
90 g ziemniaków (115 g przed obraniem)	
5 g zielonej pietruszki	
Liść laurowy, ziele angielskie	

Sposób przygotowania

Warzywa obrać, umyć i zetrzeć na tarce i gotować do miękkości w wodzie z przyprawami (liść laurowy, ziele angielskie). Kaszę opłukać, wsypać na wrzącą, lekko osoloną wodę i ugotować, następnie dodać do wywaru z i jarzyn. Zupę nalać do talerzy i dodać posiekaną natkę pietruszki.

(105) Pierogi z truskawkami i kefirem

Składniki

Na 1 porcję (200 g) *	* Dla klas 4-6 dla dziewcząt i chłopców zwiększyć porcję pierogów do 240 g
64 g mąki pszennej	
4 g jaja	
90 g truskawek	
10 g cukru	
10 g masła ekstra	
Woda, sól	

Sposób przygotowania

Z mąki, jajek, wody i soli wyrobić ciasto na pierogi. Truskawki umyć, usunąć szypułki, osuszyć i pokroić na połówki lub ćwiartki. Z ciasta ulepić pierogi nadziewając truskawkami i szczyptą cukru. Po ugotowaniu do pierogów dodać masło (tak, aby się roztopiło na gorących pierogach). Do pierogów podać do picia 3/4 szklanki kefiru (150 g).

Podwieczorek

(106) Bułka z twarożkiem z rzodkiewką, szczypiorkiem i ogórkiem

Składniki

Na 1 porcję **	* dla klas 4-6 dla dziewcząt dodać pół bułki i

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)	zwiększyć porcję twarożku o połowę ** dla klas 4-6 dla chłopców dodać jedną bułkę i zwiększyć porcję twarożku o połowę
---	---

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 brzoskwińowo-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 gorze 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 zieleń 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 plasterki. Pieczarki obrać, umyć i pokroić w plasterki. Jarmuż umyć i „podrzec” 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 żółte 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 brzoskwiowo-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. Brzoskwinie umyć, obrać i usunąć pestkę. Owoce zmiksować razem z kefirem. Podawać w szklankach.

(112) Kajzerka z serkiem fromage i dżemem

Składniki:

Na 1 porcję *	* dla klas 4-6 dla dziewcząt i chłopców podwójna porcja
25 g bułki kajzerki (1/2 bułki)	
10 g serka typu fromage naturalnego	
20 g dżemu truskawkowego	

Sposób przygotowania

Pół bułki kajzerki posmarować serkiem i nałożyć dżem owocowy.

Kolacja

(113) Kanapki z pasztetem z soczewicy

Składniki:

Na 1 porcję *	* dla klas 4-6 dla chłopców dodać jedną kromkę chleba i zwiększyć porcję masła do 10g
60 g chleba żytniego razowego (2 kromki)	
5 g masła ekstra	
50 g pomidora	
20 g soczewicy czerwonej (suchej)	
15 g kaszy manny (suchej)	
50 g cebuli (57 g przed obraniem)	
50 g marchwi (66 g przed obraniem)	
30 g selera naciowego	
3 g czosnku	
10 g nasion słonecznika	
6 g oleju rzepakowego	
Przyprawy: majeranek, pieprz, czerwona papryka słodka	

Sposób przygotowania

Pasztet: Soczewicę opłukać w zimnej wodzie, następnie zalać gorącą wodą (soczewica z wodą w proporcji 1:2) i gotować aż do wchłonięcia całej wody. Nasiona słonecznika zalać wrzącą wodą na ok. 5-10 min. i odcedzić. Cebulę i czosnek obrać, drobno posiekać, zeszklić na oleju rzepakowym. Marchew i seler ugotować (ale nie rozgotować) i zetrzeć na tarce o dużych oczkach. Wszystkie składniki dokładnie razem wymieszać i dodać kaszę mannę. Masę doprawić do smaku majerankiem, pieprzem i czerwoną słodką papryką. Masę przełożyć do blaszki (najlepiej keksówki) wcześniej posmarowanej tłuszczem i posypana bułką tartą, ugnieść dłońmi. 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*/**	
60 g chleba żytniego razowego (2 kromki) 60 g wędzonej makreli 20 g jajka gotowanego 16 g oleju rzepakowego 5 g szczypiorku 50 g czerwonej papryki (60 g przed obraniem)	* 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

Sposób przygotowania

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

Do picia szklanka herbaty.

Obiad

(115) Zupa brokułowa

Składniki:

Na 1 porcję (400 g)
115 g brokułu (190 g przed obraniem) 21 g marchewki (29 g przed obraniem) 8 g korzenia pietruszki (11 g przed obraniem) 7 g pora (11 g przed obraniem) 6 g selera (10 g przed obraniem) 40 g ziemniaków (51 g przed obraniem) 5 g mąki 20 g jogurtu naturalnego 5 g koperku Liść laurowy, ziele angielskie

Sposób przygotowania

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

(116) Ryż i leczo z cukinii

Składniki:

Na 1 porcję*	
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	* Dla klas 4-6 dla chłopców zwiększyć 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.	Jajecznicza 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-mięsny (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 grejfrutowy 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	I danie – zupa pieczarkowa z makaronem (161)	Ryż z jabłkami (163). Do picia kefir.	Kanapki z jajkiem, kiebasą krakowską

orzechami (160). Do picia herbata.	II danie –ziemniaki z potrawką z indyka i cukinii + gotowana brukselka (162) Do picia kompot z jabłek.		i kwaszonym ogórkiem (164). Do picia herbata.
------------------------------------	--	--	---

JESIEŃ / DZIEŃ 10

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Kanapki z twarogiem z zielonymi warzywami (165). Do picia mleko.	I danie – zupa krem z dyni (166) II danie – ziemniaki z łososiem, gotowanym kalafiozem (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 misek 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. Następnie 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 płaską łyżeczkę masła. Obok ziemniaków położyć porcję upieczonego mięsa z ud kurczaka.

(66) Sałata zielona z jogurtem i szczypiorkiem

Składniki:

Na 1 porcję
40 g sałaty

5 g szczypiorku 20 g jogurtu naturalnego

Sposób przygotowania

Sałatę umyć i „podrzeć” liście na drobne części. Szczypiorek umyć i posiekać. Sałatę rozłożyć do miseczek, połączyć jogurtem i posypać szczypiorkiem.

Na deser średnia gruszka 150g.

Do picia szklanka kompotu z jabłek wg receptury 11.

Składniki:

Na 1 porcję (230 g)
100 g jabłek (140 g przed obraniem)
14 g czerwonej porzeczki lub wiśni

Sposób przygotowania

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

Podwieczorek

(67) Kanapki z twarogiem i pomidorem

Składniki:

Na 1 porcję*/**	* dla klas 4-6 dla dziewcząt dodać jedną kromkę chleba ** dla klas 4-6 dla chłopców dodać jedną kromkę chleba i 30 g twarogu
50 g chleba baltonowskiego (2 kromki) 10 g masła ekstra 60 g sera twarogowego półtłustego 50 g pomidora	

Sposób przygotowania

Chleb posmarować masłem, położyć plaster twarogu i pokrojonego w plastry pomidora.

Na deser 50 g winogron.

Do picia szklanka wody mineralnej.

Kolacja

(68) Kanapki z szynką drobiową i surówka warzywna

Składniki:

Na 1 porcję */**	* dla klas 4-6 dla dziewcząt podać jedną kromkę chleba i 5 g masła ** dla klas 4-6 dla chłopców podać dwie kromki chleba i 5 g masła
60 g chleba żytniego razowego (2 kromki) 10 g masła 40 g szynki z piersi kurczaka 25 g zielonej papryki 25 g rzodkiewki 25 g kwaszonego ogórka 50 g pomidora 12 g oleju rzepakowego	

Sposób przygotowania

Chleb posmarować masłem i położyć na nim szynkę. Warzywa umyć, pokroić w drobną kostkę, dodać łyżkę oleju rzepakowego i całość razem wymieszać. Surówkę podawać z kanapkami.

Do picia podać szklankę herbaty.

JESIEŃ / DZIEŃ 2 / SZKOŁA PODSTAWOWA

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Kanapki: z żółtym serem i warzywami; z powidłami (124). Do picia szklanka kakao.	I danie – zupa selerowa (125) II danie – zapiekanka z ziemniakami i warzywami (126). Na deser jabłko. Do picia woda mineralna.	Budyń waniliowy ze śliwkami (127). Do picia woda mineralna.	Zapiekany ryż z jabłkami i orzechami włoskimi (128). Do picia kefir.

Śniadanie

(69) Kanapki: z żółtym serem i warzywami; z powidłami

Składniki:

Na 1 porcję*/**	
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	* 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

Sposób przygotowania

Bułkę przekroić na pół i posmarować masłem. Na jedną połówkę położyć sałatę, polędwicę sopocką i pokrojone w plastry warzywa. Na drugą połówkę położyć powidła śliwkowe.

Do picia szklanka kakao wg receptury 21

Składniki:

Na 1 porcję
230 g mleka 2% tł. 5 g kakao proszek 16%

Sposób przygotowania

Ugotować kakao na mleku.

Obiad

(70) Zupa selerowa

Składniki:

Na 1 porcję (400 g)*	
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	* dla klas 4-6 dla dziewcząt i chłopców zwiększyć porcję do 600g

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 *	
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.	* dla klas 4-6 dla chłopców zwiększyć porcję o 1/3

Sposób przygotowania

Ziemniaki obrać ze skóry, umyć, zalać wrzącą wodą w celu zblanszowania.

Warzywa obrać, umyć i pokroić w dużą kostkę. Kukurydzę odcedzić. Pieczarki podduścić 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 szklanę wody mineralnej.

Na deser duże jabłko 250g.

Podwieczorek

(72) Budyń waniliowy ze śliwkami

Składniki:

Na 1 porcję*	* dla klas 4-6 dla chłopców zwiększyć porcję o połowę
Budyń waniliowy niesłodzony (2/5 opakowania) 200 g mleka 2% tł. 10 g cukru 50 g śliwek węgierek (ok 55 g z pestką)	

Sposób przygotowania

Ugotować budyń na mleku z dodatkiem cukru. Przełożyć do miseczek, a na wierzchu ułożyć połówki śliwek bez pestek.

Do picia szklanka wody mineralnej.

Kolacja

(73) Zapiekany ryż z jabłkami i orzechami włoskimi

Składniki:

Na 1 porcję (135g) *	* dla klas 4-6 dla dziewcząt i chłopców zwiększyć porcję o 1/3
26,2 g ryżu parabolicznego (suchego) 19 g mleka 2% tł. 49 g jabłka (68 g przed obraniem) 15 g cukru 15 g orzechów włoskich	

Sposób przygotowania

Ryż ugotować w wodzie, na końcu dodać mleko. Jabłka umyć, obrać, usunąć gniazda nasienne, pokroić na ósemki. Pokrojone jabłka przuć 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 ¼ szklanki kefiru (150 g).

JESIEŃ / DZIEŃ 3 / SZKOŁA PODSTAWOWA

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Kanapki z pastą z makreli (129). Do picia herbata.	I danie – zupa kalafiorowa (65) II danie – ryż z pulpetami z mięsa gotowanego (130), surówka z kwaszonej kapusty (131). Do picia kompot z jabłek.	Grzanki z dżemem i jogurt naturalny (132). Na deser jabłko.	Kanapki z pastą z czerwonej fasoli i szynką (133). Na deser banan. Do picia herbata.

Śniadanie

(74) Kanapki z pastą z makreli

Składniki:

Na 1 porcję*/**	* Dla klas 4-6 dla dziewcząt dodać jedną kromkę chleba ** dla klas 4-6 dla chłopców dodać jedną kromkę chleba i zwiększyć porcję pasty rybnej o 1/3
50 g chleba graham (2 kromki) 60 g wędzonej makreli 20 g gotowanego jajka 16 g oleju rzepakowego 5 g szczypiorku 50 g czerwonej papryki	

Sposób przygotowania

Jajka ugotować na twardo, ostudzić i obrać. Następnie jajka zmielić. Z makreli zdjąć skórę i dokładnie oczyścić z ości i zmielić. Posiekać szczypiorek, paprykę umyć i pokroić w drobną kosteczkę. Całość wymieszać z olejem rzepakowym. Dodać szczyptę pieprzu. Pastę rozsmarować na chlebie.

Do picia szklanka herbaty.

Obiad

I danie - Zupa kalafiorowa wg receptury 65, ale z dodatkiem mięsa, które będzie wykorzystane do drugiego dania

Składniki:

Na 1 porcję (400 g)
40 g łopatki wieprzowej 20 g chudej wołowiny 70 g kalafiora (114 g przed obraniem) 21 g marchewki (29 g przed obraniem) 8 g korzenia pietruszki (11 g przed obraniem) 6,4 g pora (11 g przed obraniem) 4 g selera (6,4 g przed obraniem) 45 g ziemniaków (57 g przed obraniem) 4 g mąki 24 g jogurtu naturalnego 5 g zielonej pietruszki Liść laurowy, ziele angielskie

Sposób przygotowania

Mięso umyć i oczyścić. Gotować pod przykryciem w lekko osolonej wodzie z dodatkiem przypraw (ziele angielski, liść laurowy). *Mięso wyciągnąć z zupy i wykorzystać do przygotowania pulpetów na drugie danie.* Warzywa obrać, umyć i pokroić w kostkę, gotować do miękkości w lekko osolonej wodzie z dodatkiem przypraw (liść laurowy, ziele angielskie). Pod koniec zupę zagęścić niewielką ilością mąki. Na sam koniec do talerza dodać jogurt i posiekaną natkę pietruszki.

(75) Ryż z pulpetami z mięsa gotowanego

Składniki:

Na 1 porcję (225 g ugotowanego ryżu + 75 g pulpetów)*	* dla klas 4-6 dla chłopców zwiększyć porcję pulpetów do 100g
75 g ryżu parabolicznego suchego	
Mięso z zupy: 40 g łopatki wieprzowej 20 g chudej wołowiny 7,5 g jajka 15 g czerstwej bułki 6 g cebuli 1,5 g mąki ziemniaczanej 4,5 g mąki pszennej Szczypta soli, pieprzu, koperek	

Sposób przygotowania

Ryż ugotować w lekko osolonej wodzie. Mięso zmielić razem z namoczoną w wodzie i odcisniętą bułką. Dodać jajka (można dodać oddzielnie żółtko i ubitą pianę z białek), doprawić solą i pieprzem, wyrobić masę. Uformować pulpety, otoczyć w mące i ugotować. Przed podaniem posypać posiekanym koperkiem. Podawać obok ugotowanego na sypko ryżu parabolicznego.

(76) Surówka z kwaszonej kapusty

Składniki:

Na 1 porcję *	* dla klas 4-6 dla dziewcząt i chłopców zwiększyć porcję o połowę
75 g kwaszonej kapusty 25 g cebuli 6 g oleju rzepakowego	

Sposób przygotowania

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

Do picia szklanka kompotu z jabłek wg receptury 11

Podwieczorek

(77) Grzanki z dżemem i jogurt naturalny

Składniki:

Na 1 porcję *	* dla klas 4-6 dla chłopców zwiększyć porcję bułki do 75 g i dżemu do 30 g
50 g bułki wrocławskiej Weki (3 kromki) 20 g dżemu truskawkowego 150 g jogurtu naturalnego	

Sposób przygotowania

Bułkę pokroić w kromki i włożyć do piekarnika, aby uzyskać grzanki. Następnie posmarować dżemem. Do picia podać 150 g jogurtu naturalnego (małe opakowanie lub ¼ 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.	Salatka 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 twarogiem z warzywami

Składniki:

Na 1 porcję *	* dla klas 4-6 dla dziewcząt i chłopców dodać kromkę chleba i zwiększyć porcję twarogu 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 twarogiem.

Na deser śliwki węgierki ok 150 g = 7 sztuk

Do picia szklanka wody mineralnej.

Kolacja

(83) Sałatka warzywna ze śledziem

Składniki:

Na 1 porcję *	* dla klas 4-6 dla dziewcząt i chłopców dodać kromkę chleba
75 g chleba graham (3 kromki) 50 g śledzia w oleju 20 g kwaszonego ogórka 20 g zielonego groszku konserwowego 30 g ziemniaków (40 g przed obraniem) 30 g marchwi (40 g przed obraniem) 8 g oleju rzepakowego	

Sposób przygotowania

Ziemniaki i marchewkę obrać, umyć i ugotować. Po ostudzeniu pokroić w kostkę. Dodać startego na tarce kwaszonego ogórka i odcedzony groszek konserwowy. Śledzia pokroić na małe cząstki. Całość wymieszać i dodać olej rzepakowy. Podawać z chlebem.

Do picia szklanka herbaty.

JESIEŃ / DZIEŃ 5 / SZKOŁA PODSTAWOWA

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Owsianka z pestkami dyni i suszonymi śliwkami (139). Do picia herbata.	I danie – zupa z zielonego groszku (2) II danie – pierogi ruskie (140), surówka z selera, marchwi i jabłek (141). Do picia kefir. Na deser banan.	Bułka grahamka z twarogiem 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 misek i posypać pokrojonymi 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

50 g selera (70 g przed obraniem) 20 g marchwi (27 g przed obraniem) 20 g jabłka (27 g przed obraniem) 5 g natki pietruszki 8 g oleju rzepakowego Sok z cytryny	porcję o połowę
--	-----------------

Sposób przygotowania

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

Do picia $\frac{3}{4}$ 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.	Salatka 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 zieleń 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

30 g kapusty pekińskiej 30 g marchwi (40 g przed obraniem) 15 g kwaszonego ogórka 6 g oleju rzepakowego	porcję o połowę
--	-----------------

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 serem twarogowym ziarnistym i dżemem

Składniki:

Na 1 porcję*/**	* dla klas 4-6 dla dziewcząt zwiększyć porcję sera do 100g ** dla klas 4-6 dla chłopców podać pół bułki i zwiększyć porcję sera do 100 g
50 g bułki pszennej (1 szt) 10 g masła ekstra 50 g sera twarogowego ziarnistego 20 g dżemu wiśniowego	

Sposób przygotowania

Bułkę przekroić na półowki 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 porcję sałatki o połowę
60 g chleba żytniego razowego (2 kromki) 50 g gotowanego jajka (1 szt.) 70 g brokułów (115 g przed obraniem) 30 g rzodkiewki 5 g szczypiorku 20 g jogurtu naturalnego 8 g oleju rzepakowego	

Sposób przygotowania

Jajko ugotować na twardo. Z brokułów podcinać różyczki i umyć. Brokuł ugotować. Ugotowane i ostudzone jajko pokroić w kostkę. Rzodkiewkę umyć, oczyścić i pokroić w kostkę. Szczypiorek umyć i drobno posiekać. Wszystkie składniki razem wymieszać. Jogurt z olejem rzepakowym wymieszać i dodać do sałatki.

Na deser średnie jabłko 150g.

Do picia szklanka herbaty.

JESIEŃ /DZIEŃ 7/ SZKOŁA PODSTAWOWA

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Kanapki z sałatką z wędzonej makreli i warzyw (150). Na deser banan. Do picia herbata.	I danie – zupa jarzynowa (22) z bułką pszenną II danie – naleśniki z twarogiem, musem jabłkowym i jogurtem (97). Do picia woda mineralna.	Bułka wrocławska z żółtym serem (151). Do picia szklanka kakao.	Kanapki z polędwicą sopocką i warzywami (152). Na deser jabłko. Do picia herbata.

Śniadanie

(95) Kanapki z sałatką z wędzonej makreli i warzyw

Składniki:

Na 1 porcję * / **	
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	* 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

Sposób przygotowania

Makrele oczyścić z ości, zdjąć skórę i rozdrobnić na mniejsze części. 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)*	
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	* dla klas 4-6 dla dziewcząt i chłopców zwiększyć porcję o połowę

Sposób przygotowania

Warzywa obrać i dokładnie umyć, a następnie pokroić w kostkę. Gotować w lekko osolonej wodzie, z liściem laurowym i zieleń 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% tł.	

Sposób przygotowania

Mąkę i jajka energicznie wymieszać. Łyżeczką dzielić ciasto na części w celu uzyskania klusek. Kluski wrzucać na wrzącą wodę i ugotować. Następnie odcedzić i dodać do ugotowanego mleka.

(99) Grzanki z dżemem

Składniki:

Na 1 porcję *	* dla klas 4-6 dla chłopców zwiększyć porcję bułki do 75 g
50 g bułki bagietki	
30 g dżemu truskawkowego	

Sposób przygotowania

Bagietki przekroić na pół i włożyć na 3-5 min. do piekarnika. Po wyjęciu z piekarnika posmarować dżemem.

Podawać z zupą mleczną.

Do picia podać szklanekę herbaty.

Obiad

(100) Barszcz czerwony z ziemniakami

Składniki:

Na 1 porcję (400 g + 75 g ziemniaków)*	* dla klas 4-6 dla dziewcząt i chłopców zwiększyć porcję ziemniaków do 150g
75 g buraków (100 g przed obraniem)	
8 g cebuli (9 g przed obraniem)	
13 g marchewki (17 g przed obraniem)	
6 g korzenia pietruszki (8 g przed obraniem)	
6 g selera (9 g przed obraniem)	
3 g mąki	
Sok z cytryny lub kwasek cytrynowy	
18 g śmietany 12% tł. (lub jogurtu naturalnego)	
5 g zielonej pietruszki	
Liść laurowy, ziele angielskie, majeranek	
75 g ziemniaków (95 g przed obraniem)	

Sposób przygotowania

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

(101) Kasza gryczana z potrawką z kurczaka

Składniki

Na 1 porcję *	* Dla klas 4-6 dla dziewcząt i chłopców zwiększyć
---------------	---

50 g kaszy gryczanej (suchej) 115 g mięsa z piersi kurczaka (surowego) 15 g marchwi (20 g przed obraniem) 7g korzenia pietruszki (10 g przed obraniem) 3 g selera (5g przed obraniem) 4,5 g cebuli (5g przed obraniem) 5 g oleju rzepakowego 5 g natki pietruszki Przyprawy: czerwona słodka papryka, oregano	porcję kaszy do 75 g
---	----------------------

Sposób przygotowania
Kaszę ugotować w lekko osolonej wodzie. Mięso umyć, pokroić w drobne cząstki. Warzywa obrać ze skóry i umyć. Marchew, pietruszkę i seler zetrzeć na tarce o grubych oczkach, a cebulę drobno poszatkować. Mięso z warzywami dusić do miękkości na patelni z dodatkiem wody i oleju. Lekko przyprawić. Podawać na talerzu obok ugotowanej kaszy i posypać posiekaną natką pietruszki.

(102) Buraczki gotowane

Składniki:

Na 1 porcję (75 g)
75 g buraków (z zupy)
7 g oleju rzepakowego
Sok z cytryny
Majeranek, mielona gałka muskatołowa

Sposób przygotowania
Buraczki zetrzeć na tarce o grubych oczkach i kilka minut dusić na patelni z dodatkiem oleju. Do smaku dodać sok z cytryny i przyprawy.
Na deser średnie jabłko 150g.
Do picia szklanka soku grejpfrutowego z wodą mineralną (150+100 ml).

Podwieczorek

(103) Budyń waniliowy z winogronami

Składniki:

Na 1 porcję*	* dla klas 4-6 dla chłopców zwiększyć porcję o połowę
Budyń waniliowy niesłodzony (2/5 opakowania)	
200 g mleka 2% tł.	
10 g cukru 100 g winogron	

Sposób przygotowania
Ugotować budyń na mleku z dodatkiem cukru. Do miseczek nałożyć umyte winogrona i połać 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 przuć do miękkości z odrobiną wody (tak by się nie przypaliło). Ugotowany ryż wymieszać z jabłkami i przełożyć do misek. Posypać cukrem.

Do picia podać $\frac{3}{4}$ szklanki kefiru.

Kolacja

(109) Kanapki z jajkiem, kielbasą krakowską i kwaszonym ogórkiem

Składniki:

Na 1 porcję */**	* dla klas 4-6 dla dziewcząt dodać pół bułki, zwiększyć porcję masła do 15g i kielbasy krakowskiej do 30g, dodać jeden liść sałaty ** dla klas 4-6 dla chłopców dodać całą bułkę, zwiększyć porcję masła do 15g i kielbasy krakowskiej do 30g, dodać jeden liść sałaty
50 g bułki grahamki (1 szt)	
10 g masła ekstra	
50 g jajka gotowanego	
20 g kielbasy 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 kielbasą krakowską. Na kanapkach położyć po liściu sałaty, pokrojonego w plastry ogórka kwaszonego i posypać posiekany szczypiorkiem.

Do picia szklanka herbaty.

JESIEŃ/DZIEŃ 10 /SZKOŁA PODSTAWOWA

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Kanapki z twarogiem z zielonymi warzywami (165). Do picia mleko.	I danie – zupa krem z dyni (166) II danie – ziemniaki z łososiem, gotowanym kalafiozem (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 twarogiem z zielonymi warzywami

Składniki:

Na 1 porcję*/**	
60 g chleba żytniego razowego (2 kromki) 60 g sera twarogowego chudego 30 g jogurtu naturalnego 30 g zielonej papryki 30 zielonego ogórka (41 g przed obraniem) 5 g natki pietruszki 50 g pomidora	* Dla klas 4-6 dla dziewcząt dodać jedną kromkę chleba i zwiększyć porcję twarogu o połowę ** dla klas 4-6 dla chłopców dodać dwie kromki chleba i zwiększyć porcję twarogu o połowę

Sposób przygotowania

Ogórka umyć, obrać ze skóry i zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Paprykę umyć, usunąć 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 kalafiozem

Składniki:

Na 1 porcję*/**	
225 g ziemniaków (290 g przed obraniem) 75 g filetu z łososia Szczypta soli i pieprzu Sok z cytryny 100 g kalafiora (160 g przed obraniem)	* Dla klas 4-6 dla dziewcząt zwiększyć porcję ziemniaków do 300g ** Dla klas 4-6 dla chłopców zwiększyć porcję ziemniaków do 300g i łososia do 100g

Sposób przygotowania

Ziemniaki obrać, umyć i ugotować w lekko osolonej wodzie. Łososia posypać szczyptą soli i pieprzu i upiec w piekarniku. Ziemniaki i łososia ułożyć obok siebie na talerzu. Łososia skropić sokiem z cytryny. Kalafiora pokroić na różyczki i ugotować w lekko osolonej wodzie. Podawać na talerzu obok ryby i ziemniaków.

(113) Mizeria

Składniki:

Na 1 porcję
72 g ogórka zielonego (100 g przed obraniem) 20 g rzodkiewki 20 g śmietany 12% tł. Szczypta soli

Sposób przygotowania

Ogórka umyć, obrać ze skóry i pokroić w plastry. Rzodkiewkę umyć, oczyścić i zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Całość posypać szczyptą soli. Wymieszać i dodać łyżkę śmietany.

Na deser średnia gruszka (150g).

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

Podwieczorek

(114) Kisiel owocowy z bananem i jogurtem naturalnym

Składniki

Na 1 porcję*	* dla klas 4-6 dla dziewcząt i chłopców podać podwójną porcję banana i zwiększyć porcję jogurtu do 230g
Kisiel owocowy 200 g 76 g banana (120 g przed obraniem) 150 g jogurtu naturalnego	

Sposób przygotowania

Ugotować kisiel owocowy, nalać do miseczek i podawać ostudzony.

Najlepiej kupić kisiel niesłodzony i dosłodzić, ale mniejszą ilością cukru niż jest podane w przepisie. Porcję cukru można zmniejszyć o połowę.

Do picia podać 3/4 szklanki jogurtu. Dodatkowo mały banan 76 g (120g przed obraniem).

Kolacja

(115) Kanapki z sałatką z soczewicy i serem feta

Składniki:

Na 1 porcję*/**	* Dla klas 4-6 dla dziewcząt dodać jedną kromkę chleba, zwiększyć porcję masła do 15 g ** Dla klas 4-6 dla chłopców dodać jedną kromkę chleba, zwiększyć porcję masła do 15 g i porcję sałatki o połowę
50 g chleba graham (2 kromki) 10 g masła ekstra 15 g soczewicy czerwonej suchej 50 g pomidora 30 g sera feta 6 g oleju rzepakowego	

Sposób przygotowania

Soczewicę zalać gorącą wodą w ilości 1:2. Gotować na lekkim ogniu do wchłonięcia całej wody, a następnie ostudzić. Pomidora i ser feta pokroić w kostkę. Składniki razem wymieszać i dodać olej rzepakowy. Chleb posmarować cienko masłem i podawać razem z sałatką.

Do picia podać szklankę herbaty.

SZKOŁA PODSTAWOWA

ZIMA / DZIEŃ 1

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Płatki żytnie na mleku, z migdałami i suszonymi figami (171). Do picia herbata.	I danie – zupa ogórkowa (172) II danie – kasza gryczana z potrawką z cielęciny (173), surówka z białej kapusty (174). Na deser gruszka. Do picia sok jabłkowy z wodą mineralną (150+100 ml).	Kanapki z twarogiem i dżemem (175). Do picia mleko.	Kanapki z pastą jajeczną (176). Na deser jabłko. Do picia herbata.

ZIMA / DZIEŃ 2

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Kanapki z szynką i warzywami (177). Na deser banan. Do picia herbata.	I danie – krupnik z ryżu (15) II danie – ziemniaki z klopsami z mięsa gotowanego w sosie koperkowym (178). Gotowana marchewka z groszkiem (179). Do picia kefir.	Ryż zapiekany z jabłkami i orzechami włoskimi (180) i jogurt naturalny.	Potrawka z soczewicy, cukinii i jarmużu z chlebem (181). Na deser jabłko. Do picia herbata.

ZIMA / DZIEŃ 3

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Bułka grahamka z pastą z Piklinga (182). Do picia herbata.	I danie – zupa krem z dyni (166) II danie – kasza jęczmienna z potrawką z kurczaka z pieczarkami (183), gotowana czerwona kapusta (184). Do picia kompot z jabłek.	Budyń waniliowy z rodzynkami (185). Na deser kiwi. Do picia woda mineralna.	Kanapki z żółtym serem i warzywami (186). Na deser pomarańcza. Do picia herbata.

ZIMA / DZIEŃ 4

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Zupa mleczna z lanymi kluskami (187). Kanapka z żółtym serem i warzywami (188). Do picia herbata.	I danie – kapuśniak z kwaszonej kapusty (189) II danie – ryż z potrawką z udka kurczaka (190), brokuły ze słonecznikiem (191). Na deser banan. Do picia sok pomarańczowy z wodą mineralną (150+100 ml).	Kanapki z twarogiem 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.	Salatka warzywna ze śledziem z chlebem (138). Do picia herbata.

ZIMA / DZIEŃ 6

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Owsianka na mleku z sezamem (198). Banan. Do picia herbata.	I danie – zupa selerowa (125) II danie – spaghetti z mięsem z indyka i sosem pomidorowym (79) i sałata z rzodkiewką i jogurtem (199). Do picia kompot z jabłek.	Bułka z serkiem twarogowym i żurawiną (200). Na deser jabłko. Do picia woda mineralna.	Kanapki z pastą z wędzonej makreli (201). Do picia herbata.

ZIMA / DZIEŃ 7

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Kanapki: z żółtym serem i warzywami; z twarogiem i dżemem (202). Do picia mleko.	I danie – zupa ziemniaczana (203) II danie – kasza jęczmienna pęczak z potrawką z kurczaka i jarmużem (204), surówka z marchewki i jabłka (205). Do picia sok owocowy z wodą mineralną (150+100 ml).	Ryż z jabłkami i suszonymi figami (206). Do picia kefir.	Bułka grahamka z polędwicą sopocką i warzywami (207). Na deser pomarańcza. Do picia herbata.

ZIMA / DZIEŃ 8

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Kasza manna na mleku z orzechami włoskimi i suszonymi morelami (208). Do picia herbata.	I danie – zupa porowa (145) II danie – pyzy ziemniaczane z mięsem (209), surówka z kwaszonej kapusty (210). Do picia woda mineralna.	Koktajl bananowy z kiwi (211).	Salatka 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 pečzakiem (214) II danie – ziemniaki i bitki wieprzowe duszone (215) ze szpinakiem (216). Na deser gruszka. Do picia sok marchwiowo-owocowego.	Kanapki z twarożkiem i warzywami (217). Do picia woda mineralna.	Naleśniki z pieczarkami (218). Na deser mandarynki. Do picia herbata.

ZIMA / DZIEŃ 10

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Płatki jęczmienne na mleku z pestkami dyni i bananem (219). Do picia herbata.	I danie – barszcz ukraiński z białą fasolą (34) II danie – pierogi leniwe z sera twarogowego i ziemniaków (220) i gotowana biała kapusta (221). Do picia woda mineralna.	Grzanki z dżemem z czarnych porzeczek (222) i kefir.	Kanapki z pastą z zielonego groszku i wędzoną makrelą (223). Na deser jabłko. Do picia herbata.

ZIMA / DZIEŃ 1/ SZKOŁA PODSTAWOWA

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Płatki żytnie na mleku, z migdałami i suszonymi figami (171). Do picia herbata.	I danie – zupa ogórkowa (172) II danie – kasza gryczana z potrawką z cielęciny (173), surówka z białej kapusty (174). Na deser gruszka. Do picia sok jabłkowy z wodą mineralną (150+100 ml).	Kanapki z twarogiem i dżemem (175). Do picia mleko.	Kanapki z pastą jajeczną (176). Na deser jabłko. Do picia herbata.

Śniadanie

(64) Płatki żytnie na mleku, z migdałami i suszonymi figami

Składniki:

Na 1 porcję *	* dla klas 4-6 dla dziewcząt i chłopców zwiększyć porcję o 1/4
40 g płatków żytnich 250 g mleka 2% tł 15 g migdałów 20 g fig suszonych	

Sposób przygotowania

Płatki ugotować w mleku do miękkości. Pod koniec dodać migdały i pokrojone figi. Całość przełożyć na talerz lub do miseczki.

Do picia szklanka herbaty.

Obiad

(65) Zupa ogórkowa

Składniki:

Na 1 porcję (400 g) *	* dla klas 4-6 dla chłopców zwiększyć porcję do 600g
50 g cielęciny 40 g ogórka kwaszonego 87 g ziemniaków (112 g przed obraniem) 20 g śmietany 12% tł. 3,5 g masła 5 g mąki pszennej Ziele angielski, liść laurowy, koperek	

Sposób przygotowania

Mięso umyć i oczyścić. Gotować pod przykryciem w lekko osolonej wodzie z dodatkiem przypraw (ziele angielski, liść laurowy). *Mięso wyciągnąć z zupy i wykorzystać do przygotowania potrawy na drugie danie.* Ziemniaki obrać ze skóry, umyć i pokroić w kostkę, dodać do wywaru z mięsa i gotować do miękkości. Pod koniec do zupy dodać starte na tarce o grubych oczkach kwaszone ogórki. Zupę zagęścić niewielką ilością mąki z masłem. Na sam koniec dodać posiekany koperek. Zupę nalać do talerzy i dodać śmietanę.

(66) Kasza gryczana z potrawką z cielęciny

Składniki:

Na 1 porcję
75 g kaszy gryczanej suchej 50 g cielęciny (z zupy) 40 g jarmużu 7,4 g marchwi (10 g przed obraniem) 3,5 g korzenia pietruszki (5 g przed obraniem) 3,4 g selera (5 g przed obraniem) 2 g oleju rzepakowego

Sposób przygotowania

Kaszę gryczaną ugotować w wodzie (w proporcji 1:2). Cielęciny 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
---------------	---

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	porcję o połowę
---	-----------------

Sposób przygotowania

Kapustę oczyścić z zewnętrznych liści, umyć i drobno poszatковать. Marchew i jabłka umyć, obrać i zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Całość wymieszać i dodać oleju rzepakowego.

Na deser średnia gruszka 150g.

Do picia sok jabłkowy z wodą mineralną (150+100 ml).

Podwieczorek

(68) Kanapki z twarogiem i dżemem

Składniki:

Na 1 porcję*	* dla klas 4-6 dla chłopców zwiększyć porcję bułki do 75 g i masła do 10g
50 g bułki pszennej (1 szt) 5 g masła ekstra 50 g sera twarogowego chudego 15 g dżemu ananasowego	

Sposób przygotowania

Bułkę przekroić na połówki, cienko posmarować masłem, położyć na każdą z nich twaróg i dżem. Do picia $\frac{3}{4}$ 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 porcję pasty o połowę
50 g chleba graham (2 kromki) 50 g jajka gotowanego 30 g rzodkiewki 8 g oleju rzepakowego	

Sposób przygotowania

Jajko ugotować na twardo. Po ostudzeniu pokroić jajka na drobne cząstki lub zmielić. Rzodkiewkę umyć, oczyścić i zetrzeć na tarce o drobnych oczkach. Jajko i rzodkiewkę wymieszać z olejem rzepakowym i pastą posmarować każdą z kromek chleba.

Do picia podać szklankę herbaty.

Na deser duże jabłko 250g

ZIMA / DZIEŃ 2 / SZKOŁA PODSTAWOWA

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Kanapki z szynką i warzywami (177). Na deser banan. Do picia herbata.	I danie – krupnik z ryżu (15) II danie – ziemniaki z klopsami z mięsa gotowanego w sosie koperkowym (178). Gotowana marchewka z groszkiem (179). Do picia kefir.	Ryż zapiekany z jabłkami i orzechami włoskimi (180) i jogurt naturalny.	Potrawka z soczewicy, cukinii i jarmużu z chlebem (181). Na deser jabłko. Do picia herbata.

Śniadanie

(70) Kanapki z szynką i warzywami

Składniki:

Na 1 porcję*	* dla klas 4-6 dla dziewcząt i chłopców dodać jedną kromkę chleba, zwiększyć porcję masła do 15 g i porcję 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
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	** dla klas 4-6 dla chłopców zwiększyć porcję ziemniaków do 300 g
--	---

Sposób przygotowania

Ziemniaki obrać ze skóry, umyć i ugotować w lekko osolonej wodzie. Mięso zmielić razem z namoczoną w wodzie i odcisniętą 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 koperk. Klopsy ułożyć na talerzu obok ziemniaków, całość polać niewielką ilością sosu. Przed podaniem posypać posiekany koperkiem.

(72) Gotowana marchewka z groszkiem

Składniki:

Na 1 porcję (75g) # / *	* dla klas 4-6 dla chłopców zwiększyć porcję do 100g
56 g marchewki (75 g przed obraniem) 15 g zielonego groszku mrożonego 3 g masła 1,1 g mąki pszennej	
# do przygotowania potrawy można wykorzystać mrożoną marchewkę z groszkiem	

Sposób przygotowania

Marchewkę obrać, umyć i pokroić w kostkę. Ugotować w niewielkiej ilości wody. Pod koniec dodać mrożony groszek i gotować całość do miękkości warzyw. Pod koniec dodać masło i zagęścić zawiesiną mąki w niewielkiej ilości wody.

Do picia podać ¾ szklanki kefiru (150 g).

Podwieczorek

(73) Ryż zapiekany z jabłkami i orzechami włoskimi

Składniki:

Na 1 porcję (135g) *	* dla chłopców z klas 4-6 zwiększyć porcję o 1/4
26 g białego ryżu (suchego) 19 g mleka 2% tł. 50 g jabłka (67 g przed obraniem) 14 g cukru 15 g orzechów włoskich	

Sposób przygotowania

Ryż ugotować w wodzie, na końcu dodać mleko. Jabłka umyć, obrać, usunąć gniazda nasienne, pokroić na ósemki. Pokrojone jabłka przuć 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
--------------	--

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	chleba
--	--------

Sposób przygotowania

Soczewicę zalać gorącą wodą w ilości 1:2 i gotować do wchłonięcia całej wody. Pozostałe warzywa umyć. Z cukinii odciąć końcówki, cebulę obrać, z papryki usunąć pestki. Warzywa pokroić w grubą kostkę i przełożyć do garnka z niewielką ilością wody i gotować. Pod koniec gotowania dodać soczewicę i olej rzepakowy. Doprawić oregano i pieprzem. Potrawkę podawać z chlebem.

Na deser duże jabłko 250 g.

Do picia podać szklankę herbaty.

ZIMA / DZIEŃ 3 / SZKOŁA PODSTAWOWA

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Bułka grahamka z pastą z Piklinga (182). Do picia herbata.	I danie – zupa krem z dyni (166) II danie – kasza jęczmienna z potrawką z kurczaka z pieczarkami (183), gotowana czerwona kapusta (184). Do picia kompot z jabłek.	Budyń waniliowy z rodzynkami (185). Na deser kiwi. Do picia woda mineralna.	Kanapki z żółtym serem i warzywami (186). Na deser pomarańcza. Do picia herbata.

Śniadanie

(75) Bułka grahamka z pastą z Piklinga

Składniki:

Na 1 porcję*	* Dla klas 4-6 dla dziewcząt i chłopców dodać pół bułki
50 g bułki grahamki (1 szt) 60 g śledzia wędzonego Piklinga 20 g jajka gotowanego 16 g oleju rzepakowego 5 g zielonej pietruszki 50 g rzodkiewki	

Sposób przygotowania

Jajka ugotować na twardo. Piklinga oczyścić z ości i zdjąć skórę. Jajko i rybę zmielić lub rozgnieść widelcem. Całość wymieszać z olejem rzepakowym i dodać posiekaną natkę pietruszki. Bułkę posmarować pastą i na wierzchu ułożyć pokrojoną w plasterki rzodkiewkę.

Do picia szklanka herbaty.

Obiad

I danie - Zupa krem z dyni wg receptury 166

Składniki:

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

Sposób przygotowania

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

(76) Kasza jęczmienna z potrawką z kurczaka z pieczarkami

Składniki:

Na 1 porcję *	* dla klas 4-6 dla dziewcząt i chłopców zwiększyć porcję potrawki o 1/3
75 g kaszy jęczmiennej perłowej (suchej) 86 g mięsa z piersi kurczaka (surowego) 50 g pieczarek 11 g marchwi (15 g przed obraniem) 5,3 g korzenia pietruszki (7,5 g przed obraniem) 2,5 g selera (4g przed obraniem) 3,5 g cebuli (4g przed obraniem) 4 g oleju rzepakowego 4 g natki pietruszki Przyprawy: czerwona słodka papryka, oregano	

Sposób przygotowania

Kaszę ugotować w lekko osolonej wodzie. Mięso umyć, pokroić w drobne cząstki. Warzywa obrać ze skóry i umyć. Marchew, pietruszkę i seler zetrzeć na tarce o grubych oczkach, pieczarki pokroić, a cebulę drobno poszatkować. Mięso z warzywami dusić do miękkości na patelni z dodatkiem oleju. Lekko przyprawić. Podawać na talerzu obok ugotowanej kaszy i posypać posiekaną natką pietruszki.

(77) Gotowana czerwona kapusta

Składniki:

Na 1 porcję *	* dla klas 4-6 dla dziewcząt i chłopców zwiększyć porcję o połowę
50 g czerwonej kapusty (60 g przed obraniem) 25 g cebuli (28 g przed obraniem) 9 g oleju rzepakowego Sok z cytryny	

Sposób przygotowania

Z kapusty usunąć zewnętrzne liście. Kapustę drobno poszatkować. Cebulę obrać i drobno pokroić. Warzywa ugotować w niewielkiej ilości wody. Dodać olej, sok z cytryny.

Do picia szklanka kompotu z jabłek wg receptury 11.

Podwieczorek

(78) Budyń waniliowy z rodzynkami

Składniki:

Na 1 porcję*	* dla klas 4-6 dla chłopców zwiększyć porcję o połowę
Budyń waniliowy niesłodzony (2/5 opakowania) 200 g mleka 2% tł. 10 g cukru 10 g rodzynek	

Sposób przygotowania

Ugotować budyń na mleku z dodatkiem cukru i wymieszać z rodzynkami. Całość rozlać do miseczek. Na deser średnie kiwi 100g.

Do picia szklanka wody mineralnej.

Kolacja

(79) Kanapki z żółtym serem i warzywami

Składniki:

Na 1 porcję* / **	* dla klas 4-6 dla dziewcząt dodać kromkę chleba i zwiększyć porcję sera do 40g ** dla klas 4-6 dla chłopców dodać dwie kromki chleba, zwiększyć porcję masła do 15 i żółtego sera do 40 g
60 g chleba żytniego razowego 10 g masła ekstra 20 g sera żółtego Gouda 50 g pomidora 20 g kwaszonego ogórka	

Sposób przygotowania

Chleb posmarować cienko masłem. Położyć na nim żółty ser i pokrojone w plasterki warzywa.

Na deser średnia pomarańcza 166 g (przed obraniem 250g).

Do picia podać szklankę herbaty.

ZIMA / DZIEŃ 4 / SZKOŁA PODSTAWOWA

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Zupa mleczna z lanymi kluskami (187). Kanapka z żółtym serem i warzywami (188). Do picia herbata.	I danie – kapuśniak z kwaszonej kapusty (189) II danie – ryż z potrawką z udka kurczaka (190), brokuły ze słonecznikiem (191). Na deser banan. Do picia sok pomarańczowy z wodą mineralną (150+100 ml).	Kanapki z twarożkiem z suszonymi morelami (192). Do picia woda mineralna.	Naleśniki ze szpinakiem (193). Na deser mandarynka. Do picia herbata.

Śniadanie

(80) Zupa mleczna z lanymi kluskami

Składniki:

Na 1 porcję (100 g klusek)
22 g mąki pszennej
22 g jajek
230 g mleka 2% tł.
5 g cukru

Sposób przygotowania

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

(81) Kanapka z żółtym serem i warzywami

Składniki:

Na 1 porcję *	* dla klas 4-6 dla dziewcząt i chłopców podwójna porcja chleba, masła i żółtego sera
30 g chleba żytniego razowego (1 kromka)	
5 g masła	
10 g żółtego sera Gouda	
25 g pomidora	
15 g rzodkiewki	

Sposób przygotowania

Kromkę chleba posmarować cienko masłem, położyć żółty ser, pomidora i rzodkiewkę.
Do picia szklanka herbaty.

Obiad

(82) Kapuśniak z kwaszonej kapusty

Składniki:

Na 1 porcję (400 g)	* dla klas 4-6 dla chłopców zwiększyć porcję zupy do 600 g
75 g udka z kurczaka #	
45 g kwaszonej kapusty	
4,4g cebuli (5 g przed obraniem)	
7,4 g marchwi (10 g przed obraniem)	
3 g selera (5 g przed obraniem)	
6 g masła ekstra	
4 g mąki	
1 g natki pietruszki	
Liść laurowy, majeranek	

- udka z kurczaka do gotowania zupy mogą być pół na pół ze skórą i bez skóry

Sposób przygotowania

Mięso umyć i ugotować w lekko osolonej wodzie z przyprawami i warzywami. *Mięso wyciągnąć i zostawić do przygotowania potrawy na II danie.* Do wywaru dodać kiszoną kapustę. Na końcu do zupy dodać masło i mąkę. Zupę nalać do talerzy i posypać posiekaną natką pietruszki.

(83) Ryż z potrawką z udka kurczaka

Składniki:

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

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	porcję ryżu do 100g
---	---------------------

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 twarogiem 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 twarogu 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. Twarogiem posmarować bułkę przekrojoną na połówkę.

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.	Salatka warzywna ze śledziem z chlebem (138). Do picia herbata.

Śniadanie

(87) Kasza jaglana z orzechami laskowymi, makiem i suszonymi morelami

Składniki:

Na 1 porcję */**	
40 g kaszy jaglanej suchej 15 g maku 10 g orzechów laskowych 25 g suszonych moreli	* dla klas 4-6 dla dziewcząt zwiększyć porcję o 1/4 ** dla klas 4-6 dla chłopców zwiększyć porcję o połowę

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)	
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)	* dla klas 4-6 dla chłopców zwiększyć porcję o połowę

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 * / **	
150 g ziemniaków (200 g przed obraniem) 50 g jajka (1 szt) 6 g oleju rzepakowego	** 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

Sposób przygotowania

Ziemniaki obrać, umyć i ugotować. Usmażyć jajko sadzone na niewielkiej ilości oleju.

(89) Surówka z selera

Składniki:

Na 1 porcję
50 g selera (80 g przed obraniem) 20 g jabłka (27 g przed obraniem) 10 g marchwi (14 g przed obraniem) 3 g oleju rzepakowego Sok z cytryny

Sposób przygotowania

Seler, marchew i jabłko obrać, umyć i zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Składniki razem wymieszać, dodać olej i sok z cytryny.

Do picia szklanka kefiru (230 g).

Na deser mała gruszka 76 g (100g)

Podwieczorek

(90) Bułka grahamka z żółtym serem i warzywami

Składniki:

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

Sposób przygotowania

Bułkę przekroić na półówki, posmarować cienko masłem, położyć sałatę, żółty ser i pomidora.

Na deser średnia pomarańcza 166g (230 g przed obraniem). Do picia szklanka wody mineralnej.

Kolacja

Salatka warzywna ze śledziem z chlebem wg receptury 138

Składniki

Na 1 porcję *	* dla klas 4-6 dla dziewcząt i chłopców dodać kromkę chleba
50 g chleba baltonowskiego (2 kromki) 50 g śledzia w oleju 20 g kwaszonego ogórka 20 g zielonego groszku konserwowego 30 g ziemniaków (40 g przed obraniem) 30 g marchwi (40 g przed obraniem) 8 g oleju rzepakowego	

Sposób przygotowania

Ziemniaki i marchewkę obrać, umyć i ugotować (*warzywa można ugotować wcześniej przygotowując zupę*). Po ostudzeniu pokroić w kostkę. Dodać startego na tarce kwaszonego ogórka i odcedzony groszek konserwowy. Śledzia pokroić na małe cząstki. Całość wymieszać i dodać olej rzepakowy. Podawać z chlebem. Do picia podać szklankę herbaty.

ZIMA / DZIEŃ 6 / SZKOŁA PODSTAWOWA

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Owsianka na mleku z sezamem (198). Banan. Do picia herbata.	I danie – zupa selerowa (125) II danie – spaghetti z mięsem z indyka i sosem pomidorowym (79) i sałata z rzodkiewką i jogurtem (199). Do picia kompot z jabłek.	Bułka z serkiem twarogowym i żurawiną (200). Na deser jabłko. Do picia woda mineralna.	Kanapki z pastą z wędzonej makreli (201). Do picia herbata.

Śniadanie

(91) Owsianka na mleku z sezamem

Składniki:

Na 1 porcję*	* Dla klas 4-6 dla dziewcząt i chłopców porcja zwiększona o 1/4
40 g płatków owsianych 250 g mleka 2%tł. 10 g nasion sezamu	

Sposób przygotowania

Płatki ugotować do miękkości w mleku. Sezam podprażyć na suchej patelni. Pod koniec gotowania do płatków dodać prażony sezam. Ugotowane płatki przełożyć do talerzy.

Do picia szklanka herbaty.

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

Obiad

I danie – zupa selerowa wg receptury 125

Składniki:

Na 1 porcję (400 g)*	* dla klas 4-6 dla chłopców zwiększyć porcję do 600g
75 g selera (120 g przed obraniem) 64 g ziemniaków (80 g przed obraniem) 24 g marchewki (32 g przed obraniem) 3 g masła 5 g mąki pszennej 15 g śmietany 12% Ziele angielski, liść laurowy, majeranek, koperek	

Sposób przygotowania

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

II danie - spaghetti z mięsem z indyka i sosem pomidorowym wg receptury 79

Składniki:

Na 1 porcję *	* dla klas 4-6 dla dziewcząt i chłopców zwiększyć porcję makaronu do 67 g (o 1/3)
50 g suchego makaronu spaghetti (z pszenicy durum) 50 g mięsa z piersi indyka 20 g cebuli (23 g przed obraniem) 2 g czosnku 20 g marchewki (27 g przed obraniem) 20 g korzenia pietruszki (28 g przed obraniem) 100 g pomidorów 12 g oleju rzepakowego 5 g zielonej pietruszki Dodatkowo na stole w miseczkach podać surowe sezonowe warzywa pokrojone w słupki.	

Sposób przygotowania

Makaron ugotować al dente wg przepisu na opakowaniu. Cebulę i czosnek obrać. Marchewkę i korzeń pietruszki obrać ze skóry, umyć i zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Mięso z piersi indyka zmielić i podsmażyć na oleju rzepakowym. Dodać pokrojoną w drobną kostkę cebulę, czosnek, startą marchewkę i pietruszkę. Dodać wody i dusić do miękkości. Dodać obrane ze skóry pomidory. Ugotowany makaron przełożyć na talerze, polać przygotowanym sosem z mięsem, posypać posiekaną natką pietruszki.

(92) Sałata z rzodkiewką i jogurtem

Składniki:

Na 1 porcję
32 g sałaty 10 g rzodkiewki 10 g jogurtu

Sposób przygotowania

Sałatę umyć i „podrzeć” liście na mniejsze części. Rzodkiewkę umyć, oczyścić i zetrzeć na tarce o drobnych oczkach. Do miseczek przełożyć sałatę, polać jogurtem i posypać rzodkiewką.

Do picia szklanka kompotu jabłek wg receptury 11

Podwieczorek

(93) Bułka z serkiem twarogowym i żurawiną

Składniki:

Na 1 porcję*/**	* dla klas 4-6 dla dziewcząt zwiększyć porcję twarożku
-----------------	--

50 g bułki grahamki (1 szt.) 60 g sera twarogowego chudego 30 g jogurtu naturalnego 20 g suszonej żurawiny	o połowę ** dla klas 4-6 dla chłopców podać 2 bułki (100g), zwiększyć porcję twarożku o połowę
---	--

Sposób przygotowania

Ser biały wymieszać z jogurtem i suszoną żurawiną. Przygotowanym twarożkiem posmarować dwie połówki bułki.

Na deser średnie jabłko 150 g.

Do picia szklanka wody mineralnej.

Kolacja

(94) Kanapki z pastą z wędzonej makreli

Składniki:

Na 1 porcję*/**	* dla klas 4-6 dla dziewcząt dodać kromkę chleba żytniego ** dla klas 4-6 dla chłopców dodać kromkę chleba żytniego i baltonowskiego
25 g chleba baltonowskiego (1 kromka) 30 g chleba żytniego razowego (1 kromka) 60 g makreli wędzonej 20 g jajka 16 g oleju rzepakowego 5 g natki pietruszki 50 g czerwonej papryki	

Sposób przygotowania

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

Do picia szklanka herbaty.

ZIMA / DZIEŃ 7 / SZKOŁA PODSTAWOWA

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Kanapki: z żółtym serem i warzywami; z twarogiem i dżemem (202). Do picia mleko.	I danie – zupa ziemniaczana (203) II danie – kasza jęczmienna pęczak z potrawką z kurczaka i jarmużem (204), surówka z marchewki i jabłka (205). Do picia sok owocowy z wodą mineralną (150+100 ml).	Ryż z jabłkami i suszonymi figami (206). Do picia kefir.	Bułka grahamka z polędwicą sopocką i warzywami (207). Na deser pomarańcza. Do picia herbata.

Śniadanie

(95) Kanapki: z żółtym serem i warzywami; z twarogiem i dżemem

Składniki:

Na 1 porcję *	* dla klas 4-6 dla dziewcząt i chłopców zwiększyć porcję sera do 40 g
60 g chleba żytniego (2 kromki) 25 g chleba baltonowskiego (1 kromka) 10 g masła ekstra 20 g żółtego sera Gouda 25 g pomidora 20 g ogórka 30 g sera twarogowego półtłustego 20 g dżemu truskawkowy	

Sposób przygotowania

Chleb żytni posmarować cienko masłem, położyć żółty ser i pokrojone w plastry warzywa. Na chleb baltonowski położyć twaróg i dżem.

Do picia podać szklanę mleka 2% tł. (230 g).

Obiad

(96) Zupa ziemniaczana

Składniki:

Na 1 porcję (400 g)
133 g ziemniaków (170 g przed obraniem) 21 g marchwi (28 g przed obraniem) 8,5 g korzenia pietruszki (12 g przed obraniem) 7,5 g selera (12 g przed obraniem) 10 g cebuli (12 g przed obraniem) 1,5 g mąki pszennej 5 g zielonej pietruszki Majeranek

Sposób przygotowania

Warzywa obrać, umyć, pokroić w kostkę i ugotować w lekko osolonej wodzie. Zupę doprawić majerankiem i zagęścić zawiesiną mąki z wodą. Na talerzu do zupy dodać posiekaną natkę pietruszki.

(97) Kasza jęczmienna pęczak z potrawką z kurczaka i jarmużem

Składniki:

Na 1 porcję *	* dla klas 4-6 dla chłopców zwiększyć porcję o połowę
60 g kaszy jęczmiennej pęczak (suchej) 50 g mięsa z piersi kurczaka bez skóry 15 g cebuli (17 g przed obraniem) 50 g pora (75 g przed obraniem) 50 g jarmużu 6 g oleju rzepakowego	

Sposób przygotowania

Kaszę ugotować w wodzie w proporcji 1:2. Mięso podsmażyć na oleju, dodać pokrojone warzywa, trochę wody i dusić pod przykryciem. Na końcu do potrawki dodać ugotowaną kaszę i całość dusić jeszcze ok 5 min. Gotową potrawkę przełożyć na talerze.

(98) Surówka z marchewki i jabłka

Składniki:

Na 1 porcję
70 g marchewki (95 g przed obraniem)
30 g jabłka (40 g przed obraniem)
3 g oleju rzepakowego

Sposób przygotowania

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

Do picia sok owocowy z wodą mineralną (150+100 ml).

Podwieczorek

(99) Ryż z jabłkami i suszonymi figami

Składniki:

Na 1 porcję (120g ryżu) *	* dla klas 4-6 dla chłopców zwiększyć porcję o 1/3
26 g białego ryżu (suchego)	
19 g mleka 2% tł.	
50 g jabłka (67 g przed obraniem)	
13 g cukru	
20 g fig suszonych	

Sposób przygotowania

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

Do picia 3/4 szklanki kefiru 150 g (dla klas 4-6 cała szklanka kefiru 230 g).

Kolacja

(100) Bułka grahamka z polędwicą sopocką i warzywami

Składniki:

Na 1 porcję*/**	* dla klas 4-6 dla dziewcząt dodać pół bułki ** dla klas 4-6 dla chłopców dodać całą bułkę, zwiększyć porcję masła do 15g, polędwicy do 60g i podać podwójną porcję warzyw
50 g bułki grahamki (1 szt)	
10 g masła ekstra	
40 g polędwicy sopockiej	
16 g sałaty	
20 g kwaszonego ogórka	
40 g rzodkiewki	

Sposób przygotowania

Chleb posmarować cienko masłem. Na kromki położyć liść sałaty, polędwicę sopocką i pokrojone w plastry warzywa.

Na deser średnia pomarańcza 166g (230 g przed obraniem).

Do picia szklanka herbaty.

ZIMA / DZIEŃ 8 / SZKOŁA PODSTAWOWA

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Kasza manna na mleku z orzechami włoskimi i suszonymi morelami (208). Do picia herbata.	I danie – zupa porowa (145) II danie – pyzy ziemniaczane z mięsem (209), surówka z kwaszonej kapusty (210). Do picia woda mineralna.	Koktajl bananowy z kiwi (211).	Sałatka ze szprotek z ryżem i bułka grahamka (212). Do picia herbata.

Śniadanie

(101) Kasza manna na mleku z orzechami włoskimi i suszonymi morelami

Składniki:

Na 1 porcję *	* dla klas 4-6 dla chłopców zwiększyć porcję o 1/4
50 g kaszy manny 230 g mleka 2% tł. 10 g orzechów włoskich 20 g suszonych moreli	

Sposób przygotowania

Kaszę ugotować do miękkości w mleku. Pod koniec gotowania dodać orzechy i pokrojone suszone morele. Ugotowaną kaszę nałożyć na talerze. Do picia szklanka herbaty.

Obiad

I danie – zupa porowa wg receptury 145, ale z mięsem

Składniki:

Na 1 porcję (400 g)*
45 g łopatki wieprzowej 93 g pora (137 g przed obraniem) 42 g marchwi (57 g przed obraniem) 12 g korzenia pietruszki (17 g przed obraniem) 7 g selera (12 g przed obraniem) 45 g makaronu (suchego) 5 g oleju rzepakowego 5 g natki pietruszki

Sposób przygotowania

Mięso ugotować w lekko osolonej wodzie, z liściem laurowym i zieleń 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 zemełć i dodać cebulę. Całość wymieszać i doprawić szczyptą soli i pieprzu. Z ciasta uformować pyzy nadziewając mięsny farszem, wrzucać na wrzącą wodę i ugotować.

(103) Surówka z kwaszonej kapusty

Składniki:

Na 1 porcję
50 g kwaszonej kapusty 25 g jabłka (28 g przed obraniem) 25 g marchwi (34 g przed obraniem)

3 g oleju rzepakowego

Sposób przygotowania

Jabłko umyć, obrać ze skóry zetrzeć na tarce. Marchew obrać, umyć i zetrzeć na tarce. Dodać kwaszoną kapustę. Całość razem wymieszać i dodać olej rzepakowy.

Do picia szklanka wody mineralnej.

Podwieczorek

(104) Koktajl bananowy z kiwi

Składniki

Na 1 porcję*	* dla klas 4-6 dla dziewcząt i chłopców zwiększyć porcję o połowę
150 g jogurtu naturalnego	
50 g banana (85 g przed obraniem)	
70 g kiwi (82 g przed obraniem)	

Sposób przygotowania

Owoce obrać ze skóry i zmiksować z jogurtem. Podawać w szklankach.

Kolacja

(105) Sałatka ze szprotek z ryżem i bułka grahamka

Składniki

Na 1 porcję* / **	* dla klas 4-6 dla dziewcząt dodać pół bułki ** dla klas 4-6 dla chłopców dodać pół bułki i zwiększyć porcję sałatki o połowę
35 g ryżu suchego	
30 g szprotek w oleju (lub wędzonych)	
50 g ogórków kwaszonych	
50 g czerwonej papryki	
25 g kukurydzy konserwowej	
6 g oleju rzepakowego	
50 g bułki grahamki (1 szt)	

Sposób przygotowania

Ryż ugotować i ostudzić. Szprotki pokroić na drobne kawałki. Kukurydzę odcedzić z zalewy. Ogórki i paprykę pokroić w drobną kostkę. Wszystkie składniki razem wymieszać i dodać olej rzepakowy. Sałatkę podawać z pieczywem.

Do picia podać szklankę herbaty.

ZIMA / DZIEŃ 9 / SZKOŁA PODSTAWOWA

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Kanapki z szynką z piersi kurczaka i warzywami; z dżemem (213). Do picia herbata.	I danie – zupa jarzynowa z kapustą włoską i pęczakiem (214) II danie – ziemniaki i bitki wieprzowe duszone (215) ze szpinakiem (216). Na deser gruszka. Do picia sok marchwiowo-owocowego.	Kanapki z twarożkiem i warzywami (217). Do picia woda mineralna.	Naleśniki z pieczarkami (218). Na deser mandarynki. Do picia herbata.

Śniadanie

(106) Kanapki z szynką z piersi kurczaka i warzywami i z dżemem

Składniki:

Na 1 porcję*	* Dla klas 4-6 dla dziewcząt i chłopców dodać kromkę chleba i zwiększyć porcję dżemu do 50g
90 g chleba żytniego razowego (3 kromki) 15 g masła 8 g sałaty 30 g szynki z piersi kurczaka 25 g pomidora 10 g rzodkiewki 30 g dżemu morelowego	

Sposób przygotowania

Chleb posmarować cienko masłem. Jedną kanapkę podać z szynką i warzywami, a dwie z dżemem.

Do picia szklanka herbaty.

Obiad

(107) Zupa jarzynowa z kapustą włoską i pęczakiem

Składniki:

Na 1 porcję (400 g) *	* dla klas 4-6 dla chłopców zwiększyć porcję zupy o połowę
64 g kapusty włoskiej (76 g przed obraniem) 48 g marchewki (64 g przed obraniem) 8 g korzenia pietruszki (11 g przed obraniem) 6,4 g cebuli (7,2 g przed obraniem) 6,4 g selera (11,2 g przed obraniem) 53,6 g ziemniaków (69 g przed obraniem) 2,4 g masła Szczypta soli 5 g zielonej pietruszki Ziele angielski, liść laurowy, 20 g kaszy jęczmiennej pęczak (suchej)	

Sposób przygotowania

Kapustę oczyścić z zewnętrznych liści i umyć. Pozostałe warzywa obrać, umyć, a następnie pokroić w kostkę. Gotować razem z kaszą w lekko osolonej wodzie, z liściem laurowym i zieleń 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 muskatołowej

Sposób przygotowania

Szpinak rozmrozić i dusić na patelni do odparowania wody. Dodać łyżkę jogurtu i doprawić szczyptą soli, pieprzu i gałki muskatołowej.

Na deser średnia gruszka 150 g.

Do picia szklanka soku marchwiowo-bananowo-jabłkowego.

Podwieczorek

(110) Kanapki z twarożkiem i warzywami

Składniki:

Na 1 porcję *	* dla klas 4-6 dla dziewcząt i chłopców dodać jedną kromkę chleba i zwiększyć porcję twarożku o 1/3
75 g chleba baltonowskiego (3 kromki) 90 g sera twarogowego chudego 45 g jogurtu naturalnego 30 g zielonej papryki 5 g natki pietruszki 50 g pomidora	

Sposób przygotowania

Ser wymieszać z jogurtem i drobno pokrojoną papryką i natką pietruszki. Przygotowanym twarożkiem posmarować chleb, a na wierzch położyć pokrojonego w plastry pomidora.

Do picia szklanka wody mineralnej.

Kolacja

(111) Naleśniki z pieczarkami

Składniki

Na 1 porcję *	* dla klas 4-6 dla chłopców zwiększyć porcję o połowę
29 g mąki pszennej 25 g jajka 28 g mleka 2% tł 12 g oleju rzepakowego 70 g pieczarek 30 g jajka 20 g cebuli (23 g cebuli) 6 g oleju rzepakowego Szczypta soli i pieprzu	

Sposób przygotowania

Z mąki, jajek i mleka przygotować ciasto naleśnikowe, a następnie usmażyć naleśniki na oleju. Jajka ugotować na twardo, ostudzić i pokroić w kostkę. Pieczarki pokroić i dusić do odparowania wody. Następnie pieczarki wymieszać z jakiem, dodać szczyptę soli i pieprzu. Gotowy farsz przełożyć na naleśniki i zawinąć.

Na deser dwie średnie mandarynki 150 g (200 g przed obraniem).

Do picia szklanka herbaty.

ZIMA / DZIEŃ 10 / SZKOŁA PODSTAWOWA

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Płatki jęczmienne na mleku z pestkami dyni i bananem (219). Do picia herbata.	I danie – barszcz ukraiński z białą fasolą (34) II danie – pierogi leniwe z sera twarogowego i ziemniaków (220) i gotowana biała kapusta (221). Do picia woda mineralna.	Grzanki z dżemem z czarnych porzeczek (222) i kefir.	Kanapki z pastą z zielonego groszku i wędzoną makrelą (223). Na deser jabłko. Do picia herbata.

Śniadanie

(112) Płatki jęczmienne na mleku z pestkami dyni i bananem

Składniki:

Na 1 porcję*	* Dla klas 4-6 dla dziewcząt i chłopców zwiększyć porcję o 1/4
40 g płatków jęczmiennych 250 g mleka 2% tł. 10 g pestek dyni 50 g banana (85 g przed obraniem)	

Sposób przygotowania

Płatki ugotować do miękkości w mleku. Pod koniec gotowania dodać pestki dyni. Ugotowane płatki nałożyć na talerze i na wierzch położyć pokrojonego w plastry banana.
Do picia szklanka herbaty.

Obiad

I danie - barszcz ukraiński z białą fasolą wg receptury 34, ale bez mięsa

Składniki:

Na 1 porcję (400 g) *	* dla klas 4-6 dla chłopców porcję zwiększyć do 600 g
75 g buraków (67 g przed obraniem) 13 g marchewki (18 g przed obraniem) 6,4 g korzenia pietruszki (9,6 g przed obraniem) 5 g pora 6,4 g selera (9,6 g przed obraniem) 37 g ziemniaków (48 g przed obraniem) 16 g białej drobnej fasoli 16 g jogurtu naturalnego Sok z cytryny, Szczypta soli Ziele angielski, liść laurowy, majeranek	

Sposób przygotowania

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

(113) Pierogi leniwe z sera twarogowego i ziemniaków

Składniki:

Na 1 porcję (200g) **	* Dla klas 4-6 dla dziewcząt zwiększyć porcję do 252 g ** Dla klas 4-6 dla chłopców zwiększyć porcję do 250 g
130 g sera twarogowego półtłustego 11 g jajka 36 g mąki pszennej 3,5 g mąki ziemniaczanej 33,5 g ziemniaków (43 g przed obraniem) 10 g masła ekstra 1,5 g cukru	

Sposób przygotowania

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

(114) Gotowana biała kapusta

Składniki:

Na 1 porcję
75 g białej kapusty (90 g przed obraniem)
10 g cebuli (12 g przed obraniem)
6 g oleju rzepakowego
2 g mąki

Sposób przygotowania

Z kapusty usunąć zewnętrzne liście. Kapustę drobno poszatkować. Cebulę obrać i drobno pokroić. Warzywa ugotować w niewielkiej ilości wody. Zagęścić szczyptą mąki.

Do picia szklanka wody mineralnej.

Podwieczorek

(115) Grzanki z dżemem z czarnych porzeczek

Składniki:

Na 1 porcję*	* dla klas 4-6 dla dziewcząt i chłopców zwiększyć porcję o połowę
50 g bułki wrocławskiej (2-3 kromki)	
30 g dżemu z czarnych porzeczek	

Sposób przygotowania

Bułkę pokroić na kromki i podpiec w piekarniku, a następnie posmarować dżemem.

Do picia podać 3/4 szklanki kefiru 150 g (dla klas 4-6 cała szklanka 230 g).

Kolacja

(116) Kanapki z pastą z zielonego groszku i wędzoną makrelą

Składniki:

Na 1 porcję*	* Dla klas 4-6 dla chłopców dodać jedną kromkę chleba
60 g chleba żytniego razowego (2 kromki)	
18 g groszku zielonego konserwowego	
20 g marchwi	
20 g czerwonej papryki	
2 g pora	
100 g wędzonej makreli	

Sposób przygotowania

Groszek odcedzić z zalewy. Marchewkę i por obrać, umyć i lekko ugotować w wodzie (warzywa można ugotować wcześniej w zupie). Paprykę umyć i oczyścić z nasion. Wszystkie warzywa razem wymieszać i całość razem zblendować. Do smaku dodać szczyptę pieprzu. Kanapki posmarować pastą. Na talerzu podać makrelę oczyszczoną 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
Pieczycwo, 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	<ol style="list-style-type: none"> 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	<ol style="list-style-type: none"> 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	<ol style="list-style-type: none"> 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	<ol style="list-style-type: none"> 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	<ol style="list-style-type: none"> 1. Olej rzepakowy na oliwę lub olej lniany (tylko na zimno)
Napoje	<ol style="list-style-type: none"> 1. W ciągu dnia 70% napojów powinna stanowić woda 2. Herbatę na herbatę owocową (niesłodzoną) 3. Kompot z jabłek lub wiśni na kompot z dowolnych owoców 4. Sok owocowy na sok owocowy o innym smaku 5. Soki owocowe na kompoty 6. Kompoty na rozcieńczone soki owocowe 7. Kakao na mleku na kawę zbożową na mleku

Lista produktów występujących w jadłospisach realizowanych w placówkach oświatowych

Lp	Grupy produktów/produkty
	Produkty zbożowe
1.	bagietka
2.	bułki grahamki
3.	bułka kajzerka
4.	bułka pszenna
5.	bułka wrocławska
6.	budyń śmietankowy niesłodzony
7.	budyń waniliowy niesłodzony
8.	budyń owocowy niesłodzony
9.	chleb baltonowski
10.	chleb graham
11.	chleb mieszany słonecznikowy
12.	chleb żytni razowy
13.	czerstwa bułka
14.	kasza gryczana sucha
15.	kasza jaglana sucha
16.	kasza jęczmienna pęczak sucha
17.	kasza jęczmienna perłowa sucha
18.	kasza kus-kus sucha
19.	kasza manna sucha
20.	kisiel owocowy
21.	kisiel truskawkowy
22.	makaron
23.	makaron muszelki z pszenicy durum suchy
24.	makaron penne z semoliny
25.	makaron penne (pióra) suchy
26.	makaron spaghetti (z pszenicy durum)
27.	makaron z semoliny
28.	mąka pszenna
29.	mąka pszenna typ 500
30.	mąka ziemniaczana
31.	płatki jęczmienne suche
32.	płatki owsiane suche
33.	płatki żytnie suche
34.	ryż biały
35.	ryż paraboliczny suchy
36.	ryż suchy
37.	skrobia ziemniaczana
	Mięso, wędliny, jaja, ryby
38.	cielęcina
39.	jajka
40.	filet z dorsza
41.	filet z łososia
42.	kiełbasa krakowska sucha
43.	łopatka wieprzowa
44.	makrela wędzona
45.	mięso z indyka
46.	mięso z piersi indyka
47.	mięso z piersi kurczaka
48.	mięso z piersi kurczaka bez skóry
49.	mięso z ud kurczaka
50.	polędwica sopocka
51.	polędwica z indyka
52.	sardynki w oleju
53.	schab
54.	schab bez kości
55.	szynka wiejska
56.	szynka wieprzowa gotowana
57.	szynka z piersi kurczaka
58.	śledź w oleju
59.	śledź w sosie pomidorowym
60.	śledź wędzony Pikling
61.	wołowina

62.	wołowina chuda
63.	wołowina pieczeniowa
Produkty mleczne	
64.	jogurt naturalny
65.	kefir
66.	kefir z wapniem
67.	maślanka
68.	mleko 0,5%
69.	mleko 2%
70.	mleko ukwaszone
71.	ser feta
72.	ser fromage naturalny
73.	serek twarogowy ziarnisty
74.	ser twarogowy chudy
75.	ser twarogowy półtłusty
76.	żółty ser Gouda
Warzywa	
77.	bazylia
78.	boćwina
79.	brokuły
80.	Brukselka
81.	Buraki
82.	cebula
83.	cukinia
84.	czosnek
85.	cykoria
86.	dynia
87.	fasola biała drobna sucha
88.	fasola biała Jaś
89.	fasola biała konserwowa
90.	fasola biała sucha
91.	fasola czerwona konserwowa
92.	fasolka szparagowa mrożona
93.	fasolka szparagowa świeża
94.	fasolka szparagowa żółta
95.	grostek zielony konserwowy
96.	grostek zielony świeży
97.	grostek zielony mrożony
98.	jarmuż
99.	kabaczek
100.	kalafior
101.	kapusta biała
102.	kapusta czerwona
103.	kapusta pekińska
104.	kapusta włoska
105.	koper
106.	kukurydza konserwowa
107.	kwaszona kapusta
108.	marchewka
109.	ogórek
110.	ogórek kwaszony
111.	ogórek zielony gruntowy
112.	papryka czerwona
113.	papryka zielona
114.	pieczarki
115.	pietruszka korzeń
116.	pietruszka natka
117.	pomidor
118.	pomidorowy przecier
119.	por
120.	rzodkiewka
121.	sałata zielona
122.	seler
123.	seler naciowy
124.	soczewica czerwona sucha
125.	szczypiorek
126.	szpinak mrożony

127.	ziemniaki
	Owoce
128.	ananas konserwowy
129.	arbuz
130.	banan
131.	borówka amerykańska
132.	brzoskwinia
133.	cytryna
134.	dynia nasiona (pestki)
135.	figi suszone
136.	gruszka
137.	jabłko
138.	kiwi
139.	mak
140.	maliny
141.	mandarynka
142.	migdały
143.	migdały mielone
144.	morele suszone
145.	morele świeże
146.	mus jabłkowy
147.	nektarynka
148.	orzechy laskowe
149.	orzechy włoskie
150.	pomarańcza
151.	porzeczka czerwona
152.	rodzynki
153.	sezam nasiona
154.	słonecznik nasiona
155.	śliwki
156.	śliwki węgierki
157.	śliwki bez pestek suszone
158.	truskawki mrożone
159.	truskawki świeże
160.	winogrona
161.	wiśnie
162.	żurawina suszona
	Tłuszcze
163	margaryna kubkowa z oleju rzepakowego
164.	margaryna z oleju rzepakowego
165.	masło
166.	masło ekstra
167.	olej lniany
168.	olej rzepakowy uniwersalny
169.	śmietana 12% tł.
	Napoje
170.	sok grejpfrutowy
171.	sok jabłkowy
172.	sok marchwiowo-bananowo-jabłkowy
173.	sok marchewkowo-owocowy
174.	sok pomarańczowy
175.	sok z cytryny
176.	woda
177.	woda mineralna
	Słodycze
178.	cukier
179.	cukier wanilowy
180.	dżem ananasowy
181.	dżem brzoskwiniowy
182.	dżem truskawkowy
183.	dżem wiśniowy
184.	dżem z czarnych porzeczek
185.	miód
186.	powidła śliwkowe
	Przyprawy/ używki
187.	cynamon

188.	gałka muskatołowa mielona
189.	herbata
190.	kakao proszek 16%
191.	kawa zbożowa
192.	kawa zbożowa inka
193.	liść laurowy
194.	majeranek
195.	oregano
196.	papryka słodka czerwona
197.	pieprz
198.	sól
199.	ziele angielskie
200.	zioła prowansalskie

Opis produktów występujących w jadłospisach realizowanych w placówkach oświatowych

Lp.	Grupy produktów	Opis produktu/surowca
I	Produkty zbożowe 1 - 37	
1.	bagietka	Pieczycwo pszenne zwykłe, otrzymywane z mąki pszennej typ 550. Skórka równomiernie zabarwiona. Miękkisz 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	Pieczycwo pszenne zwykłe, otrzymywane z mąki pszennej typ 1850 i ewentualnie z domieszką mąki typ 750. Skórka równomiernie zabarwiona. Miękkisz 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	Pieczycwo pszenne zwykłe, otrzymywane z mąki pszennej typ 550. Skórka równomiernie zabarwiona. Miękkisz bez zakalca, bez grudek mąki, o równomiernie porowatej strukturze. Świeże, bez uszkodzeń i odkształceń mechanicznych, bez oznak pleśnienia. Niedopuszczalne środki konserwujące, np. propionian sodu i polepszacze. Niedopuszczalne produkty wypiekane z ciasta mrożonego. W składzie dopuszczalne: mąka, woda, sól, tłuszcz, zakwas lub drożdże i naturalne dodatki niezbędne do wypieku i wzbogacające skład, np. serwatka, ziarna (mak, sezam, dynia).
4.	bułka pszenna	Pieczycwo pszenne wyborowe, otrzymywane z mąki pszennej typ 550 lub typ 750. Skórka równomiernie zabarwiona. Miękkisz bez zakalca, bez grudek mąki, o równomiernie porowatej strukturze. Świeże, bez uszkodzeń i odkształceń mechanicznych, bez oznak pleśnienia. Niedopuszczalne środki konserwujące, np. propionian sodu i polepszacze. Niedopuszczalne produkty wypiekane z ciasta mrożonego. W składzie dopuszczalne: mąka, woda, sól, tłuszcz, zakwas lub drożdże i naturalne dodatki niezbędne do wypieku i wzbogacające skład, np. serwatka, ziarna (mak, sezam, dynia).
5.	bułka wrocławska	Pieczycwo pszenne zwykłe, otrzymywane z mąki pszennej typ 550 lub typ 750. Skórka równomiernie zabarwiona. Miękkisz 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, 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	Pieczycwo 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 mękiem pieczywa. Miękiem elastyczny, równomiernie porowaty, bez zakalca i grudek męki. 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: męka, 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 męki 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 mękiem pieczywa. Miękiem elastyczny, równomiernie porowaty, bez zakalca i grudek męki. 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: męka, 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 męki 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 mękiem pieczywa. Miękiem elastyczny, równomiernie porowaty, bez zakalca i grudek męki. 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: męka, 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 męki typ 2000, w 90% z męki żytniej i domieszką co najwyżej 10 % męki 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 pyłkowy 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 mękiem pieczywa. Miękiem elastyczny, równomiernie porowaty, bez zakalca i grudek męki. 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: męka, 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 okrywą 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 przyrządzenia. Jest to produkt naturalny, łatwo przyswajalny przez organizm. Ze względu na krótki czas przyrządzenia 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 (świdarki, 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 makaronu 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 sklejonnych płatków. Niedopuszczalne są zanieczyszczenia organiczne i nieorganiczne. Wolne od szkodników i ich pozostałości.
32.	płatki owsiane suche	Otrzymywane z ziarna owsa oczyszczonego. Polecane zwykle 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 sklejonnych 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 sklejonnych 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 sklejonnych ziaren. Charakterystyczny kolor, smak i zapach. Niedopuszczalne są zanieczyszczenia organiczne i nieorganiczne. Wolny od szkodników i ich pozostałości. Niedozwolony ryż porcjowany jednostkowo w woreczkach, przeznaczony do gotowania w nich.
35.	ryż paraboliczny suchy	Ryż parboiled jest preparowany termicznie, dzięki czemu wewnątrz ziarna zachowane zostają witaminy i składniki odżywcze oraz znacznie skraca się czas gotowania. Po ugotowaniu jest lekki i puszysty, nigdy się nie skleja. Ziarna ryżu parboiled mają bielmo prześwitujące o żółtozłotej barwie. Ryż kl. I. Produkt suchy o sypkiej konsystencji, w postaci odrębnych, nie sklejonnych ziaren. Charakterystyczny kolor, smak i zapach. Niedopuszczalne są zanieczyszczenia organiczne i nieorganiczne. Wolny od szkodników i ich pozostałości. Niedozwolony ryż porcjowany jednostkowo w woreczkach, przeznaczony do gotowania w nich.
36.	ryż suchy	Biały lub brązowy. Jak w poz. 34
37.	skrobia ziemniaczana	Pozyskiwana ze świeżych ziemniaków, z których po rozdrobnieniu wyłukiwana 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 dłoń 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, górką 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 wyvary, galarety. Mięso świeże, nie mrożone, o jednolitej barwie typowej dla danego gatunku mięsa, bez przebarwień.
39	jajka	<ul style="list-style-type: none"> • Jaja kurze klasy A, z systemu chowu 0, 1, 2 lub 3. • 0 – oznacza jaja pochodzące z produkcji ekologicznej, 1 – dotyczy jaj z chowu na wolnym wybiegu, 2 – to jaja z chowu ściółkowego, 3 – to jaja z chowu klatkowego. Preferowane są jaja z jak najniższym numerem oznaczającym system chowu.
40	filet z dorsza	Filet z dorsza bez skóry, świeży, niepoddany żadnym procesom

		utrwalającym, o bardzo wysokich walorach sensorycznych, tj. barwie, zapachu, smaku i soczystości. Klasa I. Filet z dorsza bez skóry mrożony, przechowywany w temperaturze minimum -18 °C, przechowywany nie dłużej niż 6 miesięcy.
41	filet z łososia	Filet z łososia bez skóry, świeży, niepoddany żadnym procesom utrwalającym, o bardzo wysokich walorach sensorycznych, tj. barwie, zapachu, smaku i soczystości. Klasa I. Filet z łososia bez skóry mrożony, przechowywany w temperaturze minimum -18 °C, przechowywany nie dłużej niż 4 miesiące.
42	kielbasa 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 kielbasy 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, sznyceł. Mięso o bardzo wysokich walorach sensorycznych, tj. barwie, zapachu, smaku i soczystości. Mięso świeże, nie mrożone
46	mięso z piersi indyka	Tuszka schłodzona z piersi z indyka, bez kości, o wyraźnie zachowanej strukturze włókien mięśniowych, o bardzo wysokich walorach sensorycznych, tj. barwie, zapachu, smaku i soczystości. Mięso świeże, nie mrożone
47	mięso z piersi kurczaka	Mięso brojlerów/lub kurczaków zagrodowych bez kości o delikatnej strukturze włókien mięśniowych. W ocenie organoleptycznej jest bardzo kruche, łatwe do przeżuwania, łatwostrawne, o bardzo wysokich walorach sensorycznych, tj. barwie, zapachu, smaku i soczystości. Mięso świeże, nie mrożone
48	mięso z piersi kurczaka bez skóry	Mięso brojlerów/lub kurczaków zagrodowych bez kości i skóry o delikatnej strukturze włókien mięśniowych. W ocenie organoleptycznej jest bardzo kruche, łatwe do przeżuwania, łatwostrawne, o bardzo wysokich walorach sensorycznych, tj. barwie, zapachu, smaku i soczystości. Mięso świeże, nie mrożone
49	mięso z ud kurczaka	Mięso brojlerów/lub kurczaków zagrodowych z ud o delikatnej strukturze włókien mięśniowych. W ocenie organoleptycznej jest bardzo kruche, łatwe do przeżuwania, łatwostrawne. Zawiera więcej tłuszczu niż piersi z kurczaka dlatego robi wrażenie bardziej soczystego niż piersi. Mięso o bardzo wysokich walorach sensorycznych, tj. barwie, zapachu, smaku i soczystości. Mięso świeże, nie mrożone
50	polędwica sopocka	Produkt wędzony bez osłonek o zachowanej strukturze tkankowej. Wyprodukowany z jednego kawałka części anatomicznej tuszy wieprzowej. Produkt peklowany i solony. Produkt o bardzo wysokich walorach sensorycznych, tj. jednolitej barwie, typowym zapachu, smaku i soczystości. Bez konserwantów, z wyjątkiem azotanów i azotynów.
51	polędwica z indyka	Produkt wędzony, parzony, wyprodukowany z jednego kawałka części anatomicznej tuszy (piersi) indyka. Produkt o bardzo wysokich walorach sensorycznych, tj. jednolitej barwie, typowym zapachu, smaku i soczystości. Bez konserwantów, z wyjątkiem azotanów i azotynów.
52	sardynki w oleju	Sardynka w zalewie olejowej, z ryb poddanych wstępnej obróbce mechanicznej i cieplnej. Konserwa z ryb parowanych, ryb podwędzanych lub z ryb podsuszanych. Opakowanie szczelne, czyste, bez odczłuszczeń, odpowiednio oznakowane.
53	schab	Mięsień grzbietu, gruby, delikatny, jednolity, z jednej strony przyrośnięty do kręgow, 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 kręgow, z drugiej od kości żebrowych. Do duszenia, pieczenia i gotowania. Mięso świeże, nie mrożone, o barwie typowej dla

		danego gatunku mięsa, bez przebarwień.
55	szynka wiejska	Produkt wędzony bez osłonek o zachowanej strukturze tkankowej. Wyprodukowany z jednego kawałka części anatomicznej tuszy (szynki) wieprzowej. Produkt peklowany i solony, parzony. Produkt o bardzo wysokich walorach sensorycznych, tj. jednolitej barwie, typowym zapachu, smaku i soczystości. Bez konserwantów, z wyjątkiem azotanów i azotynów.
56	szynka wieprzowa gotowana	Produkt wędzony bez osłonek o zachowanej strukturze tkankowej. Wyprodukowany z jednego kawałka części anatomicznej tuszy wieprzowej. Produkt peklowany, solony, parzony. Produkt o bardzo wysokich walorach sensorycznych, tj. jednolitej barwie, typowym zapachu, smaku i soczystości. Bez konserwantów, z wyjątkiem azotanów i azotynów.
57	szynka z piersi kurczaka	Szynka z piersi kurczaka, pasteryzowana. Uformowane mięso z piersi kurczaka, rozdrobnione lub w kawałkach. Produkt o bardzo wysokich walorach sensorycznych, tj. jednolitej barwie, typowym zapachu, smaku i soczystości. Bez konserwantów, z wyjątkiem azotanów i azotynów.
58	śledź w oleju	Preferowane śledzie dalekomorskie – matjasy, produkt o najwyższych walorach smakowych, soczysty, o delikatnej teksturze i łagodnym smaku oraz śledzie tłuste, o zawartości tłuszczu powyżej 15% i dobrych walorach smakowych. Preferowanym olejem do sporządzania potrawy jest olej rzepakowy.
59	śledź w sosie pomidorowym	Dowolnego producenta, konserwa o cechach typowych i smaku charakterystycznym dla produktu w sosie pomidorowym. Opakowanie szczelne, czyste, bez odkształceń, odpowiednio oznakowane.
60	śledź wędzony Pikling	Śledź wędzony na gorąco o bardzo wysokich walorach sensorycznych, tj. barwie, zapachu, smaku i soczystości. Przechowywany w temperaturze 0°C - 10°C trwały tylko 4 dni.
61	wołowina	Karkówka, mostek, łopatka, przęga, udziec. Do gotowania, do duszenia w małych kawałkach, na masy mielone. Pasma mięśni przerośnięte ścięgnami, błonami i podwężkami. 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 nieścięgnięte) lub II (chude ścięgnięte). 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 nieścięgnięte) lub II (chude ścięgnięte). 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 (<i>Lactobacillus delbrueckii subspecies bulgaricus</i> , i <i>Streptococcus thermophilus</i>), o barwie białej lub lekko kremowej, o czystym smaku i zapachu, orzeźwiający, lekko kwaśny. 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 <i>Lactobacillus</i> oraz rodzajów <i>Lactococcus</i> , <i>Leuconostoc</i> i <i>Acetobacter</i> oraz fermentujące i niefermentujące laktozę drożdże <i>Kluyveromyces marxianus</i> , <i>Saccharomyces cerevisiae</i> i <i>exiguus</i> . Produkt o charakterystycznym orzeźwiający lekko kwaśny, 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 <i>Lactobacillus</i> oraz rodzajów <i>Lactococcus</i> , <i>Leuconostoc</i> i <i>Acetobacter</i> oraz fermentujące i niefermentujące laktozę drożdże <i>Kluyveromyces marxianus</i> , <i>Saccharomyces cerevisiae</i> i <i>exiguus</i> . Produkt o charakterystycznym orzeźwiający lekko kwaśny, drożdżowym

		smaku i zapachu, o konsystencji płynnej zawieszistej, 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 <i>Lactococcus lactis sub. cremoris, lactis</i> i <i>Leuconostoc mesenteroides sub. cremoris</i> . 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 zlepiły się w masę, lecz pozostawały oddzielnie. Stopień rozdrobnienia powinien być równomierny. Pakowany aseptycznie do opakowań z tworzywa sztucznego szczelnie zamknięty wieczkiem z folii aluminiowej. Zawiera około 80% wody i co najmniej 20% tłuszczu w suchej masie. Bez oznak zepsucia.
74	ser twarogowy chudy	Otrzymywany z białek mleka skoagulowanych metodą kwasową, o nienormalizowanej zawartości tłuszczu i do 84% wody. Pakowany w suchy papier pergaminowy. Ser o smaku czystym, łagodnym, lekko kwaśnym, o strukturze jednolitej, zwartej, lekko ziarnistej. Barwa biała do kremowej. Bez oznak zepsucia.
75	ser twarogowy półtłusty	Otrzymywany z białek mleka skoagulowanych metodą kwasową, o zawartości tłuszczu 3% (w suchej masie 15%) i zawartości wody około 82%. Pakowany w suchy papier pergaminowy. Ser o smaku czystym, łagodnym, lekko kwaśnym, o strukturze jednolitej, zwartej, bez grudek. Barwa biała do kremowej. Bez oznak zepsucia.
76	żółty ser Gouda	Ser podpuszczkowy dojrzewający. Ser typu holenderskiego o miąższu miękkim, elastycznym, o smaku i zapachu łagodnym, czystym, lekko orzechowym, lekko kwaskowatym, z rzadka rozmieszczonymi oczkami wielkości grochu. O kształcie płaskiego cylindra lub bloku. Bez konserwantów, z wyjątkiem lizozymu z białka jaja kurzego, i substancji zagęszczających. Bez oznak zepsucia. Ser żółty Gouda może być wymiennie stosowany z innymi serami podpuszczkowymi dojrzewającymi, np. inne sery typu holenderskiego (np. edam, edamski, mazdamer, podlaski, zamojski), szwajcarskiego (np. ementaler), szwajcarsko-

		holenderskiego (np. tyłżycki), angielskiego (np. cheddar), włoskiego (parmezan).
IV	Warzywa 77 - 84	
77	Brokuły, brukselka, buraki, cebula, cukinia, dynia, fasolka szparagowa świeża, groszek zielony świeży, kabaczek, kalafior, kapusta biała, kapusta czerwona, kapusta pekińska, kapusta włoska, marchewka (odmiany jadalne), ogórek, ogórek zielony gruntowy, papryka czerwona, papryka zielona, pieczarki, pietruszka korzeń, pomidor, por, rzodkiewka, seler, ziemniaki	Świeże, sezonowe, czyste, o charakterystycznej barwie, smaku i zapachu, w całości, nieprzetworzone, odmiany wyłącznie jadalne a nie pastewne warzyw, różne odmiany papryki. Bez oznak pleśnienia i gnicia, bez objawów zepsucia i jakichkolwiek chorób, bez uszkodzeń mechanicznych, bez uszkodzeń spowodowanych przez szkodniki. Bez śladów przemrożeń. Wszystkie warzywa klasa I.
78	boćwina, bazylija, cykoria, jarmuż, koper, pietruszka natka, sałata zielona (różne odmiany), seler naciowy, szczypiorek	Świeże, czyste, różne odmiany sałat, bazylii, sezonowe np. boćwina. Bez oznak pleśnienia i gnicia, bez objawów zepsucia i jakichkolwiek chorób, bez uszkodzeń mechanicznych, bez uszkodzeń spowodowanych przez szkodniki. Bez śladów przemrożeń. Wszystkie warzywa klasa I.
79	czosnek	Świeży, czysty. Bez oznak pleśnienia i gnicia, bez uszkodzeń mechanicznych, bez uszkodzeń spowodowanych przez szkodniki.
80	fasola biała drobna sucha fasola biała Jaś fasola biała sucha soczewica czerwona sucha	Suche nasiona roślin strączkowych w stanie nieprzetworzonym, bez oznak pleśnienia i przebarwień, bez uszkodzeń mechanicznych. Produkty suche o sypkiej konsystencji. Niedopuszczalne są zanieczyszczenia organiczne i nieorganiczne. Wolne od szkodników i ich pozostałości.
81	fasola biała konserwowa fasola czerwona konserwowa groszek zielony konserwowy kukurydza konserwowa	Warzywa konserwowe mają zachowany swój naturalny kształt. Zalewa powinna być klarowna lub opalizująca, z zawiesiną i/lub osadem z tkanki warzyw oraz dodanych przypraw. Smak i zapach powinny być charakterystyczne dla użytego surowca, bez posmaków i zapachów obcych. Warzywa powinny być miękkie i nierozpadające się. W składzie dopuszczalny tylko dodatek soli. Niedopuszczalne inne substancje konserwujące, barwniki, wzmacniacze smaku. Pakowane w opakowania szklane lub metalowe. Opakowanie szczelne, czyste, bez odkształceń (w przypadku metalowych), odpowiednio oznakowane.
82	kwaszona kapusta (=kiszonka) 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 zapeśnienia i słuźowacenia. Wygląd dobrze zachowany, konsystencja jędrna nierozpadająca się przy ucisku i chrupka. Zalewa klarowna, dopuszczalne jest lekkie zmętnienie i opalizacja. Skład kapusty kwaszonej: kapusta, marchew, sól. Niedopuszczalna kapusta z octem, sorbinianem potasu (E-202) i innymi dodatkowymi substancjami do żywności. Skład ogórków kwaszonych: ogórki w zalewie z wody, soli, kopru, chrzanu, czosnku i innych naturalnych składników, np. gorczycy. Niedopuszczalne są ogórki kwaszone z octem i innymi dodatkowymi substancjami do żywności, np. siarczynami.
83	pomidorowy przecier	Pakowany w opakowanie szklane, metalowe lub kartonik. Opakowanie szczelne, czyste, bez odkształceń (w przypadku metalowych i kartonowych), odpowiednio oznakowane. Smak i zapach powinny być charakterystyczne dla użytego surowca, bez posmaków i zapachów obcych. O czerwonym kolorze i dobrym aromacie. Bez konserwantów z wyjątkiem soli kuchennej.
84	fasolka szparagowa mrożona groszek zielony mrożony szpinak mrożony - i inne warzywa mrożone, jeśli na świeże odpowiedniki nie ma sezonu	Warzywa czyste, zdrowe, sypkie o wyrównanej wielkości, nieoblodzone, bez trwałych zlepieńców, bez uszkodzeń mechanicznych o charakterystycznej barwie oraz typowych cechach smaku i zapachu, bez posmaku i zapachu obcego. W stanie zamrożonym twarde i kruche, bez uszkodzeń spowodowanych przez szkodniki. Odpowiednio przechowywane i transportowane z zachowaniem łańcucha chłodniczego. Nie mogą być rozmrożone i powtórnie zamrożone.
V	Owoce 85 – 89	
85	Arbuz, banan, borówka amerykańska	Świeże, dojrzałe, sezonowe, czyste, w całości, nieprzetworzone, np. pomarańcze, cytryny lub w pozostałych sezonach np. arbuz, kiwi z importu.

	Brzoskwinia, cytryna, gruszka, jabłko kiwi, maliny, mandarynka, morele świeże, nektarynka, pomarańcza, porzeczka czerwona, śliwki, śliwki węgierki, truskawki świeże, winogrona, wiśnie	Wszystkie owoce o charakterystycznej dla danego gatunku barwie, smaku i zapachu. Bez oznak pleśnienia i gnicia, bez objawów zepsucia i jakichkolwiek chorób, bez uszkodzeń mechanicznych i jakichkolwiek ubytków, bez uszkodzeń spowodowanych przez szkodniki. Owoc nie może być robaczywy. Bez śladów przemrożeń. Wszystkie owoce klasa I.
86	Ananas konserwowy	Owoc konserwowy ma zachowany swój naturalny kształt, jest w krążkach lub w kawałkach (częstkach). Zalewa powinna być niskosłodzona (lekka) klarowna lub opalizująca, z zawiesiną i/lub osadem z tkanki. Smak i zapach powinny być charakterystyczne dla użytego surowca, bez posmaków i zapachów obcych. Owoce powinny być miękkie i nierozpadające się. Niedopuszczalne inne substancje konserwujące, barwniki, wzmacniacze smaku. Pakowane w opakowania szklane lub metalowe. Opakowanie szczelne, czyste, bez odkształceń (w przypadku metalowych), odpowiednio oznakowane.
87	dynia nasiona (pestki) figi suszone mak, migdały migdały mielone morele suszone orzechy laskowe orzechy włoskie rodzynki sezam nasiona słonecznik nasiona śliwki bez pestek suszone żurawina suszona	Susze powinny mieć zachowany naturalny lub nadany w procesie rozdrabniania (np. migdały mielone) kształt, barwę typową dla użytego surowca, nieznacznie pociemniałą. Konsystencja powinna być elastyczna, suchy sypki, bez zbryleń, smak i zapach charakterystyczny dla odwodnionego surowca. Niedopuszczalna jest obecność szkodników i objawów zapleśnienia. Owoce suszone bez dodatku konserwantów, takich jak: sorbinian potasu (E 202) i dwutlenek siarki (E 220). Orzechy i nasiona powinny mieć zachowany kształt, bez śladów uszkodzeń mechanicznych i bez śladów uszkodzeń wynikających z obecności szkodników. Smak i zapach charakterystyczny dla surowca. Preferowane powinny być orzechy w naturalnej okrywie
88	mus jabłkowy	Pakowany w opakowanie szklane. Smak i zapach powinny być charakterystyczne dla użytego surowca, bez posmaków i zapachów obcych. Produkt zawierający co najmniej 90% jabłek, lub jabłek z dodatkiem brzoskwiń. Z jak najmniejszą liczbą dodatków do żywności (dopuszczalny dodatek kwasu cytrynowego i kwasu askorbinowego). Bez syropu glukozowo-fruktozowego. Bez dodatku sztucznych barwników.
89	truskawki mrożone (lub wymiennie inne dowolne owoce mrożone jeśli na świeże odpowiedniki nie ma sezonu)	Owoce czyste, bez szypulek, zdrowe, sypkie o wyrównanej wielkości, nieoblodzone, bez trwałych zlepieńców, bez uszkodzeń mechanicznych, o charakterystycznej barwie oraz typowych cechach smaku i zapachu, bez posmaku i zapachu obcego. W stanie zamrożonym twarde i kruche, bez uszkodzeń spowodowanych przez szkodniki. Odpowiednio przechowywane i transportowane z zachowaniem łańcucha chłodniczego. Nie mogą być rozmrożone i powtórnie zamrożone.
VI	Tłuszcze 90 – 92	
90	masło, masło ekstra	Masło o zawartości około 82% tłuszczu mlecznego. W opakowaniu jednostkowym z folii aluminiowej, pergaminu, winyłu lub innym opakowaniu dopuszczonym przez państwowy Zakład Higieny do pakowania masła. O czystym, charakterystycznym smaku i zapachu, bez oznak zjełczenia.
91	olej rzepakowy uniwersalny	Rafinowany/nierafinowany olej o najwyższej jakości, o charakterystycznym całkowicie obojętnym smaku i zapachu i jasnosłomkowej barwie. Niedopuszczalne jest występowanie smaku zjełczanego lub innego obcego. Konsystencja powinna być płynna i idealnie klarowna. Olej powinien być przechowywany w szklanej butelce z ciemnego szkła. Do obróbki termicznej dopuszczalny jest olej w plastikowych butelkach.
92	śmietanka 12% tł.	Produkt mleczny w formie emulsji tłuszczu w mleku odtłuszczonym, pasteryzowany lub sterylizowany lub poddany obróbce UHT, o zawartości tłuszczu 12%. Przeznaczony głównie jako dodatek do zup, sosów, deserów. Powinien być płynem jednorodnym, bez kłaczków ściętego sernika, bez podstoju serwatki, barwy jednolitej jasnokremowej lub kremowej o czystym, lekko słodkim smaku. Bez konserwantów i substancji zagęszczających. Można stosować wymiennie ze śmietaną (bez konserwantów i substancji zagęszczających).
VII	Napoje 93 – 94	
93	sok grejfrutowy sok jabłkowy sok marchwiowo-bananowo-	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.

	jabłkowy sok marchewkowo-owocowy sok pomarańczowy sok z cytryny i inne soki owocowe lub marchwiowo-owocowe	
94	woda woda mineralna	Woda źródłana lub woda mineralna (nisko-, średnio-wysokozmineralizowana). O pierwotnej czystości mikrobiologicznej. O czystym smaku i zapachu.
VIII	Słodycze 95 – 99	
95	cukier	Produkt z buraków cukrowych, o białej barwie, bez obcych zapachów i posmaków. Kryształy sypkie bez zlepów i grudek. Daje klarowne roztwory wodne
96	cukier waniliowy lub wanilinowy	Produkt na bazie cukru, aromatyzowany wanilią lub etylowaniliną, o barwie białej, o czystym charakterystycznym smaku i zapachu. Sypki, bez zlepów i grudek. Do aromatyzowania ciast, budyniów.
97	dżem ananasowy dżem brzoskwinowy dżem truskawkowy dżem wiśniowy dżem z czarnych porzeczek i dżemy z innych owoców	Przetwór owocowy sporządzany z całych owoców lub ich części, najczęściej jednego gatunku z dodatkiem pektyn, kwasów spożywczych, ewentualnie syropu skrobiowego oraz soku buraczanego do wzmocnienia barwy. Dozwolone te bez konserwantów o krótkim terminie przydatności do spożycia po otwarciu szklanego opakowania. Bez dodanego cukru. Dozwolone słodzone np. sokiem jabłkowym o zawartości owoców 100%. Dozwolony dodatek pektyn jako substancji żelującej i soku cytrynowego (lub kwasu cytrynowego) jako regulatora kwasowości. Niedozwolony dodatek syropu fruktozowo-glukozowego i sztucznych substancji słodzących.
98	miód	Produkt pszczeleli, naturalny, nektarowy lub spadziowy. Jednokwiatowy lub wielokwiatowy. Miody nektarowe mogą być płynne, prawie bezbarwne, jasnożółte, bursztynowe, brązowe, czerwobrzązowe aż do barwy ciemnobrzązowej. Miody spadziowe mogą mieć barwę od jasnooliwkowej do ciemnobrunatnej, a po skryształizowaniu mają charakterystyczny szarawy odcień. O czystym smaku i zapachu charakterystycznym dla danego rodzaju nektaru. Świeży miód ma konsystencję gęstego syropu, który w czasie przechowywania kryształizuje.
99	powidła śliwkowe	Są koncentratem przecieru owocowego o charakterystycznym słodko-kwaśnym aromacie, ciemnej barwie i smarowej papkowatej konsystencji. Najczęściej ze śliwek węgierskich z ewentualnym dodatkiem śliwek innego gatunku. Produkt trwały bez środków konserwujących. Pakowany w naczynia szklane lub termoformowalne.
IX	Przyprawy/ używki 100 – 104	
100	cynamon, gałka muszkatołowa mielona, liść laurowy, majeranek, oregano, papryka słodka czerwona, pieprz, ziele angielskie, ziola 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.
101	herbata	Czarna, czerwona lub zielona. Liściasta lub granulowana. O czystym charakterystycznym smaku, zapachu i aromacie. O charakterystycznej barwie naparu (rdzawo-brązowej) w zależności od rodzaju herbaty i stopnia zmian jakie zaszły w liściach w czasie fermentacji. Dozwolone herbaty z suszu owocowego, z różnych owoców.
102	kakao proszek 16%	Kakao otrzymywane z nasion drzewa kakaowego, przez sproszkowanie kuchenki kakaowej otrzymanego z miazgi kakaowej. O barwie od brunatnoczerwonej do brązowej. Powinno być sypkie bez zbryleń. Pakowane w torebki pergaminowe i ozdobny kartonik, puszkę blaszaną. Opakowanie powinno być hermetyczne.
103	kawa zbożowa kawa zbożowa inka	Kawa zbożowa najczęściej składa się z prażonego żyta, cykorii i buraka cukrowego. Aktualnie dostępna jest w formie kawy rozpuszczalnej, w torebkach do zaparzania (tzw. ekspresowa), lub bardziej tradycyjnej - do gotowania.
104	sól	W procesie przygotowania posiłku stosować należy sól o obniżonej zawartości sodu (sodowo-potasowa).