

**SZKOŁA PODSTAWOWA NR 80
imienia Tysiąclecia Wrocławia**

**ul. Polna 4
52-120 Wrocław**

tel. 71 798 68 67

sekretariat@sp80.wroc.pl

www.sp80.wroc.pl

**SPECYFIKACJA ISTOTNYCH
WARUNKÓW ZAMÓWIENIA
ZAMÓWIENIE NA USŁUGI SPOŁECZNE**

o wartości nie przekraczającej kwoty określonej w art. 138g ust.1, pkt 1
ustawy z dnia 29 stycznia 2004 r. Prawo Zamówień Publicznych.

**WYBÓR WYKONAWCY USŁUG RESTAURACYJNYCH NA RZECZ SZKOŁY
PODSTAWOWEJ NR 80 im. TYSIĄCLECIA WROCŁAWIA WE WROCŁAWIU**

Zatwierdził: Dyrektor Szkoły - Ireneusz Dudek

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, czerwiec 2019 r.

SPIS TREŚCI

A. Specyfikacja Istotnych Warunków Zamówienia

- I. Nazwa i adres zamawiającego
- II. Tryb udzielania zamówienia publicznego
- III. Opis przedmiotu zamówienia;
- IV. Termin wykonania zamówienia;
- V. Warunki udziału w postępowaniu oraz opis sposobu dokonywania oceny spełniania tych warunków;
- 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 Informacyjna dla Wykonawców 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 spełnianiu warunków udziału w postępowaniu – Załącznik nr 3;
- IV. Projekt umowy na wykonanie zamówienia publicznego – Załącznik nr 4
- V. Wzór umowy najmu pomieszczeń - Załącznik nr 5
- VI. Wykaz wykonanych lub wykonywanych dostaw - Załącznik nr 6
- VII. Oświadczenie składane w trybie art. 24 ust. 11, ustawy z dnia 29 stycznia 2004 r. Prawo Zamówień Publicznych - Załącznik nr 7
- VIII. Wykaz substancji zabronionych przy produkcji posiłków dla dzieci – standardy jakościowe - Załącznik nr 8
- IX. Jadłospisy dla wrocławskich szkół podstawowych – standardy jakościowe - Załącznik nr 9

I	Nazwa i adres zamawiającego
----------	------------------------------------

1. Zamawiającym jest Gmina Wrocław, pl. Nowy Targ 1-8, 50-141 Wrocław – w imieniu której działa Dyrektor Szkoły Podstawowej nr 80 im. Tysiąclecia Wrocławia we Wrocławiu, 52-120 Wrocław, ul. Polna 4

II	Tryb udzielenia zamówienia publicznego
-----------	---

1. **Niniejsze postępowanie prowadzone jest w trybie Zamówienia na usługi społeczne zgodnie z procedurą ustaloną przez Zamawiającego na podstawie art. 138o 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 organizacja usługi żywienia zbiorowego uczniów, w Szkole Podstawowej nr 80 we Wrocławiu, przy ul. Polnej 4, polegającej na organizacji wyżywienia dla maksymalnie **350 uczniów dziennie**, przebywających na co dzień w placówce Zamawiającego - wg zasad określonych w Załączniku nr 1 do SIWZ;
2. **Maksymalna ilość wydanych posiłków (przez cały okres trwania zamówienia) kształtuje się na poziomie 66 150.**
3. **Ilość wydawanych posiłków uzależniona jest od frekwencji uczniów w danym dniu.**
4. **W celu realizacji zamówienia, Zamawiający wynajmie Wykonawcy niezbędne pomieszczenia. Czynsz za najem oraz opłaty za zużyte media określone są we wzorze Umowy Najmu - Załącznik nr 5 do SIWZ, która reguluje zasady najmu oraz odpowiedzialność za powierzone mienie.**
5. **Wynajęte pomieszczenia spełniają wymogi budowlano-techniczne i sanitarne, należy je natomiast doposażyć w sprzęt kuchenny oraz wyposażenie stołówek niezbędne do realizacji przedmiotowego zamówienia. Wynajmowane są wyłącznie pomieszczenia oraz sprzęt określony w umowie najmu – której wzór stanowi załącznik nr 5 do SIWZ .**
6. Nie dopuszcza się możliwości składania ofert wariantowych.
7. Nie przewiduje się zawarcia umowy ramowej.
8. Zamawiający nie przewiduje zebrania Wykonawców.
9. Zamawiający nie przewiduje możliwości udzielania zamówień o których mowa w art. 67 ust. 1 pkt 6 ustawy PZP.
10. Rozliczenia między Zamawiającym a Wykonawcą prowadzone będą w polskich złotych (PLN). Nie przewiduje się rozliczeń w walutach obcych.
11. Zamawiający nie dopuszcza możliwość składania ofert częściowych.
12. Określenie przedmiotu zamówienia wg. słownika CPV

Kod CPV 55523100 – 3	usługi w zakresie posiłków szkolnych;
Kod CPV 55524000 – 9	usługi dostarczania posiłków do szkół.

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

15. Ze względu na specyfikę przedmiotu zamówienia oraz charakter odpowiedzialności, Zamawiający zastrzega obowiązek osobistego wykonania przez wykonawcę kluczowych części zamówienia związanych z przygotowaniem posiłków (proces produkcyjny).
16. Zamawiający wymaga zatrudnienia przez wykonawcę lub podwykonawcę na podstawie umowy o pracę osób zatrudnionych do przygotowania i wydawania posiłków oraz utrzymania bieżącej czystości - na miejscu w siedzibie Zamawiającego. Zamawiający oczekuje zatrudnienia minimum 4 osób w wymiarze 3 etatów (po 2 osoby na jeden budynek, z których 1 zatrudniona jest na cały etat a druga na 0,5 etatu), które na miejscu w siedzibie Zamawiającego będą wykonywać następujące prace:
- 1) Całokształt czynności związanych z przygotowaniem i wydawaniem posiłków;
 - 2) Całokształt czynności związanych z utrzymaniem bieżącej czystości w wynajętym bloku żywieniowym i stołówce.

Wykonawca zobowiązuje się, zatrudnić pracowników świadczących ww. czynności na podstawie umowy o pracę w rozumieniu przepisów ustawy z dnia 26 czerwca 1974 r. - Kodeks pracy - w okresie realizacji umowy.

17. Zgodnie z ustawą z dnia 13 maja 2016 r. o przeciwdziałaniu zagrożeniom przestępczością na tle seksualnym, pracodawcy i organizatorzy działalności związanej z wychowaniem, edukacją, wypoczynkiem, leczeniem lub opieką nad dziećmi, mają obowiązek (art. 21) sprawdzić, czy dane zatrudnianej lub dopuszczanej do działalności osoby znajdują się w Rejestrze Sprawców Przestępstw na Tle Seksualnym prowadzonym przez Ministra Sprawiedliwości. Pomijając fakt że niedopełnienie tego obowiązku jest zagrożone karą aresztu, ograniczenia wolności albo grzywny nie niższą niż 1000 zł (art. 23), to może stanowić podstawę do rozwiązania umowy na wykonywanie zamówienia publicznego.
18. Przed rozpoczęciem świadczenia usługi, Wykonawca przedstawi Zamawiającemu „Wykaz pracowników świadczących usługi”. Wykaz ten powinien zawierać w szczególności: dokładne określenie podmiotu składającego oświadczenie, datę złożenia oświadczenia, wskazanie, że objęte wezwaniem czynności wykonują osoby zatrudnione na podstawie umowy o pracę wraz ze wskazaniem liczby tych osób, imion i nazwisk tych osób, rodzaju umowy o pracę i wymiaru etatu, informację o tym że osoby te nie figurują w rejestrze, o którym mowa w pkt 18 oraz podpis osoby uprawnionej do złożenia oświadczenia w imieniu wykonawcy lub podwykonawcy
19. Każdorazowo na żądanie Zamawiającego, w terminie wskazanym przez Zamawiającego nie dłuższym niż 3 dni robocze, Wykonawca zobowiązuje się przedłożyć do wglądu poświadczony za zgodność z oryginałem kopie umów o pracę zawartych przez Wykonawcę z pracownikami wymienionymi w ww. Wykazie. Kopia umowy powinna zostać zanonimizowana w sposób zapewniający ochronę danych osobowych pracownika, zgodnie z przepisami 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 (tj. w szczególności bez adresów, nr PESEL pracowników). Imię i nazwisko pracownika nie podlega anonimizacji. Informacje takie jak: data zawarcia umowy, rodzaj umowy o pracę i wymiar etatu powinny być możliwe do zidentyfikowania.
20. Nieprzedłożenie przez Wykonawcę kopii umów zawartych przez Wykonawcę z Pracownikami świadczącymi usługi w terminie wskazanym przez Zamawiającego zgodnie z ust. 3 będzie traktowane, jako niewypełnienie obowiązku zatrudnienia Pracowników świadczących usługi na podstawie umowy o pracę.
21. Za niedopełnienie wymogu zatrudniania Pracowników świadczących usługi na podstawie umowy o pracę w rozumieniu przepisów Kodeksu Pracy, Wykonawca zapłaci Zamawiającemu kary umowne w wysokości kwoty minimalnego wynagrodzenia za pracę

ustalonego na podstawie przepisów o minimalnym wynagrodzeniu za pracę (obowiązujących w chwili stwierdzenia przez Zamawiającego niedopełnienia przez Wykonawcę wymogu zatrudniania Pracowników świadczących usługi na podstawie umowy o pracę w rozumieniu przepisów Kodeksu Pracy) oraz liczby miesięcy w okresie realizacji Umowy, w których nie dopełniono przedmiotowego wymogu – za każdą osobę poniżej liczby wymaganych Pracowników świadczących usługi na podstawie umowy o pracę wskazanej przez Zamawiającego w Specyfikacji Istotnych Warunków Zamówienia.

22. **Cena oferty MUSI uwzględniać przyjęty sposób zatrudnienia – w przypadku gdy wydzielony koszt zatrudnienia wymaganej liczby osób przy realizacji niniejszego zamówienia nie będzie odzwierciedlał właściwych wartości, ustalonych na podstawie Rozporządzenia Rady Ministrów z dnia 11 września 2018 r. w sprawie wysokości minimalnego wynagrodzenia za pracę oraz wysokości minimalnej stawki godzinowej w 2019 r. Zamawiający przeprowadzi procedurę mającą na celu ustalenie czy zaproponowana cena nie jest rażąco niska w stosunku do przedmiotu zamówienia - określona w art. 90 ust. 1 ustawy PZP**
23. W przypadku uzasadnionych wątpliwości, co do przestrzegania prawa pracy przez wykonawcę lub podwykonawcę, zamawiający może zwrócić się o przeprowadzenie kontroli przez Państwową Inspekcję Pracy.

IV Termin wykonania zamówienia

1. **Dla uczniów SP80** – od dnia podpisania umowy (faktyczna realizacja usługi od dnia 2 września 2019 r) do dnia 30 czerwca 2020 r. - posiłki muszą być dostarczane codziennie przez 5 dni w tygodniu od poniedziałku do piątku, przez okres 10 miesięcy. Okres realizacji zamówienia nie obejmuje, ferii zimowych i dni wolnych od zajęć szkolnych.

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, współnika 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 wykazą, że istniejące między nimi powiązania nie prowadzą do zakłócenia konkurencji w postępowaniu o udzielenie zamówienia.

2) Zamawiający zgodnie z art. 24 ust. 5 pkt. 2 i pkt 4 ustawy PZP dodatkowo wykluczy wykonawcę

- a) Który w sposób zawiniony poważnie naruszył obowiązki zawodowe, co podważa jego uczciwość, w szczególności gdy wykonawca w wyniku zamierzonego działania lub rażącego niedbalstwa nie wykonał lub nienależycie wykonał zamówienie, co zamawiający jest w stanie wykazać za pomocą stosownych 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;

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.

2. Spełniają warunki udziału w postępowaniu dotyczące:

- 1) **Zdolności technicznej lub zawodowej** – Wykonawca spełni warunek jeśli wykaże, że w okresie ostatnich 3 lat, przed upływem terminu składania ofert, a jeżeli okres prowadzenia działalności jest krótszy - w tym okresie – wykonał należycie lub wykonuje przez okres przynajmniej 1 roku szkolnego lub okres obejmujący co najmniej 10 miesięcy - min. 2 usługi związane z organizacją żywienia dla min. 300 uczniów Szkół Podstawowych (w ramach pojedynczego zamówienia).
- 2) **Kompetencji lub uprawnień do prowadzenia określonej działalności zawodowej** – Wykonawca spełni warunek, jeśli wykaże, że dysponuje kuchnią dopuszczoną do eksploatacji przez właściwy organ inspekcji sanitarnej, w której będzie przygotowywał posiłki dowożone do siedziby Zamawiającego

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, pkt 2., ppkt. 1) i 2) niniejszej SIWZ w stosownych sytuacjach oraz w odniesieniu do konkretnego zamówienia, lub jego części, polegać na zdolnościach technicznych lub zawodowych innych podmiotów, niezależnie od charakteru prawnego łączących go z nim stosunków prawnych. Zamawiający jednocześnie informuje, iż „stosowna sytuacja” o której mowa w pkt 4, wystąpi wyłącznie w przypadku kiedy:

- 1) Wykonawca, który polega na zdolnościach lub sytuacji innych podmiotów udowodni Zamawiającemu, że realizując zamówienie, będzie dysponował niezbędnymi zasobami tych podmiotów, w szczególności przedstawiając zobowiązanie tych podmiotów do oddania mu do dyspozycji niezbędnych zasobów na potrzeby realizacji zamówienia.
- 2) Zamawiający oceni, czy udostępniane wykonawcy przez inne podmioty zdolności techniczne lub zawodowe, pozwalają na wykazanie przez wykonawcę spełniania warunków udziału w postępowaniu oraz zbada, czy nie zachodzą wobec tego podmiotu podstawy wykluczenia, o których mowa w art. 24 ust. 1 pkt 13–22 i ust. 5, 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 spełniania warunków udziału w postępowaniu oraz braku przesłanek wykluczenia
-----------	--

1) **DOKUMENTY KTÓRE ZOBOWIĄZANY JEST ZŁOŻYĆ KAŻDY WYKONAWCA, SKŁADAJĄCY OFERTE W NINIEJSZYM POSTĘPOWANIU:**

1) Aktualne na dzień składania ofert **Oświadczenie w zakresie wskazanym w załączniku nr 3 do SIWZ**. Informacje zawarte w oświadczeniu będą stanowiły 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 to 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://sp80wroclaw.bip.gov.pl/> informacji, o której mowa w art. 86 ust. 5 ustawy PZP (informacje podane do publicznej wiadomości w trakcie procedury otwarcia ofert),** przekaże Zamawiającemu **Oświadczenie o przynależności lub braku przynależności do tej samej grupy kapitałowej, o której mowa w art. 24 ust. 1 pkt 23 ustawy PZP**. Wraz ze złożeniem oświadczenia, wykonawca może przedstawić dowody, że powiązania z innym wykonawcą (o ile wystąpią) nie prowadzą do zakłócenia konkurencji w postępowaniu o udzielenie zamówienia – wzór oświadczenia zawarty jest w Załączniku nr 7 do SIWZ.

UWAGA: W przypadku wpłynięcia tylko jednej oferty w ramach niniejszego postępowania złożenie ww. oświadczenia nie jest wymagane.

3) W celu potwierdzenia spełniania przez wykonawcę warunków udziału w postępowaniu dotyczących **zdolności technicznej lub zawodowej**, Wykonawcy, mają złożyć następujące oświadczenia lub dokumenty:

- a) Wykaz usług 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 usługi 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 6 do SIWZ.

4) W celu potwierdzenia spełniania przez wykonawcę warunków udziału w postępowaniu dotyczących **kompetencji lub uprawnień do prowadzenia określonej działalności zawodowej**, Wykonawcy, mają złożyć następujące oświadczenia lub dokumenty:

a) decyzję właściwego miejscowo Państwowego Powiatowego Inspektora Sanitarnego polegającą na zatwierdzeniu zakładu (kuchni) wykonawcy i wpisie do rejestru zakładów podlegających urzędowej kontroli organów Państwowej Inspekcji Sanitarnej.

5) 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.**

2. Forma oświadczeń i dokumentów:

1) Zamawiający wymaga złożenia oferty w niniejszym postępowaniu, pod rygorem nieważności, wyłącznie w formie pisemnej.

2) Oświadczenia dotyczące Wykonawcy, podwykonawcy i innego podmiotu na którego zasoby powołuje się Wykonawca, składane są w formie oryginału.

3) Dokumenty, inne niż oświadczenia, o których mowa w pkt 2, składane są w formie oryginału lub kopii poświadczonych za zgodność z oryginałem.

4) Poświadczenie za zgodność z oryginałem następuje w formie pisemnej.

5) Poświadczenia za zgodność z oryginałem dokumentów, dokonuje odpowiednio:

a) Wykonawca

b) Podmiot, na którego zdolnościach lub sytuacji polega Wykonawca,

c) Wykonawca wspólnie ubiegający się o udzielenie zamówienia publicznego albo podwykonawca,

w zakresie dokumentów, które każdego z nich dotyczą, chyba że został ustanowiony pełnomocnik w tym zakresie.

3. 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.
4. Zamawiający może na każdym etapie postępowania wezwać Wykonawców do złożenia wszystkich lub niektórych oświadczeń lub dokumentów potwierdzających, że nie podlegają wykluczeniu, spełniają warunki udziału w postępowaniu, a jeżeli zachodzą uzasadnione podstawy do uznania, że złożone uprzednio oświadczenia lub dokumenty nie są już aktualne, do złożenia aktualnych oświadczeń lub dokumentów.

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 Szkoła Podstawowa nr 80 we Wrocławiu, ul. Polna 4, 52-120 Wrocław
 - 3) Przy użyciu środków komunikacji elektronicznej – e-mail na sekretariat@sp80.wroc.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. **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.**
3. Dopuszczona powyżej w pkt. 2 forma przekazania 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.
4. 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.
5. 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.

6. 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.
7. Przedłużenie terminu składania ofert nie wpływa na bieg terminu składania wniosku, o którym mowa w pkt. 6 powyżej.
8. 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.
9. Zamawiający oświadcza, że nie zamierza zwoływać zebrania Wykonawców w celu wyjaśnienia wątpliwości dotyczących treści SIWZ.
10. W uzasadnionych przypadkach Zamawiający może przed upływem terminu składania ofert zmienić treść SIWZ. Dokonaną zmianę SIWZ Zamawiający przekaze niezwłocznie wszystkim Wykonawcom, którym przekazano SIWZ oraz zamieści ją na stronie internetowej, na której udostępniana jest SIWZ.
11. Jeżeli zmiana treści SIWZ prowadzi 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.
12. 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.
13. W przypadku rozbieżności pomiędzy treścią SIWZ, a treścią udzielonych odpowiedzi lub wprowadzonych zmian, jako obowiązującą należy przyjąć treść późniejszego oświadczenia Zamawiającego.
14. Osobami upoważnionymi do kontaktów z Wykonawcami jest **Ireneusz Dudek**.

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. Wykonawca może złożyć jedną ofertę jednowariantową na realizację zamówienia publicznego - określonego w załączniku nr 1 do SIWZ.
2. Zamawiający nie dopuszcza możliwości składania ofert częściowych.
3. Zamawiający nie dopuszcza możliwości składania ofert wariantowych.
4. 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) **Wykaz** wykonanych lub wykonywanych usług - łącznie z dowodami potwierdzającymi należyte wykonanie tych usług - **Załącznik nr 6 SIWZ**
 - 4) **Kopię decyzji** właściwego miejscowo Państwowego Powiatowego Inspektora Sanitarnego polegającą na zatwierdzeniu zakładu – kuchni Wykonawcy, (której będzie on używał w celu przygotowania posiłków dla uczniów Zamawiającego) oraz jego wpisie do rejestru zakładów podlegających urzędowej kontroli organów Państwowej Inspekcji Sanitarnej.
 - 5) **Dokumenty potwierdzające dysponowanie zasobami** innych podmiotów na zasadach określonych w art. 22a ustawy PZP (o ile Wykonawca polega na zdolnościach lub sytuacji innych podmiotów)
 - 6) **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),
 - 7) **Pełnomocnictwo dla Pełnomocnika** Wykonawców składających ofertę wspólną (jeżeli ofertę składają Wykonawcy wspólnie ubiegający się o udzielenie zamówienia),
5. Treść złożonej oferty musi odpowiadać treści SIWZ.
 6. 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.
 7. 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.
 8. 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.
 9. 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.
 10. Dokumenty sporządzone w języku obcym są składane wraz z tłumaczeniem na język polski.
 11. Kompletna oferta łącznie z załącznikami powinna być zszyta – w celu uniknięcia samostmej dekompletacji (bez udziału osób trzecich) oraz uniemożliwienia zmiany zawartości oferty bez widocznych śladów naruszenia.
 12. Oferta nie powinna zawierać napisów w międzyliniach. Wyjątek stanowią sporadyczne poprawki błędów, wykonane przez Wykonawcę, potwierdzone podpisem lub parafą przez osobę(y) podpisującą(e) ofertę – parafa lub podpis powinny być naniesione w sposób umożliwiający identyfikację podpisu (np. z pieczętką imienną osoby dokonującej poprawek).
 13. Całość oferty musi być umieszczona w nieprzezroczystej kopercie, opatrzonej opisem:
- WYBÓR WYKONAWCY USŁUG RESTAURACYJNYCH NA RZECZ SZKOŁY
PODSTAWOWEJ NR 80 WE WROCŁAWIU**

14. 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.

15. 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.
16. 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 zamiennnej (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

rejestr 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 stanowią 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 14 czerwca 2019 r., do godz. 15.00, w siedzibie Szkoły Podstawowej nr 80 we Wrocławiu (w sekretariacie), ul. Polna 4, 52-120 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. Oferta złożona po terminie wskazanym w pkt. 1 niniejszej SIWZ zostanie niezwłocznie zwrócona wykonawcy.

3. Otwarcie ofert nastąpi w dniu 14 czerwca 2019 r., o godz. 17.00 w siedzibie Szkoły Podstawowej nr 80 we Wrocławiu ul. Polna 4, 52-120 Wrocław
4. Otwarcie ofert jest jawne.
5. Podczas otwarcia ofert Zamawiający odczyta informacje, o których mowa w art. 86 ust. 4 ustawy PZP.
6. Niezwłocznie po otwarciu ofert zamawiający zamieści na stronie internetowej <https://sp80wroclaw.bip.gov.pl/> 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 i warunków płatności zawartych w ofertach.
7. W toku dokonywania oceny ofert Zamawiający może żądać udzielenia przez Wykonawców wyjaśnień dotyczących treści składanych ofert.
8. Niezgodności nie mające istotnego znaczenia dla oferty, takie jak błędy pisarskie nie powodują odrzucenia oferty, ale są wyjaśniane z Wykonawcami w trybie art. 87 ust.1 pkt 2 Ustawy.

XII	Opis sposobu obliczenia ceny
------------	-------------------------------------

1. Wykonawca może złożyć tylko jedną ofertę jednowariantową, proponując cenę za wykonanie całości usług objętych przedmiotem zamówienia - określonym w Załączniku nr 1 do SIWZ w sposób określony w umowie na wykonywanie zamówienia publicznego – Załącznik nr 4 do SIWZ.
2. Zaproponowana przez Wykonawcę cena oferty ma w szczególności pokrywać koszty:
 - 1) Przygotowania posiłków zgodnie z przedstawionymi i zatwierdzonymi jadłospisami oraz dostarczenie ich do budynku Szkoły Podstawowej nr 80 we Wrocławiu, ul. Polna 4, 52-120 Wrocław;
 - 2) **Zapewnienia obsługi cateringowej, do wydawania posiłków - min. 4 osoby zatrudnione na podstawie umowy o pracę (w wymiarze 3 etatów w skali całego zamówienia).**
 - 3) Posiadania zapasów żywności niezbędnych do wykonania posiłków na dany dzień;
 - 4) Czynności porcjowania i wydawania posiłków;
 - 5) Czynności mycia i wyparzania naczyń oraz odbioru resztek żywieniowych;
 - 6) Czynności sprzątania pomieszczeń wynajętego bloku żywieniowego.
 - 7) Udostępniania szklanej zastawy stołowej – (elementy nieuszkodzone: bez pęknięć, wyszczerbień) wraz z kompletem sztućców; oraz wymiany uszkodzonych sztuk zastawy stołowej w trakcie jej użytkowania.
 - 8) Wyposażenia stołów w stołówce w niezbędną ilość serwetek – uzupełnianych w trybie ciągłym.
 - 9) **Zapewnienia dystrybutorów z wodą mineralizowaną w ilościach określonych w załączniku nr 1 – łącznie z plastikowymi kubkami uzupełnianymi w trybie ciągłym.**
3. Cena ma być, określona w PLN, z podatkiem VAT, w sposób określony w Załączniku nr 2 do SIWZ.
4. Cena oferty zostanie wyrażona w dwóch postaciach: Ceny oferty brutto oraz dziennej stawki żywieniowej przypadającej za wyżywienie jednego ucznia:
5. Cena oferty zostanie wyrażona w dwóch postaciach: Ceny oferty brutto oraz dziennej stawki żywieniowej przypadającej za wyżywienie jednego ucznia:
 - 1) **Cena oferty brutto = (A+B) x SIP + Kn + Kz**

gdzie:

A - dzienna wartość wsadu do kotła przypadająca na 1 ucznia, ustalona na podstawie art. 67a, ust 3, z dnia 7 września 1991 roku o systemie oświaty - na dzień składania ofert wynosi ona **6,50 zł brutto**.

B - dzienna wartość pozostałych kosztów przygotowania, dowozu i wydania posiłku na rzecz 1 ucznia, **ustalana przez Wykonawcę bez ujmowania kosztów najmu pomieszczeń, bez opłat związanych ze zużyciem mediów oraz bez kosztów zatrudnienia.**

SIP - szacowana ilość posiłków do wydania w skali całego zamówienia - na dzień składania ofert wynosi ona **66 150 posiłków**

Kn – wartość kosztu najmu pomieszczeń oraz opłat za zużyte media w skali całego zamówienia. Na dzień składania ofert wynosi on **30 750,00 zł (czynsz najemny) + 18 027,00 zł (koszty eksploatacyjne)**

Kz – **ustalana przez Wykonawcę wartość kosztów zatrudnienia minimum 4 osób na podstawie umowy o pracę, w wymiarze min 3 etatów w skali całego zamówienia. Wartość ta ma odzwierciedlać wyłącznie wielkość pensji brutto zatrudnionych pracowników. Koszty zatrudnienia leżące po stronie pracodawcy (w tym urlopu wypoczynkowego) mają być ujęte w części B ceny oferty brutto**

- 2) Dzienna stawka żywieniowa przypadająca na jednego ucznia w Szkole Podstawowej nr 80, z równoczesnym wyliczeniem wartości składnika Bj którym jest koszt przygotowania, dowozu i wydania posiłku z ujętymi dziennymi (jednostkowymi) kosztami najmu, dzienną stawką opłat za zużyte media oraz dzienne koszty zatrudnienia

Dzienna stawka żywieniowa (S) = Cena oferty brutto/SIP

Bj = Dzienna stawka żywieniowa (S) – 6,50 zł

Dzienna stawka żywieniowa przypadająca na jednego ucznia w Szkole Podstawowej nr 80 jest wpisywana do umowy o udzielenie zamówienia publicznego i jest brana pod uwagę przy wyliczaniu rzeczywistej wartości wydanych posiłków na przestrzeni danego miesiąca

6. Należy przyjąć obowiązującą stawkę podatku VAT (na posiłek oraz na czynność przygotowania, dowozu i wydania) - zgodnie z ustawą z dnia 11 marca 2004 roku o podatku od towarów i usług.
7. Cena oferty, określona przez Wykonawcę, ustalona jest ostatecznie i nie będzie podlegała zmianom w trakcie trwania umowy (za wyjątkiem sytuacji przewidzianych w projekcie umowy na wykonywanie zamówienia publicznego).
8. Ceny muszą być: podane i wyliczone w zaokrągleniu do dwóch miejsc po przecinku.
9. Cena oferty winna być wyrażona w złotych polskich (PLN).

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

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

Cena (C) ⇔ 70 %
Czas dostawy ⇔ 30 %

2. **Cena** - najwyższą ilość punktów tj. 70, otrzyma propozycja zawierająca najniższą cenę, spośród wszystkich ważnych ofert złożonych przy okazji niniejszego postępowania. Ceny w pozostałych ofertach punktowane będą w oparciu o następujący wzór:

$$C = \frac{\text{Najniższa cena brutto z badanych ofert}}{\text{Cena brutto oferty badanej}} \times 70 \text{ pkt}$$

Zamawiający weźmie pod uwagę łączną cenę z podatkiem VAT;

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

Czas liczony w minutach wg wzoru: Liczba kilometrów <u>najkrótszej drogi</u> między kuchnią a siedzibą Zamawiającego/ dopuszczalną prędkość wg obliczeń programu Google Maps	Ilość przyznanych punktów
do 30 minut	30
powyżej 30 minut	0

4. 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).
5. Ocena punktowa będzie dotyczyć wyłącznie ofert uznanych za ważne i niepodlegających odrzuceniu.
6. Punktacja przyznawana ofertom w poszczególnych kryteriach będzie liczona z dokładnością do dwóch miejsc po przecinku. Najwyższa liczba punktów wyznaczy najkorzystniejszą ofertę.
7. 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.
8. 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
------------	--

- Umowa musi być podpisana w siedzibie Zamawiającego w wyznaczonym przez niego terminie.
- 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.
- 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

Zamawiający nie wymaga wniesienia zabezpieczenia 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

Ze względu na fakt, że niniejsze postępowanie o udzielenie zamówienia publicznego przeprowadzane jest jako **Zamówienie na usługi społeczne** - w oparciu o **procedurę określoną przez Zamawiającego** na podstawie art. 138o ustawy PZP, Wykonawcom biorącym udział w postępowaniu nie przysługuje prawo do wniesienia odwołania do Prezesa Urzędu Zamówień Publicznych na jakimkolwiek etapie postępowania. O ile Wykonawca uzna, że jego interes prawny doznał uszczerbku poprzez niezgodne z ustawą PZP działanie lub zaniechanie Zamawiającego może on dochodzić swoich roszczeń na zasadach ogólnych, określonych w Kodeksie cywilnym oraz Kodeksie postępowania cywilnego.

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 Szkoła Podstawowa nr 80 we Wrocławiu, ul. Polna 4, 52-120 Wrocław, w imieniu którego działa Dyrektor SP nr 80;
 - 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** wykonawcy usług cateringowych, na rzecz Szkoły Podstawowej nr 80 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

SZCZEGÓŁOWE WYMAGANIA DOTYCZĄCE REALIZACJI PRZEDMIOTU ZAMÓWIENIA PUBLICZNEGO – STANDARDY JAKOŚCIOWE

I. PRZEDMIOT ZAMÓWIENIA:

1. Przedmiotem zamówienia jest organizacja wyżywienia dla uczniów uczęszczających do Szkoły Podstawowej nr 80 we Wrocławiu - obiad dwudaniowy (zupa + drugie danie) oraz deser.
2. Wykonawca zobowiązany jest do dostarczenia, przygotowania i podania poniższych posiłków:
 - a) Obiad – w szacunkowej ilości w trakcie trwania umowy tj. 66 150 posiłków (średnio 21 dni w miesiącu x 9 miesięcy x 350 uczniów objętych żywieniem);
3. Zamawiający będzie przekazywał Wykonawcy zapotrzebowanie na dany dzień, najpóźniej do godziny 9:00 każdego dnia, za pośrednictwem poczty elektronicznej lub telefonu. **Zapotrzebowanie będzie sporządzone i dostarczone Wykonawcy przez intendenta. Ewentualne zmiany przekazane będą Wykonawcy w czasie nie krótszym jak 2 godziny przez planowanym wydaniem posiłku.**
4. Wykonawca zobowiązany jest do przygotowywania posiłków zgodnie z zapotrzebowaniem na dany dzień z uwzględnieniem próbek posiłków przechowywanych na terenie placówki.

UWAGA:

- 1) Posiłki będą serwowane na jednorodnej, jednakowej zastawie ceramicznej, wolnej od wad, pęknięć, wyszczerbień. Napoje będą serwowane w szklankach/kubkach ceramicznych. **Niezbędną ilość naczyń oraz sztuców zapewnia Wykonawca.** Uszkodzone sztuki zastawy stołowej Wykonawca będzie niezwłocznie wymieniać na elementy nieuszkodzone. Wymienione elementy zastawy muszą odpowiadać formą, deseniem, rozmiarem i ciężarem pozostałym w zestawie naczyń. Zamawiający nie wyraża zgody na realizację usługi z zastosowaniem naczyń i sztuców jednorazowych (wyjątek stanowi zaprowiantowanie wycieczkowe gdzie dopuszcza się użycie plastikowych naczyń i sztuców, wykonanych z plastiku oznaczonego symbolem PP 5).
 - 2) Wykonawca zobowiązany jest dbać o jakość (niezniszczony, nieporysowany teflon, itp.) oraz czystość naczyń, w których będą dostarczane, przechowywane i wydawane produkty żywnościowe (dot. szczególnie pojemników z powłoką teflonową).
 - 3) W przypadku wyjazdu uczniów na wycieczkę, zawody Wykonawca winien przygotować w ramach środków przeznaczonych na dany dzień żywieniowy, tzw. „suchy prowiant” oraz napoje w jednorazowych opakowaniach. O planowanej wycieczce Zamawiający poinformuje Wykonawcę pisemnie z 3 dniowym wyprzedzeniem.
5. **Wykonawca zapewnia dostawę wody niskomineralizowanej w dystrybutorach (oznakowane butle 18 litrowe) – ilość dystrybutorów 2 szt., woda ma być dostępna dla dzieci pomiędzy posiłkami przez cały okres obowiązywania umowy - kubki jednorazowe orientacyjnie około 5000 szt. miesięcznie.** Dostarczana woda musi być zawarta z wykazie określonym w obwieszczeniu Głównego Inspektora Sanitarnego z dnia 27 października 2016 r. w sprawie ogłoszenia wykazu wód uznanych jako naturalne wody mineralne – pojemniki przed napoczcieniem mają być oryginalnie zabezpieczone - nie dopuszcza się uzupełniania dystrybutorów wodą z innych napoczętych opakowań.
6. **Dzienna ilość posiłków będzie się zmieniać w zależności od frekwencji uczniów. Zamawiający nie ponosi konsekwencji za zmniejszenie ilości posiłków.**
 7. **Wykonawca zapewni wyposażenie stolików w stołówce w serwetki w niezbędnej ilości – w trybie ciągłym.**

II. MIEJSCE REALIZACJI ZAMÓWIENIA

- 1) Wykonawca zobowiązany jest przygotować obiad w wynajętej mu na ten cel bloku żywieniowym, usytuowanym w budynkach A i B SP80 we Wrocławiu - we Wrocławiu, przy ul. Polnej 4.
- 2) Wykonawca zobowiązany jest przygotować obiad na miejscu w wynajętym na ten cel bloku żywieniowym. O ile przygotowanie wszystkich obiadów, lub ich części nie będzie możliwe -

Wykonawca zobowiązany jest przygotować brakujące ilości lub elementy obiadu we własnej, spełniającej wymogi norm sanitarnych kuchni, a następnie dostarczyć go bezpośrednio do budynków Szkoły Podstawowej nr 80 we Wrocławiu - Wykonawca dostarczać będzie obiad własnym transportem, w specjalistycznych termosach gwarantujących utrzymanie odpowiedniej temperatury oraz jakości przewożonych potraw oraz posiadające dopuszczenie przez Państwowego Powiatowego Inspektora Sanitarnego. Minimalna temperatura posiłków winna wynosić **w trakcie serwowania:** zupy 75°C, drugiego dania 63°C, a maksymalna temperatura produktów zimnych (surówki) 4°C. Posiłki winny być przewożone pojazdem przystosowanym do przewozu posiłków dopuszczonym przez Państwowego Powiatowego Inspektora Sanitarnego.

- 3) Zamawiający wymaga aby ziemniaki, ryż, kasze, makarony, kompot z owoców, były gotowane na miejscu, w bloku żywieniowym budynków A i B SP80 przy ul. Polnej 4
- 4) Zamawiający wymaga aby świeża zieleń (nacie, koper) była krojona na miejscu, w bloku żywieniowym budynków A i B SP80 przy ul. Polnej 4

III. GODZINY WYKONANIA ZAMÓWIENIA

1. Harmonogram dostaw i wydawania posiłków w ciągu dnia kształtuje się następująco:

- 1) Godziny 11.30 –14.00 wydawanie obiadu w stołówce szkoły;
- 2) Godzina 14.00 –15.00 sprząkanie stołówki, odbiór resztek żywieniowych

Godziny wymienione w podpunkcie 1 powyżej są godzinami wydawania posiłków – na Wykonawcy ciąży obowiązek takiej organizacji dostaw aby wydawanie posiłków odbyło się o ustalonych porach.

IV. PARAMETRY ŚWIADCZONYCH USŁUG

1. Posiłki winny spełniać normy żywieniowe zgodne z polskimi normami żywieniowymi dla dzieci w wieku szkolnym. Wykonawca zobowiązany jest do przygotowywania posiłków o najwyższym standardzie na bazie produktów najwyższej jakości i bezpieczeństwem zgodnie z normami HACCP.
2. Wykonawca ma obowiązek stosowania się do obowiązujących przepisów prawa, w szczególności: **ustawy z dnia 25 sierpnia 2006 o bezpieczeństwie żywności i żywienia (t.j. Dz.U. z 2015 poz. 594 ze zm.) wraz z przepisami wykonawczymi.**
3. Posiłki muszą spełniać wymogi żywieniowe zalecane przez Instytut Żywności i Żywienia w Warszawie dla danej grupy wiekowej tj. 5 - 14 lat
4. **Posiłki nie odpowiadające normom (gramatura, wartość kaloryczna) będą wymieniane na miejscu – a w przypadku braku takiej możliwości – następną dostawą następująca po dostawie kwestionowanej, będzie wzbogacona o dodatkowe pozycje żywieniowe, standardowo nie przewidziane w typowym codziennym posiłku.**
5. Wszelki transport półproduktów lub całych dań do stołówki szkolnej, powinien się odbywać z użyciem pojazdu przystosowanego do przewozu posiłków, dopuszczonym przez właściwy organ Państwowej Inspekcji Sanitarnej.
6. Półprodukty oraz obiady dostarczane przez Wykonawcę winny być transportowane w odpowiednich, przeznaczonych do tego celu pojemnikach termoizolacyjnych wykonanych z tworzywa zabezpieczających posiłki przed wylaniem oraz schłodzeniem:
 - 1) Termosy jednoskładnikowe przeznaczone do transportu gorących posiłków (zupa, napoje);
 - 2) Termosy wieloskładnikowe wypełnione pojemnikami, które występują w różnej konfiguracji i zapewniają dostarczenie na sale poszczególnych części posiłków.
7. Właścicielem niezbędnej ilości termosów dla zapewnienia płynnej dostawy i dystrybucji posiłków dla uczniów szkolnych jest Wykonawca.
8. Brudne termosy nie mogą zostawać w SP80 do dnia następnego.
9. Wydawanie obiadów, zmywanie i wyparzenie naczyń, odbiór resztek żywieniowych oraz sprząkanie kuchni oraz stołówki będzie się odbywać na koszt i za pośrednictwem personelu własnego Wykonawcy.

10. Koszt odpowiednich (posiadających odpowiednie parametry czyszczące) środków czyszczących i higienicznych ponosi Wykonawca. Użyte środki muszą posiadać odpowiednie atesty i świadectwa dopuszczenia do obrotu wydane przez Państwowy Zakład Higieny.
11. **Wymagane jest wyposażenie stołów w stołówce w niezbędną ilość serwetek – uzupełnianych w trybie ciągłym.**
12. **W przypadku awarii lub innych nieprzewidzianych zdarzeń z przyczyn leżących po stronie Wykonawcy jest on zobowiązany zapewnić posiłki o nie gorszej jakości na swój koszt z innych źródeł.**

V. SZCZEGÓŁOWE ZALECENIA CO DO JAKOŚCI UŻYTYCH SUROWCÓW

1. Do przygotowywania posiłków należy używać produktów wysokiej jakości i zawsze świeżych, posiadających aktualne terminy ważności, nabytych w źródłach działających zgodnie z obowiązującymi przepisami sanitarnymi i higienicznymi.
2. Wykonawca nie będzie stosował produktów zawierających dodatki do żywności niewskazane w diecie dzieci - Załącznik nr 8 do SIWZ.
3. Wyklucza się sporządzanie potraw z proszku, koncentratów, produktów instant oraz gotowych półproduktów. Proces produkcji odbywać się będzie zgodnie z wymogami sanitarnymi, systemem HACCP i zasadami GHP/GMP.
4. Wykonawca nie będzie stosował produktów przetworzonych. Posiłki będą przygotowywane z naturalnych i wartościowych produktów spożywczych – zgodnie z opisem znajdującym się w opracowaniu „Jadłospisy dla wrocławskich szkół podstawowych” przygotowanym przez Gminę Wrocław we współpracy z Uniwersytetem Medycznym - Załącznik nr 9 do SIWZ (str. 157-171).
5. Wykonawca będzie przygotowywał posiłki z warzyw i owoców świeżych. W okresie zimowo-wczesnowiosennym dozwolone jest stosowanie mrozonek warzywnych i owocowych. Wyklucza się serwowanie posiłków przygotowanych na bazie fastfood.
6. Zamawiający nie zezwala na stosowanie w procesie żywienia następujących produktów: fastfood, konserwy jakiegokolwiek typu, produkty z glutaminianem sodu i innymi wzmacniaczami smaku, parówki, produkty masłopodobne i seropodobne, soki zagęszczone, mięso odkostnione mechaniczne (MOM) oraz wędliny z dodatkiem preparatów białkowych (soja) i/lub skrobi modyfikowanej, barwniki, sery topione, margaryna
7. Nie dopuszcza się podawania ryby pangii, tilapii, ryby maślanej, paluszków rybnych.
8. Do produkcji posiłków dopuszcza się wyłącznie produkty opakowane w karton lub szkło (które ze względu na konsystencję muszą być zapakowane w opakowanie zamknięte).
9. Półprodukty zakupywane i przechowywane w magazynie wyrobów suchych nie mogą być przesypane do worków bez podania i nadzorowania terminów ważności. Produkty żywnościowe płynne nie mogą być przelewane do innych pojemników bez oznaczenia daty ważności, daty i godziny otwarcia pojemnika oryginalnego.
10. **Zupy muszą być gotowane na wywarze mięsno – jarzynowym (drób urozmaicony: nie tylko kurczak ale również kaczka lub indyk). Zabrania się gotowania wywaru lub rosółu wyłącznie z korpusów drobiu. Płyn ma powstawać w drodze gotowania całego wypatroszonego ptaka lub oddzielonych części mięsnych takich jak udka lub piersi). Przy przygotowywaniu rosółu z kurczaka należy po zagotowaniu wstępnym odlać całkowicie wodę w celu pozbycia się w mięsie antybiotyków. Kurczaki porcjowane dopuszczalne są tylko z wolnego wybiegu. Dodatkowo zamawiający nie dopuszcza możliwości serwowania zup przygotowanych na bazie proszku lub wywaru z kości.**
11. Do przygotowania posiłków, omaszczania pierogów, itd. należy używać wyłącznie masła o zawartości tłuszczu min. 82%, a do przygotowania posiłków wyłącznie oleje roślinne. Dopuszcza się stosowanie oleju rzepakowego, ryżowego, kokosowego, lnianego, oliwy z oliwek (do potraw na zimno).
12. **W przypadku dań mięsnych należy unikać mięsa przetworzonego - mielonego - (za wyjątkiem gołąbków i sosu bolognese) na rzecz całych sztuk mięsa. Należy stosować wysokiej jakości mięso wieprzowe, a z drobiu - mięso kurczaka lub indyka**
13. **Owoce mają być umyte, podawane w całości – niedopuszczalne jest dzielenie jednego owocu pomiędzy kilkoro uczniów, za wyjątkiem owoców typu melon, arbuz**
14. Paszty, pierogi, kluski śląskie, naleśniki – wyłącznie wyrób własny Wykonawcy przygotowany przy zastosowaniu mąki o minimalnym typie 700.
15. **Wykonawca dostosuje rodzaje podawanych potraw do rangi posiłku w ciągu dnia. Zamawiający wyklucza podawanie bigosu, kapusty przetworzonej termicznie (za wyjątkiem zup), fasoli po bretońsku, placków ziemniaczanych, parówek lub kiełbasy, makaronu z**

dżemem, gotowanych jajek lub jajek sadzonych - jako dań obiadowych.

16. Nie dopuszcza się stosowania grzybów z wyjątkiem pieczarek.
17. **JAJA stosowane w całym jadłospisie: świeże, z chowu ściółkowego lub z wolnego wybiegu.**
18. Przygotowanie potraw powinno się odbywać z użyciem świeżych i suszonych ziół, i przypraw naturalnych. Codziennie owoc sezonowy, poza sezonem owoce np. z puszki ananas, brzoskwinia, zamiennie warzywa marchew, kalarepka, rzodkiewki, buraczek ćwikłowy, seler liściasty, papryka świeża.
19. Polewy do dań jarskich (np. naleśników, makaronów) należy wykonywać ze świeżych lub mrożonych owoców albo jogurtu - dopuszcza się czekoladę rozpuszczaną w kąpeli wodnej do wzbogacenia wartości smakowych potrawy lub do ozdoby raz w dekadzie i stosowanie zamienników sporządzonych z naturalnych produktów dla dzieci uczulonych na czekoladę, zabrania się stosowania kremów typu nutella
20. Jogurt stosowany w żywieniu nie może zawierać skrobi modyfikowanej i żelatyny wieprzowej
21. Kwaśne zupy z kapusty oraz kwaśne surówki z kapusty – mają być sporządzane z zastosowaniem kapusty kiszonej (a nie kwaszonej octem). Kapusta musi być kiszona naturalnie, bez dodatków przyspieszających proces kiszenia, w szczególności bez dodatku octu w procesie produkcji
22. Herbaty tylko owocowe z suszu i ziół. Nie jest dopuszczalne stosowanie herbaty czarnej aromatyzowanej sokami owocowymi
23. Kanapki – zgodnie z zaleceniami dekadowymi – pieczywo pełnoziarniste, razowe, żytnie, wieloziarniste, orkiszowe, mieszane i pszenne.
24. **Surówki muszą być wykonane zgodnie ze sztuką kulinarną – doprawione wymaganymi przyprawami, oliwą oraz uzupełnione innymi niezbędnymi składnikami (przetworzone warzywa saute, np. starte lub pokrojone buraki - albo inne warzywa - kapusta kiszona – nie doprawione właściwym dressingiem nie będą uznawane jako surówka).**
25. W przypadku gdy obiad składał się z dań bezmięsnych - podawanie na deser produktów słodkich np. rogalie maślane, bułki maślane – jest niedozwolone

VI. JADŁOSPISY

1. Zasady ogólne

- 1) Poszczególne posiłki będą przygotowywane wg jadłospisów Wykonawcy sporządzanych w trakcie trwania umowy.
- 2) Zamawiający może wymagać aby Wykonawca przygotowywał jadłospisy, wykorzystując gotowe propozycje zawarte w dokumencie „Jadłospisy dla wrocławskich szkół podstawowych” przygotowanym przez Gminę Wrocław we współpracy z Uniwersytetem Medycznym – który zawarty jest w Załączniku nr 9 do SIWZ. W takim przypadku jadłospis nie podlega odrębnemu zatwierdzeniu przez Zamawiającego. Do zaproponowanego jadłospisu dekadowego Wykonawca załącza pisemną informację, że pochodzi on z wyżej wskazanego dokumentu. Bieżąca kontrola polega na sprawdzeniu zgodności zaproponowanych jadłospisów z zapisami zawartymi w opracowaniu Gminy Wrocław.
- 3) Jadłospisy muszą uwzględniać wymagania z Rozporządzenia Ministra Zdrowia z dnia 26 lipca 2016 r. w sprawie grup środków spożywczych przeznaczonych do sprzedaży dzieciom i młodzieży w jednostkach systemu oświaty oraz wymagań, jakie muszą spełniać środki spożywcze stosowane w ramach żywienia zbiorowego dzieci i młodzieży w tych jednostkach oraz zalecenia Zamawiającego.
- 4) Jadłospisy winne być zaopatrzone w informacje o alergenach zgodnie z Rozporządzeniem Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) nr 1169/2011 z dnia 25 października 2011 r. w sprawie przekazywania konsumentom informacji na temat żywności. Należy pamiętać o wyszczególnieniu alergenów wchodzących w skład mieszanek przypraw.
- 5) Żywieniu może podlegać grupa dzieci będących na diecie ogólnej, jarskiej, bezmlecznej, bezglutenowej, bezwieprzowej lub innej diecie pokarmowej. Wykonawca zobowiązany jest do przygotowania posiłków dla uczniów objętych dietami eliminacyjnymi. Jadłospis dla diet eliminacyjnych przygotowuje dietetyk zatrudniony przez Wykonawcę i przedstawia do akceptacji Zamawiającemu na warunkach uzgodnionych przez Strony. Zamawiający wymaga, aby liczba dostarczanych posiłków opartych na dietach była zgodna z liczbą wynikającą z zamówienia składanego przez Zamawiającego - informacja o diecie dziecka zostanie przekazana Wykonawcy w momencie uzyskania informacji od rodzica (na podstawie

zaświadczenie od lekarza, bądź oświadczenie rodzica), w trakcie roku szkolnego najpóźniej na 1 dzień przed podaniem posiłku.

- 6) Żywieniu może podlegać grupa uczniów, u których zdiagnozowano obecność cukrzycy – mając ten fakt na uwadze wymagane jest aby Wykonawca:
- bezwzględnie przestrzegał wcześniej zatwierdzonego jadłospisu, w tym gramatury i składu posiłków;
 - w razie propozycji zmian w zatwierdzonym jadłospisie powiadomił o tym fakcie Dyrektora Szkoły Podstawowej nr 80 z co najmniej 2 dniowym wyprzedzeniem, podając równocześnie nowy jadłospis,
 - nie zmieniał kolejności oraz czasu podawania poszczególnych dań (np. jeżeli na obiad pierwsza podawana jest zupa, a po określonym czasie drugie danie – to porządek ten powinien być przestrzegany w każdym dniu wydawania posiłków).

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

- 7) W jadłospisach należy uwzględniać dodatki w postaci sezonowych warzyw i owoców, do zup krem ziarna, nasiona prażone, grzanki pełnoziarniste, orzechy oraz **okazyjnie potrawy świąteczne**.
- 8) Wykonawca zobowiązany jest do wywieszania jadłospisu na kolejne 10 dni na tablicy ogłoszeń w siedzibie Zamawiającego oraz przesłanie go w wersji elektronicznej w powszechnie stosowanym formacie zapisu komputerowego celem umieszczenia go na stronie www.
- 9) **Zamawiający nie dopuszcza, żeby ciągu 1 dekady (10 dni) wystąpiła powtarzalność tego samego rodzaju posiłku.**

2. Zasady szczególne

O ile Wykonawca zamierza realizować zamówienie w oparciu o jadłospisy przygotowywane samodzielnie przez siebie to muszą być one sporządzone z uwzględnieniem co najmniej poniższych zasad:

ZUPA	
Dwadzieścia zup różnorodnych. Niepowtarzalne w II dekadach	pomidorowa, ogórkowa, kapuśniak ze słodkiej kapusty, kiszonej kapusty, barszcz biały, czerwony, jarzynowa, kalafiorowa, brokułowa, ziemniaczana, szparagowa, dyniowa, botwinka, w tym zupy krem i inne. Zupy winne być sporządzane na wywarze warzywno-mięsny lub warzywnym, z dużej ilości warzyw, z dodatkiem ziół i przypraw naturalnych. Zupy z warzyw - do wyboru: cukinii, brokuła, kalafiora, buraka, botwinki, ziemniaków, dyni, fasolki szparagowej, pomidorów, zielonego groszku, szparagów i innych, zupy krem. Nacie, koper zielony przywożone i porcjowane na stołówce. Zamawiający nie dopuszcza możliwości serwowania zup przygotowanych na bazie koncentratu z puszki, zup instant lub wywaru z kości (w tym z korpusów z drobiu). Nie stosować szpinaku i szczawiu do sporządzania zup. Nie dodawać do zup mąki (za wyjątkiem żuru), nie zabielać zup. Zupy winny być przygotowywane w oparciu o warzywa sezonowe. Należy wyszczególnić z jakich składników są sporządzane zupy.
DRUGIE DANIE	
RYBY Sześć różnorodnych ryb Niepowtarzalne w III dekadach	Ryby morskie – świeże (łosoś, makrela atlantycka, odmiany dorszowatych, morszczuk, sola, mintaj, miruna). Niedopuszczalne jest stosowanie pangii, tilapii, ryby maślanej oraz ryb mrożonych, paluszków rybnych. Stosować filety z ryby dokładnie oczyszczone z ości. Filet podawać w całości w ziołach, bez sosów. Preferuje się ryby pieczone w piecu konwekcyjno-parowym, grillowane. Do ewentualnego panierowania stosować mąki razowe, sezam lub otręby. Należy wymienić nazwę stosowanej ryby.
DANIA BEZMIĘSNE JARSKIE	Kasze: jaglana, gryczana nieprażona, jęczmienna, pęczak, orkiszowa, kuskus, quinoa. Posiłki z warzyw: leczko, gulasz warzywny, kotlet z fasoli /ciecierzycy/soczewicy, Ryże – do wyboru: pełnoziarnisty, basmati,

<p>Sześć różnorodnych dań jarskich</p> <p>Niepowtarzalne w III dekadach</p>	<p>parboiled, tzw. biały (poddany procesowi polerowania, rafinowany, oczyszczony). Makarony – do wyboru: z mąki pszennej pełnoziarnistej, kukurydziany, ryżowy, makaron pszenno-ryżowy wyłącznie z mąki durum. Mąki – do wyboru: pszenna pełnoziarnista, orkiszowa, żytnia, pszenna i żytnia razowa, graham, gryczana, ziemniaczana, z tapioki, jaglana, owsiana, ryżowa, pszenna. Udział mąki pszennej (wszystkie rodzaje), ryżu białego (tzn. poddany procesowi polerowania, rafinowany, oczyszczony) i makaronu pszenno-ryżowego (dopuszczony wyłącznie z mąki durum) nie może być wyższy niż 50 % w części mącznej/ryżowej dań w przygotowaniu posiłków w każdej dekadzie. Pozostałe 50% winny stanowić inne w/w mąki/ryże.</p> <p>Jadłospis winien zawierać: pierogi ruskie, pierogi z owocami, naleśniki z nadzieniem, racuchy z jabłkiem, (owocami sezonowymi), ryż z owocami, bułki na parze – każde co najmniej 1x na dwie dekady. Do omaszczenia dań mącznych stosować wyłącznie masło o min. 82% zawartości tłuszczu. Nie dopuszcza się omaszczania olejem rafinowanym, skwarkami, smażoną cebulą. Do przygotowania dań z warzywami stosować do wyboru: zioła i nacie/koperek/przyprawy naturalne. Należy wyszczególnić skład dań jarskich.</p>
<p>DANIA MIĘSNE</p> <p>Dwanaście różnorodnych dań mięsnych</p> <p>Niepowtarzalne w III dekadach</p>	<p>Sztuka mięsa, z mięs chudych drobiowych (kaczka, indyk), wołowych, wieprzowych - np. filet panierowany lub saute z indyka, udko kurcze, roladki i zrazy drobiowe/wieprzowe/wołowe, mięso wieprzowe: wyłącznie schab i szynka. Preferuje się duszenie, pieczenie w piecu konwekcyjno-parowym, bez wstępnego obsmażania. Sporadycznie mięso smażone, nie częściej niż raz na dwie dekady.</p>
<p>DANIA PÓLMIĘSNE</p> <p>Sześć różnorodnych i niepowtarzalnych dań półmięsnych w III dekadach</p>	<p>Zawierające min 50 % mięsa drobiowego/wieprzowego/wołowego, np. gulasze mięsno-warzywne, gołąbki, eskalopki z fileta drobiowego z warzywami, spaghetti bolognese, kurczak, królik w potrawce.</p>
SURÓWKI/PORCJE WARZYW	
<p>Dwadzieścia różnorodnych surówek/porcji warzyw z minimum 2 składników warzywnych/jarzynowych.</p> <p>Niepowtarzalne w III dekadach</p>	<p>Surówki z min. 2 składników warzywnych, owocowych</p> <p>Surówki z surowych warzyw i owoców – do wyboru: marchew, pomidory, ogórki, seler, kapusty, cukinia, dynia i inne, lub z owoców. Seler (alergen) stosowany nie częściej niż 1x na dekadę. Smak ostry surówek harmonizować smakiem łagodnym (np. jabłko). Wymagany jest dodatek natki pietruszki lub koperku.</p> <p>Wyroby z zawartością szpinaku, botwiny zawsze łączyć z odpowiednimi produktami bogatymi w wapń (nabiał).</p> <p>Codziennie podawać dwie surówki do każdego posiłku. Zamiennie - do jarskich dań słodkich - podawać owoc.</p> <p>Należy wyszczególnić z czego robiony jest dressing (jogurt lub olej nierafinowany z pierwszego tłoczenia do wyboru: rzepakowy/lniany/oliwa z oliwek/sok z cytryny, inne). Nie dopuszcza się stosowania olejów rafinowanych do dressingu surówek.</p>
OWOCE	
	<p>Do każdego II dania dodać owoc. Nie dopuszcza się dzielenia owocu, za wyjątkiem owoców typu arbuz, melon. Owoce cytrusowe może być podawany max 1 x w dekadzie. Serwować owoce sezonowe: truskawki, maliny, czereśnie, brzoskwinie, nektaryny, jagody, śliwki, morele, borówki.</p>
NAPOJE	
<p><u>różnorodne kompoty 4 x w dekadzie</u></p> <p><u>6 x w dekadzie woda niegazowana</u></p>	<p>Kompoty: Do przygotowania kompotu należy używać owoców. Dopuszcza się stosowanie owoców świeżych i/lub mrożonych (mrożone - w okresie zimowo-wczesnowiosennym). W odpowiednich porach roku stosować świeże owoce sezonowe: truskawki, maliny, porzeczki, jagody itd. Rabarbar może być stosowany max 2 razy w roku. Niedopuszczalne jest gotowanie kompotów na bazie suszu, koncentratów. Należy podać składniki surowcowe serwowanych kompotów.</p>

	Napoje: woda mineralna niegazowana, woda z cytryną, woda ze świeżą miętą, soki owocowe i owocowo-warzywne, Soki owocowe i warzywne 100%, tylko niesłodzone. Niedopuszczalne jest stosowanie soków zagęszczonych, słodzonych, z zawartością syropu glukozowo-fruktozowego.
--	---

VII. WYMAGANIA DOTYCZĄCE PERSONELU

1. Zamówienie musi być realizowane z udziałem pracowników zatrudnionych na podstawie umowy o pracę.
2. Wykonawca zobowiązany jest zapewnić zatrudnionym pracownikom wyposażenie spełniające wymagany standard Sanitarno – Epidemiologiczny.
3. Personel Wykonawcy winien posiadać bieżące przeszkolenie z zakresu BHP oraz HACCP, a także aktualne orzeczenie lekarskie do celów sanitarno-epidemiologicznych.

VIII. KONTROLA REALIZACJI PRZEDMIOTU ZAMÓWIENIA

1. Zamawiający za pośrednictwem wyznaczonego przedstawiciela, w tym przedstawiciela Rady Rodziców Szkoły Podstawowej nr 80, zastrzega sobie prawo oceny posiłków na koszt Wykonawcy poprzez dokonywanie szczątkowych degustacji przygotowanych posiłków w trybie:
 - 1) Codziennym - Wykonawca przy współudziale przedstawiciela Zamawiającego (zawsze) oraz przedstawiciela Rady Rodziców (obecność nieobowiązkowa) może zostać zobowiązany do codziennego sporządzania Protokołu Kontroli w wersji uproszczonej;
 - 2) Wyrzykowym - Wykonawca przy współudziale przedstawiciela Zamawiającego (zawsze) oraz przedstawiciela Rady Rodziców (obecność nieobowiązkowa) może zostać zobowiązany do sporadycznego sporządzania Protokołu Kontroli w wersji rozszerzonej w terminie określonym przez Zamawiającego.

W celu przeprowadzenia kontroli Wykonawca zapewni potrzebne akcesoria tj. wagę, termometr, zgodne z obowiązującymi przepisami.

2. Wzory Protokołu Kontroli (w wersji uproszczonej i rozszerzonej) stanowią załącznik nr 1 do umowy na świadczenie usług cateringowych.
3. Wnioski wynikające z takich degustacji będą wiążące dla Wykonawcy, co skutkować będzie obowiązkiem wprowadzenia przez Wykonawcę zmian, w terminie do 3 dni roboczych od dnia zgłoszenia wniosku
4. W ramach prowadzonych działań nad prawidłową realizacją zamówienia publicznego Wykonawca może zostać zobowiązany do prowadzenia raportów dziennych oraz dekadowych zawierających szczegółowe rozliczenie stawki żywieniowej dla uczniów z danej placówki edukacyjnej.
 - 1) Raport dzienny powinien zawierać następujące pozycje:
 - jadłospis wraz z kosztem jednostkowym każdego posiłku,
 - liczbę osób korzystających z posiłków,
 - rozliczenie składników żywnościowych z podziałem na poszczególne posiłki, z wyszczególnieniem: nazwy produktu, jednostki miary, ilości, ceny jednostkowej, wartości całkowitej, kaloryczności,
 - dokumenty potwierdzające zakup wykorzystanych produktów i surowców.
 - 2) Raport dekadowy powinien zawierać zbiorcze zestawienie pozycji opisanych w raportach dziennych, wyliczenie średniej wartości stawki wsadu do kotła w dekadzie oraz w załączeniu zawierać odpowiednie raportyienne. Wykonawca zobowiązany jest do dostarczenia Zamawiającemu raportu dekadowego z wymaganymi załącznikami w terminie 3 dni po upływie danej dekady.
5. Zamawiający informuje, że średnia wartość wsadu do kotła, wyliczana za daną dekadę, nie może być niższa od ustalonej wartości.
6. Wykonawca na każde pisemne żądanie Zamawiającego dostarczy wyniki badań mikrobiologicznych serwowanych posiłków oraz tabeli kaloryczności tych posiłków.
7. W przypadku stwierdzenia nieprawidłowości w zakresie przestrzegania wymaganych przepisów,

Zamawiający zgłosi wniosek o kontrolę w Powiatowej Stacji Sanitarno – Epidemiologicznej.

8. Wykonawca odpowiada prawnie za żywienie uczniów przed Państwowym Powiatowym Inspektorem Sanitarnym we Wrocławiu.
9. Wykonawca ponosi pełną odpowiedzialność cywilną, administracyjną i karną za jakość dostarczanych posiłków oraz skutki wynikające z zaniedbań przy ich przygotowywaniu i transporcie, mogące mieć negatywny wpływ na zdrowie żywionych uczniów.
10. Wykonawca zobowiązany jest do wyznaczenia stałego przedstawiciela odpowiedzialnego za kontakt z Zamawiającym.
11. Wykonawca i zatrudniony przez niego personel jest zobowiązany uwzględnić i wprowadzić w życie uwagi Zamawiającego, dotyczące sposobu wykonania usług, a wynikające z postanowień umowy.

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	miasteczko
	tel.:	NIP	REGON
2.	Pełna nazwa:		
	Adres: ulica	kod	miasteczko
	tel.:	NIP	REGON

Osoba odpowiedzialna za kontakt z Zamawiającym:.....

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

Faks E- mail.....

Adres do korespondencji (jeżeli inny niż adres siedziby):.....

.....

II. PRZEDMIOT OFERTY

Oferta dotyczy zamówienia publicznego przyznanego w trybie zamówienia na usługi społeczne zgodnie z ustawą z dnia 29 stycznia 2004 roku Prawo Zamówień Publicznych, na warunkach określonych w niniejszej dokumentacji, na wybór Wykonawcy usług restauracyjnych na rzecz Szkoły Podstawowej nr 80 we Wrocławiu.

III. OFERTA

Oferujemy wykonanie niniejszego zamówienia publicznego według poniższej specyfikacji cenowej (wg. szczegółowego wyliczenia opisanego w Rozdziale XII, pkt 4 SIWZ):

1. **Cena brutto oferty**

(6,50 zł + (B)) x 66 150 + 48 777,00 zł + (Kz) zł = PLN

słownie:

w tym wartość podatku VAT wynosi: PLN

2. **Dzienna stawka żywieniowa przypadająca na 1 ucznia w Szkole Podstawowej nr 80:**

Dzienna stawka żywieniowa (S) = (Cena oferty brutto/66 150) PLN

Bj = (Dzienna stawka żywieniowa (S) – 6,50 zł) PLN

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. Oferta została złożona na kolejno ponumerowanych stronach.

.....
miejscowość, data

.....
pieczęć i podpis upoważnionych
przedstawicieli Wykonawcy

ZAŁĄCZNIK NR 3 DO SIWZ

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

**Przystępując do postępowania na wybór Wykonawcy usług restauracyjnych na rzecz
Szkoły Podstawowej nr 80 we Wrocławiu**

działając w imieniu Wykonawcy:.....

.....
(podać nazwę i adres Wykonawcy)

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

**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 dniu2019 roku we Wrocławiu pomiędzy:

Gminą Wrocław, pl. Nowy Targ 1-8, 50-141 Wrocław, NIP 897-13-83-551 – Szkołą Podstawową nr 80 we Wrocławiu (SP80), z siedzibą we Wrocławiu (52-120), przy ul. Polnej 4, w imieniu i na rzecz której działa **Ireneusz Dudek, Dyrektor Szkoły Podstawowej nr 80**, na podstawie pełnomocnictwa nr z dnia

zwanym w dalszej części umowy **Zamawiającym**

a

zwanym w dalszej części umowy **Wykonawcą**

w wyniku dokonania przez Zamawiającego wyboru Wykonawcy w trybie zamówienia na usługi społeczne przewidzianego ustawą z dnia 29 stycznia 2004r. Prawo Zamówień Publicznych – została zawarta umowa o następującej treści.

§ 1

1. Na podstawie niniejszej umowy Wykonawca, realizując przedmiot zamówienia publicznego, zobowiązuje się do świadczenia usług cateringowych polegających na przygotowaniu, dostawie i wydawaniu posiłków w miejscu nauki na rzecz wychowanków Zamawiającego (zgodnie z warunkami określonymi w dokumentacji postępowania, złożonej ofercie oraz w niniejszej umowie), a Zamawiający zobowiązuje się do zapłacenia Wykonawcy umówionej ceny.
2. Strony ustalają czas trwania niniejszej umowy: od dniado dnia **30 czerwca 2020 r.**, **przy czym realizacja usługi rozpoczyna się w dniu 2 września 2019 r.**

§ 2

1. Strony umowy ustalają szacunkowe wynagrodzenie brutto za przedmiot niniejszej umowy na kwotę: zł (słownie złotych:) w tym należny podatek VAT w wysokości zł (słownie złotych:)
 - 1) Dzienna stawka żywieniowa przypadająca na 1 ucznia w Szkole Podstawowej nr 80 wynosi zł brutto (słownie:,) przy czym koszt wsadu do kotła wynosi: 6,50 zł brutto, a koszt przygotowania dowozu i wydania posiłku wynosi zł brutto.
2. Rozliczenie z tytułu niniejszej umowy będzie następować na podstawie rzeczywiście zamówionych przez Zamawiającego i dostarczonych przez Wykonawcę posiłków wg cen jednostkowych brutto określonych w Formularzu Cenowym, podanych w złotych polskich.
3. Wykonawcy nie przysługuje zarówno roszczenie o zrealizowanie Umowy do pełnego wyczerpania szacunkowych limitów wynikających z Opisu Przedmiotu Zamówienia, jak i roszczenie o odszkodowanie z tego tytułu.
4. Ceny jednostkowe brutto wymienione w Formularzu Cenowym będą niezmiennie przez cały okres ważności niniejszej umowy.
5. Rozliczenie za dostarczony towar będzie następowało w ZŁOTYCH POLSKICH.
6. Strony umowy ustalają miesięczny okres rozliczeń - faktura będzie wystawiana z dołu, na koniec każdego miesiąca kalendarzowego i będzie opiewać na wartość wszystkich rzeczywiście wydanych posiłków na rzecz uczniów na przestrzeni danego miesiąca.
7. Treść wystawionej faktury VAT musi obejmować odrębnie wymienione pozycje:
 - 1) Koszt wsadu do kotła w odniesieniu do uczniów szkolnych;
 - 2) Koszt przygotowania, dowozu i wydania posiłku w odniesieniu do uczniów szkolnych;
 - 3) NABYWCĄ USŁUGI jest GMINA WROCŁAW, pl. Nowy Targ 1-8, 50-141 Wrocław, NIP 8971383551

4) ODBIORCĄ USŁUGI jest SZKOŁA PODSTAWOWA NR 80 we Wrocławiu, ul. Polna 4, 52-120 Wrocław

8. Zapłata wynagrodzenia następować będzie przelewem, z rachunku bankowego Zamawiającego na rachunek bankowy Wykonawcy wskazany na wystawionej fakturze, w terminie 14 dni od daty otrzymania jej przez Zamawiającego.
9. Wykonawca może wystawić i przesłać fakturę, o której mowa w ust. 3, za pośrednictwem Platformy Elektronicznego Fakturowania, zgodnie z ustawą z dnia 9 listopada 2018 r. o elektronicznym fakturowaniu w zamówieniach publicznych, koncesjach na roboty budowlane lub usługi oraz partnerstwie publiczno-prywatnym
10. Za dzień zapłaty uznaje się dzień wydania dyspozycji przez Zamawiającego do obciążenia jego rachunku bankowego na rzecz rachunku bankowego Wykonawcy.
11. Zamawiający zapłaci Wykonawcy odsetki ustawowe za opóźnienia od kwoty brutto uwidocznionej na fakturze – za każdy dzień opóźnienia w zapłacie należności za dostarczony przedmiot zamówienia.

§ 3

1. Wykonawca na 3 dni robocze przed rozpoczęciem każdej dekady zobowiązuje się do dostarczania przypadającego na nią jadłospisu do wcześniejszego zatwierdzenia.
2. Jadłospisy winny zawierać dokładnie wyszczególnione i opisane posiłki wraz z ich gramaturą oraz informację o obecności alergenów.
3. Zamawiający za pośrednictwem wyznaczonego przedstawiciela, w tym przedstawiciela Rady Rodziców SP80, zastrzega sobie prawo oceny posiłków na koszt Wykonawcy poprzez dokonywanie szacunkowych degustacji przygotowanych posiłków w trybie:
 - 1) Codziennym - Wykonawca przy współudziale przedstawiciela Zamawiającego (zawsze) oraz przedstawiciela Rady Rodziców (obecność nieobowiązkowa) może zostać zobowiązany do codziennego sporządzania Protokołu Kontroli w wersji uproszczonej;
 - 2) Wyrzawkowym - Wykonawca przy współudziale przedstawiciela Zamawiającego (zawsze) oraz przedstawiciela Rady Rodziców (obecność nieobowiązkowa) może zostać zobowiązany do sporadycznego sporządzania Protokołu Kontroli w wersji rozszerzonej w terminie określonym przez Zamawiającego.

W celu przeprowadzenia kontroli Wykonawca zapewni potrzebne akcesoria tj. wagę, termometr, zgodne z obowiązującymi przepisami.

4. Wzory Protokołu Kontroli (w wersji uproszczonej i rozszerzonej) stanowią załącznik nr 1 do niniejszej umowy.
5. Wnioski wynikające z degustacji będą wiążące dla Wykonawcy, co skutkować będzie obowiązkiem wprowadzenia przez Wykonawcę zmian, w terminie do 3 dni roboczych od dnia zgłoszenia wniosku.
6. W ramach prowadzonych działań nad prawidłową realizacją zamówienia publicznego Wykonawca może zostać zobowiązany do prowadzenia raportów dziennych oraz dekadowych zawierających szczegółowe rozliczenie stawki żywieniowej dla uczniów z danej placówki edukacyjnej.
 - 1) Raport dzienny powinien zawierać następujące pozycje:
 - jadłospis wraz z kosztem jednostkowym każdego posiłku,
 - liczbę osób korzystających z posiłków,
 - rozliczenie składników żywnościowych z podziałem na poszczególne posiłki, z wyszczególnieniem: nazwy produktu, jednostki miary, ilości, ceny jednostkowej, wartości całkowitej, kaloryczności,
 - dokumenty potwierdzające zakup wykorzystanych produktów i surowców.
 - 2) Raport dekadowy powinien zawierać zbiorcze zestawienie pozycji opisanych w raportach dziennych, wyliczenie średniej wartości stawki wsadu do kotła w dekadzie oraz w załączeniu zawierać odpowiednie raporty dzienne. Wykonawca zobowiązany jest do dostarczenia Zamawiającemu raportu dekadowego z wymaganymi załącznikami w terminie 3 dni po upływie danej dekady.

7. Wykonawca na żądanie Zamawiającego przedstawi wykaz stosowanych do przygotowywania posiłków produktów i surowców wraz z nazwami producentów, który Zamawiający może udostępnić rodzicom uczniów i lub ich prawnym opiekunom.
8. Zamawiający informuje, że średnia wartość wsadu do kotła, wyliczana za daną dekadę, nie może być niższa od ustalonej wartości.
9. Wykonawca na każde pisemne żądanie Zamawiającego dostarczy wyniki badań mikrobiologicznych serwowanych posiłków oraz tabeli kaloryczności tych posiłków.
10. W przypadku stwierdzenia nieprawidłowości w zakresie przestrzegania wymaganych przepisów, Zamawiający zgłosi wniosek o kontrolę w Powiatowej Stacji Sanitarno – Epidemiologicznej.
11. Wykonawca odpowiada prawnie za żywienie uczniów przed Państwowym Powiatowym Inspektorem Sanitarnym we Wrocławiu.
12. Wykonawca ponosi pełną odpowiedzialność cywilną, administracyjną i karną za jakość dostarczanych posiłków oraz skutki wynikające z zaniedbań przy ich przygotowywaniu i transporcie, mogące mieć negatywny wpływ na zdrowie żywionych uczniów.
13. Wykonawca zobowiązany jest do wyznaczenia stałego przedstawiciela odpowiedzialnego za kontakt z Zamawiającym.
14. Wykonawca i zatrudniony przez niego personel jest zobowiązany uwzględnić i wprowadzić w życie uwagi Zamawiającego, dotyczące sposobu wykonania usług, a wynikające z postanowień umowy.
15. Wykonawca jest zobowiązany do przestrzegania normatywnych wartości energetycznych, wartości odżywczych i smakowych potraw oraz do przygotowywania ich zgodnie z prawnymi regulacjami o warunkach zdrowotnych Żywności i Żywienia uczniów od 5 do 14 lat przy równoczesnym zapewnieniu modyfikacji opracowanych jadłospisów przez urozmaicenia, sezonowość, święta.
16. Wykonawca zobowiązany jest do stosowania wyłącznie środków spożywczych, które spełniają wymagania określone w Rozporządzeniu Ministra Zdrowia z dnia 26 lipca 2016 r. w sprawie grup środków spożywczych przeznaczonych do sprzedaży dzieciom i młodzieży w jednostkach systemu oświaty oraz wymagań, jakie muszą spełniać środki spożywcze stosowane w ramach żywienia zbiorowego dzieci i młodzieży w tych jednostkach (Dz.U. z 2016r. poz. 1154).
17. Zamawiający nie dopuszcza, żeby w ciągu dwóch kolejnych tygodni wystąpiła powtarzalność tego samego rodzaju posiłku.
18. Należy mieć na uwadze, że żywieniu może podlegać grupa uczniów spożywających wyłącznie posiłki jarskie – fakt ten należy brać pod uwagę przy tworzeniu jadłospisów. W jadłospisach należy również przewidywać zamienniki dla uczniów alergicznych.
19. Wymaga się, aby liczba dostarczanych diet odpowiadała liczbie określonych w zamówieniu składanym przez Zamawiającego.
20. Żywieniu może podlegać również grupa uczniów będących na diecie bezmlecznej, bezglutenowej, bezwieprzowej lub innej diecie pokarmowej.
21. Wymaga się, aby ilość dostarczanych diet odpowiadała ilości określonych w zamówieniu składanym przez Zamawiającego.
22. Informacja o diecie ucznia zostanie przekazana Wykonawcy w momencie uzyskania informacji od rodzica, w trakcie roku szkolnego najpóźniej na 1 dzień przed podaniem posiłku.
23. Wykonawca zobowiązany jest do wywieszania jadłospisu na kolejne 10 dni na tablicy ogłoszeń w siedzibie Zamawiającego oraz przesłanie go w wersji elektronicznej w powszechnie stosowanym formacie zapisu komputerowego celem umieszczenia go na stronie www.

§ 4

1. Wykonawca oświadcza, że w prowadzonej przez niego firmie został wdrożony i funkcjonuje system Analizy Ryzyka i Kontrola Punktów Krytycznych HACCP.
2. Działalność gospodarcza prowadzona przez Wykonawcę, a która dotyczy świadczenia usług cateringowych, jest prowadzona z zachowaniem warunków i wymogów szczegółowo określonych w:
 - 1) Ustawa z dnia 25 sierpnia 2006 o bezpieczeństwie żywności i żywienia (tekst jednolity Dz. U. z 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 żywności 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 źródłanych i wód stołowych (Dz. U. Nr 85, poz. 466)
 - 15) Obwieszczenie Głównego Inspektora Sanitarnego z dnia 27 października 2016 r. w sprawie ogłoszenia wykazu wód uznanych jako naturalne wody mineralne (Dz. Urz. MZ poz. 113)
 - 16) Rozporządzenie Parlamentu Europejskiego i Rady (WE) nr 1333/2008 z dnia 16 grudnia 2008 r. w sprawie dodatków do żywności
 - 17) Rozporządzenie Rady (EWG) nr 315/93 z 8 lutego 1993 r. ustanawiające procedury Wspólnoty w odniesieniu do substancji skażających w żywności
 - 18) Rozporządzenie Komisji (WE) nr 2073/2005 z dnia 15 listopada 2005 r. w sprawie kryteriów mikrobiologicznych dotyczących środków spożywczych
 - 19) Rozporządzenie Komisji (WE) nr 1881/2006 z dnia 19 grudnia 2006 r. ustalające najwyższe dopuszczalne poziomy niektórych zanieczyszczeń w środkach spożywczych
 - 20) Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 15 stycznia 2008 r. w sprawie wykazu substancji, których stosowanie jest dozwolone w procesie wytwarzania lub przetwarzania materiałów i wyrobów z innych tworzyw niż tworzywa sztuczne przeznaczone do kontaktu z żywnością (Dz. U. Nr 17, poz. 113)
 - 21) Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 26 lipca 2016 r. w sprawie grup środków spożywczych przeznaczonych do sprzedaży dzieciom i młodzieży w jednostkach systemu oświaty oraz wymagań, jakie muszą spełnić środki spożywcze stosowane w ramach żywienia zbiorowego dzieci i młodzieży w tych jednostkach (Dz.U. z 2016 poz. 1154).

§ 5

1. Wykonawca ponosi pełną odpowiedzialność za:

- 1) Jakość oraz estetykę serwowania posiłków.
 - 2) Zgodność świadczonych usług z obowiązującymi normami zbiorowego żywienia i wymogami sanitarno – epidemiologicznymi i w tym zakresie odpowiada przed Państwowym Inspektorem Sanitarnym dla miasta Wrocławia.
 - 3) Sprzątanie pomieszczeń, w których świadczona jest usługa przygotowania i wydawania posiłków.
2. Zamawiający wymaga zatrudnienia przez wykonawcę lub podwykonawcę na podstawie umowy o pracę osób zatrudnionych do przygotowania i wydawania posiłków oraz utrzymania bieżącej czystości - na miejscu w siedzibie Zamawiającego. Zamawiający oczekuje zatrudnienia minimum 4 osób w wymiarze 3 etatów, które na miejscu w siedzibie Zamawiającego będą wykonywać następujące prace:
- 1) Całokształt czynności związanych z przygotowaniem i wydawaniem posiłków;
 - 2) Całokształt czynności związanych z utrzymaniem bieżącej czystości w wynajętym bloku żywieniowym i stołówce.

Wykonawca zobowiązuje się, zatrudnić pracowników świadczących ww. czynności na podstawie umowy o pracę w rozumieniu przepisów ustawy z dnia 26 czerwca 1974 r. - Kodeks pracy - w okresie realizacji umowy.

3. Zgodnie z ustawą z dnia 13 maja 2016 r. o przeciwdziałaniu zagrożeniom przestępczością na tle seksualnym, pracodawcy i organizatorzy działalności związanej z wychowaniem, edukacją, wypoczynkiem, leczeniem lub opieką nad dziećmi, mają obowiązek (art. 21) sprawdzić, czy dane zatrudnianej lub dopuszczanej do działalności osoby znajdują się w Rejestrze Sprawców Przepęstw na Tle Seksualnym prowadzonym przez Ministra Sprawiedliwości. Pomijając fakt że niedopełnienie tego obowiązku jest zagrożone karą aresztu, ograniczenia wolności albo grzywny nie niższą niż 1000 zł (art. 23), to może stanowić podstawę do rozwiązania umowy na wykonywanie zamówienia publicznego.
4. Przed rozpoczęciem świadczenia usługi, Wykonawca przedstawi Zamawiającemu „Wykaz pracowników świadczących usługi”. Wykaz ten powinien zawierać w szczególności: dokładne określenie podmiotu składającego oświadczenie, datę złożenia oświadczenia, wskazanie, że objęte wezwaniem czynności wykonują osoby zatrudnione na podstawie umowy o pracę wraz ze wskazaniem liczby tych osób, imion i nazwisk tych osób, rodzaju umowy o pracę i wymiaru etatu, informację o tym że osoby te nie figurują w rejestrze, o którym mowa w pkt 18 oraz podpis osoby uprawnionej do złożenia oświadczenia w imieniu wykonawcy lub podwykonawcy
5. Każdorazowo na żądanie Zamawiającego, w terminie wskazanym przez Zamawiającego nie dłuższym niż 3 dni robocze, Wykonawca zobowiązuje się przedłożyć do wglądu poświadczona za zgodność z oryginałem kopie umów o pracę zawartych przez Wykonawcę z pracownikami wymienionymi w ww. Wykazie. Kopia umowy powinna zostać zanonimizowana w sposób zapewniający ochronę danych osobowych pracownika, zgodnie z przepisami 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 (tj. w szczególności bez adresów, nr PESEL pracowników). Imię i nazwisko pracownika nie podlega anonimizacji. Informacje takie jak: data zawarcia umowy, rodzaj umowy o pracę i wymiar etatu powinny być możliwe do zidentyfikowania.
6. Nieprzedłożenie przez Wykonawcę kopii umów zawartych przez Wykonawcę z Pracownikami świadczącymi usługi w terminie wskazanym przez Zamawiającego zgodnie z ust. 3 będzie traktowane jako niewypełnienie obowiązku zatrudnienia Pracowników świadczących usługi na podstawie umowy o pracę.
7. Za niedopełnienie wymogu zatrudniania Pracowników świadczących usługi na podstawie umowy o pracę w rozumieniu przepisów Kodeksu Pracy, Wykonawca zapłaci Zamawiającemu kary umowne w wysokości kwoty minimalnego wynagrodzenia za pracę ustalonego na podstawie przepisów o minimalnym wynagrodzeniu za pracę (obowiązujących w chwili stwierdzenia przez Zamawiającego niedopełnienia przez Wykonawcę wymogu zatrudniania Pracowników świadczących usługi na podstawie umowy o pracę w rozumieniu przepisów Kodeksu Pracy) oraz liczby miesięcy w okresie realizacji Umowy, w których nie dopełniono przedmiotowego wymogu – za każdą osobę poniżej liczby wymaganych Pracowników

świadczących usługi na podstawie umowy o pracę wskazanej przez Zamawiającego w Specyfikacji Istotnych Warunków Zamówienia.

8. W przypadku uzasadnionych wątpliwości co do przestrzegania prawa pracy przez wykonawcę lub podwykonawcę, zamawiający może zwrócić się o przeprowadzenie kontroli przez Państwową Inspekcję Pracy.

§ 6

1. Zamawiający może odstąpić od umowy w razie wystąpienia istotnej zmiany okoliczności powodującej, że wykonanie Umowy nie leży w interesie publicznym, czego nie można było przewidzieć w chwili zawarcia umowy.
2. Zamawiający może rozwiązać umowę bez zachowania okresu wypowiedzenia, w przypadku rażącego naruszenia jej postanowień przez Wykonawcę, w szczególności w przypadku:
 - 1) pięciokrotnego opóźnienia (przekraczającego 30 minut) w okresie trwania umowy w dostawie posiłków,
 - 2) trzykrotnego niedostarczenia posiłku w okresie trwania umowy,
 - 3) pięciokrotnego dostarczenia posiłku przez Wykonawcę niezgodnego z opisem przedmiotu zamówienia, w okresie trwania umowy,
 - 4) nie spełnienia przez Wykonawcę wymogów i standardów jakościowych, potwierdzone przez SANEPID.
3. Każda ze stron może rozwiązać umowę bez zachowania okresu wypowiedzenia, w przypadku rozwiązania umowy najmu pomieszczeń (związanych ze świadczeniem przedmiotowych usług cateringowych) łączącej obie Strony niniejszej umowy.
4. Umowa może zostać rozwiązana w każdym czasie za porozumieniem stron.

§ 7

1. Wykonawca zapłaci Zamawiającemu kary umowne:
 - 1) Za każde opóźnienie w dostawie posiłków, o których mowa w Opisie Przedmiotu Zamówienia stanowiącym część Specyfikacji Istotnych Warunków Zamówienia będącej załącznikiem nr 1 do niniejszej umowy, które przekroczy 30 minut, Zamawiający naliczy kwotę karę umowną w wysokości: 1.000,00 zł.
 - 2) W przypadku niedostarczenia posiłku przez Wykonawcę, Zamawiający naliczy każdorazowo karę umowną w wysokości 1% wartości brutto umowy określonej w § 2 ust. 1 niniejszej umowy za każde niedostarczenie. W takim wypadku Zamawiający zastrzega sobie prawo do zamówienia posiłku u innego producenta posiłków, a koszt takiego zamówienia poniesie Wykonawca.
 - 3) W przypadku dostarczenia posiłku przez Wykonawcę niezgodnego z opisem przedmiotu zamówienia, Zamawiający naliczy karę umowną w wysokości 0,5% wartości brutto umowy określonej w § 2 ust. 1 niniejszej umowy, za każde niezgodne z opisem przedmiotu zamówienia dostarczenie posiłku.
 - 4) W przypadku niedostarczenia raportu dekadowego przez Wykonawcę w terminie 3 dni roboczych po upływie danej dekady, Zamawiający naliczy karę umowną w wysokości 200,00 zł za każdy dzień opóźnienia.
 - 5) W przypadku niewprowadzenia przez Wykonawcę zmian wynikających z degustacji w terminie 3 dni roboczych, Zamawiający naliczy karę umowną w wysokości 200,00 zł za każdy dzień opóźnienia.
 - 6) W przypadku stwierdzenia, że średnia wartość wsadu do kotła, wyliczana za daną dekadę, jest niższa od ustalonej wartości, Zamawiający naliczy karę umowną w wysokości 1% wartości brutto umowy określonej w § 2 ust. 1 niniejszej umowy, za każdy taki przypadek.
 - 7) W przypadku rozwiązania umowy przez Zamawiającego z przyczyn leżących po stronie Wykonawcy lub rozwiązania umowy przez Wykonawcę, jednakże z przyczyn nie leżących po stronie Zamawiającego, Wykonawca zapłaci Zamawiającemu karę umowną w wysokości 10% wartości brutto umowy określonej w § 2 ust. 1 niniejszej umowy.
 - 8) W przypadku rozwiązania umowy przez Wykonawcę z przyczyn leżących po stronie Zamawiającego, Zamawiający zapłaci Wykonawcy karę umowną w wysokości 10% wartości brutto umowy określonej w § 2 ust. 1 niniejszej umowy.

- 9) Za niedopełnienie wymogu zatrudniania Pracowników świadczących usługi na podstawie umowy o pracę w rozumieniu przepisów Kodeksu Pracy, Wykonawca zapłaci Zamawiającemu kary umowne w wysokości kwoty minimalnego wynagrodzenia za pracę ustalonego na podstawie przepisów o minimalnym wynagrodzeniu za pracę (obowiązujących w chwili stwierdzenia przez Zamawiającego niedopełnienia przez Wykonawcę wymogu zatrudniania Pracowników świadczących usługi na podstawie umowy o pracę w rozumieniu przepisów Kodeksu Pracy) oraz liczby miesięcy w okresie realizacji Umowy, w których nie dopełniono przedmiotowego wymogu – za każdą osobę poniżej liczby wymaganych Pracowników świadczących usługi na podstawie umowy o pracę wskazanej przez Zamawiającego w Specyfikacji Istotnych Warunków Zamówienia;
2. Wykonawca wyraża zgodę na potrącenie kar umownych z należności powstałych po stronie Wykonawcy w związku z realizacją niniejszej umowy.
3. Zamawiającemu przysługuje prawo dochodzenia na zasadach ogólnych odszkodowania uzupełniającego przewyższającego wysokość zastrzeżonych kar umownych.

§ 8

1. Wykonawca powierza wykonanie części zamówienia Podwykonawcy/Podwykonawcom.
2. Podwykonawca/Podwykonawcy (jeżeli dotyczy):

.....

3. Zakres części zamówienia powierzony Podwykonawcy/Podwykonawcom (jeżeli dotyczy):

.....

§ 9

1. Na podstawie art. 144 ust. 1 ustawy z dnia 29 stycznia Prawo Zamówień Publicznych, Zamawiający dopuszcza wprowadzenie istotnych zmian do umowy w stosunku do treści oferty, na podstawie której dokonano wyboru Wykonawcy oraz określa warunki tych zmian poprzez dopuszczenie możliwości zmian umowy w formie pisemnego aneksu dotyczącego w szczególności:

- 1) Zmiana terminu realizacji zadania w przypadku zmian terminowych w harmonogramie pracy Zamawiającego.
- 2) Zmiany osobowe:

- a) Zmiana Podwykonawcy, przy pomocy którego Wykonawca wykonuje przedmiot umowy; zmiana jest możliwa tylko w przypadku, gdy nowy podwykonawca posiada tożsamą wiedzę i doświadczenie zawodowe, potencjał techniczny oraz osoby zdolne do wykonania Zamówienia a także jest w sytuacji ekonomicznej i finansowej, jak dotychczasowy podwykonawca;
- b) Rozszerzenie zakresu podwykonawstwa w porównaniu do wskazanego w ofercie Wykonawcy, o ile posłużenie się Podwykonawcą doprowadzi do zmniejszenia należnego Wykonawcy wynagrodzenia lub zastosowania przy wykonaniu przedmiotu umowy bardziej zaawansowanych rozwiązań technologicznych w porównaniu do wskazanych w SIWZ. Zmiana ta nie może dotyczyć czynności, które zgodnie z SIWZ muszą być wykonane przez Wykonawcę osobiście.

2. Pozostałe zmiany:

- 1) W każdym przypadku, gdy zmiana jest korzystna dla Zamawiającego (np. zmniejszenie wartości zamówienia przy zachowaniu dotychczasowych parametrów żywienia);
- 2) Zmiany urzędowej stawki VAT;
- 3) Przypadki losowe (np. kataklizmy, awarie urządzeń wywołane przez wyładowania atmosferyczne lub inne czynniki zewnętrzne, zgony i niemożliwe do przewidzenia wydarzenia), które będą miały wpływ na treść zawartej umowy i termin realizacji;

- 4) Wprowadzenie nowych diet nie wyszczególnionych w opisie przedmiotu zamówienia w przypadku, gdy u uczniów objętych żywieniem stwierdzi się konieczność ich stosowania.

§ 10

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

§ 11

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

§ 12

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

..... ZAMAWIAJĄCY WYKONAWCA
----------------------	--------------------

Załącznik nr 1 do umowy nr

PROTOKÓŁ KONTROLI POSIŁKÓW W PLACÓWKACH EDUKACYJNYCH – wersja uproszczona

Data:

Placówka edukacyjna:

Adres:

Wykonawca (firma cateringowa obsługującej placówkę):.....

Imię i nazwisko przedstawiciela Wykonawcy:.....

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

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

Uwagi:

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

➤ BADANIE ORGANOLEPTYCZNE – OPIS DOSTARCZONYCH POTRAW:

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

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

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

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

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

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

INNE (np. konsystencja):

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

➤ GODZINA DOSTARCZENIA POSIŁKU:

➤ INNE (np. temperatura)

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

.....
Podpis przedstawiciela Wykonawcy

.....
Podpis przedstawiciela Zamawiającego/
przedstawiciela Rady Rodziców

PROTOKÓŁ KONTROLI ROZSZERZONEJ POSIŁKÓW W PLACÓWKACH EDUKACYJNYCH – wersja rozszerzona

Data:

Placówka edukacyjna:

Adres:

Wykonawca (firma cateringowa obsługującej placówkę):

Imię i nazwisko przedstawiciela Wykonawcy:

➤ **ZGODNOŚĆ DOSTARCZONEGO POSIŁKU Z JADŁOSPISEM – kontrola jednej porcji wybranej losowo**

Narzędzia: waga kuchenna, miarka.

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

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

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

.....

➤ ZGODNOŚĆ DOSTARCZONEGO POSIŁKU Z WYMAGANĄ TEMPERATURĄ

Narzędzia: termometr gastronomiczny.

Temperatury potraw serwowanych konsumentom powinny wynosić odpowiednio:

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

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

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

Uwagi:

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

➤ **BADANIE ORGANOLEPTYCZNE – OPIS DOSTARCZONYCH POTRAW:**

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

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

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

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

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

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

INNE (np. konsystencja):

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

➤ **GODZINY PRZYWOŻENIA POSIŁKÓW:**

Śniadanie:

Zupa:.....

II danie:

➤ **INNE (np. wywóz / odbiór resztek / odpadów)**

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

.....
Podpis przedstawiciela Wykonawcy

.....
Podpis przedstawiciela Rady Rodziców

.....
Podpis przedstawiciela Zamawiającego

Zawarta w dniu 1 września 2019 roku we Wrocławiu pomiędzy:

Gminą Wrocław, pl. Nowy Targ 1-8, 50-141 Wrocław, NIP 897-13-83-551 – Szkołą Podstawową nr 80 we Wrocławiu (SP80), z siedzibą we Wrocławiu (52-120), przy ul. Polnej 4, w imieniu i na rzecz której działa **Ireneusz Dudek, Dyrektor Szkoły Podstawowej nr 80**, na podstawie pełnomocnictwa nr z dnia

zwanym w dalszej części umowy **Wynajmującym**

a
.....

zwanym w dalszej części umowy **Najemcą**

W wyniku dokonania przez Zamawiającego wyboru Wykonawcy w trybie zamówienia na usługi społeczne zgodnie z ustawą z dnia 29 stycznia 2004r. Prawo Zamówień Publicznych – zawarta została umowa najmu o następującej treści:

§ 1

1. Na podstawie niniejszej umowy, Wynajmujący wynajmuje a Najemca bierze w najem lokale użytkowe (blok żywieniowy – kuchnia oraz dwie stołówki) o łącznej powierzchni 219,65 m² usytuowany we Wrocławiu, w budynkach A i B Szkoły Podstawowej nr 80, przy ul. Polnej 4, wraz z wyposażeniem, opisanym w protokole zdawczo - odbiorczym, o którym mowa w ust. 2 - zwanym w dalszej części umowy lokalem.
2. Przejęcie Lokalu wraz z wyposażeniem, zostanie stwierdzone pisemnie w postaci Protokołu zdawczo – odbiorczego, który to stanowić będzie załącznik nr 1 do niniejszej umowy. Najemca podpisując niniejszy protokół oświadcza równocześnie, że przejął Lokal oraz wyposażenie w stanie przydatnym do umówionego użytku.
3. Najemca oświadcza, że lokal będzie wykorzystywany wyłącznie w celu prowadzenia działalności polegającej na przygotowaniu i wydawaniu obiadów w miejscu najmu na rzecz uczniów SP80.

§ 2

1. Najemca nie może bez zgody Wynajmującego czynić w Lokalu zmian sprzecznych z umową lub jego przeznaczeniem określonym w § 1 ust. 3, a w szczególności:
 - 1) Zmieniać profil działalności w odniesieniu do Lokalu;
 - 2) Podnajmować, poddzierżawić, lub oddawać Lokal w bezpłatne używanie osobom trzecim;
 - 3) Dokonywać trwałych zmian fizycznych w Lokalu, w postaci wszelkiego rodzaju adaptacji budowlanych, przebudów, dobudów, wyburzeń, zmian elementów stałych oraz wystroju kolorystycznego, powodujących wypaczenie dotychczasowo przyjętego wyglądu i standardów.
2. Wynajmujący zgodnie z ustawą z dnia 26 października 1982 r. o wychowaniu w trzeźwości i przeciwdziałaniu alkoholizmowi, nie może przechowywać w wynajmowanym Lokalu jakichkolwiek napojów z zawartością alkoholu.
3. Wynajmujący nie może przechowywać w wynajmowanym Lokalu produktów tytoniowych.
4. Eksploatacja lokalu, o którym mowa w § 1 ust. 1 będzie miała miejsce wyłącznie w dni pracy SP nr 80 w godzinach od 8.00 do 15.00.

§ 3

1. W trakcie trwania najmu, drobne nakłady połączone ze zwykłym użytkowaniem Lokalu, konserwacja oraz przeprowadzanie bieżących remontów obciążają Najemcę - to samo dotyczy wyposażenia Lokalu. **W szczególności przed przystąpieniem do eksploatacji lokalu Najemca jest zobowiązany dostosować go do działania zgodnie z procedurami HCCAP.**

2. Jeżeli w trakcie trwania najmu, Lokal będzie wymagał napraw, które obciążają Wynajmującego, Najemca powinien go tym fakcie niezwłocznie powiadomić na piśmie.
3. Najemca zobowiązuje się do zmywania naczyń po posiłkach oraz do utrzymania wynajętych pomieszczeń w czystości zgodnie z HCCAP. Czynności te wykonuje wykorzystując własne środki czystości.
4. Wynajmujący ma prawo przeprowadzać kontrolę czystości wynajmowanych pomieszczeń.

§ 4

1. Najemca ponosi pełną odpowiedzialność za szkody powstałe z jego winy w trakcie użytkowania sprzętu oraz pomieszczeń wynajmowanej części stołówki.
2. Po zakończeniu najmu, Najemca zobowiązany jest zwrócić Lokal wraz z wyposażeniem w stanie nie pogorszonym – na podstawie protokołu o którym mowa w § 1 ust. 2. Nie ponosi on odpowiedzialności za zużycie będące następstwem jego prawidłowego używania.
3. Jeżeli po zakończeniu najmu, lokal i/lub wyposażenie będzie zawierać wady wykraczające ponad normalne zużycie, określone w ust. 1, Najemca będzie zobowiązany usunąć je na własny koszt i przywrócić je do stanu poprzedniego. W tym celu, Wynajmujący może wyznaczyć Najemcy określony termin. Po bezskutecznym upływie wyznaczonego terminu, Wynajmujący może zlecić usunięcie wad innemu wykonawcy, na koszt i ryzyko Najemcy.
4. Przepis ust. 2 nie ma zastosowania, jeżeli Lokal i/lub ich wyposażenie uległy zniszczeniu lub uszkodzeniom w wyniku działania siły wyższej lub gdy Najemca przy zachowaniu należytej staranności nie mógł temu zapobiec.

§ 5

1. Z tytułu najmu Najemca będzie płacił Wynajmującemu czynsz miesięczny w wysokości 3 075,00 zł brutto (słownie: trzy tysiące siedemdziesiąt pięć złotych, 00/100 - w tym budynek A - 861,00 zł brutto i budynek B - 2 214,00 zł brutto).
2. Zapłata czynszu następować będzie przelewem z dołu, z rachunku bankowego Najemcy na rachunek bankowy Wynajmującego, wskazany na wystawionej fakturze, w terminie do 15 dnia każdego miesiąca.
3. Strony dopuszczają możliwość kompensaty (potrącenie) wzajemnych zobowiązań i należności.
4. W miesiącu wakacyjnym w którym usługa restauracyjna nie będzie w ogóle świadczona, Najemca nie ponosi kosztów, o których mowa w ust. 1.

§ 6

1. Oprócz czynszu, Najemca będzie ponosił koszty eksploatacyjne:
 - 1) Budynek A (główny budynek Szkoły) w ogólnej kwocie 654,60 zł brutto/miesiąc. Będą one naliczane z tytułu:
 - zużycia ciepłej i zimnej wody w kwocie 76,50 złotych brutto/miesiąc;
 - odprowadzenia ścieków w kwocie 77,30 złotych brutto/miesiąc;
 - wywóz nieczystości w kwocie 143,40 złotych brutto/miesiąc;
 - zużycie gazu ziemnego w kwocie 215,90 złotych brutto/miesiąc;
 - zużycia energii elektrycznej w kwocie 141,50 złotych brutto/miesiąc;
 - 2) Budynek B w ogólnej kwocie 1 148,10 zł brutto /miesiąc. Będą one naliczane z tytułu:
 - zużycia ciepłej i zimnej wody w kwocie 153,30 złotych brutto/miesiąc;
 - odprowadzenia ścieków w kwocie 133,80 złotych brutto/miesiąc;
 - wywóz nieczystości w kwocie 101,40 złotych brutto/miesiąc;
 - zużycie gazu ziemnego w kwocie 224,40 złotych brutto/miesiąc;
 - zużycia energii elektrycznej w kwocie 535,20 złotych brutto/miesiąc;
2. Zapłata za media następować będzie przelewem z dołu, z rachunku bankowego Najemcy na rachunek bankowy Wynajmującego, wskazany na wystawionej fakturze, w terminie do 15 dnia każdego miesiąca.

3. **Najemca organizuje we własnym zakresie łączność pomiędzy pracownikami realizującymi usługę restauracyjną na rzecz Wynajmującego. Wynajmujący nie udostępnia do dyspozycji Najemcy żadnego środka łączności.**
4. Wynajmujący zastrzega sobie prawo do zmiany wysokości kosztów eksploatacji w przypadku gdy ceny dostawców mediów, obsługujących Wynajmującego ulegną zmianie. O fakcie zmiany wysokości opłat Wynajmujący zawiadomi Najemcę na piśmie zamieszczając kopię pisma informującego Wynajmującego o podwyżce cen za dostarczane media.
5. Strony dopuszczają możliwość kompensaty (potrącenie) wzajemnych zobowiązań i należności.
6. W miesiącu wakacyjnym, w którym usługa restauracyjna nie będzie w ogóle świadczona, Najemca nie ponosi kosztów, o których mowa w ust. 1.

§ 7

1. W przypadku nieterminowej zapłaty należności, o których mowa w § 5 i 6, Wynajmującemu przysługują za czas zwłoki odsetki w wysokości ustawowej za każdy rozpoczęty dzień zwłoki.
2. Jeżeli Najemca dopuszcza się zwłoki z zapłatą czynszu co najmniej za dwa pełne okresy płatności, Wynajmujący może najem wypowiedzieć bez zachowania terminu wypowiedzenia. W takim przypadku Wynajmujący zawiadomi o tym fakcie Najemcę na piśmie i wyznaczy mu dodatkowy termin na zapłatę zaległego czynszu.

§ 8

1. Na Najemcy ciąży obowiązek dokonania wszelkich uzgodnień i uzyskania wszelkich zezwoleń związanych z profilem prowadzonej działalności gospodarczej – od urzędów nadzoru państwowego takich jak SANEPID, PIH, PIP, a także innych, nakazanych obowiązującymi przepisami prawa oraz ponoszenia wszelkich, związanych z tym kosztów.
2. Najemca ponosi pełną odpowiedzialność cywilną za produkt - w ramach działalności, prowadzonej w wynajmowanym Lokalu.
3. Najemca ponosi pełną odpowiedzialność za mienie stanowiące wyposażenie Lokalu, a stanowiące własność Wynajmującego.
4. W przypadku gdy Najemca wyposaży przedmiot najmu we własne mienie, jest on w pełni odpowiedzialny za odpowiednie zabezpieczenie tego mienia przed wypadkami losowymi i kradzieżą. W przypadku zaistnienia takowych zjawisk Wynajmujący nie ponosi z tego tytułu żadnej odpowiedzialności.

§ 9

1. Umowę zawiera się na czas określony tzn. od dnia 1 września 2019 roku do dnia 30 czerwca 2020 roku.
2. Każda ze stron może wypowiedzieć niniejszą umowę bez zachowania okresu wypowiedzenia w razie rażącego naruszenia jej postanowień przez drugą stronę.
3. Umowa może zostać rozwiązana w każdym czasie za porozumieniem stron.
4. **Każda ze stron może rozwiązać umowę bez zachowania terminu wypowiedzenia w przypadku rozwiązania umowy na realizację usług cateringowych łączącej Strony niniejszej umowy.**

§ 10

W sprawach nieuregulowanych niniejszą umową zastosowanie mają odpowiednie przepisy Kodeksu cywilnego.

§ 11

Wszelkie zmiany niniejszej umowy mogą zostać dokonane wyłącznie za zgodą obu stron, wyrażoną na piśmie pod rygorem nieważności.

§ 12

Ewentualne spory wynikłe z niniejszej umowy rozstrzygane będą przez Sąd właściwy dla siedziby Wynajmującego.

§ 13

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

WYNAJMUJĄCY

NAJEMCA

Załącznik nr 1 do Umowy Najmu Lokalu Użytkowego z dnia 1 września 2019 roku.

**PROTOKÓŁ ZDAWCZO – ODBIORCZY POMIESZCZENIA I WYPOSAŻENIA
CZĘŚCI STOŁÓWKI PRZEZNACZONEJ DO PRZYGOTOWANIA I WYDAWANIA POSIŁKÓW
W BUDYNKU SZKOŁY PODSTAWOWEJ NR 80 WE WROCŁAWIU PRZY UL. POLNEJ 4**

W dniu roku, w obecności przedstawicieli Wynajmującego:

..... –

oraz Najemcy

.....

Nastąpiło przekazanie części stołówki przeznaczonej do przygotowywania i wydawania posiłków wraz ze znajdującym się tam wyposażeniem:

BUDYNEK A

LP	NAZWA SPRZĘTU	ILOŚĆ
1	Kuchnia gazowa czteropalnikowa Mastercook	1
2	Stół ze zlewozmywakiem 2 –komorowym	1
3	Stoliki	2
4	Gaśnice	2
5	Zlewozmywak jedno komorowy	1
6	Lodówka	1
7	Okapnik na naczynia	1
8	Regał drewniany	1
9	Szafka drewniana	1
10	Stolik metalowy	1
11	Okap	1

BUDYNEK B

LP	NAZWA SPRZĘTU	ILOŚĆ
Pomieszczenie Rozładunku i Mycia termosów		
1	Regał ociekowy ze stali nierdzewnej, wyposażony w 5 półek gretingowych, w tym 3 półki przestawne o wymiarach 1300x600x1800 mm.	1
2	Basen – 1 komorowy ze stali nierdzewnej, głębokość 400mm, wymiary 800x600x850 mm, konstrukcja komory wykonana w wersji gięto – spawanej, blat z kapinosem z przodu, wyposażona syfon pojedynczy, korek i otwór pod baterię sztorcową z wyciąganą wylewką i głowicą ceramiczną;	1
3	Bateria gastronomiczna z wylewką i spryskiwaczem	1
4	Stół roboczy z półką. Blat wzmocniony szynami ze stali nierdzewnej i podklejony materiałem wygłuszającym z kapinosem z przodu zapobiegającym podciekaniu wody.	1
5	Szafa przelotowa. Drzwi skrzydłowe. Wewnętrzne 2 półki przestawne; Jedna półka stała.	1
Wydawalnia		
6	Umywalka ścienna z osłoną komory i ścianką higieniczną. Bateria umywalkowa, elektronicznie sterowana, z wyłącznikiem sensorycznym.	1
7	Stół roboczy z szafką (drzwi skrzydłowe) i blokiem 2 szuflad skrzyniowych po lewej stronie. Blat wzmocniony szynami ze stali nierdzewnej i podklejony materiałem wygłuszającym Stół roboczy z półką. Blat wzmocniony szynami ze stali nierdzewnej i podklejony materiałem wygłuszającym z kapinosem z przodu zapobiegającym podciekaniu wody.	1
8	Trzon kuchenny 4 – polowy na piekarniku elektrycznym (6kW). Płyta ceramiczna 4 strefy.	1

9	Okap wyciągowy z kompletem łapaczy tłuszczu i oświetleniem. Wykonanie stal nierdzewna.	1
10	Stół roboczy z szafką (drzwi skrzydłowe). Błat wzmocniony szynami ze stali nierdzewnej i podklejony materiałem wygłuszającym z kapinosem z przodu, zapobiegający podciekowi wody.	1
11	Bemar 3 – komorowy z niezależnym sterowaniem każdą komorą, białym odkładczym z prawej strony. Z doprowadzeniem wody i odpływem. Stal nierdzewna.	1
12	Stół chłodniczy z dwoma blokami szuflad. Zakres tem. +2/+12 st. C .pojemność 270 l.	1
13	Szafa przelotowa. Drzwi suwane. Wewnętrzne 2 półki przestawne. Jedna półka stała.	1
14	Zlew 1 – komorowy na szafce (drzwi skrzydłowe). Wymiar komory zlewowej: 400x400x250mm. Błat z Kampinosem z przodu. Zapobiegający podciekaniu wody. Rant 50mm. W komplecie syfon i korek oraz bateria zlewozmywakowa stojąca. Stal nierdzewna.	1
15	Półka ścienna 1 – poziomowa, ociekowa. Stal nierdzewna.	1
Zmywalnia naczyń stołowych		
16.	Stół roboczy, dół otwarty. Błat wzmocniony szynami ze stali nierdzewnej i podklejonymi z kapinosem z przodu zapobiegający podciekaniu wody. Bez rantu. Stal nierdzewna.	1
17	Stół ze zlewem 1 – komorowym ze stali nierdzewnej o wymiarach 1600/700/850 mm; zlew tłoczony bezszwowa, o wymiarach 500x500x250 mm, otwór pod baterię sztorcową, wyposażoną w napełniacz gastronomiczny ze spryskiwaczem (z głowicą ceramiczną) oraz syfon pojedynczy, otwór do resztowania z fartuchem nierdzewnym i gumowym otokiem;	1
18	Bateria gastronomiczna z wylewka i spryskiwaczem	1
19	Stół roboczy, dół otwarty. Błat wzmocniony szynami ze stali nierdzewnej i podklejony materiałem, wygłuszającym z kapinosem z przodu. Zapobiegający podciekowi wody. Rant 50mm.	1
20	Automatyczny zmiękczac wody, regeneracja czasowa.	1
21.	Zmywarka kapturowa – zmywarka gastronomiczna z wyparzaczem, ręczne podnoszenie i opuszczanie kaptura, 2 termometry – bojlera i mycia, 2 dozowniki wbudowane – płynu myjącego i płynu nabłyszczającego, wydajność 800 talerzy na godzinę. Pojemność zbiornika myjącego 45 litrów, moc bojlera 6kW, 2 cykle mycia 90 oraz 180 sekund, zewnętrzny automat do zmiękczenia wody do mycia ze sterownikiem mikroprocesorowym zegarem czasu rzeczywistego, zbiornikiem na sól, odpływ ze zmywarki grawitacyjny; Wymiar 700x700x1400 mm.	1
22.	Podstawa pod zmywarę z przewodnicami na kosze. Stal nierdzewna.	1
23	Stół roboczy z półką gretingową. Błat wzmocniony szynami ze stali nierdzewnej i podklejony materiałem, wygłuszającym z kapinosem z przodu zapobiegający podciekaniu wody. Rant 50 mm. Stal nierdzewna.	1
24	Pojemnik na odpadki, pojemność 80 l, jezdny.	1
Pomieszczenie porządkowe i szatnia personelu		
25	Zlew porządkowy. W komplecie syfon i korek oraz bateria zlewozmywakowa. Stal nierdzewna.	1
26.	Szafka BHP 2 - dzielna z ławeczką, drzwi z zamkiem, . W komplecie drążek oraz haczyk. Stal malowana proszkowo.	1

WYNAJMUJĄCY

NAJEMCA

ZAŁĄCZNIK NR 6 DO SIWZ**WYKAZ WYKONANYCH USŁUG W ZAKRESIE NIEZBĘDNYM DO WYKAZANIA SPEŁNIANIA
WARUNKU DOYCZĄCEGO ZDOLNOŚCI TECHNICZNEJ I ZAWODOWEJ**

Przystępując do udziału w postępowaniu o udzielenie zamówienia publicznego na wybór wykonawcy usług restauracyjnych na rzecz Szkoły Podstawowej nr 80 we Wrocławiu, przedstawiamy wykaz wykonanych lub wykonywanych usług (na przestrzeni 3 lat przed upływem terminu składania ofert) związanych z organizacją wyżywienia dla min. 300 uczniów szkół podstawowych (w ramach pojedynczego zamówienia).

LP	Nazwa i adres Zamawiającego	Przedmiot zamówienia (ilość karmionych uczniów szkolnych)	Data rozpoczęcia	Data zakończenia
1				
2				

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

1.
2.

.....
miejscowość, data

.....
pieczęć i podpis upoważnionego
przedstawiciela Wykonawcy

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

Ja.....
/imie 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 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

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

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://sp80wroclaw.bip.gov.pl/> 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

DODATKI DO ŻYWNOŚCI NIEWSKAZANE W DIECIE DZIECI

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

Opracowanie: Grażyna Karczewska – specjalista ds. żywienia

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

substancja dodatkowa	funkcja	źródło w pożywieniu	wpływ na zdrowie
acesulfam K E 950	sub. słodząca sub. wzmacniająca smak i zapach	- napoje - napoje bezalkoholowe - napoje o zaw. alkoholu poniżej 15% obj. - słodziki stołowe - wyroby cukiernicze - przetwory zbożowe - syropy - napoje mleczne - desery - lody - ciasta - słodycze - koncentraty zup i sosów - gumy do żucia - preparaty do higieny jamy ustnej Acesulfam K jest odporny na temperaturę do 200°C, zatem może być stosowany do pieczenia i gotowania.	- ból głowy - nadpobudliwość - problemy z wątrobą - kłopoty ze wzrokiem - problemy z oddychaniem - choroby nerek - u zwierząt doświadczalnych odnotowano nowotwory
amarant E 123	barwnik	- kolorowe napoje alkoholowe - płatki zbożowe - kawior - ciasta w proszku - galaretki - kasze - napoje bezalkoholowe - przetwory z czarnej porzeczki	- odpowiedzialny za odkładanie się wapnia na nerkach - niebezpieczny dla astmatyków - ma działanie mutogenne (udowodnione u szczurów) - podejrzewany o działanie rakotwórcze

substancja dodatkowa	funkcja	źródło w pożywieniu	wpływ na zdrowie
aspartam	sub. słodząca sub. wzmacniająca smak	<ul style="list-style-type: none"> - napoje - napoje bezalkoholowe - napoje o zaw. alkoholu poniżej 15% obj. - dżemy i przetwory owocowe - desery - koncentraty zup i sosów - słodziki stołowe - wyroby cukiernicze - ciastka - słodycze - gumy do żucia - w lekach (najczęściej tych przeznaczonych dla dzieci) 	<p>Aspartam i produkty jego rozpadu zostały uznane za bezpieczne i nie stanowią zagrożenia dla bezpieczeństwa i zdrowia konsumentów (na poziomie dopuszczalnego spożycia).</p> <p>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 fenylalaniny; osoby chore na fenylketonurię powinny wykluczyć go z diety. Wysokie stężenia fenylalaniny oraz jej metabolitów we krwi u osób dotkniętych tą chorobą może mieć działanie toksyczne oraz prowadzić do nieodwracalnego uszkodzenia mózgu.</p>
azorubina	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 - kancerogeny (rakotwórczy) u zwierząt

substancja dodatkowa	funkcja	źródło w pożywieniu	wpływ na zdrowie
azotany sodu E 251 azotany potasu E 252	sub. konserwująca	<ul style="list-style-type: none"> - mięso - przetwory mięsne - warzywa (nieprawidłowej 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 azotynów w sposób niekontrolowany.</p> <p>Spożycie warzyw i wody zanieczyszczonej azotanami powoduje ich magazynowanie w organizmie, gdzie przekształcane są w azotyny, wywierając szkodliwe działanie na zdrowie.</p> <p>Redukcja 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 E 249 azotyny sodu E 250	sub. konserwująca pozwala uzyskać pożądaną barwę produktu	<ul style="list-style-type: none"> - przetwory mięsne - wyroby garmaze-ryjne 	<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.</p> <p>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.</p> <p>Nitrozoaminy powstają również, gdy podgrzewa się razem produkty bogate w aminy – np. żółty ser, z przetworami mięsnymi zawierającymi azotyny – np. zapiekana z szynką i serem czy pizza z szynką lub salami i serem.</p>

substancja dodatkowa	funkcja	źródło w pożywieniu	wpływ na zdrowie
brąz HT	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
czerwień koszenilowa A	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 - herбаты w proszku - tabletki na ból gardła 	<ul style="list-style-type: none"> - objawy alergii – katar sienny - niebezpieczna dla astmatyków - może powodować nadpobudliwość u dzieci
czerwień allura AC	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>

substancja dodatkowa	funkcja	źródło w pożywieniu	wpływ na zdrowie
glukuronolakton	<p>-</p> <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. 	<p>- ma działanie detoksykujące (składnik leków wspomagających odtruwanie wątroby)</p> <p>- może mieć wpływ na przemianę glukozy w organizmie</p> <p>- przypisuje mu się właściwości regeneracyjne</p> <p>- zapobiega nadmiernemu odkładaniu tłuszczu na skutek nadmiernej stymulacji insuliny</p> <p>- zmniejsza uczucie senności</p> <p>- pozytywnie wpływa na refleks i koncentrację</p> <p>- ma działanie regenerujące</p> <p>Brakuje badań na temat wpływu dużych dawek glukuronolaktonu na organizm.</p> <p>Stosowanie go w napojach energetyzujących wywołuje wiele kontrowersji, ponieważ zdania nt. bezpieczeństwa jego stosowania są podzielone.</p> <p>Glukuronolakton to produkt chemiczny, stworzony przez Departament Obrony Stanów Zjednoczonych w latach sześćdziesiątych, by stymulować morale wojska w Wietnamie – działał jak narkotyk halucynogeny, miał łagodzić syndrom stresu wojennego.</p>
glutaminian sodu	<p>sub.</p> <p>bez smaku</p> <p>wzmacnia smak i zapach innych potraw</p>	<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.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - może nasilać problemy astmatyczne - powodować bóle głowy - przyspieszone bicie serca - pogorszenie wzroku - nudności - bezsenność - osłabienie - otyłość

substancja dodatkowa	funkcja	źródło w pożywieniu	wpływ na zdrowie
glutaminian sodu E 621	sub. bez smaku wzmacnia smak i zapach innych potraw	Jest na tyle atrakcyjny, że w Japonii określa się go mianem <i>umami</i> – wyśmienity, smakowity. - koncentraty spożywcze - zupy, sosy i dania w proszku - przyprawy - sos sojowy - wędliny - konserwy	Glutaminian sodu obwinia się o wywoływanie reakcji alergicznej po zjedzeniu potraw kuchni azjatyckiej, w której jest używany (tzw. syndrom chińskiej restauracji). Niektóre osoby uskarżają się na pieczenie warg, podrażnienie spojówek, nudności, a nawet wymioty, bóle i sztywność karku. Nadwrażliwość na ten składnik jest kwestią indywidualną. Drażniąco mogą działać inne ostre przyprawy (między innymi chili), sosy ze skorupiaków lub fermentowana soja – wszystkie te składniki są używane w kuchni azjatyckiej.
karmel siarczynowy karmel moniakalny karmel amoniakalno- siarczynowy	barwnik	- słodycze - alkohole - herbaty rozpuszczalne - napoje typu cola - gotowe desery - sosy - lody - dżemy - pieczywo (zafałszowanie) - kielbasy - pasztety - burgery - przetwory zbożowe	- problemy żołądkowo-jelitowe - zwiększa ruch robaczkowy jelit - może prowadzić do nadpobudliwości - wywiera negatywny wpływ na płodność - może zawierać toksyczne związki, które w dużych dawkach powodują u zwierząt doświadczalnych zmiany w obrazie krwi, skurcze mięśni, zaburzenia w metabolizmie witaminy B6

substancja dodatkowa	funkcja	źródło w pożywieniu	wpływ na zdrowie
kofeina	<p>pobudza/ usuwa zmęczenie</p> <p>usprawnia procesy myślowe</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 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: <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, - słodczyce, w tym cukierki z kofeiną. 	<p>Kofeina jest związkiem, który powoduje zmiany w wydzielaniu neuroprzekazników w mózgu, przez co może działać:</p> <ul style="list-style-type: none"> - mobilizująco, - zmniejszając uczucie zmęczenia, - zwiększając koncentrację, - skracać czas reakcji, - wpływać na poprawę nastroju, - pobudzać procesy myślowe, - rozszerzając naczynia krwionośne, zwiększając adaptację mięśni do wysiłku fizycznego, - poprawia ukrwienie serca, <p>ale również może mieć działanie negatywne:</p> <ul style="list-style-type: none"> - obciążać wątrobę i żołądek, - negatywnie wpływać na samopoczucie, pamięć długotrwałą i koncentrację, - wyplukuje wapń i magnez z organizmu, przez co może negatywnie wpływać na stan kości. <p>Spożywanie kofeiny powinni unikać:</p> <ul style="list-style-type: none"> - diabetycy, - kobiety w ciąży, - osoby nadwrażliwe. <p>Dobowa dawka kofeiny dla zdrowej dorosłej osoby nie powinna przekroczyć 600 mg, 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.

substancja dodatkowa	funkcja	źródło w pożywieniu	wpływ na zdrowie
kofeina			<p>wpływu przy dawce 3 mg kofeiny/kg masy ciała obserwowano:</p> <ul style="list-style-type: none"> - nerwowość, bóle brzucha, nudności. <p>W skrajnych przypadkach nadmierne spożycie skutkować może:</p> <ul style="list-style-type: none"> - porażeniem układu nerwowego, - drgawkami, a nawet śmiercią. <p>Dawka śmiertelna ustalana jest według przelicznika 150 mg kofeiny na 1 kg masy ciała (co dla dorosłego zdrowego człowieka oznacza średnio 80 filiżanek kawy).</p>
kwasy cyklaminy i jego sole sodowe i potasowe - cyklaminy	sub. 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) 	<ul style="list-style-type: none"> - powodują zaburzenia metabolizmu i aktywności wielu leków, w szczególności doustnych preparatów stosowanych w leczeniu cukrzycy - powodują zwiększone wydalenie potasu - w testach na zwierzętach podawanie dużych dawek prowadziło do nowotworu pęcherza, zmniejszonej płodności i zmian w komórkach (w nowszych badaniach obserwacje te nie potwierdziły się)
kwasy fosforowy	regulator kwasowości	<ul style="list-style-type: none"> - słodycze - bezalkoholowe napoje gazowane (głównie typu cola) - galaretki - produkty mięsne, sery - wino owocowe, miód pitny - napoje dla sportowców - napoje spirytusowe z wyjątkiem whisky - przekąski na bazie ziemniaków, zbóż, mąki - przetworzone orzechy - mieszanki deserowe w proszku. 	<ul style="list-style-type: none"> - powoduje demineralizację kości (pozbawia ich wapnia) - osłabia zęby i ich szklisko <p>Powinny się go wystrzegać osoby cierpiące na osteoporozę oraz kobiety w wieku menopauzalnym.</p> <p>Może wywierać również niekorzystny wpływ na rozwój kości i jego stan u dzieci i młodzieży.</p>

substancja dodatkowa	funkcja	źródło w pożywieniu	wpływ na zdrowie
kwas karminowy, karmina – koszenila	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.</p> <p>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 anafalaktyczny, - katar sienny, - pokrzywkę. <p>Sam kwas karminowy nie jest niebezpieczny dla zdrowia.</p>
kwas benzoesowy benzoesan: potasu sodu wapnia	sub. kon- serwująca	<ul style="list-style-type: none"> - powszechnie zastosowanie - soki owocowe - galaretki - napoje - margaryny - sosy owocowe, warzywne - konserwy rybne - koncentraty pomidorowe 	<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>Na substancje z tej grupy powinni uważać szczególnie alergicy, a zwłaszcza osoby uczulone na aspirynę.</p> <p>Mieszanka sztucznych barwników i benzoesanu sodu wpływa na wystąpienie nadpobudliwości u dzieci (objawy ADHD).</p>

substancja dodatkowa	funkcja	źródło w pożywieniu	wpływ na zdrowie
syrop glukozowy i glukozowo- -fruktozowy	sub. słodząca	<ul style="list-style-type: none"> - powszechny, występuje w wielu grupach produktów spożywczych - żywność typu light - mleko zagęszczone - napoje mleczne - jogurty - serki i deserki mleczne - lody - napoje owocowe i nektary - napoje energetyzujące i izotoniczne - konserwy rybne - wyroby garmażeryjne - sałatki - dżemy - wędliny - keczup - musztarda - płatki śniadaniowe - słodycze! - napoje gazowane - mrożona herbata - likiery - toniki - wyroby piekarskie i cukierne (tani zamiennik cukru, nie krystalizuje) 	<p>wpływ na zdrowie</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 <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:</p> <ul style="list-style-type: none"> - nadciśnienia tętniczego, - zaburzenia gospodarki lipidowej, - rozwoju insulinooporności, czyli zmniejszenia się wrażliwości mięśni, tkanki tłuszczowej, wątroby oraz innych tkanek organizmu na insulinę. <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>

substancja dodatkowa	funkcja	źródło w pożywieniu	wpływ na zdrowie
tauryna	<ul style="list-style-type: none"> - biostymulator - wpływa na metabolizm - oraz przyspiesza regenerację mięśni 	<ul style="list-style-type: none"> - napoje energetyzujące - mleka modyfikowane dla dzieci - odżywki dla sportowców zawierające również kofeinę, glukuronolakton i inne substancje - suplementy diety - karmy dla zwierząt 	<ul style="list-style-type: none"> - wpływa negatywnie na poziom wapnia w komórkach - odpowiada za osmoregulację (równowaga wodno-elektrolitowa) - wpływa na produkcję hormonów odpowiedzialnych za spalanie i wydalanie tłuszczów - pełni rolę neuroprzekaźnika – 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.</p> <p>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>

substancja dodatkowa	funkcja	źródło w pożywieniu	wpływ na zdrowie
tartrazyna	E 102 barwnik	<ul style="list-style-type: none"> - napoje w proszku - napoje bezalkoholowe - likiery owocowe - polewy - koncentraty zup i deserów - galaretki - dżemy - miód sztuczny - musztarda - niskiej jakości napoje gazowane - słodycze 	<p>Jest to jeden z niebezpieczniejszych barwników stosowanych w żywności.</p> <p>Barwnik ten zawiera histaminę, może więc powodować wzmożenie objawów chorobowych u astmatyków.</p> <ul style="list-style-type: none"> - u osób z nietolerancją aspiryny może powodować nasilenie objawów - bezsenność - agresja - dezorientacja - depresja - nadpobudliwość - dekoncentracja - objawy astmy - pokrzywka - zapalenie skóry - katar sienny - może wywołać dychawicę <p>Nie jest zalecany u kobiet w ciąży, ze względu na wywoływanie skurczów macicy, grożących poronieniem.</p> <p>W połączeniu z benzoesanami jest podejrzewany o wywoływanie ADHD u dzieci.</p>

substancja dodatkowa	funkcja	źródło w pożywieniu	wpływ na zdrowie
tluszcze 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 	<ul style="list-style-type: none"> - sprzyjają powstawaniu chorób cywilizacyjnych - mają zdolność zlepiania tętnic, prowadząc do stanów zapalnych w obrębie naczyń krwionośnych - sprzyjają miażdżycy - powodują problemy z układem krążenia – zawał serca i udar - spożywane w większych ilościach zwiększają ryzyko zachorowania na raka jelita grubego aż o 86% - tłuszcze trans sprzyjają insulinooporności, a w efekcie mogą prowadzić do otyłości - na tłuszcze trans powinny również zwrócić uwagę osoby mające problem z nieprawidłową wartością cholesterolu
żółcień chinolinowa	barwnik	<ul style="list-style-type: none"> - napoje gazowane - cukierki na kaszel - lody - galaretki - słodycze 	<ul style="list-style-type: none"> - zacerwienie - wysypka - anafaksja - impulsywność - niepokój - nadpobudliwość ruchowa - problemy z koncentracją <p>Osoby cierpiące na astmę i uczulone na aspirynę powinny stanowczo unikać tego barwnika.</p>
żółcień porażkowa FCF	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

**JADŁOSPISY REALIZOWANE WE WROCŁAWSKICH SZKOŁACH
PODSTAWOWYCH**

Autorzy:

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

mgr inż. Dorota Rożańska

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

Jadłospisy dla wrocławskich szkół podstawowych

Autorzy:

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

SPIS TREŚCI:

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

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

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

W wielu badaniach epidemiologicznych wykazano związek żywienia ze stanem zdrowia. Wykazano w nich, że zbyt duże spożycie nasyconych kwasów tłuszczowych pochodzących z wysokotłuszczowych produktów mlecznych oraz z przetworów z mięsa wieprzowego i wołowego sprzyja wzrostowi stężenia cholesterolu całkowitego i jego frakcji LDL w surowicy krwi oraz zwiększa krzepliwość krwi. Nadmierne spożycie łatwo przyswajalnych węglowodanów pochodzących z białego pieczywa, zwykłego ryżu, kaszy manny, ziemniaków, a także nadmiar w diecie produktów z cukrem dodanym, w ilości powyżej 10% wartości energetycznej całodziennej racji pokarmowej, sprzyja występowaniu nadwagi i otyłości, insulinooporności i wielu zdrowotnym konsekwencjom tego stanu rzeczy.

Finowie pierwsi wyciągnęli wnioski z tych badań i wprowadzili w latach 70-tych do realizacji „Projekt Północna Karelia”, mający na celu zmniejszenie ryzyka występowania chorób sercowo-naczyniowych wśród Finów. W latach 60-tych w Finlandii była największa zachorowalność na niedokrwienną chorobę serca. Po 20 latach realizacji Projektu, zachorowalność na choroby sercowo-naczyniowe zmalała o 70%. Skandynawowie dostrzegli, że w populacjach zamieszkujących Basen Morza Śródziemnego sposób żywienia i styl życia działają profilaktycznie w odniesieniu do chorób serca, nowotworów oraz chorób neurodegeneracyjnych. Zadziałali instytucjonalnie. Rolnicy zaczęli uprawiać dotowany przez rząd rzepak, a z niego pozyskiwano olej i produkowano margaryny. Obligatoryjnie, w żłobkach, przedszkolach, szkołach, restauracjach, szpitalach, wojsku, realizowane były zbilansowane jadłospisy. Skład posiłków był podobny jak w diecie śródziemnomorskiej, ale zamiast oliwy

wykorzystywano olej rzepakowy i korzystano z lokalnych warzyw i owoców. Do spożycia polecane były produkty mleczne o obniżonej zawartości tłuszczu. Doceniono prozdrowotne walory Diety Śródziemnomorskiej i w 2010 roku na wniosek Hiszpanii, Włoch, Grecji i Maroko została ona wpisana na Listę UNESCO jako niematerialne dziedzictwo kulturalne człowieka. To najlepiej przebadana dieta. Jej podstawą są chleb, oliwa, warzywa i owoce, umiarkowane ilości sera i ryb, nieduże ilości mięsa czerwonego ale przetworzonego kulinarnie a nie technologicznie.

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

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

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

Tabela 1. Skład procentowy kwasów tłuszczowych w wybranych tłuszczach

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

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

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

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

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

1. Witamina C

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

Źródła: natka pietruszki (178 mg/100g), papryka czerwona (144 mg/100g), warzywa kapustne (48-94 mg/100g), owoce jagodowe, cytrusy (30-50 mg/100g).

Owoce jagodowe: czarna porzeczka (182 mg/100g), truskawki (68 mg/100g), kiwi (59 mg/100g), maliny (31 mg/100g), agrest (26 mg/100g), poziomki (60 mg/100g).

Brokuły (83 mg/100g), brukselka (94 mg/100g), chrzan (114 mg/100g), kalafior (69mg/100g), groszek zielony (34 mg/100g), kalarepa (64 mg/100g), kapusta biała (48 mg/100g), kapusta czerwona (54 mg/100g), kapusta włoska (60 mg/100g), koper ogrodowy (31 mg/100g), papryka zielona (91 mg/100g), szczypiorek (41 mg/100g), szpinak (68 mg/100g).

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

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

Witamina C występuje przede wszystkim w warzywach i owocach. Inne jej źródła pokarmowe można pominąć. Nie kumuluje się w organizmie, dlatego trzeba tak komponować dietę, aby codziennie jej źródła występowały w posiłkach. Około 50% - 70% witaminy C ulega rozkładowi podczas obróbki termicznej, dlatego owoce i warzywa powinny być spożywane przede wszystkim w postaci surowej. Znakomitym dodatkiem do kanapek, zup i drugich dań jest natka pietruszki, szczególnie bogata w witaminę C. Ze względu na swą całoroczną dostępność może być polecana do codziennego stosowania.

Witamina C chroni organizm przed procesami utlenienia i wolnymi rodnikami. Przyspiesza gojenie ran. Normalizuje ciśnienie tętnicze. Uczestniczy w syntezie kolagenu

wpływając na kondycję kości i stawów. Jest głównym składnikiem diety zwiększającym wchłanianie żelaza z produktów roślinnych. Jej niedobór zwiększa ryzyko wystąpienia niedokrwistości z niedoboru żelaza. Zwiększa też biodostępność wapnia, którego spożycie jest na ogół niewystarczające.

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

Norma RDA dla dzieci 4-6 lat – 450 μg równoważnika retinolu/dzień, dla dzieci 7-9 lat 500 μg równoważnika retinolu/dzień, dla młodzieży 10-12 lat 600 μg równoważnika retinolu/dzień, dla młodzieży 13-18 lat 900 μg równoważnika retinolu/dzień

1 równoważnik retinolu = 12 μg β -karotenu + 24 μg α -karotenu + 1 μg retinolu

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

W codziennej diecie bezwzględnie powinny znaleźć się warzywa i owoce dostarczające β -karoten.

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

3. Witamina D

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

Źródła: ryby morskie, oleje rybne, przetwory mleczne, mięso, podroby, jaja, niektóre grzyby. Łosoś świeży (13 $\mu\text{g}/100\text{g}$), dorsz (1 $\mu\text{g}/100\text{g}$), halibut świeży (5 $\mu\text{g}/100\text{g}$), 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. Przyswaja się bardzo dobrze z diety, bo w około 20%. Na jego biodostępność, czyli wykorzystanie w organizmie nie mają wpływu inne składniki

pożywienia, z wyjątkiem wapnia, który zmniejsza jego biodostępność z przewodu pokarmowego. Dlatego dzieci, w stosunku do których istnieje podejrzenie występowania niedoboru żelaza, nie powinny w jednym posiłku otrzymywać produktów mięsnych i mlecznych.

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

Tabela 2. Źródła żelaza hemowego i niehemowego w diecie

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

Żelazo jest mikroelementem niezbędnym do prawidłowego wzrostu i rozwoju organizmu. Przez swoją obecność w strukturze hemoglobiny, mioglobiny i enzymów pełni w organizmie wiele ważnych funkcji. Odgrywa decydującą rolę w przenoszeniu tlenu z płuc do wszystkich komórek ciała. Enzymy zawierające żelazo, tj. peroksydaza i katalaza tarczycowa, uczestniczą w procesie jodowania tyrozyny – hormonu odpowiedzialnego za wytwarzanie, utrzymywanie i wydalanie ciepła z organizmu. Bierze udział w tworzeniu białych krwinek – leukocytów i limfocytów T, które odpowiadają za odporność organizmu. Występuje w enzymach katalizujących powstawanie z aminokwasów neurotransmitterów: serotoniny, adrenaliny, dopaminy. Wpływa ponadto na cykl komórkowy, różnicowanie i proliferację komórek przez regulację transkrypcji kilku genów.

Niedobór żelaza może zaburzać dopaminergiczne przekazywanie sygnałów i przez to przyczyniać się do powstawania ADHD (nadpobudliwości psychoruchowej). Około 84% dzieci z ADHD miało obniżony poziom ferrytyny i im niższy był poziom ferrytyny, tym cięższe objawy ADHD. Niedobór żelaza może mieć związek z zaburzeniami funkcji kognitywnych (mniejszą aktywnością, niemożnością skupienia uwagi, szybkim męczeniem się, zahamowaniem rozwoju psychicznego, zaburzeniami uczenia się). Niedobór żelaza powoduje syndrom chronicznego zmęczenia (bez niedokrwistości, z małym stężeniem ferrytyny, o niewyjaśnionej przyczynie).

7. Wapń

Norma RDA dla dzieci 4-9 lat – 1000 mg/dzień, dla dzieci 10-18 lat – 1300 mg/dzień.

Źródła: mleko i produkty mleczne, zwłaszcza żółte sery, drobne ryby z 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), kefir (100 - 110 mg/100g), śmietany (86 - 106 mg/100g), sardynki w pomidorach (250 mg/100g), sardynki w oleju (330 mg/100g), sardynka świeża (84 mg/100g), tuńczyk w oleju (12 mg/100g), śledź w śmietanie (46 mg/100g), śledź w oleju (33 mg/100g), fasola nasiona suche (163 mg/100g), fasolka szparagowa (65 mg/100g), pietruszka nać (193 mg/100g), szczypiorek (97 mg/100g), szpinak (93 mg/100g), kapusta biała (67 mg/100g), chleb żytni pełnoziarnisty (66 mg/100g), bułki drożdżowe z makiem (65 mg/100g), musli z rodzynkami i orzechami (71 mg/100g), musli z suszonymi owocami

(49 mg/100g), pizza mięsno-ziołowa (315 mg/100g), pizza z pieczarkami i cebulą (275 mg/100g).

Tylko wapń obecny w mleku i produktach mlecznych wchłania się w około 80% z przewodu pokarmowego. Dobrze przyswajalny jest także wapń z wysokomineralizowanych wód mineralnych. Z pozostałych grup produktów, tj. zbożowych, warzyw i owoców oraz nasion roślin strączkowych przyswaja się w około 15%. Gęstość i masa kostna budowane są do około 25 roku życia. Po 35 roku życia następuje ucieczka wapnia z kości na poziomie 1-3% rocznie, a u kobiet w okresie menopauzy na poziomie 3-6%, niezależnie od tego ile wapnia jest w diecie. Dlatego w dzieciństwie i wieku nastoletnim szczególnie trzeba zwracać uwagę na odpowiedni dowóz z dietą dobrze przyswajalnego wapnia, a więc pochodzącego z produktów mlecznych, przede wszystkim z żółtego sera. Zwłaszcza dziewczynki stanowią grupę wysokiego ryzyka występowania osteomalacji i osteoporozy w wieku dorosłym.

Niskie spożycie wapnia z dietą prowadzi do odwapnienia kości, czego konsekwencją są: tężyzka, mrowienie warg, języka, pleców lub nóg, bóle i skurcze mięśni, zniekształcenie kośćca i uszkodzenie zębów, u dzieci krzywica i zahamowanie wzrostu, a w wieku dorosłym osteomalacja i osteoporoza, zaburzenia funkcji serca, układu nerwowego i mięśni, wzrost ciśnienia krwi.

8. Produkty zbożowe

Pieczywo z pełnego ziarna oraz żytnie razowe posiada 2-3 razy więcej składników odżywczych niż ich odpowiedniki z oczyszczonej mąki. Podobnie grube kasze w porównaniu z ich odpowiednikami drobnymi.

Makarony z pszenicy durum mają niski indeks glikemiczny i nie wywołują wysokiej glikemii poposiłkowej w przeciwieństwie do makaronów z pszenicy miękkiej.

Opis założeń, które uwzględniono przy układaniu jadłospisów w systemie dekadowym dla uczniów w szkołach podstawowych

Jadłospisy dla uczniów w szkołach podstawowych zostały ułożone w trzech wersjach, uwzględniających zróżnicowane zapotrzebowanie energetyczne dzieci w tym wieku.

Średnie dzienne zapotrzebowanie energetyczne dla dziecka w wieku 7-9 lat i umiarkowanej aktywności fizycznej wynosi 1800 kcal. Dziewczęta w wieku 10-12 lat o umiarkowanej aktywności fizycznej mają zapotrzebowanie energetyczne 2100 kcal, a chłopcy 2400 kcal. Rozkład energii na posiłki spożywane w szkole podstawowej założono następująco:

Śniadanie 20-25% energii

Obiad 35-40% energii

Podwieczorek 10-15 energii

Kolacja 15-20% energii

W zależności od prowadzonego systemu wyżywienia podwieczorek może być spożywany w porze drugiego śniadania, lub obiad może być podzielony i pierwsze i drugie danie mogą być spożywane w pewnych odstępach czasowych.

W obrębie tygodnia można wymiennie dobierać zupy i surówki (z innego dnia tego tygodnia) do zaproponowanych II dań. Dla urozmaicenia posiłków obiadowych można stawiać na stole miseczki z pokrojonymi w słupki warzywami, np. marchwi, selera naciowego, papryki, ogórka zielonego, ćwiartki pomidora.

Należy pamiętać, że obok prawidłowego żywienia, najważniejszym elementem warunkującym zachowanie zdrowia jest aktywność fizyczna. Planując jadłospisy uwzględniono zapotrzebowanie energetyczne dzieci i młodzieży o umiarkowanej aktywności fizycznej i dlatego wskazana jest codzienna porcja ruchu, np. spacer, jazda na rowerze, gra w piłkę, bieganie, pływanie. Bezcenna jest rola lekcji w-fu w szkole.

Przy niskiej aktywności fizycznej zapotrzebowanie energetyczne dzieci i młodzieży w tym wieku jest mniejsze o ok. 200-300 kcal. Dla osób o niskiej aktywności fizycznej nadmiar kalorii w diecie na poziomie 200-300 kcal będzie czynnikiem prowadzącym do rozwoju nadwagi.

ZŁOTA KARTA PRAWIDŁOWEGO ŻYWIENIA

Opracowana przez grono ekspertów z różnych dziedzin Złota Karta Prawidłowego Żywienia, zawiera zalecenia, których realizacja sprzyja zachowaniu zdrowia. Zasadne byłoby przestrzeganie poniższych zaleceń przy planowaniu posiłków dzieci w weekend, kiedy przebywają one poza placówkami oświatowymi.

Aby być zdrowym, zgodnie z zaleceniami zawartymi w Złotej Karcie Prawidłowego Żywienia, codziennie należy spożyć:

1. Co najmniej 3 posiłki umiarkowanej wielkości i 2 mniejsze - w tym koniecznie śniadanie.
2. W każdym posiłku produkty zbożowe takie jak: pieczywo ciemne, płatki, kasze, makarony, lub ziemniaki.
3. Warzywa i owoce (mogą być mrożone) do każdego posiłku, a także między posiłkami.
4. Co najmniej 2 pełne szklanki mleka lub tyle samo kefiru i jogurtu oraz 1-2 plasterki serów.
5. Jedną z porcji (do wyboru): ryby, drobiu, grochu, fasoli lub mięsa.

6. Jedną - dwie łyżki stołowe oleju rzepakowego lub oliwy oraz nie więcej niż 2 łyżeczki tłuszczu do smarowania pieczywa.
7. Wodę mineralną i naturalne soki warzywne i owocowe (w sumie, nie mniej niż 1 litr).
8. Należy unikać nadmiaru soli i cukru.

JADŁOSPISY

SZKOŁA PODSTAWOWA

WIOSNA / DZIEŃ 1

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Płatki żytnie na mleku z orzechami laskowymi, sezamem i rodzynkami (1). Do picia herbata.	I danie – zupa z zielonego groszku (2) II danie – ziemniaki z duszoną 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 dorszem w jarzynach (16), surówka z kapusty pekińskiej (17). Na deser gruszka. Do picia sok pomarańczowy z wodą mineralną (150 + 100 ml).	Ryż z jabłkami i maślanką (18). Do picia woda mineralna.	Kanapki z żółtym serem i warzywami (19). Do picia herbata.

WIOSNA / DZIEŃ 4

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Kanapki z twarożkiem ze szczypiorkiem i rzodkiewką (20). Do picia szklanka kakao (21).	I danie – zupa jarzynowa (22) II danie – kasza gryczana z bitkami wieprzowymi duszonymi (23), surówka z białej kapusty i kwaszonego ogórka (24). Do picia kompot jabłkowy.	Koktajl bananowo-truskawkowy (25). Grzanki z dżemem (26).	Risotto z warzywami i żółtym serem (27). Do picia herbata.

WIOSNA / DZIEŃ 5

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Kanapki z pastą z makreli i jajka z warzywami (28). Do picia herbata.	I danie – barszcz z boćwiną (29) II danie – knedle z jabłkami i jogurtem naturalnym (30). Do picia sok jabłkowy z wodą mineralną (150 + 100 ml).	Kanapki z twarożkiem z rzodkiewką i szczypiorkiem (31). Na deser jabłko.	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 twarożkiem i zielonymi warzywami (37). Na deser kiwi. Do picia woda mineralna.	Kanapki z szynką, jajkiem i warzywami (38). Do picia herbata.

WIOSNA / DZIEŃ 7

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

WIOSNA / DZIEŃ 8

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

WIOSNA / DZIEŃ 9

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

WIOSNA / DZIEŃ 10

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

WIOSNA / DZIEŃ 1 / SZKOŁA PODSTAWOWA

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Płatki żytnie na mleku z orzechami laskowymi, sezamem i rodzynkami (1). Do picia herbata.	I danie – zupa z zielonego groszku (2) II danie – ziemniaki z duszoną 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
-------------	---

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

Sposób przygotowania:

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

(4) Mizeria z ogórka i rzodkiewki

Składniki:

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

Sposób przygotowania

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

Podwieczorek

(5) Bułka kajzerka z serem twarogowym ziarnistym i banan

Składniki:

Na 1 porcję*/**	* 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)
25 g kajzerki (1/2 szt) 5 g masła 50 g sera twarogowego ziarnistego 76 g banana (120 g przed obraniem)	

Sposób przygotowania

Bułkę przekroić na pół i cienko posmarować, nałożyć serek. Na deser podać małego banana. Do picia szklanka herbaty.

Kolacja

(6) Kanapki: z polędwicą sopocką i dżemem

Składniki:

Na 1 porcję*	* dla chłopców z klas 4-6: porcję chleba baltonowskiego zwiększyć do 50 g, polędwicy do 40 g, dżemu do 30 g
60 g chleba żytniego razowego 25 g chleba baltonowskiego 15 g masła 20 g polędwicy sopockiej 16 g sałaty 25 g pomidora 20 g dżemu wiśniowego niskosłodzonego	

Sposób przygotowania

Chleb posmarować masłem. Na chleb żytni położyć sałatę, polędwicę i pomidora. Chleb baltonowski posmarować dżemem. Do picia podać szklanekę herbaty.

WIOSNA / DZIEŃ 2 / SZKOŁA PODSTAWOWA

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Kanapki: ze śledziem w sosie pomidorowym i jajko na miękko (7). Do picia herbata.	I danie – zupa pomidorowa z makaronem (8) II danie – gołąbki w sosie pomidorowym z chlebem (9), surówka z marchewki i jabłka (10). Do picia kompot z jabłek (11).	Budyń waniliowy z suszonymi morelami (12). Do picia woda mineralna.	Kanapki z szynką, żółtym serem i warzywami (13). Na deser banan. Do picia herbata.

Śniadanie

(7) Kanapki: ze śledziem w sosie pomidorowym i jajko na miękko

Składniki:

Na 1 porcję*	* dla klas 4-6 dla dziewcząt i chłopców porcję chleba żytniego zwiększyć do 60 g i masła do 10 g
30 g chleba żytniego razowego (1 kromka) 50 g chleba baltonowskiego (2 kromki) 70 g śledzia w sosie pomidorowym (z puszki) 50 g pomidora 5 g masła 50 g gotowanego jajka na miękko (1 szt) 30 g rzodkiewki	

Sposób przygotowania

Kromkę chleba żytniego posmarować masłem i nałożyć na nią pokrojoną w plasterki rzodkiewkę. Podawać z ugotowanym jajkiem na miękko. Na chleb baltonowski nałożyć śledzia i podawać z kiszonym ogórkiem lub innym warzywem. Do picia podać szklankę herbaty.

Obiad

(8) Zupa pomidorowa z makaronem

Składniki:

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

Sposób przygotowania

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

(9) Gołąbki w sosie pomidorowym z chlebem

Składniki:

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

Sposób przygotowania

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

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

(10) Surówka z marchewki i jabłka

Składniki:

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

Sposób przygotowania

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

(11) Kompot z jabłek

Składniki:

Na 1 porcję (230 g)
100 g jabłek (140 g przed obraniem)

14 g czerwonej porzeczki lub wiśni 15 g cukru
--

Sposób przygotowania

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

Podwieczorek

(12) Budyń waniliowy z suszonymi morelami

Składniki:

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

Sposób przygotowania

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

Kolacja

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

Składniki:

Na 1 porcję*/**	* dla klas 4-6 dla dziewcząt dodać pół bułki i 20 g żółtego sera
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)	** dla klas 4-6 dla chłopców dodać jedną bułkę i 20 g żółtego sera

Sposób przygotowania

Bułkę przekroić na pół i posmarować masłem. Na połówki bułki położyć sałatę, szynkę, żółty ser, pokrojonego pomidora i paprykę. Na deser banan. Do picia podać szklanę 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 maślaną (18). Do picia woda mineralna.	Kanapki z żółtym serem i warzywami (19). Do picia herbata.

Śniadanie

(14) Płatki owsiane z mlekiem, migdałami, orzechami włoskimi i suszonymi śliwkami

Składniki:

Na 1 porcję*	* Dla klas 4-6 dla chłopców porcja zwiększona o 1/4
40 g płatków owsianych 250 g mleka 2% tł. 10 g migdałów 15 g orzechów włoskich 20 g suszonych śliwek bez pestek	

Sposób przygotowania

Płatki ugotować do miękkości w mleku. Pod koniec gotowania dodać orzechy i migdały. Ugotowane płatki nałożyć na talerze i posypać pokrojonymi suszonymi śliwkami. Do picia szklanka herbaty.

Obiad

(15) Krupnik z ryżu

Składniki:

Na 1 porcję (400 g)	* Dla klas 4-6 dla chłopców porcja zwiększona o połowę
17,6 g ryżu suchego 21 g marchewki (29 g przed obraniem) 8 g korzenia pietruszki (11 g przed obraniem) 6,4 g pora (11 g przed obraniem) 4 g selera (6,4 g przed obraniem) 90 g ziemniaków (115 g przed obraniem) 5 g zielonej pietruszki 3 g mąki 6 g masła Liść laurowy, ziele angielskie	

Sposób przygotowania

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

(16) Ziemniaki gotowane z dorszem w jarzynach

Składniki:

Na 1 porcję *	* Dla klas 4-6 dla dziewcząt i chłopców zwiększyć porcję ziemniaków do 300 g
225 g ziemniaków (290 g przed obraniem) 100 g filetu z dorsza 22 g marchewki (30 g przed obraniem) 11 g korzenia pietruszki (15 g przed obraniem) 5 g pora (7 g przed obraniem) 4,5 g selera (7 g przed obraniem) 25 g pieczarek (28 g przed obraniem) 6 g oleju rzepakowego	

Sposób przygotowania

Ziemniaki obrać i ugotować w wodzie do miękkości.

Warzywa obrać i umyć. Marchew, pietruszkę i seler zetrzeć na tarce o grubych oczkach.

Por i pieczarki drobno pokroić. Rybę pokroić na kawałki, posypać lekko solą, pieprzem i czerwoną słodką papryką. Rybę dusić z warzywami z dodatkiem oleju i wody.

(17) Surówka z kapusty pekińskiej

Składniki:

Na 1 porcję *	* Dla klas 4-6 dla dziewcząt i chłopców zwiększyć porcję o połowę
50 g kapusty pekińskiej (63 g przed obraniem) 25 g czerwonej papryki (30 g przed obraniem) 10 g rzodkiewki (15 g przed obraniem) 12 g oleju rzepakowego	

Sposób przygotowania

Warzywa umyć, obrać i poszatkować. Całość razem wymieszać i dodać olej rzepakowy.

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

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

Podwieczorek

(18) Ryż z jabłkami i maślanką

Składniki:

Na 1 porcję 140 g*/ **	* dla klas 4-6 dla dziewcząt porcja ryżu
------------------------	--

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

Sposób przygotowania

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

Kolacja

(19) Kanapki z serem żółtym i warzywami

Składniki:

Na 1 porcję*	* dla klas 4-6 dla dziewcząt i chłopców dodać pół bułki
50 g bułki grahamki 10 g masła 16 g sałaty 40 g żółtego sera gouda 50 g pomidora	

Sposób przygotowania

Bułkę przekroić na pół i posmarować masłem. Na połówki bułki położyć sałatę i żółty ser. Na kanapkach położyć pokrojonego pomidora. Do picia podać szklankę herbaty.

WIOSNA / DZIEŃ 4 / SZKOŁA PODSTAWOWA

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Kanapki z twarożkiem ze szczypiorkiem i rzodkiewką (20). Do picia szklanka kakao (21).	I danie – zupa jarzynowa (22) II danie – kasza gryczana z bitkami wieprzowymi duszonymi (23), surówka z białej kapusty i kwaszonego ogórka (24). Do picia kompot jabłkowy.	Koktajl bananowo-truskawkowy (25). Grzanki z dżemem (26).	Risotto z warzywami i żółtym serem (27). Do picia herbata.

Śniadanie

(20) Kanapki z twarożkiem ze szczypiorkiem i rzodkiewką

Składniki:

Na 1 porcję*/**	* dla klas 4-6 dla dziewcząt dodać jedną kromkę chleba ** dla klas 4-6 dla chłopców dodać jedną kromkę chleba i pół porcji twarożku
75 g chleba graham (3 kromki) 60 g sera twarogowego chudego 30 g jogurtu naturalnego 30 g rzodkiewki 5 g szczypiorku 25 g pomidora	

Sposób przygotowania

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

(21) Kakao

Składniki:

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

Sposób przygotowania

Ugotować kakao na mleku i posłodzić 1 płaską łyżeczką cukru.

Obiad

(22) Zupa jarzynowa

Składniki:

Na 1 porcję (400 g)
83 g fasolki szparagowej (91 g przed obraniem) 34,5 g marchewki (46,5 g przed obraniem) 8 g korzenia pietruszki (11 g przed obraniem) 6,5 g pora (11 g przed obraniem) 6,5 g selera (11 g przed obraniem)

54 g ziemniaków (69 g przed obraniem) 2,5 g masła Szczypta soli 5 g natki pietruszki Ziele angielski, liść laurowy 10 g jogurtu naturalnego
--

Sposób przygotowania

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

(23) Kasza gryczana z bitkami wieprzowymi duszonymi

Składniki:

Na 1 porcję (75) *	* dla klas 4-6 dla dziewcząt i chłopców zwiększyć porcję mięsa do 100g, a porcję kaszy do 75g
64,5 g łopatki wieprzowej	
3 g mąki pszennej	
3 g oleju rzepakowego	
Liść laurowy	
50 g kaszy gryczanej suchej	

Sposób przygotowania

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

Sposób przygotowania

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

Kolacja

(27) Risotto z warzywami i żółtym serem

Składniki

Na 1 porcję *	* dla klas 4-6 dla dziewcząt i chłopców zwiększyć porcję o 1/4
50 g ryżu (suchego) 30 g cukinii (35 g przed obraniem) 15 g cebuli (17 g przed obraniem) 15 g czerwonej papryki (18 g przed obraniem) 15 g zielonej papryki (18 g przed obraniem) 25 g pieczarek (28 g przed obraniem) 12 g oleju rzepakowego 30 g żółtego sera Gouda Szczypta soli i pieprzu; Zioła prowansalskie	

Sposób przygotowania

Warzywa obrać, umyć, pokroić w kostki i dusić do miękkości na oleju rzepakowym i z dodatkiem niewielkiej ilości wody, szczypty soli, pieprzu i ziół prowansalskich. Ryż ugotować w wodzie do miękkości. Po ugotowaniu ryż mieszać z duszonymi warzywami. Risotto przełożyć na talerze i posypać startym żółtym serem. Do picia szklanka herbaty.

WIOSNA / DZIEŃ 5 / SZKOŁA PODSTAWOWA

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Kanapki z pastą z makreli i jajka z warzywami (28). Do picia herbata.	I danie – barszcz z boćwiną (29) II danie – knedle z jabłkami i jogurtem naturalnym (30). Do picia sok jabłkowy z wodą mineralną (150 + 100 ml).	Kanapki z twarożkiem z rzodkiewką i szczypiorkiem (31). Na deser jabłko.	Sałatka jarzynowa z chlebem (32). Na deser banan. Do picia herbata.

Śniadanie

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

Składniki:

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

Sposób przygotowania

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

Obiad

(29) Barszcz z boćwiną

Składniki:

Na 1 porcję (475 g)	* dla klas 4-6 dla dziewcząt i chłopców zwiększyć porcję ziemniaków do 150 g
40 g boćwiny 24 g buraków (32 g przed obraniem) 12 g marchewki (16 g przed obraniem) 5,6 g korzenia pietruszki (8 g przed obraniem) 5,6 g cebuli (6,4 g przed obraniem) 6,4 g mąki pszennej 2,4 g cukru 24 g śmietany 12% tł. Liść laurowy, ziele angielskie, majeranek 5 g zielonej pietruszki 75 g ziemniaków (95 g przed obraniem)	

Sposób przygotowania

Ziemniaki obrać, umyć i ugotować w lekko osolonej wodzie. Warzywa obrać, umyć, pokroić i ugotować w lekko osolonej wodzie z przyprawami. Po ugotowaniu zupę zagęścić zawieszoną mąką w wodzie. Do talerzy rozłożyć ugotowane ziemniaki, nalać barszcz, dodać łyżkę śmietany i posiekaną natkę pietruszki.

(30) Knedle z jabłkami i jogurtem naturalnym

Składniki:

Na 1 porcję (200 g + 150 g jogurtu) *	* dla klas 4-6 dla dziewcząt i chłopców zwiększyć porcję knedli do 250 g
88 g ziemniaków (113 g przed obraniem) 7,5 g jajka 2,5 g mąki ziemniaczanej 29 g mąki pszennej 70 g jabłka (95 g przed obraniem) 7,5 g cukru 150 g jogurtu naturalnego	

Sposób przygotowania

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

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

Podwieczorek

(31) Kanapki z twarogiem z rzodkiewką i szczypiorkiem

Składniki:

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

Sposób przygotowania

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

Na deser podać średnie jabłko 150 g.

Do picia podać szklankę herbaty.

Kolacja

(32) Sałatka jarzynowa z chlebem

(33)

Składniki:

Marchewka, pietruszka, seler – można ugotować wcześniej w zupie

Ziemniaki ugotować wcześniej razem z ziemniakami do knedli

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

Sposób przygotowania

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

Do picia podać szklankę herbaty.

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

WIOSNA / DZIEŃ 6 / SZKOŁA PODSTAWOWA

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

Śniadanie

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

Składniki:

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

Sposób przygotowania

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

Obiad

(35) Barszcz ukraiński z białą fasolą

Składniki:

Na 1 porcję (400 g) *	* dla klas 4-6 dla chłopców porcję zwiększyć do 600 g
60 g wołowiny 75 g buraków (67 g przed obraniem) 13 g marchewki (18 g przed obraniem) 6,4 g korzenia pietruszki (9,6 g przed obraniem) 5 g pora 6,4 g selera (9,6 g przed obraniem) 37 g ziemniaków (48 g przed obraniem) 16 g białej drobnej fasoli 16 g jogurtu naturalnego 3,2 g cukru Sok z cytryny, Szczypta soli Ziele angielski, liść laurowy, majeranek	

Sposób przygotowania

Fasolę opłukać i namoczyć przez 12 godzin w wodzie z majerankiem. Wodę wylać i ugotować fasolę w nowej wodzie z dodatkiem majeranku. Buraki obrać, umyć i pokroić na połówki lub ćwiartki. Gotować do miękkości pod przykryciem w wodzie z dodatkiem przypraw (ziele angielski, liść laurowy). *Buraki odcedzić i wykorzystać do drugiego dania.* Pozostałe warzywa obrać, umyć i pokroić na mniejsze 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.

(36) Pierogi z mięsem

Składniki:

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

Sposób przygotowania

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

(37) Gotowane buraczki

Składniki:

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

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

Podwieczorek

(38) Bułka grahamka z twarożkiem i zielonymi warzywami

Składniki:

Na 1 porcję*/**	* dla klas 4-6 dla dziewcząt dodać pół bułki
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	** dla klas 4-6 dla chłopców dodać pół bułki i pół porcji twarożku

Sposób przygotowania

Paprykę i zieloną pietruszkę umyć i oczyścić. Pietruszkę drobno poszatkować, a paprykę drobno pokroić. Warzywa wymieszać z twarogiem i jogurtem. Przygotowaną pastą posmarować bułkę przekrojoną na połówki. Na kanapkach ułożyć po 2-3 plasterki pomidora.

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

Kolacja

(39) Kanapki z szynką, jajkiem i warzywami

Składniki:

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

Sposób przygotowania

Jajka ugotować na twardo. Chleb posmarować cienko masłem. Na chlebie położyć liść sałaty, 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

(40) 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

(41) Zupa ogórkowa z makaronem

Składniki:

Na 1 porcję (400 g)
27 g łopatki wieprzowej 13 g chudej wołowiny 40 g ogórka kwaszonego 87 g ziemniaków (112 g przed obraniem) 20 g śmietany 12% tł. 1,2 g cukru 3,5 g masła 5 g mąki pszennej Ziele angielski, liść laurowy, koperek 35 g makaronu świderki

Sposób przygotowania

Mięso umyć i oczyścić. Gotować pod przykryciem w lekko osolonej wodzie z dodatkiem przypraw (ziele angielski, liść laurowy). *Mięso wyciągnąć z zupy i wykorzystać do przygotowania pulpetów na drugie danie.* Ziemniaki obrać ze skóry, umyć i pokroić w

kostkę, dodać do wywaru z mięsa i gotować do miękkości. Pod koniec do zupy dodać starte na tarce o grubych oczkach kwaszone ogórki i szczyptę cukru. Zupę zagęścić niewielką ilością mąki z masłem. Na sam koniec dodać posiekany koperek. Na talerze rozłożyć ugotowany makaron. Zupę rozlać do talerzy i dodać śmietanę.

(42) Kopytka

Składniki:

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

Sposób przygotowania

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

(43) Pulpety z mięsa mieszanego

Składniki:

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

Sposób przygotowania

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

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

(44) Surówka z kwaszonej kapusty

Składniki:

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

Sposób przygotowania

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

Podwieczorek

(45) Budyń waniliowy z rodzynkami

Składniki:

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

Sposób przygotowania

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

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

Do picia podać wodę mineralną.

Kolacja

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

Składniki:

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

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

Sposób przygotowania

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

Do picia szklanka herbaty.

WIOSNA / DZIEŃ 8 / SZKOŁA PODSTAWOWA

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

Śniadanie

(47) Zupa mleczna z lanymi kluskami

Składniki:

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

Sposób przygotowania

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

(48) Bułka z dżemem

Składniki:

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

Sposób przygotowania

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

Obiad

(49) Zupa fasolowa

Składniki:

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

Sposób przygotowania

Fasolę opłukać i namoczyć przez 12 godzin w wodzie z majerankiem. Wodę wylać i ugotować fasolę w nowej wodzie z dodatkiem majeranku. Mięso umyć i ugotować w wodzie 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

(50) Ziemniaki z potrawką z indyka

Składniki

Na 1 porcję * / **	* Dla klas 4-6 dla dziewcząt zwiększyć porcję ziemniaków do 225 g (290 g przed obraniem) ** dla klas 4-6 dla chłopców zwiększyć porcję ziemniaków do 300 g (380 g przed obraniem)
150 g ziemniaków (200 g przed obraniem) 75 g mięsa z indyka (z zupy) 20 g marchwi (29 g przed obraniem) 10 g korzenia pietruszki (15 g przed obraniem) 10 g pora 25 g pieczarek (28 g przed obraniem) 12 g oleju rzepakowego Szczypta soli i pieprzu	

Sposób przygotowania

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

(51) Szpinak

Składniki:

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

Sposób przygotowania

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

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

Podwieczorek

(52) Kisiel owocowy z kefirem

Składniki

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

Sposób przygotowania

Ugotować kisiel, nalać do miseczek i podawać ostudzony.

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

Do picia podać 3/4 szklanki kefiru.

Kolacja

(53) Kanapki z szynką i warzywami

Składniki

Na 1 porcję* / **	
50 g chleba graham (2 kromki)	* dla klas 4-6 dla dziewcząt dodać jedną kromką chleba i plaster szynki (15g) ** dla klas 4-6 dla chłopców dodać dwie kromki chleba i plaster szynki (15g)
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 posiekanym szczypiorkiem.

Na deser średnie jabłko ok. 150g.

Do picia podać szklankę herbaty.

WIOSNA / DZIEŃ 9 / SZKOŁA PODSTAWOWA

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

Śniadanie

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

Składniki:

Na 1 porcję*	
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	* Dla klas 4-6 dla dziewcząt i chłopców dodać jedną kromkę chleba, porcję masła zwiększyć do 10 g i żółtego sera do 40g

Sposób przygotowania

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

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

Obiad

(55) Zupa jarzynowa z białą kapustą

Składniki:

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

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.

(56) Kasza jęczmienna perłowa z pieczonym schabem

Składniki:

Na 1 porcję * / **	* z podanej porcji mięsa po upieczeniu porcja wynosi 70 g/ dla klas 4-6 dla dziewcząt i chłopców zwiększyć porcję do 225 g surowego mięsa (po przygotowaniu 90 g)
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	** dla klas 4-6 dla dziewcząt zwiększyć porcję kaszy do 75 g, a dla chłopców do 85 g

Sposób przygotowania

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

(57) Gotowana czerwona kapusta

Składniki:

Na 1 porcję (75 g)*	* dla klas 4-6 dla dziewcząt i chłopców zwiększyć porcję o połowę
50 g czerwonej kapusty (63 g przed obraniem) 25 g cebuli (28 g przed obraniem) 9 g oleju rzepakowego uniwersalnego 5 g cukru Sok z cytryny do smaku	

Sposób przygotowania

Kapustę umyć, oczyścić z zewnętrznych liści i pokroić. Cebulę obrać, umyć i pokroić w kostkę. Kapustę ugotować w niewielkiej ilości wody. Cebulę zeszklić na oleju. Następnie cebulę dodać do kapusty, wymieszać. Dodać cukier i sok z cytryny. Do obiadu podać do picia szklankę kompotu z jabłek wg receptury (11).

Podwieczorek

(58) Koktajl owocowy z bananem i kiwi

Składniki:

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

Sposób przygotowania

Kiwi i banana obrać ze skórki i zmiksować razem z jogurtem. Podawać w szklankach. Można podawać także w wersji sałatki owocowej – owoce obrać, pokroić w kostki i połączyć jogurtem. Podawać w miseczkach.

Kolacja

(59) Naleśniki z musem jabłkowym

Składniki:

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

Sposób przygotowania

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

Do picia podać szklankę herbaty.

WIOSNA / DZIEŃ 10 / SZKOŁA PODSTAWOWA

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

Śniadanie

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

Składniki:

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

Sposób przygotowania

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

Obiad

(61) Zupa z czerwonej soczewicy

Składniki:

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

Sposób przygotowania

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

(62) Makaron z białym serem i jogurtem

Składniki:

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

Sposób przygotowania

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

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

Podwieczorek

(63) Kanapki z żółtym serem i warzywami

Składniki:

Na 1 porcję*/**	* Dla klas 4-6 dla dziewcząt dodać jedną kromkę chleba i 20 g żółtego sera ** dla klas 4-6 dla chłopców dodać jedną kromkę chleba, 5 g masła i 20 g żółtego sera
50 g chleba graham (2 kromki) 10 g masła ekstra 20 g żółtego sera Gouda 16 g sałaty 25 g czerwonej papryki	

Sposób przygotowania

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

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

Kolacja

(64) Kanapki z wędzoną makrelą i warzywami

Składniki:

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

Sposób przygotowania

Chleb posmarować cienko masłem. Makrelę dokładnie oczyścić z ości i zdjąć skórę.

Podawać z pomidorem i kwaszonym ogórkiem.

Do picia podać szklankę herbaty.

SZKOŁA PODSTAWOWA

LATO / DZIEŃ 1

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

LATO / DZIEŃ 2

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

LATO / DZIEŃ 3

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

LATO / DZIEŃ 4

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

LATO / DZIEŃ 5

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

LATO / DZIEŃ 6

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

LATO / DZIEŃ 7

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Kanapki z pastą z Piklinga i jajka z warzywami (98). Do picia herbata.	I danie – kapuśniak ze słodkiej kapusty (99) II danie – ziemniaki z papryką faszerowaną mięsem, ryżem i warzywami (100). Do picia kompot z jabłek.	Ryż z jabłkami i koktajlem z borówką amerykańską (101).	Kanapki: z polędwicą sopocką i warzywami; z dżemem (102). Na deser jabłko. Do picia herbata.

LATO / DZIEŃ 8

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

LATO / DZIEŃ 9

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Kasza manna na mleku z orzechami laskowymi i malinami (108). Do picia herbata.	I danie – zupa brukselkowa (109) II danie – zapiekany makaron z kurczakiem i warzywami (110). Do picia kompot z wiśni (wg 68).	Koktajl brzoskwińowo-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-brzoskwiowym (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 zagaęścić 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. Śmietaną wymieszać ze szczyptą soli. Sałatę rozłożyć do miseczek, połączyć śmietaną i posypać startą rzodkiewką.

(68) Kompot z wiśni

Składniki:

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

Sposób przygotowania

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

Podwieczorek

(69) Bułka grahamka z twarogiem migdałowo-brzoskwiniowym

Składniki:

Na 1 porcję*/**	
-----------------	--

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

Sposób przygotowania

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

Do picia szklanka wody mineralnej.

Kolacja

(70) Kanapki: z szynką, jajkiem i warzywami

Składniki:

Na 1 porcję */**	* dla klas 4-6 dla dziewcząt podać 30 g szynki
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	** dla klas 4-6 dla chłopców dodać kromkę chleba, zwiększyć porcję masła do 15 g i szynki do 45g

Sposób przygotowania

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

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

LATO / DZIEŃ 2 / SZKOŁA PODSTAWOWA

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

Śniadanie

(71) Kanapki z szynką i warzywami

Składniki:

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

Sposób przygotowania

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

(72) Kawa zbożowa z mlekiem

Składniki:

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

Sposób przygotowania

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

Obiad

(73) Zupa z fasoli szparagowej

Składniki:

Na 1 porcję (400 g) *	* dla klas 4-6 dla dziewcząt i chłopców zwiększyć porcję do 600 g
160 g fasolki szparagowej (świeżej lub mrożonej) 21 g marchewki (29 g przed obraniem) 8 g korzenia pietruszki (11 g przed obraniem) 6.4 g pora (11 g przed obraniem) 4 g selera (6,4 g przed obraniem) 125 g ziemniaków (160 g przed obraniem) 4,8 g mąki pszennej 5 g natki pietruszki Szczypta soli, ziele angielski, liść laurowy	

Sposób przygotowania

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

(74) Ziemniaki z gulaszem wołowym i gotowaną brukselką

Składniki:

Na 1 porcję *	* dla klas 4-6 dla dziewcząt i chłopców zwiększyć porcję ziemniaków do 300 g
225 g ziemniaków (290 g przed obraniem)	
55 g chudej wołowiny 1,9 g mąki pszennej 6 g oleju rzepakowego uniwersalnego 10 g cebuli (11,5 g przed obraniem) 8 g marchewki (11 g przed obraniem) 5 g korzenia pietruszki (7 g przed obraniem) Liść laurowy, zielona pietruszka	
100 g brukselki (130 g przed obraniem) 6 g oleju rzepakowego uniwersalnego	

Sposób przygotowania

Ziemniaki obrać ze skóry, umyć i ugotować w lekko osolonej wodzie.

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

Brukselkę oczyścić z zewnętrznych liści, umyć i ugotować. Ugotowaną brukselkę przełożyć na talerz i 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
----------------------	---

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

Sposób przygotowania

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

Do picia podać wodę mineralną.

Kolacja

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

Składniki:

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

Sposób przygotowania

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

Do picia podać szklanekę herbaty.

LATO / DZIEŃ 3 / SZKOŁA PODSTAWOWA

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

Śniadanie

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

Składniki:

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

Sposób przygotowania

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

Obiad

(78) Zupa pomidorowa z ryżem

Składniki:

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

Sposób przygotowania

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

(79) Spaghetti z mięsem z indyka i sosem pomidorowym

Składniki:

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

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

Sposób przygotowania

Makaron ugotować al dente wg przepisu na opakowaniu.

Cebulę i czosnek obrać. Marchewkę i korzeń pietruszki obrać ze skóry, umyć i zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Mięso z piersi indyka zmielić i podsmażyć na oleju rzepakowym. Dodać pokrojoną w drobną kostkę cebulę, czosnek, startą marchewkę i pietruszkę. Dodać wody i dusić do miękkości. Dodać obrane ze skóry pomidory.

Ugotowany makaron przełożyć na talerze, 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 części. Cebulę obrać ze skóry, umyć i drobno posiekać. Całość razem wymieszać i dodać olej rzepakowy.

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

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

Podwieczorek

(81) Kanapki z białym serem i dżemem

Składniki:

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

Sposób przygotowania

Chleb posmarować cienko masłem, położyć twaróg i dżem.

Do picia podać szklanę wody mineralnej.

Kolacja

(82) Leczo z cukinii i jarmużu z kurczakiem

Składniki:

Na 1 porcję* / **	
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	* dla klas 4-6 dla dziewcząt dodać pół bułki ** dla klas 4-6 dla chłopców dodać całą bułkę

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 bazylia. Leczo podawać z bułką grahamką.

Na deser średnie jabłko 150 g.

Do picia podać szklanę 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 2,4 g cukru 24 g śmietany 12% tł. Liść laurowy, ziele angielskie, majeranek 5 g zielonej pietruszki 75 g ziemniaków (95 g przed obraniem)	* 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) *	* dla chłopców z klas 4-6 porcję zwiększyć do 250g
183 g ziemniaków (233 g przed obraniem) 33 g mąki ziemniaczanej 13 g mąki pszennej 7 g jajka Szczypta soli	

Sposób przygotowania

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

(85) Pulpety w sosie koperkowym

Składniki:

Na 1 porcję (75g pulpetów + 40g sosu)
39 g łopatki wieprzowej 39 g wołowiny pieczeniowej 6 g jajka 16 g bułki pszennej 16 g marchewki (22 g przed obraniem) 8 g korzenia pietruszki (11 g przed obraniem) 4 g pora 4 g selera (6,5 g przed obraniem) 20 g śmietany 12% tł. 5 g koperku Szczypta soli, pieprzu Skrobia ziemniaczana do obsypania pulpetów

Sposób przygotowania

Marchew, pietruszkę, por i seler umyć, obrać i zagotować w niewielkiej ilości wody.

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

(86) Fasolka szparagowa gotowana

Składniki:

Na 1 porcję

100 g żółtej fasolki szparagowej (110 g przed obraniem) 5 g masła
--

Sposób przygotowania

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

Do picia szklanka wody mineralnej.

Podwieczorek

(87) Koktajl truskawkowy

Składniki:

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

Sposób przygotowania

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

Bułka wrocławska z dżemem

Składniki:

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

Sposób przygotowania

Bułkę pokroić na 2-3 kromki i posmarować dżemem.

Kolacja

(88) Jajecznicą 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 ziele angielskim, dodać por, czosnek i gotować, tak aby soczewica była prawie miękka. Dodać pozostałe warzywa pokrojone w kostkę i gotować do miękkości. Na koniec do zupy dodać olej rzepakowy i zupę zagęścić zawiesiną mąki w wodzie. Zupę można ewentualnie zmiksować na krem.

(90) Gotowany ryż z pieczonym łososiem

Składniki:

Na 1 porcję * / **	* dla klas 4-6 dla dziewcząt zwiększyć porcję ryżu do 75 g ** dla klas 4-6 dla chłopców zwiększyć porcję ryżu do 100 g
50 g ryżu parabolied (suchego) 75 g filetu z łososia Szczypta soli i pieprzu Sok z cytryny	

Sposób przygotowania

Ryż ugotować w wodzie do miękkości. Łososia posypać szczyptą soli i pieprzu i upiec w piekarniku. Ryż i łososia ułożyć obok siebie na talerzu. Łososia skropić sokiem z cytryny.

(91) Gotowana marchewka z groszkiem

Składniki:

Na 1 porcję (100g) # / *	* dla klas 4-6 dla chłopców zwiększyć porcję o połowę
74 g marchewki (100 g przed obraniem) 20 g zielonego groszku mrożonego 4 g masła 1,5 g mąki pszennej # do przygotowania potrawy można wykorzystać mrożoną marchewkę z groszkiem	

Sposób przygotowania

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

Do picia szklanka wody mineralnej.

Podwieczorek

(92) Budyń waniliowy z malinami

Składniki:

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

Sposób przygotowania

Ugotować budyń na mleku z dodatkiem cukru i rozlać do miseczek. Na wierzchu posypać maliny.

Do picia podać wodę mineralną.

Kolacja

(93) Kanapki z pastą z fasoli i warzyw i żółtym serem

Składniki:

Na 1 porcję * / **	* dla klas 4-6 dla dziewcząt dodać 10g sera żółtego (razem 40g) ** dla klas 4-6 dla chłopców dodać 10g sera żółtego (razem 40g), jedną kromkę chleba baltonowskiego i podać podwójną porcję pasty
60 g chleba żytniego razowego (2 kromki) 25 g chleba baltonowskiego (1 kromka) 6 g fasoli białej suchej (lub 18 g fasoli białej konserwowej) 20 g marchewki (27 g przed obraniem) 2 g pora 20 g czerwonej papryki Szczypta pieprzu 30 g sera żółtego Gouda 20 g rzodkiewki	

Sposób przygotowania

Fasolę namoczyć w wodzie z majerankiem dzień wcześniej, następnie wymienić wodę i ugotować do miękkości. Można użyć białej fasoli z puszki.

Marchewkę i pora obrać, umyć i lekko ugotować w wodzie (warzywa można ugotować wcześniej w zupie).

Fasolę odcedzić. Dodać ugotowaną marchew, por i umytą, oczyszczoną paprykę. Całość razem zblendować. Do smaku dodać szczyptę pieprzu.

Kanapki posmarować pastą i położyć na nich żółty ser i pokrojoną w plastry rzodkiewkę.

Do picia podać szklanekę 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 ziele angielskim. Pod koniec gotowania dodać masło. Zupę nałożyć na talerze, dodać posiekaną zieloną pietruszkę i łyżeczkę jogurtu naturalnego.

(95) Kasza gryczana z bitkami wieprzowymi duszonymi

Składniki:

Na 1 porcję * / **	* dla klas 4-6 dla dziewcząt zwiększyć porcję kaszy do 75 g ** dla klas 4-6 dla chłopców zwiększyć porcję mięsa o połowę i porcję kaszy do 75 g
43 g łopatki wieprzowej 2 g mąki pszennej 2 g oleju rzepakowego Liść laurowy	
50 g kaszy gryczanej (suchej)	

Sposób przygotowania

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

Gotowana czerwona kapusta wg receptury 56

Składniki:

Na 1 porcję (75 g)*	* dla klas 4-6 dla dziewcząt i chłopców zwiększyć porcję o połowę
50 g czerwonej kapusty (63 g przed obraniem)	
25 g cebuli (28 g przed obraniem)	
6 g oleju rzepakowego uniwersalnego	
5 g cukru Sok z cytryny do smaku	

Sposób przygotowania

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

Na deser świeże morele – ok. 100g

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

Podwieczorek

(96) Bułka grahamka z serkiem twarogowym ziarnistym i warzywami

Składniki:

Na 1 porcję*/**	
-----------------	--

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

Sposób przygotowania

Bułkę grahamkę przekroić na połówki i cienko posmarować masłem. Na bułce położyć pokrojonego w plastry pomidora. Serek twarogowy ziarnisty (serek wiejski) wymieszać z drobno posiekanym szczypiorkiem i podawać na talerzyku obok bułki z pomidorem.

Na deser średnie jabłko 150 g.

Do picia szklanka wody mineralnej.

Kolacja

(97) Naleśniki z twarogiem, musem jabłkowym i jogurtem

Składniki:

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

Sposób przygotowania

Z mąki, jajek i mleka przygotować ciasto naleśnikowe. Usmażyć naleśniki na niewielkiej ilości oleju rzepakowego. Ser twarogowy zmieszać z cukrem. Na jeden naleśnik nałożyć twaróg, a na drugi mus jabłkowy. Naleśniki złożyć lub zwinąć i połączyć 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 20 g majonezu 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 majonezem. Dodać szczyptę pieprzu. Pastę rozsmarować na chlebie i na kanapkach położyć pokrojonego w plastry pomidora.

Do picia podać szklankę herbaty.

Obiad

(99) Kapuśniak ze słodkiej kapusty

Składniki:

Na 1 porcję (400 g) *	
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 *	* dla klas 4-6 dla chłopców zwiększyć porcję ziemniaków do 300 g
150 g ziemniaków (190 g przed obraniem)	
170 g papryki czerwonej (1 średnia sztuka)	
5 g zielonej pietruszki	
25 g pieczarek	
25 g cebuli	
20 g jarmużu	
40 g łopatki wieprzowej	
20 g chudej wołowiny	
6 g oleju rzepakowego	
10 g białego ryżu (suchego)	
Przyprawy - pieprz, czerwona papryka słodka	

Sposób przygotowania

Farsz: Ryż ugotować w wodzie. Mięso zmielić i podsmażyć na oleju razem z pokrojoną cebulą i pieczarkami. Pod koniec dodać liście jarmużu i dusić do miękkości. Przygotowane mięso z warzywami wymieszać z ugotowanym ryżem, dodać posiekaną natkę pietruszki i doprawić do smaku szczyptą pieprzu i czerwonej papryki.

Ściąć górę papryki, wydrążyć środek, oczyścić wnętrze z ziaren i dokładnie umyć paprykę. Do środka papryki nałożyć farsz.

Paprykę można podawać w wersji gotowanej lub pieczonej:

Przygotowane papryki ustawić ściśle obok siebie w garnku (lub w naczyniu żaroodpornym) dodać lekko osolonej wody i ugotować (lub zapiec w piekarniku).

Zamiast wody można do ugotowania papryki użyć czystego wywaru z jarzyn odlanego z zupy gotowanej na I danie.

Paprykę podawać z ugotowanymi ziemniakami.

Do picia szklanka kompotu z jabłek wg receptury 11.

Podwieczorek

(101) Ryż z jabłkami i koktajlem z borówką amerykańską

Składniki:

Na 1 porcję (150g ryżu + 200g koktajlu) *	* dla klas 4-6 dla dziewcząt i chłopców podać podwójną porcję koktajlu z borówkami
32 g białego ryżu (suchego) 24 g mleka 2% tł. 62 g jabłka (84 g przed obraniem) 17 g cukru	
50 g borówki amerykańskiej 150 g jogurtu naturalnego	

Sposób przygotowania

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

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

Kolacja

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

Składniki:

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

Sposób przygotowania

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

Na deser jedno średnie jabłko (150 g).

Do picia szklanka herbaty.

LATO / DZIEŃ 8 / SZKOŁA PODSTAWOWA

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

Śniadanie

(103) Jajecznica z pomidorami i szczypiorkiem z chlebem

Składniki:

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

Sposób przygotowania

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

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

Obiad

(104) Krupnik z kaszy jęczmiennej

Składniki:

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

Sposób przygotowania

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

(105) Pierogi z truskawkami i kefirem

Składniki

Na 1 porcję (200 g) *	* Dla klas 4-6 dla dziewcząt i chłopców

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

Sposób przygotowania

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

Podwieczorek

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

Składniki

Na 1 porcję*/**	* dla klas 4-6 dla dziewcząt dodać pół bułki i zwiększyć porcję twarogu o połowę ** dla klas 4-6 dla chłopców dodać jedną bułkę i zwiększyć porcję twarogu o połowę
50 g bułki pszennej (1 sztuka) 60 g sera twarogowego chudego 20 g jogurtu naturalnego 30 g rzodkiewki 5 g szczypiorku 50 g zielonego ogórka (70 g przed obraniem)	

Sposób przygotowania

Rzodkiewkę oczyścić, umyć i zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Szczypiorek umyć i posiekać. Ogórka umyć, obrać ze skóry i zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Warzywa wymieszać z twarogiem i jogurtem. Podawać z bułką.
Na deser 100 g arbuza (ok. 190 g przed obraniem).
Do picia szklanka herbaty.

Kolacja

(107) Kanapki: z szynką i warzywami; z powidłami śliwkowymi

Składniki

Na 1 porcję*	*dla klas 4-6 dla chłopców dodać dwie kromki chleba i powideł do 40g
90 g chleba żytniego razowego (3 kromki) 10 g masła ekstra 16 g sałaty 30 g szynki z piersi kurczaka 50 g czerwonej papryki 20 g powideł śliwkowych	

Sposób przygotowania

Chleb posmarować cienko masłem. Na dwie kromki położyć liść sałaty, szynkę i pokrojoną paprykę. Na trzecią kromkę chleba położyć powidła. Do picia podać szklankę herbaty.

LATO / DZIEŃ 9 / SZKOŁA PODSTAWOWA

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Kasza manna na mleku z orzechami laskowymi i malinami (108). Do picia herbata.	I danie – zupa brukselkowa (109) II danie – zapiekany makaron z kurczakiem i warzywami (110). Do picia kompot z wiśni (wg 68).	Koktajl brzoskwiowo-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 misek i na górze posypać malinami.

Do picia szklanka herbaty.

Obiad

(109) Zupa brukselkowa

Składniki:

Na 1 porcję (400 g)
60 g marchewki (80 g przed obraniem)
26 g korzenia pietruszki (37 g przed obraniem)
8,8 g pora (13 g przed obraniem)
8,8 g selera (14 g przed obraniem)
53 g ziemniaków (68 g przed obraniem)
75 g brukselki (98 g przed obraniem)
2,2 g masła
Szczypta soli
5 g natki pietruszki
Ziele angielski, liść laurowy
10 g jogurtu naturalnego

Sposób przygotowania

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

(110) Zapiekany makaron z kurczakiem i warzywami

Składniki:

Na 1 porcję *	* dla klas 4-6 dla chłopców zwiększyć porcję o 1/3
50 g makaronu penne (pióra) suchego	
50 g mięsa z piersi kurczaka bez skóry	
30 g sera żółtego Gouda	
50 g czerwonej papryki (60 g przed obraniem)	
25 g cebuli (28 g przed obraniem)	
100 g pieczarek (112 g przed obraniem)	
40 g jarmużu	
12 g oleju rzepakowego	
Szczypta soli i pieprzu	
Dodatkowo na stole w miseczkach podać surowe sezonowe warzywa pokrojone w słupki.	

Sposób przygotowania

Makaron ugotować „al dente” w lekko osolonej wodzie. Mięso umyć, pokroić na małe kawałki, lekko doprawić solą i pieprzem i dusić na patelni z dodatkiem niewielkiej ilości wody i oleju rzepakowego. Cebulę obrać, pokroić w kostkę. Paprykę oczyścić, umyć i pokroić w kostkę. Pieczarki obrać, umyć i pokroić w plasterki. Jarmuż umyć i „podrzeć” na drobne części. Warzywa dodać do mięsa i dusić razem jeszcze 3-4 min. Następnie ugotowany makaron wymieszać z duszonymi warzywami i mięsem. Całość zapiekać w piekarniku w naczyniu żaroodpornym ok 30-45 min. Pod koniec na wierzch zapiekanki dodać żółty ser (starty na tarce lub pokrojony w plasterki) i zapiekać jeszcze 3-4 min. do rozpuszczenia sera.

Do picia szklanka kompotu z wiśni wg receptury 68.

Podwieczorek

(111) Koktajl brzoskwiniowo-truskawkowy

Składniki:

Na 1 porcję
150 g kefiru
50 g truskawek
88 g brzoskwini (100 g przed obraniem)

Sposób przygotowania

Truskawki umyć, usunąć szypułki i osuszyć. Brzoskwinię umyć, obrać i usunąć pestkę. Owoce zmiksować razem z kefirem. Podawać w szklankach.

(112) Kajzerka z serkiem fromage i dżemem

Składniki:

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

Sposób przygotowania

Pół bułki kajzerki posmarować serkiem i nałożyć dżem owocowy niskosłodzony.

Kolacja

(113) Kanapki z pasztetem z soczewicy

Składniki:

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

Sposób przygotowania

Pasztet: Soczewicę opłukać w zimnej wodzie, następnie zalać gorącą wodą (soczewica z wodą w proporcji 1:2) i gotować aż do wchłonięcia całej wody. Nasiona słonecznika zalać wrzącą wodą na

ok. 5-10 min. i odcedzić. Cebulę i czosnek obrać, drobno posiekać, zeszklić na oleju rzepakowym. Marchew i seler ugotować (ale nie rozgotować) i zetrzeć na tarce o dużych oczkach. Wszystkie składniki dokładnie razem wymieszać i dodać kaszę mannę. Masę doprawić do smaku majerankiem, pieprzem i czerwoną słodką papryką. Masę przełożyć do blaszki (najlepiej keksówki) wcześniej posmarowanej tłuszczem i posypana bułką tartą, ugnieść dłonią. Pasztet upiec w piekarniku nagrzanym do temp. 170st. C. Piec około godziny. Pasztet podawać ostudzony.

Chleb cienko posmarować masłem, na każdej kromce położyć plaster pasztetu (po ok. 40 g) i pokrojonego w plastry pomidora.

Do picia szklanka herbaty.

LATO / DZIEŃ 10 / SZKOŁA PODSTAWOWA

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Kanapki z pastą z makreli i jajka z warzywami (114). Do picia herbata.	I danie – zupa z brokułowa (115) II danie – ryż i leczo z cukinii (116). Na deser nektarynka. Do picia szklanka kompotu z jabłek.	Budyń waniliowy z borówkami (117). Do picia woda mineralna.	Kanapki z żółtym serem i warzywami (118). Na deser jabłko. Do picia herbata.

Śniadanie

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

Składniki:

Na 1 porcję*/**	
60 g chleba żytniego razowego (2 kromki) 60 g wędzonej makreli 20 g jajka gotowanego 20 g majonezu 5 g szczypiorku 50 g czerwonej papryki (60 g przed obraniem)	* 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 majonezem. Dodać szczyptę pieprzu. Pastę rozsmarować na chlebie, na górze ułożyć pokrojoną w cienkie paseczki paprykę.

Do picia szklanka herbaty.

Obiad

(115) Zupa brokułowa

Składniki:

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

Sposób przygotowania

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

(116) Ryż i leczo z cukinii

Składniki:

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

75 g ryżu suchego 100 g cukinii lub kabaczka (120 g przed obraniem) 50 g czerwonej papryki (60 g przed obraniem) 50 g pomidora bez skóry 20 g cebuli (23 g przed obraniem) 20 g jarmużu 6 g oleju rzepakowego Szczypta soli, pieprzu, oregano	porcję ryżu do 100 g i porcję leczy 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 leczy 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 surówką warzywną (123). Do picia herbata.

JESIEŃ / DZIEŃ 2

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

JESIEŃ / DZIEŃ 3

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

JESIEŃ / DZIEŃ 4

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Kasza jaglana z migdałami, słonecznikiem i suszonymi morelami (134). Do picia mleko.	I danie – zupa z fasoli szparagowej (73) II danie – kasza jęczmienna perłowa z gulaszem wołowym (135) surówka z białej kapusty (136). Na deser kiwi. Do picia herbata.	Kanapki z twarożkiem z warzywami (137). Na deser śliwki. Do picia woda mineralna.	Sałatka warzywna ze śledziem (138). Do picia herbata.

JESIEŃ / DZIEŃ 5

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Owsianka z pestkami dyni i suszonymi śliwkami (139). Do picia herbata.	I danie – zupa z zielonego groszku (2) II danie – pierogi ruskie (140), surówka z selera, marchwi i jabłek (141). Do picia kefir. Na deser banan.	Bułka grahamka z twarożkiem z rodzynkami (142). Do picia woda mineralna.	Jajecznica z pieczarkami z chlebem (143). Do picia herbata.

JESIEŃ / DZIEŃ 6

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Kasza manna na mleku z bananem (144). Do picia herbata.	I danie – zupa porowa (145) II danie – kasza jęczmienna pęczak z gulaszem warzywno-mięsnym (146) i surówka z kapusty pekińskiej i kwaszonego ogórka (147). Do picia sok marchwiowo-owocowy.	Bułka z serkiem twarogowym ziarnistym i dżemem (148). Na deser kiwi. Do picia woda mineralna.	Sałatka z jajkiem i brokułami (149). Na deser jabłko. Do picia herbata.

JESIEŃ / DZIEŃ 7

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

JESIEŃ / DZIEŃ 8

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Zupa mleczna z kluskami kładzionymi (153). Grzanki z dżemem (154). Do picia herbata.	I danie – barszcz czerwony z ziemniakami (155) II danie – kasza gryczana z potrawką z kurczaka (156), gotowane buraczki (157). Na deser jabłko. Do picia sok grejpfrutowy z wodą mineralną (150+100 ml).	Budyń waniliowy z winogronami (158). Do picia woda mineralna.	Kanapki z pastą z fasoli z szynką i żółtym serem (159). Do picia herbata.

JESIEŃ / DZIEŃ 9

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Owsianka na mleku z suszoną żurawiną i orzechami (160). Do picia herbata.	I danie – zupa pieczarkowa z makaronem (161) II danie – ziemniaki z potrawką z indyka i cukinii + gotowana brukselka (162) Do picia kompot z jabłek.	Ryż z jabłkami (163). Do picia kefir.	Kanapki z jajkiem, kiełbasą krakowską i kwaszonym ogórkiem (164). Do picia herbata.

JESIEŃ / DZIEŃ 10

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

Sposób przygotowania

Sałatę umyć i „podrzeć” liście na drobne części. Szczypiorek umyć i posiekać. Jogurt wymieszać z solą. Sałatę rozłożyć do misek, połać jogurtem i posypać szczypiorkiem.

Na deser średnia gruszka 150g.

Do picia szklanka kompotu z jabłek wg receptury 11.

Składniki:

Na 1 porcję (230 g)
100 g jabłek (140 g przed obraniem) 14 g czerwonej porzeczki lub wiśni 15 g cukru

Sposób przygotowania

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

Podwieczorek

(67) Kanapki z twarogiem i pomidorem

Składniki:

Na 1 porcję*/**	* dla klas 4-6 dla dziewcząt dodać jedną kromkę chleba
50 g chleba baltonowskiego (2 kromki)	
10 g masła ekstra	
60 g sera twarogowego półtłustego	** dla klas 4-6 dla chłopców dodać jedną kromkę chleba i 30 g twarogu
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
60 g chleba żytniego razowego (2 kromki)	
10 g masła	
40 g szynki z piersi kurczaka	** dla klas 4-6 dla chłopców podać dwie kromki chleba i 5 g masła
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 szklanę 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% 5 g cukru

Sposób przygotowania

Ugotować kakao na mleku i posłodzić 1 płaską łyżeczką cukru

Obiad

(70) Zupa selerowa

Składniki:

Na 1 porcję (400 g)*	
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 *	* dla klas 4-6 dla chłopców zwiększyć porcję o 1/3
150 g ziemniaków (190 g przed obraniem) 30 g sera żółtego Gouda 50 g czerwonej papryki 5 g cebuli 100 g pieczarek 50 g kukurydzy konserwowej 60 g jarmużu 12 g oleju rzepakowego	
Dodatkowo na stole w miseczkach podać surowe sezonowe warzywa pokrojone w słupki.	

Sposób przygotowania

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

Warzywa obrać, umyć i pokroić w dużą kostkę. Kukurydzę odcedzić. Pieczarki poddusić w celu odparowania wody (bez dodatku tłuszczu). Jarmuż umyć i osuszyć. Na blasze lub w naczyniu żaroodpornym ułożyć na dnie ziemniaki, następnie jarmuż, pieczarki, cebulę i paprykę, a na górze kukurydzę. Całość skropić olejem rzepakowym i zapiekać w piekarniku lub piecu konwekcyjnym. Pod koniec pieczenia wierzch zapiekanki posypać startym żółtym serem.

Do picia podać szklanekę wody mineralnej.

Na deser duże jabłko 250g.

Podwieczorek

(72) Budyń waniliowy ze śliwkami

Składniki:

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

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

Sposób przygotowania

Ugotować budyń na mleku z dodatkiem cukru. Przełożyć do miseczek, a na wierzchu ułożyć połówki śliwek bez pestek.
Do picia szklanka wody mineralnej.

Kolacja

(73) Zapiekany ryż z jabłkami i orzechami włoskimi

Składniki:

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

Sposób przygotowania

Ryż ugotować w wodzie, na końcu dodać mleko. Jabłka umyć, obrać, usunąć gniazda nasienne, pokroić na ósemki. Pokrojone jabłka 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 $\frac{3}{4}$ 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*/**	
50 g chleba graham (2 kromki) 60 g wędzonej makreli 20 g gotowanego jajka 20 g majonezu 5 g szczypiorku 50 g czerwonej papryki	* 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

Sposób przygotowania

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

Do picia szklanka herbaty.

Obiad

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

Składniki:

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

Sposób przygotowania

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

(75) Ryż z pulpetami z mięsa gotowanego

Składniki:

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

Sposób przygotowania

Ryż ugotować w lekko osolonej wodzie.

Mięso zmielić razem z namoczoną w wodzie i 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 5 g cukru	

Sposób przygotowania

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

Do picia szklanka kompotu z jabłek wg receptury 11

Podwieczorek

(77) Grzanki z dżemem i jogurt naturalny

Składniki:

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

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

Sposób przygotowania

Bułkę pokroić w kromki i włożyć do piekarnika, aby uzyskać grzanki. Następnie posmarować dżemem.

Do picia podać 150 g jogurtu naturalnego (małe opakowanie lub $\frac{3}{4}$ 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 misek.

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 poszatковать. Marchew i jabłko umyć, obrać ze skóry i zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Całość wymieszać i dodać olej rzepakowy.

Do picia szklanka herbaty.

Na deser małe kiwi 70g

Podwieczorek

(82) Kanapki z twarożkiem z warzywami

Składniki:

Na 1 porcję *	* dla klas 4-6 dla dziewcząt i chłopców
60 g chleba żytniego razowego (2 kromki) 60 g sera twarogowego półtłustego 20 g jogurtu naturalnego 10 g rzodkiewki 5 g szczypiorku	dodać kromkę chleba i zwiększyć porcję twarożku o połowę

Sposób przygotowania

Rzodkiewkę oczyścić, umyć i zetrzeć na tarce o drobnych oczkach. Szczypiorek umyć i drobno posiekać. Warzywa wymieszać z twarogiem i jogurtem. Chleb posmarować przygotowanym twarożkiem.

Na deser śliwki węgierki ok 150 g = 7 sztuk
Do picia szklanka wody mineralnej.

Kolacja

(83) Sałatka warzywna ze śledziem

Składniki

Na 1 porcję *	* dla klas 4-6 dla dziewcząt i chłopców
75 g chleba graham (3 kromki) 50 g śledzia w oleju 20 g kwaszonego ogórka 20 g zielonego groszku konserwowego 30 g ziemniaków (40 g przed obraniem) 30 g marchwi (40 g przed obraniem) 10 g majonezu	dodać kromkę chleba

Sposób przygotowania

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

Do picia szklanka herbaty.

JESIEŃ / DZIEŃ 5 / SZKOŁA PODSTAWOWA

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Owsianka z pestkami dyni i suszonymi śliwkami (139). Do picia herbata.	I danie – zupa z zielonego groszku (2) II danie – pierogi ruskie (140), surówka z selera, marchwi i jabłek (141). Do picia kefir. Na deser banan.	Bułka grahamka z twarożkiem z rodzynkami (142). Do picia woda mineralna.	Jajecznica z pieczarkami z chlebem (143). Do picia herbata.

Śniadanie

(84) Owsianka z pestkami dyni i suszonymi śliwkami

Składniki:

Na 1 porcję *	* dla klas 4-6 dla chłopców zwiększyć porcję o 1/4
40 g płatków owsianych 250 g mleka 2% tł 10 g pestek dyni 20 g suszonych śliwek	

Sposób przygotowania

Płatki ugotować w mleku do miękkości. Pod koniec gotowania dodać pestki dyni. Ugotowane płatki przełożyć do misek i posypać pokrojony suszonymi śliwkami.

Na deser średnie jabłko 150g.

Do picia szklanka herbaty.

Obiad

I danie - zupa z zielonego groszku wg receptury 2

Składniki:

Na 1 porcję (200 g)
80 g zielonego groszku (świeży lub mrożony) 22 g marchewki (30 g przed obraniem) 6,5 g korzenia pietruszki (9 g przed obraniem) 7 g pora (11 g przed obraniem) 4,5 g selera (6 g przed obraniem) 45 g ziemniaków (57 g przed obraniem) 20 g jogurtu naturalnego 5 g zielonej pietruszki

Sposób przygotowania

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

(85) Pierogi ruskie

Składniki:

Na 1 porcję (200 g = 5 pierogów) */**	* dla klas 4-6 dla dziewcząt zwiększyć porcję do 240 g ** dla klas 4-6 dla chłopców zwiększyć porcję do 280 g
88 g ziemniaków (113 g przed obraniem) 4 g jajka 54 g mąki pszennej 32 g sera twarogowego półtłustego 8 g oleju rzepakowego 25 g cebuli (28 g cebuli) Sól, pieprz	

Sposób przygotowania

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

(86) Surówka z selera, marchwi i jabłek

Składniki:

Na 1 porcję *	* dla klas 4-6 dla dziewcząt i chłopców zwiększyć porcję o połowę
50 g selera (70 g przed obraniem) 20 g marchwi (27 g przed obraniem) 20 g jabłka (27 g przed obraniem) 5 g natki pietruszki 1 g cukru 10 g majonezu Sok z cytryny	

Sposób przygotowania

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

Do picia $\frac{3}{4}$ 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
50 g bułki grahamki (1 szt)	
60 g sera twarogowego chudego	** dla klas 4-6 dla chłopców dodać pół bułki i zwiększyć porcję twarożku o połowę
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
50 g chleba baltonowskiego (2 kromki)	** dla klas 4-6 dla chłopców dodać jedną kromkę chleba i zwiększyć porcję jajecznicy o połowę
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-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.	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 zielem angielskim. Pod koniec gotowania dodać olej. Makaron ugotować w lekko osolonej wodzie. Makaron nałożyć na talerze, nalać zupę, dodać posiekaną zieloną pietruszkę.

(91) Kasza jęczmienna pęczak z gulaszem warzywno-mięsnym

Składniki:

Na 1 porcję *	* dla klas 4-6 dla chłopców zwiększyć porcję kaszy do 75 g
100 g czerwonej papryki	
25 g pieczarek (28 g przed obraniem)	
25 g cebuli (29 g przed obraniem)	
20 g jarmużu	
6 g oleju rzepakowego	
40 g mięsa wieprzowego z łopatki	
50 g kaszy jęczmiennej pęczak (suchej)	

Sposób przygotowania

Mięso opłukać i zmielić. Warzywa umyć, obrać, pokroić w kostkę. Mięso podsmażyć na oleju rzepakowym, dodać warzywa, dodać wodę i dusić pod przykryciem. Kaszę ugotować na sypko w wodzie. Gulasz podawać na talerzu obok ugotowanej kaszy.

(92) Surówka z kapusty pekińskiej i kwaszonego ogórka

Składniki:

Na 1 porcję (75 g)*	* dla klas 4-6 dla dziewcząt i chłopców zwiększyć porcję o połowę
30 g kapusty pekińskiej	
30 g marchwi (40 g przed obraniem)	
15 g kwaszonego ogórka	
6 g oleju rzepakowego	

Sposób przygotowania

Kapustę umyć, oczyścić z zewnętrznych liści i pokroić. Marchew obrać, umyć. Marchew i kwaszone ogórki zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Całość wymieszać i dodać olej. Do picia szklanka soku marchwiowo-bananowo-jabłkowego (230 g).

Podwieczorek

(93) Bułka z serkiem twarogowym ziarnistym i dżemem

Składniki:

Na 1 porcję*/**	
-----------------	--

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

Sposób przygotowania

Bułkę przekroić na połówki i cienko posmarować masłem, nałożyć serek i dżem.

Na deser małe kiwi 70 g.

Do picia szklanka wody mineralnej.

Kolacja

(94) Sałatka z jajkiem i brokułami

Składniki:

Na 1 porcję*	* dla klas 4-6 dla dziewcząt i chłopców dodać kromkę chleba i zwiększyć 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 10 g majonezu	

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 majonezem wymieszać i dodać do sałatki.

Na deser średnie jabłko 150g.

Do picia szklanka herbaty.

JESIEŃ / DZIEŃ 7 / SZKOŁA PODSTAWOWA

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

Śniadanie

(95) Kanapki z sałatką z wędzonej makreli i warzyw

Składniki:

Na 1 porcję * / **	
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

Makrelę 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 ziele 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, musiem 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 połączyć 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 niskosłodzonego	

Sposób przygotowania

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

Do picia podać szklankę herbaty.

Obiad

(100) Barszcz czerwony z ziemniakami

Składniki:

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

Sposób przygotowania

Buraki obrać, umyć i pokroić na połówki lub ćwiartki. Gotować do miękkości pod przykryciem w wodzie z dodatkiem przypraw (ziele angielski, liść laurowy). *Buraki odcedzić i wykorzystać do drugiego dania.* Pozostałe warzywa (z wyjątkiem ziemniaków) obrać, umyć i pokroić na mniejsze 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.

(101) Kasza gryczana z potrawką z kurczaka

Składniki

Na 1 porcję *	* Dla klas 4-6 dla dziewcząt i chłopców zwiększyć porcję kaszy do 75 g
50 g kaszy gryczanej (suchej) 115 g mięsa z piersi kurczaka (surowego) 15 g marchwi (20 g przed obraniem) 7g korzenia pietruszki (10 g przed obraniem) 3 g selera (5g przed obraniem) 4,5 g cebuli (5g przed obraniem) 5 g oleju rzepakowego 5 g natki pietruszki Przyprawy: czerwona słodka papryka, oregano	

Sposób przygotowania

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

(102) Buraczki gotowane

Składniki:

Na 1 porcję (75 g)
75 g buraków (z zupy) 7 g oleju rzepakowego 1 g cukru Sok z cytryny Majeranek, mielona gałka 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 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 poleć 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 obranie)	
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 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 ¾ szklanki kefiru.

Kolacja

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

Składniki:

Na 1 porcję */**	* dla klas 4-6 dla dziewcząt dodać pół
50 g bułki grahamki (1 szt)	bułki, zwiększyć porcję masła do 15g i
10 g masła ekstra	kiełbasy krakowskiej do 30g, dodać jeden
50 g jajka gotowanego	liść sałaty
20 g kiełbasy krakowskiej suchej	** dla klas 4-6 dla chłopców dodać całą
18 g sałaty	bułkę, zwiększyć porcję masła do 15g i
50 g kwaszonego ogórka	kiełbasy krakowskiej do 30g, dodać jeden
5 g szczypiorku	liść sałaty

Sposób przygotowania

Bułkę cienko posmarować masłem. Jedną połówkę podać z jajkiem, a drugą z kiełbasą krakowską. Na kanapkach położyć po liściu sałaty, pokrojonego w plastry ogórka kwaszonego i posypać posiekanym szczypiorkiem.

Do picia szklanka herbaty.

JESIEŃ / DZIEŃ 10 / SZKOŁA PODSTAWOWA

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

Składniki:

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

Sposób przygotowania

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

Składniki:

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

Sposób przygotowania

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

(113) Mizeria

Składniki:

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

Sposób przygotowania

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

Na deser średnia gruszka (150g).

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

Podwieczorek

(114) Kisiel owocowy z bananem i jogurtem naturalnym

Składniki

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

Sposób przygotowania

Ugotować kisiel owocowy, nalać do miseczek i podawać ostudzony.

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

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

Kolacja

(115) Kanapki z sałatką z soczewicy i serem feta

Składniki:

Na 1 porcję*/**	
50 g chleba graham (2 kromki)	* Dla klas 4-6 dla dziewcząt dodać jedną kromkę chleba, zwiększyć porcję masła do 15 g
10 g masła ekstra	** Dla klas 4-6 dla chłopców dodać jedną kromkę chleba, zwiększyć porcję masła do 15 g i porcję sałatki o połowę
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 szklanekę 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 nektar z czarnej porzeczki z wodą mineralną (150+100 ml).	Ryż z jabłkami i suszonymi figami (206). Do picia kefir.	Bułka grahamka z połędwicą sopocką i warzywami (207). Na deser pomarańcza. Do picia herbata.

ZIMA / DZIEŃ 8

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Kasza manna na mleku z orzechami włoskimi i suszonymi morelami (208). Do picia herbata.	I danie – zupa porowa (145) II danie – pyzy ziemniaczane z mięsem (209), surówka z kwaszonej kapusty (210). Do picia woda mineralna.	Koktajl bananowy z kiwi (211).	Sałatka ze szprotek z ryżem i bułka grahamka (212). Do picia herbata.

ZIMA / DZIEŃ 9

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Kanapki z szynką z piersi kurczaka i warzywami; z dżemem (213). Do picia herbata.	I danie – zupa jarzynowa z kapustą włoską i pęczakiem (214) II danie – ziemniaki i bitki wieprzowe duszone (215) ze szpinakiem (216). Na deser gruszka. Do picia sok marchwiowo-owocowego.	Kanapki z twarogiem i warzywami (217). Do picia woda mineralna.	Naleśniki z pieczarkami (218). Na deser mandarynki. Do picia herbata.

ZIMA / DZIEŃ 10

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

ZIMA / DZIEŃ 1/ SZKOŁA PODSTAWOWA

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

Śniadanie

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

Składniki:

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

Sposób przygotowania

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

Do picia szklanka herbaty.

Obiad

(65) Zupa ogórkowa

Składniki:

Na 1 porcję (400 g) *	* dla klas 4-6 dla chłopców zwiększyć porcję do 600g
50 g cielęciny 40 g ogórka kwaszonego 87 g ziemniaków (112 g przed obraniem) 20 g śmietany 12% tł. 1,2 g cukru 3,5 g masła 5 g mąki pszennej Ziele angielski, liść laurowy, koperek	

Sposób przygotowania

Mięso umyć i oczyścić. Gotować pod przykryciem w lekko osolonej wodzie z dodatkiem przypraw (ziele angielski, liść laurowy). *Mięso wyciągnąć z zupy i wykorzystać do przygotowania 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 i szczyptę cukru. Zupę zagęścić niewielką ilością mąki z masłem. Na sam koniec dodać posiekany koperek. Zupę nalać do talerzy i dodać śmietanę.

(66) Kasza gryczana z potrawką z cielęciny

Składniki:

Na 1 porcję

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

Sposób przygotowania

Kaszę gryczaną ugotować w wodzie (w proporcji 1:2). Cielęcinę pokroić w drobne kostki i podsmażyć na oleju rzepakowym. Do mięsa dodać umyty jarmuż i pozostałe warzywa starte na tarce o grubych oczkach. Ugotowaną kaszę przełożyć na talerz, a na nią położyć przygotowaną potrawkę.

(67) Surówka z białej kapusty

Składniki:

Na 1 porcję *	* dla klas 4-6 dla dziewcząt i chłopców zwiększyć porcję o połowę
40 g białej kapusty (48 g przed obraniem) 20 g marchwi (27 g przed obraniem) 20 g jabłka (27 g przed obraniem) 9 g oleju rzepakowego	

Sposób przygotowania

Kapustę oczyścić z zewnętrznych liści, umyć i drobno 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 niskosłodzonego	

Sposób przygotowania

Bułkę przekroić na połowki, 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 */** 50 g chleba graham (2 kromki) 50 g jajka gotowanego 30 g rzodkiewki 10 g majonezu	* 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
--	---

Sposób przygotowania

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

Do picia podać szklankę herbaty.

Na deser duże jabłko 250g.

ZIMA / DZIEŃ 2 / SZKOŁA PODSTAWOWA

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

Śniadanie

(70) Kanapki z szynką i warzywami

Składniki:

Na 1 porcję*	* dla klas 4-6 dla dziewcząt i chłopców dodać jedną kromkę chleba, zwiększyć porcję masła do 15 g i porcje warzyw o połowę
60 g chleba żytniego razowego (2 kromki) 10 g masła ekstra 16 g sałaty 30 g szynki wiejskiej 40 g zielonego ogórka (55 g przed obraniem) 20 g czerwonej papryki	

Sposób przygotowania

Kromki chleba posmarować cienko masłem, położyć sałatę, plaster szynki, pokrojonego w plastry ogórka i paprykę.

Do picia szklanka herbaty.

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

Obiad

I danie – krupnik z ryżu wg receptury 15, ale z mięsem

Składniki:

Na 1 porcję (400 g)*	* Dla klas 4-6 dla chłopców porcja zwiększona o połowę
40 g łopatki wieprzowej 20 g chudej wołowiny 17,6 g ryżu suchego 21 g marchewki (29 g przed obraniem) 8 g korzenia pietruszki (11 g przed obraniem) 6,4 g pora (11 g przed obraniem) 4 g selera (6,4 g przed obraniem) 90 g ziemniaków (115 g przed obraniem) 5 g zielonej pietruszki 3 g mąki 6 g masła Liść laurowy, ziele angielskie	

Sposób przygotowania

Mięso umyć i ugotować w lekko osolonej wodzie z dodatkiem przypraw (ziele angielski, liść laurowy). *Mięso wyciągnąć z zupy i zostawić do przygotowania klopsów na drugie danie.* Warzywa obrać, umyć i pokroić w kostkę, ugotować w wywarze z mięsa. Na 15-20 min. przed końcem gotowania dodać ryż i ugotować w wywarze jarzyn. Na końcu zupę zagęścić mąką, dodać masło. Zupę rozlać do talerzy i posypać posiekaną natką pietruszki.

(71) Ziemniaki z klopsami z mięsa gotowanego w sosie koperkowym

Składniki:

Na 1 porcję */**	* dla klas 4-6 dla dziewcząt zwiększyć porcję ziemniaków do 225 g ** dla klas 4-6 dla chłopców zwiększyć porcję ziemniaków do 300 g
150 g ziemniaków (200 g przed obraniem)	
40 g łopatki wieprzowej (z zupy) 20 g chudej wołowiny (z zupy) 7,5 g jajka 15 g czerstwej bułki 6 g cebuli 1,5 g mąki ziemniaczanej 45 g mąki pszennej 20 g śmietany 12% tł. 5 g koperku Szczypta soli, pieprzu	

Sposób przygotowania

Ziemniaki obrać ze skóry, umyć i ugotować w lekko osolonej wodzie.

Mięso zmielić razem z namoczoną w wodzie i 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 koperek. Klopsy ułożyć na talerzu obok ziemniaków, całość połączyć niewielką ilością sosu. Przed podaniem posypać posiekanym koperkiem.

(72) Gotowana marchewka z groszkiem

Składniki:

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

Sposób przygotowania

Marchewkę obrać, umyć i pokroić w kostkę. Ugotować w niewielkiej ilości wody. Pod koniec dodać mrożony groszek i gotować całość do miękkości warzyw. Pod koniec dodać masło, cukier i zagęścić zawiesiną mąki w niewielkiej ilości wody. Do picia podać $\frac{3}{4}$ 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 chleba
50 g chleba graham (2 kromki) 20 g soczewicy czerwonej suchej 50 g cukinii (65 g przed obraniem) 40 g jarmużu 30 g czerwonej papryki 30 g cebuli (34g przed obraniem) 50 g pomidora 12 g oleju rzepakowego Oregano, pieprz	

Sposób przygotowania

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

Na deser duże jabłko 250 g.

Do picia podać szklankę herbaty.

ZIMA / DZIEŃ 3 / SZKOŁA PODSTAWOWA

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

Śniadanie

(75) Bułka grahamka z pastą z Piklinga

Składniki:

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

Sposób przygotowania

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

Do picia szklanka herbaty.

Obiad

I danie - Zupa krem z dyni wg receptury 166

Składniki:

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

Sposób przygotowania

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

(76) Kasza jęczmienna z potrawką z kurczaka z pieczarkami

Składniki:

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

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

Sposób przygotowania

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

(77) Gotowana czerwona kapusta

Składniki:

Na 1 porcję *	* dla klas 4-6 dla dziewcząt i chłopców zwiększyć porcję o połowę
50 g czerwonej kapusty (60 g przed obraniem) 25 g cebuli (28 g przed obraniem) 9 g oleju rzepakowego 5 g cukru Sok z cytryny	

Sposób przygotowania

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

Do picia szklanka kompotu z jabłek wg receptury 11.

Podwieczorek

(78) Budyń waniliowy z rodzynkami

Składniki:

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

Sposób przygotowania

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

Na deser średnie kiwi 100g.
Do picia szklanka wody mineralnej.

Kolacja

(79) Kanapki z żółtym serem i warzywami

Składniki:

Na 1 porcję* / **	
60 g chleba żytniego razowego 10 g masła ekstra 20 g sera żółtego Gouda 50 g pomidora 20 g kwaszonego ogórka	* 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

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 udu 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
30 g chleba żytniego razowego (1 kromka)	podwójna porcja chleba, masła i żółtego sera
5 g masła	
10 g żółtego sera Gouda	
25 g pomidora	
15 g rzodkiewki	

Sposób przygotowania

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

Obiad

(82) Kapuśniak z kwaszonej kapusty

Składniki:

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

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

- udko 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 osłodzić szczyptą cukru. Zupę nalać do talerzy i posypać posiekaną natką pietruszki.

(83) Ryż z potrawką z udka kurczaka

Składniki:

Na 1 porcję *	* dla klas 4-6 dla dziewcząt i chłopców zwiększyć porcję ryżu do 100g
75 g ryżu parabolicznego 75 g mięsa z ud kurczaka (z zupy) 25 g cebuli (28 g przed obraniem) 15 g czerwonej papryki 12 g oleju rzepakowego Szczypta pieprzu, czerwona słodka papryka	

Sposób przygotowania

Ryż ugotować w wodzie.
Cebulę obrać, umyć i poszatkować. Paprykę umyć, usunąć pestki i pokroić w paski. Warzywa zeszklić na oleju rzepakowym. Obrać mięso z ud kurczaka i usunąć skórę. Mięso dodać do warzyw i razem dusić kilka minut. Ryż przełożyć na talerze i na wierzch nałożyć potrawkę.

(84) Brokuły ze słonecznikiem

Składniki:

Na 1 porcję *	* dla klas 4-6 dla chłopców zwiększyć porcję o połowę
100 g brokułów (160 g przed obraniem) 5 g nasion słonecznika	

Sposób przygotowania

Brokuły podzielić na różyczki i ugotować. Słonecznik podprażyć na suchej patelni. Brokuły przełożyć na talerz i posypać prażonym słonecznikiem.

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

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

Podwieczorek

(85) Kanapki z twarożkiem z suszonymi morelami

Składniki:

Na 1 porcję */**	* dla klas 4-6 dla dziewcząt dodać pół bułki
50 g bułki grahamki (1 szt)	** dla klas 4-6 dla chłopców dodać pół bułki i zwiększyć porcję twarożku z morelami o połowę
60 g sera twarogowego chudego	
30 g jogurtu naturalnego	
30 g suszonych moreli	

Sposób przygotowania

Ser wymieszać z jogurtem i pokrojonymi w drobne cząstki suszonymi morelami. Twarożkiem posmarować bułkę przekrojoną na połówki.

Do picia szklanka wody mineralnej.

Kolacja

(86) Naleśniki ze szpinakiem

Składniki

Na 1 porcję *	* dla klas 4-6 dla chłopców zwiększyć porcję o połowę
29 g mąki pszennej	
25 g jajka	
28 g mleka 2% tł	
6 g oleju rzepakowego	
75 g szpinaku mrożonego	
30 g sera Feta	
Gałka muszkatołowa	

Sposób przygotowania

Z mąki, jajek i mleka przygotować ciasto naleśnikowe, a następnie usmażyć naleśniki na połowie podanej porcji oleju. Szpinak rozmrozić i na patelni odparować wodę, dodać

drugą część oleju na końcu dodać ser Feta i całość razem dusić 2-3 min. Doprawić do smaku szczyptą gałki muszkatołowej. Gotowy szpinak przełożyć na naleśniki i zawinąć.

Na deser średnia mandarynka 75 g (100 g przed obraniem).

Do picia szklanka herbaty.

ZIMA / DZIEŃ 5 / SZKOŁA PODSTAWOWA

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Kasza jaglana z orzechami laskowymi, makiem i suszonymi morelami (194). Do picia mleko.	I danie – zupa pomidorowa z makaronem (8) II danie – ziemniaki z jajkiem sadzonym (195), surówka z selera (196). Do picia kefir. Na deser gruszka.	Bułka grahamka z żółtym serem i warzywami (197). Na deser pomarańcza. Do picia woda mineralna.	Sałatka warzywna ze śledziem z chlebem (138). Do picia herbata.

Śniadanie

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

Składniki:

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

Sposób przygotowania

Mak zalać wrzącą wodą i parzyć przez ok 10 min. Następnie wylać wodę i mak wypłukać. Kaszę dokładnie wypłukać w zimnej wodzie, a następnie ugotować w wodzie. Pod koniec gotowania dodać orzechy laskowe, przygotowany mak i pokrojone morele suszone. Kaszę przełożyć do misek.

Do picia szklanka mleka 2% tł. (230 g).

Obiad

I danie - zupa pomidorowa z makaronem wg receptury 8

Składniki:

Na 1 porcję (400 g)	* dla klas 4-6 dla chłopców zwiększyć porcję o połowę
13 g marchewki (18 g przed obraniem) 5 g korzenia pietruszki (7 g przed obraniem) 2,5 g selera (4 g przed ugotowaniem) 4 g pora (7 g przed obraniem) 7 g cebuli (8 g przed obraniem) 30 g przecieru pomidorowego (mogą być też pomidory świeże lub z kartonika) Ziele angielskie, liść laurowy, pieprz czarny ziarnisty 5 g natki pietruszki 50 g mleka 2% tł. 35 g makaronu z semoliny (suchego)	

Sposób przygotowania

Marchewkę, korzeń pietruszki i seler obrać ze skóry, umyć. Gotować w całości w wodzie z dodatkiem ziela angielskiego, liścia laurowego i pieprzu czarnego ziarnistego. Jak warzywa będą miękkie do wywaru dodać przecier pomidorowy. Oddzielnie ugotować

makaron. Nałożyć na talerze makaron, zupę i dodać mleka oraz posiekaną natkę pietruszki.

(88) Ziemniaki z jajkiem sadzonym

Składniki:

Na 1 porcję * / **	* * dla klas 4-6 dla dziewcząt zwiększyć
150 g ziemniaków (200 g przed obraniem)	porcję ziemniaków do 225 g
50 g jajka (1 szt)	** dla klas 4-6 dla chłopców zwiększyć
6 g oleju rzepakowego	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 *	
---------------	--

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

Sposób przygotowania

Bułkę przekroić na połówki, posmarować cienko masłem, położyć sałatę, żółty ser i pomidora.

Na deser średnia pomarańcza 166g (230 g przed obraniem).

Do picia szklanka wody mineralnej.

Kolacja

Sałátka warzywna ze śledziem z chlebem wg receptury 138

Składniki

Na 1 porcję *	* dla klas 4-6 dla dziewcząt i chłopców dodać kromkę chleba
50 g chleba baltonowskiego (2 kromki) 50 g śledzia w oleju 20 g kwaszonego ogórka 20 g zielonego groszku konserwowego 30 g ziemniaków (40 g przed obraniem) 30 g marchwi (40 g przed obraniem) 10 g majonezu	

Sposób przygotowania

Ziemniaki i marchewkę obrać, umyć i ugotować (*warzywa można ugotować wcześniej przygotowując zupę*). Po ostudzeniu pokroić w kostkę. Dodać startego na tarce kwaszonego ogórka i odcedzony groszek konserwowy. Śledzia pokroić na małe cząstki. Całość wymieszać i dodać majonezu. Podawać z chlebem.

Do picia podać szklankę herbaty.

ZIMA / DZIEŃ 6 / SZKOŁA PODSTAWOWA

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

Śniadanie

(91) Owsianka na mleku z sezamem

Składniki:

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

Sposób przygotowania

Płatki ugotować do miękkości w mleku. Sezam podprażyć na suchej patelni. Pod koniec gotowania do płatków dodać prażony sezam. Ugotowane płatki przełożyć do talerzy.

Do picia szklanka herbaty.

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

Obiad

I danie – zupa selerowa wg receptury 125

Składniki:

Na 1 porcję (400 g)*	* dla klas 4-6 dla chłopców zwiększyć porcję do 600g
75 g selera (120 g przed obraniem) 64 g ziemniaków (80 g przed obraniem) 24 g marchewki (32 g przed obraniem) 3 g masła 5 g mąki pszennej 15 g śmietany 12% Ziele angielski, liść laurowy, majeranek, koperek	

Sposób przygotowania

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

II danie - spaghetti z mięsem z indyka i sosem pomidorowym wg receptury 79

Składniki:

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

Sposób przygotowania

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

(92) Sałata z rzodkiewką i jogurtem

Składniki:

Na 1 porcję
32 g sałaty 10 g rzodkiewki 10 g jogurtu 5 g cukru

Sposób przygotowania

Sałatę umyć i „podrzeć” liście na mniejsze części. Rzodkiewkę umyć, oczyścić i zetrzeć na tarce o drobnych oczkach. Jogurt wymieszać z cukrem. Do miseczek przełożyć sałatę, połączyć jogurtem i posypać rzodkiewką.

Do picia szklanka kompotu jabłek wg receptury 11

Podwieczorek

(93) Bułka z serem twarogowym i żurawiną

Składniki:

Na 1 porcję*/**	* dla klas 4-6 dla dziewcząt zwiększyć porcję twarożku o połowę
50 g bułki grahamki (1 szt.) 60 g sera twarogowego chudego 30 g jogurtu naturalnego 20 g suszonej żurawiny	** 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
25 g chleba baltonowskiego (1 kromka) 30 g chleba żytniego razowego (1 kromka) 60 g makreli wędzonej 20 g jajka 20 g majonezu 5 g natki pietruszki 50 g czerwonej papryki	** dla klas 4-6 dla chłopców dodać kromkę chleba żytniego i baltonowskiego

Sposób przygotowania

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

Do picia szklanka herbaty.

ZIMA / DZIEŃ 7 / SZKOŁA PODSTAWOWA

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

Śniadanie

(95) Kanapki: z żółtym serem i warzywami; z twarogiem i dżemem

Składniki:

Na 1 porcję *	* dla klas 4-6 dla dziewcząt i chłopców zwiększyć porcję sera do 40 g
60 g chleba żytniego (2 kromki) 25 g chleba baltonowskiego (1 kromka) 10 g masła ekstra 20 g żółtego sera Gouda 25 g pomidora 20 g ogórka 30 g sera twarogowego półtłustego 20 g dżemu truskawkowy niskosłodzony	

Sposób przygotowania

Chleb żytni posmarować cienko masłem, położyć żółty ser i pokrojone w plastry warzywa. Na chleb baltonowski położyć twaróg i dżem.

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

Obiad

(96) Zupa ziemniaczana

Składniki:

Na 1 porcję (400 g)
133 g ziemniaków (170 g przed obraniem) 21 g marchwi (28 g przed obraniem) 8,5 g korzenia pietruszki (12 g przed obraniem) 7,5 g selera (12 g przed obraniem) 10 g cebuli (12 g przed obraniem) 1,5 g mąki pszennej 5 g zielonej pietruszki Majeranek

Sposób przygotowania

Warzywa obrać, umyć, pokroić w kostkę i ugotować w lekko osolonej wodzie. Zupę doprawić majerankiem i zagęścić zawiesiną mąki z wodą. Na talerzu do zupy dodać posiekaną natkę pietruszki.

(97) Kasza jęczmienna pęczak z potrawką z kurczaka i jarmużem

Składniki:

Na 1 porcję *	* dla klas 4-6 dla chłopców zwiększyć porcję o połowę
60 g kaszy jęczmiennej pęczak (suchej) 50 g mięsa z piersi kurczaka bez skóry 15 g cebuli (17 g przed obraniem) 50 g pora (75 g przed obraniem) 50 g jarmużu 6 g oleju rzepakowego	

Sposób przygotowania

Kaszę ugotować w wodzie w proporcji 1:2. Mięso podsmażyć na oleju, dodać pokrojone warzywa, trochę wody i dusić pod przykryciem. Na końcu do potrawki dodać ugotowaną kaszę i całość dusić jeszcze ok 5 min. Gotową potrawkę przełożyć na talerze.

(98) Surówka z marchewki i jabłka

Składniki:

Na 1 porcję
70 g marchewki (95 g przed obraniem) 30 g jabłka (40 g przed obraniem) 3 g oleju rzepakowego

Sposób przygotowania

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

Do picia nektar z czarnej porzeczki z wodą mineralną (150+100 ml).

Podwieczorek

(99) Ryż z jabłkami i suszonymi figami

Składniki:

Na 1 porcję (120g ryżu) *	* dla klas 4-6 dla chłopców zwiększyć
---------------------------	---------------------------------------

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

Sposób przygotowania

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

Do picia 3/4 szklanki kefiru 150 g (dla klas 4-6 cała szklanka kefiru 230 g).

Kolacja

(100) Bułka grahamka z polędwicą sopocką i warzywami

Składniki:

Na 1 porcję*/**	* dla klas 4-6 dla dziewcząt dodać pół bułki ** dla klas 4-6 dla chłopców dodać całą bułkę, zwiększyć porcję masła do 15g, polędwicy do 60g i podać podwójną porcję warzyw
50 g bułki grahamki (1 szt) 10 g masła ekstra 40 g polędwicy sopockiej 16 g sałaty 20 g kwaszonego ogórka 40 g rzodkiewki	

Sposób przygotowania

Chleb posmarować cienko masłem. Na kromki położyć liść sałaty, polędwicę sopocką i pokrojone w plastry warzywa.

Na deser średnia pomarańcza 166g (230 g przed obraniem).

Do picia szklanka herbaty.

ZIMA / DZIEŃ 8 / SZKOŁA PODSTAWOWA

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Kasza manna na mleku z orzechami włoskimi i suszonymi morelami (208). Do picia herbata.	I danie – zupa porowa (145) II danie – pyzy ziemniaczane z mięsem (209), surówka z kwaszonej kapusty (210). Do picia woda mineralna.	Koktajl bananowy z kiwi (211).	Salatka 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 zemleć i dodać cebulę. Całość wymieszać i doprawić szczyptą soli i pieprzu. Z ciasta uformować pyzy nadziewając mięsnym farszem, wrzucać na wrzącą wodę i ugotować.

(103) Surówka z kwaszonej kapusty

Składniki:

Na 1 porcję
50 g kwaszonej kapusty 25 g jabłka (28 g przed obraniem) 25 g marchwi (34 g przed obraniem) 3 g oleju rzepakowego

Sposób przygotowania

Jabłko umyć, obrać ze skóry zetrzeć na tarce. Marchew obrać, umyć i zetrzeć na tarce. Dodać kwaszoną kapustę. Całość razem wymieszać i dodać olej rzepakowy.

Do picia szklanka wody mineralnej.

Podwieczorek

(104) Koktajl bananowy z kiwi

Składniki

Na 1 porcję*	* dla klas 4-6 dla dziewcząt i chłopców zwiększyć porcję o połowę
150 g jogurtu naturalnego 50 g banana (85 g przed obraniem) 70 g kiwi (82 g przed obraniem)	

Sposób przygotowania

Owoce obrać ze skóry i zmiksować z jogurtem. Podawać w szklankach.

Kolacja

(105) Sałatka ze szprotek z ryżem i bułka grahamka

Składniki

Na 1 porcję* / **	* dla klas 4-6 dla dziewcząt dodać pół bułki ** dla klas 4-6 dla chłopców dodać pół bułki i zwiększyć porcję sałatki o połowę
35 g ryżu suchego	
30 g szprotek w oleju (lub wędzonych)	
50 g ogórków kwaszonych	
50 g czerwonej papryki	
25 g kukurydzy konserwowej	
6 g oleju rzepakowego	
50 g bułki grahamki (1 szt)	

Sposób przygotowania

Ryż ugotować i ostudzić. Szprotki pokroić na drobne kawałki. Kukurydzę odcedzić z zalewy. Ogórki i paprykę pokroić w drobną kostkę. Wszystkie składniki razem wymieszać i dodać olej rzepakowy. Sałatkę podawać z pieczywem.

Do picia podać szklankę herbaty.

ZIMA / DZIEŃ 9 / SZKOŁA PODSTAWOWA

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Kanapki z szynką z piersi kurczaka i warzywami; z dżemem (213). Do picia herbata.	I danie – zupa jarzynowa z kapustą włoską i pęczakiem (214) II danie – ziemniaki i bitki wieprzowe duszone (215) ze szpinakiem (216). Na deser gruszka. Do picia sok marchwiowo-owocowego.	Kanapki z twarożkiem i warzywami (217). Do picia woda mineralna.	Naleśniki z pieczarkami (218). Na deser mandarynki. Do picia herbata.

Śniadanie

(106) Kanapki z szynką z piersi kurczaka i warzywami i z dżemem

Składniki:

Na 1 porcję*	* Dla klas 4-6 dla dziewcząt i chłopców dodać kromkę chleba i zwiększyć porcję dżemu do 50g
90 g chleba żytniego razowego (3 kromki) 15 g masła 8 g sałaty 30 g szynki z piersi kurczaka 25 g pomidora 10 g rzodkiewki 30 g dżemu morelowego niskosłodzonego	

Sposób przygotowania

Chleb posmarować cienko masłem. Jedną kanapkę podać z szynką i warzywami, a dwie z dżemem.

Do picia szklanka herbaty.

Obiad

(107) Zupa jarzynowa z kapustą włoską i pęczakiem

Składniki:

Na 1 porcję (400 g) *	* dla klas 4-6 dla chłopców zwiększyć porcję zupy o połowę
64 g kapusty włoskiej (76 g przed obraniem) 48 g marchewki (64 g przed obraniem) 8 g korzenia pietruszki (11 g przed obraniem) 6,4 g cebuli (7,2 g przed obraniem) 6,4 g selera (11,2 g przed obraniem) 53,6 g ziemniaków (69 g przed obraniem) 2,4 g masła Szczypta soli 5 g zielonej pietruszki Ziele angielski, liść laurowy, 20 g kaszy jęczmiennej pęczak (suchej)	

Sposób przygotowania

Kapustę oczyścić z zewnętrznych liści i umyć. Pozostałe warzywa obrać, umyć, a następnie pokroić w kostkę. Gotować razem z kaszą w lekko osolonej wodzie, z liściem laurowym i ziele 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 jajkiem, dodać szczyptę soli i pieprzu. Gotowy farsz przełożyć na naleśniki i zawinąć.

Na deser dwie średnie mandarynki 150 g (200 g przed obraniem).

Do picia szklanka herbaty.

ZIMA / DZIEŃ 10 / SZKOŁA PODSTAWOWA

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

Śniadanie

(112) Płatki jęczmienne na mleku z pestkami dyni i bananem

Składniki:

Na 1 porcję*	* Dla klas 4-6 dla dziewcząt i chłopców zwiększyć porcję o 1/4
40 g płatków jęczmiennych 250 g mleka 2% tł. 10 g pestek dyni 50 g banana (85 g przed obraniem)	

Sposób przygotowania

Płatki ugotować do miękkości w mleku. Pod koniec gotowania dodać pestki dyni. Ugotowane płatki nałożyć na talerze i na wierzch położyć pokrojonego w plastry banana. Do picia szklanka herbaty.

Obiad

I danie - barszcz ukraiński z białą fasolą wg receptury 34, ale bez mięsa

Składniki:

Na 1 porcję (400 g) *	* dla klas 4-6 dla chłopców porcję zwiększyć do 600 g
75 g buraków (67 g przed obraniem) 13 g marchewki (18 g przed obraniem) 6,4 g korzenia pietruszki (9,6 g przed obraniem) 5 g pora 6,4 g selera (9,6 g przed obraniem) 37 g ziemniaków (48 g przed obraniem) 16 g białej drobnej fasoli 16 g jogurtu naturalnego 3,2 g cukru Sok z cytryny, Szczypta soli Ziele angielski, liść laurowy, majeranek	

Sposób przygotowania

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

(113) Pierogi leniwe z sera twarogowego i ziemniaków

Składniki:

Na 1 porcję (200g) */**	* Dla klas 4-6 dla dziewcząt zwiększyć porcję do 252 g ** Dla klas 4-6 dla chłopców zwiększyć porcję do 250 g
130 g sera twarogowego półtłustego 11 g jajka 36 g mąki pszennej 3,5 g mąki ziemniaczanej 33,5 g ziemniaków (43 g przed obraniem) 10 g masła ekstra 1,5 g cukru	

Sposób przygotowania

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

(114) Gotowana biała kapusta

Składniki:

Na 1 porcję
75 g białej kapusty (90 g przed obraniem) 10 g cebuli (12 g przed obraniem) 6 g oleju rzepakowego 2 g mąki

Sposób przygotowania

Z kapusty usunąć zewnętrzne liście. Kapustę drobno poszatkować. Cebulę obrać i drobno pokroić. Warzywa ugotować w niewielkiej ilości wody. Zagęścić szczyptą mąki.

Do picia szklanka wody mineralnej.

Podwieczorek

(115) Grzanki z dżemem z czarnych porzeczek

Składniki:

Na 1 porcję*	* dla klas 4-6 dla dziewcząt i chłopców zwiększyć porcję o połowę
50 g bułki wrocławskiej (2-3 kromki) 30 g dżemu z czarnych porzeczek niskosłodzonego	

Sposób przygotowania

Bułkę pokroić na kromki i podpiec w piekarniku, a następnie posmarować dżemem. Do picia podać 3/4 szklanki kefiru 150 g (dla klas 4-6 cała szklanka 230 g).

Kolacja

(116) Kanapki z pastą z zielonego groszku i wędzoną makrelą

Składniki:

Na 1 porcję*	* Dla klas 4-6 dla chłopców dodać
--------------	-----------------------------------

60 g chleba żytniego razowego (2 kromki) 18 g groszku zielonego konserwowego 20 g marchwi 20 g czerwonej papryki 2 g pora 100 g wędzonej makreli	jedną kromkę chleba
---	---------------------

Sposób przygotowania

Groszek odcedzić z zalewy. Marchewkę i por obrać, umyć i lekko ugotować w wodzie (warzywa można ugotować wcześniej w zupie). Paprykę umyć i oczyścić z nasion. Wszystkie warzywa razem wymieszać i całość razem zblendować. Do smaku dodać szczyptę pieprzu. Kanapki posmarować pastą. Na talerzu podać makrelę 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
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 poledwicy	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. Szyńka 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 (z dodatkiem max 1 łyżeczki cukru na szklankę) 6. Kompoty na rozcieńczone soki owocowe 7. Kakao na mleku na kawę zbożową na mleku

**Lista produktów występujących w jadłospisach realizowanych
w placówkach oświatowych**

Lp	Grupy produktów/produkty
	Produkty zbożowe
1.	bagietka
2.	bułki grahamki
3.	bułka kajzerka
4.	bułka pszenna
5.	bułka wrocławska
6.	budyń śmietankowy niesłodzony
7.	budyń waniliowy niesłodzony
8.	budyń owocowy niesłodzony
9.	chleb baltonowski
10.	chleb graham
11.	chleb mieszany słonecznikowy
12.	chleb żytni razowy
13.	czerstwa bułka
14.	kasza gryczana sucha
15.	kasza jaglana sucha
16.	kasza jęczmienna pęczak sucha
17.	kasza jęczmienna perłowa sucha
18.	kasza kus-kus sucha
19.	kasza manna sucha
20.	kisiel owocowy
21.	kisiel truskawkowy
22.	makaron
23.	makaron muszelki z pszenicy durum suchy
24.	makaron penne z semoliny
25.	makaron penne (pióra) suchy
26.	makaron spaghetti (z pszenicy durum)
27.	makaron z semoliny
28.	mąka pszenna
29.	mąka pszenna typ 500
30.	mąka ziemniaczana
31.	płatki jęczmienne suche
32.	płatki owsiane suche
33.	płatki żytnie suche
34.	ryż biały
35.	ryż paraboliczny suchy
36.	ryż suchy
37.	skrobia ziemniaczana
	Mięso, wędliny, jaja, ryby
38.	cielęcina
39.	jajka
40.	filet z dorsza
41.	filet z łososia
42.	kiełbasa krakowska sucha
43.	łopatka wieprzowa
44.	makrela wędzona
45.	mięso z indyka
46.	mięso z piersi indyka
47.	mięso z piersi kurczaka
48.	mięso z piersi kurczaka bez skóry
49.	mięso z ud kurczaka
50.	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.	groszek zielony konserwowy
96.	groszek zielony świeży
97.	groszek zielony mrożony
98.	jarmuż
99.	kabaczek
100.	kalafior
101.	kapusta biała
102.	kapusta czerwona
103.	kapusta pekińska
104.	kapusta włoska

105.	koper
106.	kukurydza konserwowa
107.	kwaszona kapusta
108.	marchewka
109.	ogórek
110.	ogórek kwaszony
111.	ogórek zielony gruntowy
112.	papryka czerwona
113.	papryka zielona
114.	pieczarki
115.	pietruszka korzeń
116.	pietruszka natka
117.	pomidor
118.	pomidorowy przecier
119.	por
120.	rzodkiewka
121.	sałata zielona
122.	seler
123.	seler naciowy
124.	soczewica czerwona sucha
125.	szczypiorek
126.	szpinak mrożony
127.	ziemniaki
Owoce	
128.	ananas konserwowy
129.	arbuz
130.	banan
131.	borówka amerykańska
132.	brzoskwinia
133.	cytryna
134.	dynia nasiona (pestki)
135.	figi suszone
136.	gruszka
137.	jabłko
138.	kiwi
139.	mak
140.	maliny
141.	mandarynka
142.	migdały
143.	migdały mielone
144.	morele suszone
145.	morele świeże
146.	mus jabłkowy
147.	nektarynka
148.	orzechy laskowe
149.	orzechy włoskie
150.	pomarańcza
151.	porzeczka czerwona
152.	rodzynki
153.	sezam nasiona
154.	słonecznik nasiona
155.	śliwki
156.	śliwki węgierki
157.	śliwki bez pestek suszone
158.	truskawki mrożone
159.	truskawki świeże
160.	winogrona

161.	wiśnie
162.	żurawina suszona
Tłuszcze	
163.	majonez
164.	majonez z oleju rzepakowego
165.	masło
166.	masło ekstra
167.	olej lniany
168.	olej rzepakowy uniwersalny
169.	śmietana 12% tł.
Napoje	
170.	nektar z czarnej porzeczki
171.	sok grejpfrutowy
172.	sok jabłkowy
173.	sok marchwiowo-bananowo-jabłkowy
174.	sok marchewkowo-owocowy
175.	sok pomarańczowy
176.	sok z cytryny
177.	woda
178.	woda mineralna
Słodycze	
179.	cukier
180.	cukier wanilowy
181.	dżem ananasowy niskosłodzony
182.	dżem brzoskwiniowy niskosłodzony
183.	dżem truskawkowy niskosłodzony
184.	dżem wiśniowy niskosłodzony
185.	dżem z czarnych porzeczek niskosłodzony
186.	miód
187.	powidła śliwkowe
Przyprawy/ używki	
188.	cynamon
189.	gałka muszkatołowa mielona
190.	herbata
191.	kakao proszek 16%
192.	kawa zbożowa
193.	kawa zbożowa inka
194.	liść laurowy
195.	majeranek
196.	oregano
197.	papryka słodka czerwona
198.	pieprz
199.	sól
200.	ziele angielskie
201.	zioła prowansalskie

**Opis produktów występujących w jadłospisach realizowanych
w placówkach oświatowych**

Lp.	Grupy produktów	Opis produktu/surowca
I	Produkty zbożowe 1 - 37	
1.	bagietka	Pieczywo pszenne zwykłe, otrzymywane z mąki pszennej typ 550. Skórka równomiernie zabarwiona. Miękiś 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. Miękiś 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. Miękiś 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. Miękiś bez zakalca, bez grudek mąki, o równomiernie porowatej strukturze. Świeże, bez uszkodzeń i odkształceń mechanicznych, bez oznak pleśnienia. Niedopuszczalne środki konserwujące, np. propionian sodu i polepszacze. Niedopuszczalne produkty wypiekane z ciasta mrożonego. Niedopuszczalne środki konserwujące, np. propionian sodu i polepszacze. Niedopuszczalne produkty wypiekane z ciasta mrożonego. W składzie dopuszczalne: mąka, woda, sól, tłuszcz, zakwas lub drożdże i naturalne dodatki niezbędne do wypieku i wzbogacające skład, np. serwatka, ziarna (mak, sezam, dynia).
5.	bułka wrocławska	Pieczywo pszenne zwykłe, otrzymywane z mąki pszennej typ 550 lub typ 750. Skórka równomiernie zabarwiona. Miękiś bez zakalca, bez grudek mąki, o równomiernie

		porowatej strukturze. Świeże, bez uszkodzeń i odkształceń mechanicznych, bez oznak pleśnienia. Niedopuszczalne środki konserwujące, np. propionian sodu i polepszacze. Niedopuszczalne produkty wypiekane z ciasta mrożonego. W składzie dopuszczalne: mąka, woda, sól, tłuszcz, zakwas lub drożdże i naturalne dodatki niezbędne do wypieku i wzbogacające skład, np. serwatka.
6.	budyń śmietankowy niesłodzony	Budyń w proszku niesłodzony o smaku śmietankowym, bez konserwantów i innych dodatków do żywności. Może być zrobiony samodzielnie z surowców (mąka ziemniaczana, mąka pszenna, żółtko jaja, cukier, mleko, masło).
7.	budyń waniliowy niesłodzony	Budyń w proszku niesłodzony o smaku waniliowym, bez konserwantów i innych dodatków do żywności. Może być zrobiony samodzielnie z surowców (mąka ziemniaczana, mąka pszenna, żółtko jaja, cukier waniliowy, mleko, masło).
8.	budyń owocowy niesłodzony	Budyń w proszku niesłodzony o smaku truskawkowym, malinowym lub wiśniowym bez konserwantów i innych dodatków do żywności. Może być zrobiony samodzielnie z surowców (mąka ziemniaczana, mąka pszenna, żółtko jaja, cukier lub syrop owocowy (co najmniej 64% roztwór cukru, bez syropu glukozowo-fruktozowego, sztucznych substancji słodzących i bez sztucznych barwników) lub świeże/mrożone owoce, mleko, masło).
9.	chleb baltonowski	Pieczywo pszenne zwykłe, otrzymywane z mąki pszennej typ 750. Kształt regularny, typowy dla danego rodzaju pieczywa. Skórka równomiernie zabarwiona o odcieniu charakterystycznym dla danego rodzaju pieczywa, ściśle związana z mięksizem pieczywa. Mięksisz 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. Mięksisz 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 miększym pieczywa. Miększy 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 pyłowy 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 miększym pieczywa. Miększy elastyczny, równomiernie porowaty, bez zakalca i grudek mąki. Charakterystyczny smak i zapach, niedopuszczalne są zapachy i smaki obce. Świeże, bez uszkodzeń i odkształceń mechanicznych, bez oznak pleśnienia. Niedopuszczalne środki konserwujące, np. propionian sodu i polepszacze. Niedopuszczalne produkty wypiekane z ciasta mrożonego. W składzie dopuszczalne: mąka, woda, sól, zakwas lub drożdże i naturalne dodatki niezbędne do wypieku i wzbogacające skład, np. serwatka, ziarna (np. mak, sezam, słonecznik, dynia).
13.	czerstwa bułka	Dowolna sucha bułka (np. wrocławska, kajzerka, bułka Weka, bagietka) z przeznaczeniem jako dodatek do potraw z mielonego mięsa. Bez oznak pleśnienia.
14.	kasza gryczana sucha	Dozwolone następujące rodzaje wyrobów z gryki: - obłuszczone ziarna gryki - kasza gryczana nieprażona cała –obłuszczone ziarna gryki - nieprażona łamana, drobna zwana kaszą krakowską otrzymana z obłuskanego i połamanego ziarna gryki - kasza gryczana prażona, cała –obłuszczone ziarno gryki prażonej - kasza gryczana łamana: prażona i nieprażona, obłuszczone ziarno gryki prażonej i nieprażonej. Niedozwolona kasza porcjowana jednostkowo w woreczkach, przeznaczona do gotowania w nich. Kasza kl. I. Barwa brązowa o odcieniu charakterystycznym dla kaszy prażonej lub nieprażonej, typowy zapach. Wolna od zanieczyszczeń organicznych i nieorganicznych, szkodników i ich pozostałości.
15.	kasza jaglana sucha	Otrzymywana z prosa, z którego ziarna usunięto 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 przyrządzania. Jest to produkt naturalny, łatwo przyswajalny przez organizm. Ze względu na krótki czas przyrządzania nie traci walorów odżywczych i smakowych. Kasza kl. I. Charakterystyczna barwa i zapach. Wolna od zanieczyszczeń organicznych i nieorganicznych, szkodników i ich pozostałości.
19.	kasza manna sucha	Polecana ta otrzymywana przy przemiale pszenicy na mąkę przez odsianie grubych kaszek. Niepolecana kasza manna błyskawiczna. Kasza kl. I. Charakterystyczna barwa i zapach. Wolna od zanieczyszczeń organicznych i nieorganicznych, szkodników i ich pozostałości.
20.	kisiel owocowy	Kisiel w proszku niesłodzony lub zrobiony samodzielnie z surowców (jeden duży owoc np. jabłko, brzoskwinia lub gruszka, woda, mąka ziemniaczana, cukier waniliowy). Bez dodatków do żywności.
21.	kisiel truskawkowy	Kisiel w proszku niesłodzony lub zrobiony samodzielnie z surowców (truskawki świeże lub mrożone, woda, mąka ziemniaczana, cukier waniliowy). Bez dodatków do żywności.
22.	makaron	Z semoliny lub mąki z pszenicy durum, bez dodatku jaj. Różne kształty (świderki, kolanka, kokardki itp.). Charakterystyczna, jednolita barwa, typowa dla użytych surowców. Kształt właściwy dla danej formy. Wolny od zanieczyszczeń organicznych i nieorganicznych. Nie mogą być narażone na działalność szkodników (gryzoni, owadów).
23.	makaron muszelki z pszenicy durum suchy	Popularny makaron otrzymywany z mąki makaronowej durum, bez dodatku jaj. Charakterystyczna, jednolita barwa, typowa dla użytych surowców. Kształt muszelek. Wolny od zanieczyszczeń

		organicznych i nieorganicznych. Nie może być narażony na działalność szkodników (gryzoni, owadów).
24.	makaron penne z semoliny	Wyborowy, otrzymywany z semoliny, bezjajeczny. Charakterystyczna, jednolita barwa, typowa dla użytych surowców. Kształt ciętych rurek. Wolny od zanieczyszczeń organicznych i nieorganicznych. Nie może być narażony na działalność szkodników (gryzoni, owadów).
25.	makaron penne (pióra) suchy	Popularny, otrzymywany z mąki makaronowej durum, bez dodatku jaj. Charakterystyczna, jednolita barwa, typowa dla użytych surowców. Kształt ciętych rurek. Nie może być narażony na działalność szkodników (gryzoni, owadów).
26.	makaron spaghetti z pszenicy durum	Popularny, otrzymywany z mąki makaronowej durum, bez dodatku jaj. Charakterystyczna, jednolita barwa, typowa dla użytych surowców. Kształt typowy dla makronu spaghetti. Wolny od zanieczyszczeń organicznych i nieorganicznych. Nie może być narażony na działalność szkodników (gryzoni, owadów).
27.	makaron z semoliny	Wyborowy otrzymywany z semoliny, bezjajeczny. Różne kształty. Charakterystyczna, jednolita barwa, typowa dla użytych surowców. Kształt właściwy dla danej formy. Wolny od zanieczyszczeń organicznych i nieorganicznych. Nie mogą być narażone na działalność szkodników (gryzoni, owadów).
28.	mąka pszenna	Otrzymywane z oczyszczonego ziarna pszenicy zwyczajnej. Wyróżnia się mąki pszenne: tortowa (typ 450), krupczatka (typ 500), luksusowa (typ 550), bułkowa (typ 650), chlebowa (typ 750 lub 850), sitkowa (typ 1400), graham (typ 1850), razowa (typ 2000) . Kolor charakterystyczny dla mąki o danym stopniu przemiału. Niedopuszczalne są zanieczyszczenia organiczne i nieorganiczne. Wolne od szkodników i ich pozostałości.
29.	mąka pszenna typ 500	Mąka krupczatka. Jednolity biały kolor. Niedopuszczalne są zanieczyszczenia organiczne i nieorganiczne. Wolne od szkodników i ich pozostałości.
30.	mąka ziemniaczana	Wytwarzana jest z gotowanych całych ziemniaków. Mąką ziemniaczaną 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 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 dłoni charakterystycznie chrzęści. Niedopuszczalne są zanieczyszczenia organiczne i nieorganiczne. Wolne od szkodników i ich pozostałości.
II	Mięso, wędliny, jaja, ryby 38 – 63	
38	cielęcina	Cielęcina łopatka, 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 wywary, galarety. Mięso świeże, nie mrożone, o jednolitej barwie typowej dla danego gatunku mięsa, bez przebarwień.
39	jajka	Jaja kurze klasy A, z systemu chowu 0, 1, 2 lub 3. 0 – oznacza jaja pochodzące z produkcji ekologicznej, 1 – dotyczy jaj z chowu na wolnym wybiegu, 2 – to jaja z chowu ściółkowego, 3 – to jaja z chowu klatkowego. Preferowane są jaja z jak najwyższego systemu chowu.

40	filet z dorsza	Filet z dorsza bez skóry, świeży, niepoddany żadnym procesom utrwalającym, o bardzo wysokich walorach sensorycznych, tj. barwie, zapachu, smaku i soczystości. Klasa I. Filet z dorsza bez skóry mrożony, przechowywany w temperaturze minimum -18 °C, przechowywany nie dłużej niż 6 miesięcy.
41	filet z łososia	Filet z łososia bez skóry, świeży, niepoddany żadnym procesom utrwalającym, o bardzo wysokich walorach sensorycznych, tj. barwie, zapachu, smaku i soczystości. Klasa I. Filet z łososia bez skóry mrożony, przechowywany w temperaturze minimum -18 °C, przechowywany nie dłużej niż 4 miesiące.
42	kiełbasa krakowska sucha	Poddana suszeniu lub podsuszaniu. Wartość energetyczna ok. 317 kcal, białko około 25%, tłuszcz około 24%. Powierzchnia czysta, na przekroju sucha. Smak i zapach świadczący o świeżości. Bez oznak pleśni. 100 g kiełbasy wyprodukowane z co najmniej 140 g mięsa wieprzowego lub wieprzowego z dodatkiem wołowiny, bez dodatku wzmacniaczy smaku, fosforanów i sztucznych barwników.
43	łopatka wieprzowa	Mięso bez kości. Mięśnie głęboko poprzerastane tkanką łączną, z zewnątrz pokryte warstwą tłuszczu. Zaokrąglona. Do duszenia, pieczenia i gotowania. Mięso świeże, nie mrożone, o barwie typowej dla danego gatunku mięsa, bez przebarwień.
44	makrela wędzona	Makrela wędzona na gorąco o bardzo wysokich walorach sensorycznych, tj. barwie, zapachu, smaku i soczystości. Przechowywana w temperaturze 0°C - 10°C trwała tylko 4 dni.
45	mięso z indyka	Tuszki schłodzone, pierś z kością, noga, udo, podudzie, skrzydło, szyja, pierś, pierś bez kości, filet, 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,

50	polędwica sopocka	zapachu, smaku i soczystości. Mięso świeże, nie mrożone Produkt wędzony bez osłonek o zachowanej strukturze tkankowej. Wyprodukowany z jednego kawałka części anatomicznej tuszy wieprzowej. Produkt peklowany i solony. Produkt o bardzo wysokich walorach sensorycznych, tj. jednolitej barwie, typowym zapachu, smaku i soczystości.
51	polędwica z indyka	Produkt wędzony, parzony, wyprodukowany z jednego kawałka części anatomicznej tuszy (piersi) indyka. Produkt o bardzo wysokich walorach sensorycznych, tj. jednolitej barwie, typowym zapachu, smaku i soczystości.
52	sardynki w oleju	Sardynka w zalewie olejowej, z ryb poddanych wstępnej obróbce mechanicznej i cieplnej. Konserwa z ryb parowanych, ryb podwędzanych lub z ryb podsuszanych. Opakowanie szczelne, czyste, bez odkształceń, odpowiednio oznakowane.
53	schab	Mięsień grzbietu, gruby, delikatny, jednolity, z jednej strony przyrośnięty do kręgów, z drugiej do kości żebrowych. Do duszenia, pieczenia i gotowania. Mięso świeże, nie mrożone, o barwie typowej dla danego gatunku mięsa, bez przebarwień.
54	schab bez kości	Mięso bez kości. Mięsień grzbietu, gruby, delikatny, jednolity. Wycięty z jednej strony od kręgów, z drugiej od kości żebrowych. Do duszenia, pieczenia i gotowania. Mięso świeże, nie mrożone, o barwie typowej dla danego gatunku mięsa, bez przebarwień.
55	szynka wiejska	Produkt wędzony bez osłonek o zachowanej strukturze tkankowej. Wyprodukowany z jednego kawałka części anatomicznej tuszy (szynki) wieprzowej. Produkt peklowany i solony, parzony. Produkt o bardzo wysokich walorach sensorycznych, tj. jednolitej barwie, typowym zapachu, smaku i soczystości.
56	szynka wieprzowa gotowana	Produkt wędzony bez osłonek o zachowanej strukturze tkankowej. Wyprodukowany z jednego kawałka części anatomicznej tuszy wieprzowej. Produkt peklowany, solony, parzony. Produkt o bardzo wysokich walorach sensorycznych, tj. jednolitej barwie, typowym zapachu, smaku i soczystości.
57	szynka z piersi kurczaka	Szynka z piersi kurczaka, pasteryzowana. Uformowane mięso z piersi kurczaka, rozdrobnione lub w kawałkach. Produkt o bardzo wysokich walorach sensorycznych, tj. jednolitej barwie, typowym zapachu, smaku i soczystości.
58	śledź w oleju	Preferowane śledzie dalekomorskie – matjasy, produkt o najwyższych walorach smakowych, soczysty, o delikatnej teksturze i łagodnym smaku oraz śledzie tłuste, o zawartości tłuszczu powyżej 15% i dobrych walorach smakowych. Preferowanym olejem do sporządzania potrawy jest olej rzepakowy.
59	śledź w sosie pomidorowym	Dowolnego producenta, konserwa o cechach typowych i smaku charakterystycznym dla produktu w sosie pomidorowym. Opakowanie szczelne, czyste, bez odkształceń, odpowiednio oznakowane.
60	śledź wędzony Pikling	Śledź wędzony na gorąco o bardzo wysokich walorach sensorycznych, tj. barwie, zapachu, smaku i soczystości. Przechowywany w temperaturze 0°C - 10°C trwały tylko 4 dni.

61	wołowina	Karkówka, mostek, łopatka, przęga, udziec. Do gotowania, do duszenia w małych kawałkach, na masy mielone. Pasma mięśni przerośnięte ścięgnami, błonami i podwiewziami. 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>Sreptococcus thermophilus</i>), o barwie białej lub lekko kremowej, o czystym smaku i zapachu, orzeźwiającym, lekko kwaśnym. Bez dodatków smakowych, konserwujących, wzmacniaczy smaku i substancji żelujących . Dozwolony dodatek oligosacharydów, takich jak oligofruktoza lub inulina, wspomagających rozwój flory fizjologicznej w jelicie grubym. Dopuszczalny dodatek mleka w proszku.
65	kefir	Produkt otrzymywany z mleka pasteryzowanego, o określonej zawartości tłuszczu, poddanego fermentacji kwasowo-alkoholowej, z wykorzystaniem charakterystycznej mikroflory ziaren kefirowych z gatunku <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 orzeźwiającym lekko kwaśnym, drożdżowym smaku i zapachu, o konsystencji płynnej zawiesistej, jednolitej z pęcherzykami dwutlenku węgla, o barwie białej lub lekko kremowej. Bez dodatków smakowych, konserwujących, wzmacniaczy smaku i substancji żelujących.
66	kefir z wapniem	Produkt otrzymywany z mleka pasteryzowanego, o określonej zawartości tłuszczu, z dodatkiem wapnia, poddanego fermentacji kwasowo-alkoholowej, z wykorzystaniem charakterystycznej mikroflory ziaren kefirowych z gatunku <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 orzeźwiającym lekko kwaśnym, drożdżowym smaku i zapachu, o konsystencji płynnej zawiesistej, jednolitej z pęcherzykami dwutlenku węgla, o barwie białej lub lekko kremowej. Bez dodatków smakowych, konserwujących, wzmacniaczy smaku i substancji żelujących.

67	maślanka	Produkt niskotłuszczowy, około 1,5% tłuszczu, z mleka krowiego uzyskany podczas produkcji masła. Napój mleczny o łagodnym i orzeźwiającym, śmietankowo-orzechowym smaku. Otrzymany w wyniku fermentacji z użyciem kultur bakterii maślarskich, takich jak <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 i substancji zagęszczających. Bez oznak zepsucia. Ser żółty Gouda może być wymiennie stosowany z innymi serami podpuszczkowymi dojrzewającymi, np. inne sery typu holenderskiego (np. edam, edamski, mazdamer, podlaski, zamojski), szwajcarskiego (np. ementaler), szwajcarsko-holenderskiego (np. tylżycki), angielskiego (np. cheddar), włoskiego (parmezan).
IV	Warzywa 77 - 127	
	Brokuły, brukselka, buraki, cebula, cukinia, dynia, fasolka szparagowa świeża, groszek zielony świeży, kabaczek, kalafior, kapusta biała, kapusta czerwona, kapusta pekińska, kapusta włoska, marchewka (odmiany jadalne), ogórek, ogórek zielony gruntowy, papryka czerwona, papryka zielona, pieczarki, pietruszka korzeń, pomidor, por, rzodkiewka, seler, ziemniaki	Świeże, sezonowe, czyste, o charakterystycznej barwie, smaku i zapachu, w całości, nieprzetworzone, odmiany wyłącznie jadalne a nie pastewne warzyw, krajowe a w sezonie jesienno- zimowym także importowane np. różne odmiany papryki. Bez oznak pleśnienia i gnicia, bez objawów zepsucia i jakichkolwiek chorób, bez uszkodzeń mechanicznych, bez uszkodzeń spowodowanych przez szkodniki. Bez śladów przemrożeń. Wszystkie warzywa klasa I.
	Boćwina, bazylia, cykoria, jarmuż, koper, pietruszka natka, sałata zielona (różne odmiany), seler naciowy, szczypiorek	Świeże, czyste, krajowe a w sezonie jesienno- zimowym także importowane np. różne odmiany sałat, bazylii, sezonowe np. boćwina. Bez oznak pleśnienia i gnicia, bez objawów zepsucia i jakichkolwiek chorób, bez uszkodzeń mechanicznych, bez uszkodzeń spowodowanych przez szkodniki. Bez śladów przemrożeń. Wszystkie warzywa klasa I.
	czosnek	Świeży, czysty, krajowy lub z państw Unii Europejskiej. Bez oznak pleśnienia i gnicia, bez uszkodzeń mechanicznych, bez uszkodzeń spowodowanych przez szkodniki.
	fasola biała drobna sucha fasola biała Jaś fasola biała sucha soczewica czerwona sucha	Suche nasiona roślin strączkowych w stanie nieprzetworzonym, bez oznak pleśnienia i przebarwień, bez uszkodzeń mechanicznych. Produkty suche o sypkiej konsystencji. Niedopuszczalne są zanieczyszczenia organiczne i nieorganiczne. Wolne od szkodników i ich pozostałości.

	fasola biała konserwowa fasola czerwona konserwowa grošek zielony konserwowy kukurydza konserwowa	Warzywa konserwowe mają zachowany swój naturalny kształt. Zalewa powinna być klarowna lub opalizująca, z zawiesiną i/lub osadem z tkanki warzyw oraz dodanych przypraw. Smak i zapach powinny być charakterystyczne dla użytego surowca, bez posmaków i zapachów obcych. Warzywa powinny być miękkie i nierozpadające się. W składzie dopuszczalny tylko dodatek soli. Niedopuszczalne inne substancje konserwujące, barwniki, wzmacniacze smaku. Pakowane w opakowania szklane lub metalowe. Opakowanie szczelne, czyste, bez odkształceń (w przypadku metalowych), odpowiednio oznakowane.
	kwaszona kapusta (=kiszona) ogórek kwaszony	Smak i zapach powinien być charakterystyczny dla fermentacji mlekowej, lekko ostry, aromatyczny, kwaśny i słony. Niedopuszczalny jest zapach jełki, gnilny, alkoholowy i stęchły. Bez objawów zapleśnienia i śluzowacenia. Wygląd dobrze zachowany, konsystencja jędrna nierozpadająca się przy ucisku i chrupka. Zalewa klarowna, dopuszczalne jest lekkie zmętnienie i opalizacja. Skład kapusty kwaszonej: kapusta, marchew, sól. Niedopuszczalna kapusta z octem, sorbinianem potasu (E-202) i innymi dodatkowymi substancjami do żywności. Skład ogórków kwaszonych: ogórki w zalewie z wody, soli, kopru, chrzanu, czosnku i innych naturalnych składników, np. gorzycy. Niedopuszczalne są ogórki kwaszone z octem i innymi dodatkowymi substancjami do żywności, np. siarczynami.
	pomidorowy przecier	Pakowany w opakowanie szklane, metalowe lub kartonik. Opakowanie szczelne, czyste, bez odkształceń (w przypadku metalowych i kartonowych), odpowiednio oznakowane. Smak i zapach powinny być charakterystyczne dla użytego surowca, bez posmaków i zapachów obcych. O czerwonym kolorze i dobrym aromacie. Bez konserwantów z wyjątkiem soli kuchennej.
	fasolka szparagowa mrożona grošek zielony mrożony szpinak mrożony - i inne warzywa mrożone, jeśli na świeże odpowiedniki nie ma sezonu	Warzywa czyste, zdrowe, sypkie o wyrównanej wielkości, nieoblodzone, bez trwałych zlepieńców, bez uszkodzeń mechanicznych o charakterystycznej barwie oraz typowych cechach smaku i zapachu, bez posmaku i zapachu obcego. W stanie zamrożonym twarde i kruche, bez uszkodzeń spowodowanych przez szkodniki. Odpowiednio przechowywane i transportowane z zachowaniem łańcucha chłodniczego. Nie mogą być rozmrożone i powtórnie zamrożone.
V	Owoce 128 – 162	
	Arbuz, banan, borówka amerykańska Brzoskwinia, cytryna, gruszka, jabłko kiwi, maliny, mandarynka, morele świeże, nektarynka, pomarańcza, porzeczką czerwoną, śliwki, śliwki węgierki, truskawki świeże, winogrona, wiśnie	Świeże, dojrzałe, sezonowe, czyste, w całości, nieprzetworzone, krajowe, a w sezonie jesienno- zimowym także importowane np. pomarańcze, cytryny lub w pozostałych sezonach np. arbuz, kiwi z importu. Wszystkie owoce o charakterystycznej dla danego gatunku barwie, smaku i zapachu. Bez oznak pleśnienia i gnicia, bez objawów zepsucia i jakichkolwiek chorób, bez uszkodzeń mechanicznych i jakichkolwiek ubytków, bez uszkodzeń spowodowanych przez szkodniki. Owoc nie może być robaczywy. Bez śladów przemrożeń. Wszystkie owoce klasa I.

	Ananas konserwowy	Owoc konserwowy ma zachowany swój naturalny kształt, jest w krążkach lub w kawałkach (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.
	dynia nasiona (pestki) figi suszone mak migdały migdały mielone morele suszone orzechy laskowe orzechy włoskie rodzynki sezam nasiona słonecznik nasiona śliwki bez pestek suszone żurawina suszona	Susze powinny mieć zachowany naturalny lub nadany w procesie rozdrabniania (np. migdały mielone) kształt, barwę typową dla użytego surowca, nieznacznie pociemniałą. Konsystencja powinna być elastyczna, susz sypki, bez zbryleń, smak i zapach charakterystyczny dla odwodnionego surowca. Niedopuszczalna jest obecność szkodników i objawów zapleśnienia. Owoce suszone bez dodatku konserwantów, takich jak: sorbinian potasu (E 202) i dwutlenek siarki (E 220). Orzechy i nasiona powinny mieć zachowany kształt, bez śladów uszkodzeń mechanicznych i bez śladów uszkodzeń wynikających z obecności szkodników. Smak i zapach charakterystyczny dla surowca. Preferowane powinny być orzechy w naturalnej okrywie
	mus jabłkowy	Pakowany w opakowanie szklane. Smak i zapach powinny być charakterystyczne dla użytego surowca, bez posmaków i zapachów obcych. Produkt zawierający co najmniej 90% jabłek, lub jabłek z dodatkiem brzoskwiń. Z jak najmniejszą liczbą dodatków do żywności (dopuszczalny dodatek kwasu cytrynowego i kwasu askorbinowego). Bez syropu glukozowo-fruktozowego. Bez dodatku sztucznych barwników.
	truskawki mrożone (lub wymiennie inne dowolne owoce mrożone jeśli na świeże odpowiedniki nie ma sezonu)	Owoce czyste, bez szypułek, zdrowe, sypkie o wyrównanej wielkości, nieoblodzone, bez trwałych zlepieńców, bez uszkodzeń mechanicznych, o charakterystycznej barwie oraz typowych cechach smaku i zapachu, bez posmaku i zapachu obcego. W stanie zamrożonym twarde i kruche, bez uszkodzeń spowodowanych przez szkodniki. Odpowiednio przechowywane i transportowane z zachowaniem łańcucha chłodniczego. Nie mogą być rozmrożone i powtórnie zamrożone.
VI	Tłuszcze 163 – 169	
	majonez, majonez z oleju rzepakowego	Produkt z oleju rzepakowego, o czystym, charakterystycznym smaku i zapachu, kremowej barwie, jednolitej konsystencji. Pakowany w szklane słoiki. Niedopuszczalny jest majonez z oleju innego niż rzepakowy, ani z domieszką innego oleju niż rzepakowy. Bez dodatku substancji zagęszczających, takich jak: skrobia i/lub skrobia modyfikowana, guma ksantanowa.
	masło, masło ekstra	Masło o zawartości około 82% tłuszczu mlecznego. W opakowaniu jednostkowym z folii aluminiowej, pergaminu, winylu lub innym opakowaniu dopuszczonym przez państwowy Zakład Higieny do pakowania masła. O

		czystym, charakterystycznym smaku i zapach, bez oznak zjełczenia.
	olej rzepakowy uniwersalny	Rafinowany/nierafinowany olej o najwyższej jakości, o charakterystycznym całkowicie obojętnym smaku i zapachu i jasnosłomkowej barwie. Niedopuszczalne jest występowanie smaku zjełczałego lub innego obcego. Konsystencja powinna być płynna i idealnie klarowna. Olej powinien być przechowywany w szklanej butelce z ciemnego szkła. Do obróbki termicznej dopuszczalny jest olej w plastikowych butelkach.
	śmietanka 12% tł.	Produkt mleczny w formie emulsji tłuszczu w mleku odtłuszczonym, pasteryzowany lub sterylizowany lub poddany obróbce UHT, o zawartości tłuszczu 12%. Przeznaczony głównie jako dodatek do zup, sosów, deserów. Powinien być płynem jednorodnym, bez kłaczków ściętego sernika, bez podstoju serwatki, barwy jednolitej jasnokremowej lub kremowej o czystym, lekko słodkim smaku. Bez konserwantów i substancji zagęszczających. Można stosować wymiennie ze śmietaną (bez konserwantów i substancji zagęszczających).
VII	Napoje 170 - 178	
	nektar z czarnej porzeczki	O zawartości ekstraktu ogólnego co najmniej 10%, produkt z dodatkiem cukru, witaminy C, niesklarowany, mętny, z cząstkami miąższu owocowego. Nektary z innych owoców niż czarna porzeczka nie są dopuszczalne.
	sok grejpfrutowy sok jabłkowy sok marchwiowo-bananowo-jabłkowy sok marchewkowo-owocowy sok pomarańczowy sok z cytryny i inne soki owocowe lub marchwiowo-owocowe	Soki owocowe 100%, bez cukru dodanego, klarowane lub mętne o cechach barwy, smaku i zapachu charakterystycznym dla soku z danego gatunku owoców. Może być z dodatkiem witaminy C.
	woda woda mineralna	Woda źródłana lub woda mineralna (nisko-, średnio- i wysokozmineralizowana). O pierwotnej czystości mikrobiologicznej. O czystym smaku i zapachu.
VIII	Słodycze 179 - 187	
	cukier	Produkt z buraków cukrowych, o białej barwie, bez obcych zapachów i posmaków. Kryształy sypkie bez zlepów i grudek. Daje klarowne roztwory wodne
	cukier waniliowy lub wanilinowy	Produkt na bazie cukru, aromatyzowany wanilią lub etylowaniliną, o barwie białej, o czystym charakterystycznym smaku i zapachu. Sypki, bez zlepów i grudek. Do aromatyzowania ciast, budyniów.
	dżem ananasowy niskosłodzony dżem brzoskwiniowy niskosłodzony dżem truskawkowy niskosłodzony dżem wiśniowy niskosłodzony dżem z czarnych	Są słodzonymi koncentratami częściowo rozdrobnionych lub całych owoców, najczęściej jednego gatunku z dodatkiem pektyn, kwasów spożywczych, ewentualnie syropu skrobiowego oraz soku buraczanego do wzmocnienia barwy. Dozwolone te bez konserwantów o krótkim terminie przydatności do spożycia po otwarciu szklanego opakowania. Niskosłodzone mają 40% dodatek cukru. Dozwolone słodzone sokiem jabłkowym o zawartości

	porzeczek niskosłodzony i dżemy z innych owoców niskosłodzone	owoców 100%. Dozwolony dodatek pektyn jako substancji żelującej i soku cytrynowego (lub kwasu cytrynowego) jako regulatora kwasowości. Niedozwolony dodatek syropu fruktozowo-glukozowego i sztucznych substancji słodzących.
	Miód	Produkt pszczele, naturalny, nektarowy lub spadziowy. Jednokwiatowy lub wielokwiatowy. Miody nektarowe mogą być płynne, prawie bezbarwne, jasnożółte, bursztynowe, brązowe, czerwono-brązowe aż do barwy ciemno-brązowej. Miody spadziowe mogą mieć barwę od jasnooliwkowej do ciemnobrunatnej, a po skrzystalizowaniu mają charakterystyczny szarawy odcień. O czystym smaku i zapachu charakterystycznym dla danego rodzaju nektaru. Świeży miód ma konsystencję gęstego syropu, który w czasie przechowywania krystalizuje. Dozwolone miody tylko z UE, niedopuszczalne są mieszanki miodów z krajów spoza UE.
	powidła śliwkowe	Są koncentratem przecieru owocowego o charakterystycznym słodko-kwaśnym aromacie, ciemnej barwie i 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 188 – 201	
	cynamon, gałka muskatołowa mielona, liść laurowy, majeranek, oregano, papryka słodka czerwona, Pieprz, ziele angielskie, zioła prowansalskie i inne przyprawy bez dodatku glutaminianu sodu	Przyprawy dostępne w handlu w opakowaniach o rozmiarach dostosowanych do potrzeb placówek zbiorowego żywienia. Przyprawy w postaci sproszkowanej (cynamon, gałka muskatołowa, papryka słodka czerwona), wysuszonych ziół/liści (majeranek, oregano, zioła prowansalskie, liść laurowy) lub wysuszonych owoców pieprzu i ziela angielskiego. Przyprawy nie mogą zawierać dodatku glutaminianu sodu.
	herbata	Czarna, czerwona lub zielona. Liściasta lub 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.
	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.
	kawa zbożowa kawa zbożowa inka	Kawa zbożowa najczęściej składa się z prażonego żyta, cykorii i buraka cukrowego. Aktualnie dostępna jest w formie kawy rozpuszczalnej, w torebkach do zaparzania (tzw. ekspresowa), lub bardziej tradycyjnej - do gotowania.
	sól	Sól kuchenna jodowana, sypka, biała, niezbrylona.