

GMINA WROCLAW

**SZKOŁA PODSTAWOWA NR 74
imienia Prymasa Tysiąclecia**

**ul. Kleczkowska 2
50-227 Wrocław**

tel. 71 798 68 63

e-mail: sekretariat.sp074@wroclawskaedukacja.pl

<http://www.sp74.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 74 WE WROCLAWIU**

Zatwierdził: Dyrektor Szkoły – Katarzyna Kropidło

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, grudzień 2020 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. 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 Katarzyna Kropidło - Dyrektor Szkoły Podstawowej nr 74 im. Prymasa Tysiąclecia we Wrocławiu, 50-227 Wrocław, ul. Kleczkowska 2.

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 74 we Wrocławiu, przy ul. Kleczkowskiej 2, polegającej na organizacji wyżywienia dla maksymalnie **125 uczniów dziennie**, przebywających na co dzień w placówce Zamawiającego - wg zasad określonych w Załączniku nr 1 do SIWZ;
2. **Szacowana ilość wydanych posiłków (przez cały okres trwania zamówienia) kształtuje się na poziomie 15 600 – przy założeniu wydania pełnego obiadu. Wykonawca, zobowiązany będzie serwować pełny obiad lub wg. wyboru rodziców uczniów tylko zupy lub tylko II dania.**
3. **Mając na uwadze potencjalny fakt ograniczenia zajęć dydaktycznych, we wrocławskich jednostkach oświatowych, w związku z pandemią COVID – 19 (11 marca 2020 r. Międzynarodowa Organizacja Zdrowia (WHO) ogłosiła, że epidemia koronawirusa SARS-CoV-2 - wywołująca chorobę COVID-19 - stała się pandemią, tj. epidemią o skali globalnej), Wykonawca musi być świadomy że może nastąpić ograniczenie lub zawieszenie świadczenia usługi na czas określony przez właściwe organy państwowe i/lub samorządowe**
4. **Ilość wydawanych posiłków uzależniona jest od frekwencji uczniów w danym dniu.**
5. **W celu realizacji zamówienia, Zamawiający wynajmie Wykonawcy niezbędne pomieszczenia. Czynnosc 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.**
6. **Wynajęte pomieszczenia spełniają wymogi budowlano-techniczne i sanitarne, należy je natomiast doposażyć w sprzęt kuchenny oraz wyposażenie stołówki niezbędne do realizacji przedmiotowego zamówienia.**
7. **Każdego dnia w którym odbywa się żywienie, Wykonawcy zapewnienia odbiór i utylizację odpadów pokonsumpcyjnych. Zamawiający dopuszcza w tym zakresie możliwość korzystania z podwykonawstwa. Koszt transportu odbioru resztek żywieniowych ponosi Wykonawca.**
8. Nie dopuszcza się możliwości składania ofert wariantowych.
9. Nie przewiduje się zawarcia umowy ramowej.
10. Zamawiający nie przewiduje zebrania Wykonawców.
11. Zamawiający nie przewiduje możliwości udzielania zamówień o których mowa w art. 67 ust. 1 pkt 6 ustawy PZP.
12. Rozliczenia między Zamawiającym a Wykonawcą prowadzone będą w polskich złotych (PLN). Nie przewiduje się rozliczeń w walutach obcych.

13. Zamawiający nie dopuszcza możliwość składania ofert częściowych.
14. Określenie przedmiotu zamówienia wg. słownika CPV

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

15. Szczegółowy zakres oraz parametry przedmiotu zamówienia zawarte są w - Szczegółowych wymaganiach dotyczących realizacji przedmiotu zamówienia publicznego - stanowiących **Załącznik nr 1** do SIWZ.
16. Wykonawca zobowiązany jest zrealizować zamówienie na zasadach i warunkach opisanych we wzorze umowy stanowiącym **Załącznik nr 4** do SIWZ.
17. 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).
18. Zamawiający wymaga zatrudnienia przez Wykonawcę lub podwykonawcę minimum 2 osób (w wymiarze całego etatu każda), 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.

19. 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.
20. 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 19 oraz podpis osoby uprawnionej do złożenia oświadczenia w imieniu wykonawcy lub podwykonawcy
21. Każdorazowo na żądanie Zamawiającego, w terminie wskazanym przez Zamawiającego nie dłuższym niż 3 dni robocze, Wykonawca zobowiązuje się przedłożyć do wglądu poświadczone 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 zamieszkania, 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.

22. 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.
23. 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.
24. **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 15 września 2020 r. w sprawie wysokości minimalnego wynagrodzenia za pracę oraz wysokości minimalnej stawki godzinowej za pracę w 2020 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)**
25. 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. Od dnia 18 stycznia 2021 r do dnia 23 grudnia 2021 r. - posiłki muszą być dostarczane codziennie przez 5 dni w tygodniu od poniedziałku do piątku, przez okres 10 miesięcy (okres realizacji zamówienia nie obejmuje, wakacji, ferii zimowych i dni wolnych od zajęć szkolnych, co daje 9 miesięcy faktycznego żywienia).

V Warunki udziału w postępowaniu

O udzielenie zamówienia mogą ubiegać się Wykonawcy, którzy:

1. Nie podlegają wykluczeniu w przedmiotowym postępowaniu.

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

- a) wykonawcę, który nie wykazał spełniania warunków udziału w postępowaniu lub nie wykazał braku podstaw wykluczenia;
- b) wykonawcę będącego osobą fizyczną, którego prawomocnie skazano za przestępstwo:
 - o którym mowa w art. 165a, art. 181–188, art. 189a, art. 218–221, art. 228–230a, art. 250a, art. 258 lub art. 270–309 ustawy z dnia 6 czerwca 1997 r. – Kodeks karny (Dz. U. Nr 88, poz. 553, z późn. zm.) lub art. 46 lub art. 48 ustawy z dnia 25 czerwca 2010 r. o sporcie (Dz. U. z 2016 r. poz. 176),
 - o charakterze terrorystycznym, o którym mowa w art. 115 § 20 ustawy z dnia 6 czerwca 1997 r. – Kodeks karny,
 - skarbowe,

- c) o którym mowa w art. 9 lub art. 10 ustawy z dnia 15 czerwca 2012 r. o skutkach powierzania wykonywania pracy cudzoziemcom przebywającym wbrew przepisom na terytorium Rzeczypospolitej Polskiej (Dz. U. poz. 769);
- d) wykonawcę, jeżeli urzędującego członka jego organu zarządzającego lub nadzorczego, wspólnika spółki w spółce jawnej lub partnerskiej albo komplementariusza w spółce komandytowej lub komandytowo-akcyjnej lub prokurenta prawomocnie skazano za przestępstwo, o którym mowa w pkt 2;
- e) wykonawcę, wobec którego wydano prawomocny wyrok sądu lub ostateczną decyzję administracyjną o zaleganiu z uiszczeniem podatków, opłat lub składek na ubezpieczenia społeczne lub zdrowotne, chyba że wykonawca dokonał płatności należnych podatków, opłat lub składek na ubezpieczenia społeczne lub zdrowotne wraz z odsetkami lub grzywnami lub zawarł wiążące porozumienie w sprawie spłaty tych należności;
- f) wykonawcę, który w wyniku zamierzonego działania lub rażącego niedbalstwa wprowadził zamawiającego w błąd przy przedstawieniu informacji, że nie podlega wykluczeniu, spełnia warunki udziału w postępowaniu lub kryteria selekcji, lub który zataił te informacje lub nie jest w stanie przedstawić wymaganych dokumentów;
- g) wykonawcę, który w wyniku lekkomyślności lub niedbalstwa przedstawił informacje wprowadzające w błąd zamawiającego, mogące mieć istotny wpływ na decyzje podejmowane przez zamawiającego w postępowaniu o udzielenie zamówienia;
- h) wykonawcę, który bezprawnie wpływał lub próbował wpłynąć na czynności zamawiającego lub pozyskać informacje poufne, mogące dać mu przewagę w postępowaniu o udzielenie zamówienia;
- i) wykonawcę, który brał udział w przygotowaniu postępowania o udzielenie zamówienia lub którego pracownik, a także osoba wykonująca pracę na podstawie umowy zlecenia, o dzieło, agencyjnej lub innej umowy o świadczenie usług, brał udział w przygotowaniu takiego postępowania, chyba że spowodowane tym zakłócenie konkurencji może być wyeliminowane w inny sposób niż przez wykluczenie wykonawcy z udziału w postępowaniu;
- j) wykonawcę, który z innymi wykonawcami zawarł porozumienie mające na celu zakłócenie konkurencji między wykonawcami w postępowaniu o udzielenie zamówienia, co zamawiający jest w stanie wykazać za pomocą stosownych środków dowodowych;
- k) wykonawcę będącego podmiotem zbiorowym, wobec którego sąd orzekł zakaz ubiegania się o zamówienia publiczne na podstawie ustawy z dnia 28 października 2002 r. o odpowiedzialności podmiotów zbiorowych za czyny zabronione pod groźbą kary (Dz. U. z 2015 r. poz. 1212, 1844 i 1855 oraz z 2016 r. poz. 437);
- l) wykonawcę, wobec którego orzeczono tytułem środka zapobiegawczego zakaz ubiegania się o zamówienia publiczne;
- m) wykonawców, którzy należąc do tej samej grupy kapitałowej, w rozumieniu ustawy z dnia 16 lutego 2007 r. o ochronie konkurencji i konsumentów (Dz. U. z 2015 r. poz. 184, 1618 i 1634), złożyli odrębne oferty, oferty częściowe lub wnioski o dopuszczenie do udziału w postępowaniu, chyba że wykażą, że istniejące między nimi powiązania nie prowadzą do zakłócenia konkurencji w postępowaniu o udzielenie zamówienia.

2) 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. 100 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 OFERTĘ W NINIEJSZYM POSTĘPOWANIU:**

- 1) Aktualne na dzień składania ofert **Oświadczenie w zakresie wskazanym w załączniku nr 3 do SIWZ**. Informacje zawarte w oświadczeniu będą stanowić wstępne potwierdzenie, że Wykonawca nie podlega wykluczeniu oraz spełnia warunki udziału w postępowaniu.
- a) W przypadku wspólnego ubiegania się o zamówienie przez wykonawców oświadczenie o którym mowa w rozdz. VI. 1 niniejszej SIWZ składa każdy z wykonawców wspólnie ubiegających się o zamówienie. Oświadczenie te ma potwierdzać spełnianie warunków udziału w postępowaniu, brak podstaw wykluczenia w zakresie, w którym każdy z wykonawców wykazuje spełnianie warunków udziału w postępowaniu/brak podstaw wykluczenia.
- b) Zamawiający żąda aby wykonawca, który zamierza powierzyć wykonanie części zamówienia podwykonawcom, w celu wykazania braku istnienia wobec nich podstaw wykluczenia z udziału w postępowaniu, zamieścił informacje o tych podwykonawcach w oświadczeniu, o którym mowa w rozdz. VI. 1 SIWZ.
- c) Wykonawca, który powołuje się na zasoby innych podmiotów, w celu wykazania braku istnienia wobec nich podstaw wykluczenia oraz spełnienia - w zakresie, w jakim powołuje się na ich zasoby - warunków udziału w postępowaniu, zamieszcza informacje o tych podmiotach w oświadczeniu, o którym mowa w rozdz. VI. 1 niniejszej SIWZ.
- 2) **Wykonawcy, w terminie 3 dni od dnia zamieszczenia na stronie internetowej <https://sp74wroclaw.ssdip.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. DOKUMENT, KTÓRY MOŻE ZŁOŻYĆ KAŻDY WYKONAWCA, SKŁADAJĄCY OFERTĘ W NINIEJSZYM POSTĘPOWANIU

1) **Pozytywne Opinie Rady Rodziców – pozytywna opinia (rekomendacje, poświadczenie, oświadczenie) wystawione przez Radę Rodziców działającą w jednostce oświatowej (w randze szkoły podstawowej), w której Wykonawca zrealizował lub realizuje usługę żywienia. Dokument powinien być wystawiony nie wcześniej niż 3 miesiące przed terminem otarcia ofert.**

2) **Posiadany Certyfikat „Stołówka z Certyfikatem Zdrowego i Racjonalnego Żywienia” – uzyskany za organizację sposobu żywienia w dowolnej jednostce oświatowej prowadzonej przez Gminę Wrocław lub inny dokument równoważny. Za dokument równoważny, Zamawiający uzna każdy inny**

dokument, wystawiony przez dowolny organ samorządu terytorialnego lub inny upoważniony przez niego organ (do przeprowadzania audytów i certyfikacji z zakresu zdrowego i racjonalnego żywienia), potwierdzających wysokie standardy świadczonych usług związanych z zapewnieniem wyżywienia dla prowadzonych przez ten organ jednostek oświatowych.

Szczegóły dotyczące sposobu certyfikacji oraz wymaganych standardów dla Gminy Wrocław - są zawarte w poniższych linkach

<https://www.wroclaw.pl/portal/certyfikacja-placowek-edukacyjnych-w-zakresie-promocji-zdrowego-zywienia-i-aktywnosci-fizycznej>

https://www.kuzniazdrowychnawykow.org.pl/wp-content/uploads/2020/03/Regulamin_%C5%BCywienie-1.pdf

Dokumenty wymienione w pkt 1) i 2) stanowią element oferty (z przełożeniem na kryterium oceny ofert). Tym samym nie mają do nich zastosowania przepisy ustawy PZP dotyczące uzupełniania brakujących dokumentów (art. 26 ust. 3). Tym samym ich brak skutkuje przyznaniem 0 pkt za kryterium oceny - Pozytywna Opinia Rady Rodziców i/lub Jakość - Certyfikat Stołówka z Certyfikatem Zdrowego i Racjonalnego Żywienia

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 poświadczonej 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 74 we Wrocławiu, ul. Kleczkowska 2, 50-227 Wrocław
 - 3) Przy użyciu środków komunikacji elektronicznej – na adres poczty e-mail sekretariat.sp074@wroclawskaedukacja.pl przy czym dokumenty przesyłane przy użyciu środków komunikacji elektronicznej muszą mieć formę skanu dokumentu podpisanego przez osobę uprawnioną do reprezentacji (nie dotyczy to wniosków o wyjaśnienie treści SIWZ).
2. Osobami upoważnionymi do kontaktów z Wykonawcami jest **Magdalena Wójcik**.
3. Przepisy ustawy PZP nie pozwalają na jakikolwiek inny kontakt - zarówno z Zamawiającym jak i osobami uprawnionymi do porozumiewania się z Wykonawcami - niż wskazany w niniejszym rozdziale SIWZ. Oznacza to, że Zamawiający nie będzie reagował na inne formy kontaktowania się z nim, w szczególności na kontakt telefoniczny lub osobisty w swojej siedzibie.
4. Dopuszczona powyżej w pkt. 2 forma przekazania środkami komunikacji elektronicznej **nie dotyczy ofert wraz z wymaganymi oświadczeniami i dokumentami, pełnomocnictw** (jeśli będą składane) **oraz oświadczeń i dokumentów lub pełnomocnictw**, które będą podlegały ewentualnemu uzupełnieniu na podstawie art. 26 ust. 3 i 3a ustawy PZP. Oświadczenia lub dokumenty, do których ewentualnego uzupełnienia będą wzywani Wykonawcy, podlegają złożeniu w formie określonej w § 14 Rozporządzenia Ministra Rozwoju z dnia 26 lipca 2016 r. w sprawie rodzajów dokumentów, jakich może żądać zamawiający od wykonawcy w postępowaniu o udzielenie zamówienia w wyznaczonym terminie. Niezłożenie uzupełnianych oświadczeń lub dokumentów w wymaganej przepisami powołanego rozporządzenia formie, w wyznaczonym do tego terminie – skutkować będzie uznaniem przez Zamawiającego, iż nie doszło do ich terminowego złożenia.
5. Jeżeli Zamawiający i Wykonawcy przekazują oświadczenia, wnioski, zawiadomienia oraz informacje za pośrednictwem faksu lub przy użyciu środków komunikacji elektronicznej, każda ze stron na żądanie drugiej – niezwłocznie potwierdza fakt ich otrzymania.
6. Wykonawcy mogą zwrócić się do Zamawiającego o wyjaśnienie treści SIWZ. Zamawiający obowiązany jest udzielić wyjaśnień niezwłocznie, jednak nie później niż na 2 dni przed upływem terminu składania ofert, pod warunkiem, że wniosek o wyjaśnienie treści SIWZ wpłynął do Zamawiającego nie później niż do końca dnia, w którym upływa połowa wyznaczonego terminu składania ofert.
7. Jeżeli wniosek o wyjaśnienie treści SIWZ wpłynął do Zamawiającego po upływie terminu składania wniosku, o którym mowa w pkt. 6 powyżej, lub dotyczy udzielonych wyjaśnień, Zamawiający może udzielić wyjaśnień albo pozostawić wniosek bez rozpoznania.
8. Przedłużenie terminu składania ofert nie wpływa na bieg terminu składania wniosku, o którym mowa w pkt. 6 powyżej.
9. Treść zapytań (bez ujawniania źródła zapytania) wraz z wyjaśnieniami Zamawiający przekazuje Wykonawcom, którym przekazał SIWZ oraz zamieszcza na stronie internetowej, na której udostępniana jest SIWZ.
10. Zamawiający oświadcza, że nie zamierza zwoływać zebrania Wykonawców w celu wyjaśnienia wątpliwości dotyczących treści SIWZ.
11. W uzasadnionych przypadkach Zamawiający może przed upływem terminu składania ofert zmienić treść SIWZ. Dokonaną zmianę SIWZ Zamawiający przekaże niezwłocznie

wszystkim Wykonawcom, którym przekazano SIWZ oraz zamieści ją na stronie internetowej, na której udostępniana jest SIWZ.

12. Jeżeli zmiana treści SIWZ prowadzić będzie do zmiany treści ogłoszenia o zamówieniu, zamawiający zamieści ogłoszenie o zmianie ogłoszenia w Biuletynie Zamówień Publicznych, jak również zamieści na stronie internetowej i w swojej siedzibie.
13. Jeżeli w wyniku zmiany treści SIWZ nieprowadzącej do zmiany treści ogłoszenia o zamówieniu niezbędny okaże się dodatkowy czas na wprowadzenie zmian w ofertach, Zamawiający przedłuży termin składania ofert i poinformuje o tym Wykonawców, którym przekazano SIWZ, oraz na stronie internetowej, na której udostępniana jest SIWZ.
14. W przypadku rozbieżności pomiędzy treścią SIWZ, a treścią udzielonych odpowiedzi lub wprowadzonych zmian, jako obowiązującą należy przyjąć treść późniejszego oświadczenia Zamawiającego.

VIII Wymagania dotyczące wadium

Zamawiający nie wymaga zabezpieczenia oferty w postaci wadium.

IX Termin związania ofertą

1. Wykonawca będzie związany ofertą przez okres **30 dni**. Bieg terminu związania ofertą rozpoczyna się wraz z upływem terminu składania ofert.
2. Wykonawca może przedłużyć termin związania ofertą, na czas niezbędny do zawarcia umowy, samodzielnie lub na wniosek Zamawiającego, z tym, że Zamawiający może tylko raz, co najmniej na 3 dni przed upływem terminu związania ofertą, zwrócić się do Wykonawców o wyrażenie zgody na przedłużenie tego terminu o oznaczony okres nie dłuższy jednak niż 60 dni.

X Opis sposobu przygotowywania ofert

A. ZAWARTOŚĆ, FORMA I OZNACZENIE

1. 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 oraz opcjonalnie **pozytywne opinie (rekomendacje, poświadczenia, oświadczenia) wystawione przez Rady Rodziców działające w wykazie jednostkach oświatowych (w randze przedszkola), w których Wykonawca zrealizował lub realizuje usługę żywienia - Załącznik nr 6 do 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) **Certyfikat „Stołówka z Certyfikatem Zdrowego i Racjonalnego Żywienia”** – uzyskany za wysokie standardy organizacji i prowadzenia sposobu żywienia w dowolnej jednostce oświatowej prowadzonej przez Gminę Wrocław lub inny dokument równoważny (opcjonalnie)

- 6) **Dokumenty potwierdzające dysponowanie zasobami** innych podmiotów na zasadach określonych w art. 22a ustawy PZP (o ile Wykonawca polega na zdolnościach lub sytuacji innych podmiotów)
 - 7) **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),
 - 8) **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 poświadczoną 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 samoistnej 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 74 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 zamienniej (formularz ofertowy wraz ze wszystkimi niezbędnymi załącznikami) oferta ta powinna posiadać dodatkowo dopisek na kopercie „**kompletna oferta zamienna**”.
4. Wykonawca ma prawo przed upływem terminu otwarcia ofert wycofać się z postępowania poprzez złożenie pisemnego powiadomienia (wg takich samych zasad jak wprowadzenie modyfikacji) z napisem na kopercie „WYCOFANIE”. Koperty oznakowane w ten sposób będą otwierane w pierwszej kolejności po potwierdzeniu poprawności postępowania Wykonawcy oraz zgodności ze złożonymi ofertami. Koperty ofert wycofywanych nie będą otwierane.
5. Oferta, której treść nie będzie odpowiadać treści SIWZ, z zastrzeżeniem art. 87 ust. 2 pkt 3 ustawy PZP zostanie odrzucona. Wszelkie niejasności i wątpliwości dotyczące treści zapisów w SIWZ należy zatem wyjaśnić z Zamawiającym przed terminem składania ofert w trybie przewidzianym w rozdziale VII niniejszej SIWZ. Przepisy ustawy PZP nie przewidują negocjacji warunków udzielenia zamówienia, w tym zapisów projektu umowy, po terminie otwarcia ofert.

C. OFERTA WSPÓLNA

1. Wykonawcy mogą wspólnie ubiegać się o udzielenie zamówienia (np. w formie konsorcjum).
2. Wykonawcy występujący wspólnie muszą ustanowić Wykonawcę - Pełnomocnika do reprezentowania ich w postępowaniu o udzielenie niniejszego zamówienia lub do reprezentowania ich w postępowaniu oraz zawarcia umowy o udzielenie niniejszego zamówienia publicznego.
3. Pełnomocnictwo musi być załączone do oferty w formie oryginału lub kopii poświadczonej za zgodność z oryginałem przez notariusza i zawierać w szczególności wskazanie:
 - 1) Postępowania o zamówienie publiczne, którego dotyczy;
 - 2) Wszystkich Wykonawców ubiegających się wspólnie o udzielenie zamówienia, wymienionych z nazwy i z określeniem adresu siedziby;
 - 3) Ustanowionego Wykonawcę – Pełnomocnika oraz zakres jego umocowania;
4. Dokument pełnomocnictwa musi być podpisany przez wszystkich Wykonawców ubiegających się wspólnie o udzielenie zamówienia, w tym Wykonawcę – Pełnomocnika. Podpisy muszą być złożone przez osoby uprawnione do składania oświadczeń woli wymienione we właściwym rejestrze lub ewidencji Wykonawców. Stosowne odpisy z rejestru lub ewidencji muszą zostać dołączone do oferty w formie oryginałów lub kopii poświadczonych za zgodność z oryginałem przez Wykonawcę – Pełnomocnika.
5. Oświadczenie o którym mowa w rozdz. VI. 1 niniejszej SIWZ składa każdy z Wykonawców wspólnie ubiegających się o zamówienie. Oświadczenie ma potwierdzać spełnianie warunków udziału w postępowaniu oraz brak podstaw do wykluczenia w zakresie, w którym każdy z wykonawców wykazuje spełnianie warunków udziału w postępowaniu oraz brak podstaw do wykluczenia.
6. Wszelka korespondencja oraz rozliczenia w trakcie całości postępowania będą prowadzone wyłącznie z Wykonawcą - Pełnomocnikiem.

7. Umowa na wykonanie zamówienia publicznego powinna być podpisana w taki sposób, aby prawnie zobowiązywała wszystkich Wykonawców występujących wspólnie – wymagane są podpisy wszystkich podmiotów tworzących lub będących tworzyć konsorcjum, o ile do podpisania umowy nie zostanie upoważniony sam Wykonawca - Pełnomocnik.

D. INFORMACJE ZASTRZEŻONE

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

XI Miejsce oraz termin składania i otwarcia ofert
--

1. Oferty należy składać do dnia 10 grudnia 2020 r., do godz. 8.00, w siedzibie Szkoły Podstawowej nr 74 we Wrocławiu (w sekretariacie), ul. Kleczkowska 2, 50-227 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 10 grudnia 2020 r., o godz. 8.30 w siedzibie Szkoły Podstawowej nr 74 we Wrocławiu, ul. Kleczkowska 2, 50-227 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://sp74wroclaw.ssdip.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. **Podana w ofercie cena będzie służyła wyłącznie dla porównania i oceny złożonych ofert.** Rozliczenie z tytułu zawartej umowy będzie następować na podstawie rzeczywiście zamówionych przez Zamawiającego i dostarczonych przez Wykonawcę posiłków wg cen jednostkowych brutto określonych w Formularzu Cenowym - w wymiarze miesięcznym
3. 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 74 we Wrocławiu, ul. Kleczkowska 2, 50-227 Wrocław
 - 2) **Zapewnienia obsługi cateringowej, do wydawania posiłków** - min. 2 osoby zatrudnione na podstawie umowy o pracę (w wymiarze 1 etatu każda - 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.
4. Cena ma być, określona w PLN, z podatkiem VAT, w sposób określony w Załączniku nr 2 do SIWZ.
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 (pełny obiad) przypadająca na 1 ucznia, ustalona na podstawie art. 106 ustawy z 14 grudnia 2016 r. - Prawo oświatowe - na dzień składania ofert wynosi ona **9,00 zł brutto (3,00 zł zupa + 6,00 zł drugie danie)**

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

SIP - szacowana ilość posiłków do wydania w skali całego zamówienia - na dzień składania ofert wynosi ona **15 600** posiłków..

Kn – wartość kosztu najmu pomieszczeń oraz opłat za zużyte media w skali całego zamówienia. Na dzień składania ofert wynosi on **3 500,00 zł brutto (czynsz najemny) + 4 050,00 zł brutto (koszty eksploatacyjne)**

Kz – ustalana przez Wykonawcę wartość kosztów zatrudnienia minimum 2 osób na podstawie umowy o pracę, w wymiarze całego etatu każda, w skali całego zamówienia. Wartość ta ma odzwierciedlać wyłącznie wielkość pensji brutto zatrudnionych pracowników. Koszty zatrudnienia leżące po stronie pracodawcy (w tym urlopu pracowniczego) mają być ujęte w części B ceny oferty brutto

- 2) Dzienna stawka żywieniowa przypadająca na jednego ucznia w Szkole Podstawowej nr 74 we Wrocławiu, 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) – 9,00 zł

Dzienna stawka żywieniowa przypadająca na jednego ucznia w Szkole Podstawowej nr 74 we Wrocławiu jest wpisywana do umowy o udzielenie zamówienia publicznego i jest brana pod uwagę przy wyliczaniu rzeczywistej wartości wydanych posiłków na przestrzeni danego miesiąca

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.

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) ⇔ 35 %

Jakość- Certyfikat Stołówka z Certyfikatem Zdrowego i Racjonalnego Żywienia ⇔ 25 %

Pozytywne opinie rad rodziców (P) – 20 %

Czas dostawy ⇔ 20 %

2. **Cena** - najwyższą ilość punktów tj. 40, otrzyma propozycja zawierająca najniższą cenę, spośród wszystkich ważnych ofert złożonych przy okazji niniejszego postępowania. Zamawiający weźmie pod uwagę łączną cenę z podatkiem VAT. Ceny w pozostałych ofertach punktowane będą w oparciu o następujący wzór:

$$C = \frac{\text{Najniższa cena brutto z badanych ofert}}{\text{Cena brutto oferty badanej}} \times 35 \text{ pkt}$$

3. **Jakość - Certyfikat Stołówka z Certyfikatem Zdrowego i Racjonalnego Żywienia** – najwyższą ilość punktów za to kryterium, tj. 25, otrzymają oferty, w których Wykonawcy zawrą posiadany, aktualny certyfikat Stołówka z Certyfikatem Zdrowego i Racjonalnego Żywienia uzyskany za organizację i prowadzenie wyżywienia w dowolnej jednostce oświatowej prowadzonej przez Gminę Wrocław lub inny równoważny (z zachowaniem kryterium równoważności określonym w rozdziale VI, pkt 2 ppkt 2) SIWZ. Brak certyfikatu oznacza przyznanie 0 pkt.
4. **Opinia Rady Rodziców** – punkty za to kryterium zostaną przyznane za pozytywne opinie (maksymalnie 3) wystawione przez Radę Rodziców działającą w jednostce oświatowej (w randze przedszkola), w której Wykonawca zrealizował lub realizuje usługę żywienia i które Wykonawca wskazał w Załączniku nr 6 do SIWZ. Punktacja za to kryterium będzie kształtować się następująco:

- 3 pozytywne opinie – 20 pkt
- 2 pozytywne opinie – 10 pkt
- 1 pozytywna opinia – 5 pkt
- brak pozytywnych opinii – 0 pkt

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

Czas dostawy - najwyższą ilość punktów za to kryterium, tj. 20, 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	20
31 i więcej minut	0

5. Jeżeli złożono ofertę, której wybór prowadziłby do powstania obowiązku podatkowego Zamawiającego zgodnie z przepisami o podatku od towarów i usług w zakresie dotyczącym wewnątrzspółnotowego nabycia towarów, Zamawiający w celu oceny takiej oferty dolicza do przedstawionej w niej ceny podatek od towarów i usług, który miałby obowiązek wpłacić zgodnie z obowiązującymi przepisami (Art. 91 ust. 3a PZP).
6. Ocena punktowa będzie dotyczyć wyłącznie ofert uznanych za ważne i niepodlegających odrzuceniu.
7. Punktacja przyznawana ofertom w poszczególnych kryteriach będzie liczona z dokładnością do dwóch miejsc po przecinku (bez zaokrągleń). Najwyższa liczba punktów wyznaczy najkorzystniejszą ofertę.
8. Zamawiający udzieli zamówienia Wykonawcy, którego oferta odpowiadać będzie wszystkim wymaganiom przedstawionym w ustawie PZP, oraz w SIWZ i zostanie oceniona jako najkorzystniejsza w oparciu o podane kryteria wyboru.
9. Zamawiający nie przewiduje przeprowadzania aukcji elektronicznej.

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

1. Umowa musi być podpisana w siedzibie Zamawiającego w wyznaczonym przez niego terminie.
2. Osoby reprezentujące Wykonawcę przy podpisywaniu umowy powinny posiadać ze sobą dokumenty potwierdzające ich umocowanie do podpisania umowy, o ile umocowanie to nie będzie wynikać z dokumentów załączonych do oferty. Osoby te powinny również posiadać ze sobą dokumenty potwierdzające ich tożsamość.
3. W przypadku wyboru oferty złożonej przez Wykonawców wspólnie ubiegających się o udzielenie zamówienia Zamawiający może żądać przed zawarciem umowy przedstawienia umowy regulującej współpracę tych Wykonawców. Umowa taka winna określać: strony umowy, cel działania, sposób współdziałania, zakres prac przewidzianych do wykonania każdemu z nich, solidarną odpowiedzialność za wykonanie zamówienia, oznaczenie czasu trwania konsorcjum (obejmującego okres realizacji przedmiotu zamówienia, gwarancji i rękojmi), wykluczenie możliwości wypowiedzenia umowy konsorcjum przez któregokolwiek z jego członków do czasu wykonania zamówienia.
4. W przypadku, gdy Wykonawca, którego oferta została wybrana jako najkorzystniejsza, uchyla się od zawarcia umowy, Zamawiający będzie mógł wybrać ofertę najkorzystniejszą spośród pozostałych ofert, bez przeprowadzenia ich ponownego badania i oceny chyba, że zachodzą przesłanki, o których mowa w art. 93 ust. 1 ustawy PZP.

XV	Wymagania dotyczące zabezpieczenia należytego wykonania umowy
-----------	--

1. Zamawiający nie wymaga 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	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 Twoich danych jest Szkoła Podstawowa nr 74 we Wrocławiu, ul. Kleczkowska 2, 50-227 Wrocław (dalej: **My**). Kontakt z nami możliwy jest pod adresem poczty elektronicznej sekretariat.sp074@wroclawskaedukacja.pl
 - 2) Dane kontaktowe do naszego **inspektora ochrony danych** to: CORE Consulting, ul. Wylóm 16, 61-671 Poznań. Adres email: inspektor@coreconsulting.pl
 - 3) Twoje dane osobowe przetwarzamy w celu prowadzenia postępowania o udzielenie zamówienia publicznego oraz wyboru najkorzystniejszej oferty, a w przypadku nawiązania współpracy również w celu realizacji umowy.
 - 4) Przetwarzamy Twoje dane w następującym zakresie: imię, nazwisko, firma, adres działalności, numer NIP, Regon, adres korespondencyjny, adres e-mail, numer telefonu, treść oferty Twojej firmy, w tym dane innych pracowników lub przedstawicieli Twojej firmy, które zdecydowałeś się tam zawrzeć.

- 5) Podstawą prawną przetwarzania Twoich danych jest realizacja obowiązku prawnego ciążącego na administratorze, tj. obowiązek prowadzenia postępowania zgodnie z regulacjami Prawa zamówień publicznych (art. 6 ust. 1 lit. b RODO), a w przypadku zawarcia umowy podstawą prawną przetwarzania będzie właśnie konieczność przetwarzania danych w celu realizacji umowy (art. 6 ust. 1 lit. b RODO).
- 6) Podanie danych jest dobrowolne, lecz niezbędne do uczestnictwa w postępowaniu o udzielenie zamówienia publicznego.
- 7) Dane przetwarzamy w czasie trwania postępowania przetargowego oraz przez okres kolejnych 4 lat od dnia zakończenia postępowania. W przypadku zawarcia umowy, przez okres realizacji umowy, a także po jej wykonaniu – przez okres kolejnych 5 lat (na potrzeby rozliczalności z organem nadzorczym) i przez okres przedawnienia roszczeń.
- 8) Twoje dane nie będą podlegały profilowaniu, ani zautomatyzowanemu podejmowaniu decyzji.
- 9) Nie udostępniamy na własność Twoich danych żadnym podmiotom komercyjnym. Wiedz jednak, że podane przez Ciebie dane mogą być ujawnione:
 - a) Firmom utrzymującym i serwisującym nasze serwery informatyczne,
 - b) Kancelariom prawnym, które wspierają nas w obszarze bieżącej działalności,
 - c) Firmom obsługującym nas w obszarze IT, w tym serwisującym urządzenia wykorzystywane przez nas w bieżącej działalności,
 - d) Podmiotom utrzymującym oprogramowanie, z którego korzystamy w ramach bieżącej działalności,
 - e) Kurierom i poczcie polskiej – w związku z przesyłaną korespondencją.
- 10) Dodatkowo, Twoje dane osobowe w ramach wykonywanych przez nas zadań w obszarze sprawowania władzy publicznej i realizacji interesu publicznego, są również udostępniane innym jednostkom organizacyjnym w ramach naszej jednostki samorządu terytorialnego. Jeśli jesteś zainteresowany jakie są to podmioty napisz na adres naszej placówki: Szkoła Podstawowa nr 74 we Wrocławiu, ul. Kleczkowska 2, 50-227 Wrocław, bądź skontaktuj się mailowo, za pośrednictwem naszej elektronicznej skrzynki pocztowej: sekretariat.sp074@wroclawskaedukacja.pl
- 11) Przysługują Ci następujące prawa, w zależności od podstawy przetwarzania Twoich danych:
 - a) Wypełnienie obowiązku prawnego, prawo do żądania dostępu do treści swoich danych osobowych, ich sprostowania, usunięcia lub ograniczenia przetwarzania;
 - b) Wykonanie umowy lub podjęcie działań przed zawarciem umowy, prawo do żądania dostępu do treści swoich danych osobowych, ich sprostowania, usunięcia lub ograniczenia przetwarzania, jak również prawo do przenoszenia danych do innego administratora.
- 12) Odrębnie chcemy Cię poinformować, że masz również prawo do sprzeciwu wobec przetwarzania Twoich danych osobowych.
- 13) Uprawnienia, o których mowa powyżej możesz wykonać poprzez kontakt pod adresem e-mail: sekretariat.sp074@wroclawskaedukacja.pl lub listownie na adres: Szkoła Podstawowa nr 74 we Wrocławiu, ul. Kleczkowska 2, 50-227 Wrocław
- 14) Jeżeli uznasz, że w jakikolwiek sposób naruszyliśmy reguły przetwarzania Twoich danych osobowych to **masz prawo do złożenia skargi bezpośrednio do organu nadzoru** (Prezesa Urzędu Ochrony Danych Osobowych, ul. Stawki 2, 00-193 Warszawa, tel. 22 531-03-00, e-mail: iod@uodo.gov.pl, www.uodo.gov.pl).

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

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

Sporządził: Tomasz Buła

I. PRZEDMIOT ZAMÓWIENIA:

1. Przedmiotem zamówienia jest organizacja wyżywienia dla uczniów uczęszczających do Szkoły Podstawowej nr 74 we Wrocławiu - obiad dwudaniowy (I danie – zupa, II danie + kompot).
2. Wykonawca zobowiązany jest do dostarczenia, przygotowania i podania posiłku - Obiad – w **szacunkowej ilości** w trakcie trwania umowy tj. 15 600 posiłków.
3. **Wykonawca, zobowiązany będzie serwować pełny obiad lub wg. wyboru rodziców uczniów tylko zupy lub tylko II dania.**
4. Każdego dnia w którym odbywa się żywienie, Wykonawcy zapewnienia odbiór i utylizację odpadów pokonsumpcyjnych. Zamawiający dopuszcza w tym zakresie możliwość korzystania z podwykonawstwa. Koszt transportu odbioru resztek żywieniowych ponosi Wykonawca.
5. Zamawiający będzie przekazywał Wykonawcy zapotrzebowanie na dany dzień, najpóźniej do godziny 9:00 każdego dnia, za pośrednictwem poczty elektronicznej lub telefonu.
6. Wykonawca zobowiązany jest do przygotowywania posiłków zgodnie z zapotrzebowaniem na dany dzień z uwzględnieniem próbek posiłków przechowywanych na terenie placówki.
7. **Dzienna ilość posiłków będzie się zmieniać w zależności od frekwencji dzieci. Zamawiający nie ponosi konsekwencji za zmniejszenie ilości posiłków.**
8. Mając na uwadze potencjalny fakt ograniczenia zajęć dydaktycznych, we wrocławskich jednostkach oświatowych, w związku z pandemią COVID – 19 (11 marca 2020 r. Międzynarodowa Organizacja Zdrowia (WHO) ogłosiła, że epidemia koronawirusa SARS-CoV-2 - wywołująca chorobę COVID-19 - stała się pandemią, tj. epidemią o skali globalnej), Wykonawca musi być świadomy że może nastąpić ograniczenie lub zawieszenie świadczenia usługi na czas określony przez właściwe organy państwowe i/lub samorządowe.
9. 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. Dostarczona zastawa stołowa musi swym ciężarem oraz parametrami obróbki szkła być przystosowana do właściwości motorycznych uczniów. Naczynia za duże, za ciężkie, z nieodpowiednio fazowanymi krawędziami będą musiały być wymieniona na takie których obsługa nie będzie problematyczna dla uczniów Zamawiającego.
10. 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. 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.
11. 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).
12. **Wykonawca zapewni wyposażenie stolików w stołówce w serwetki w niezbędnej ilości – w trybie ciągłym.**

II. MIEJSCE REALIZACJI ZAMÓWIENIA

1. Wykonawca zobowiązany jest przygotować obiad we własnej, spełniającej wymogi norm sanitarnych kuchni, a następnie dostarczyć do budynku Zamawiającego i przekazać go personelowi Przedszkola do rozdzielenia pomiędzy jego wychowanków;
2. Wykonawca dostarczać będzie obiad własnym, dopuszczonym przez właściwy organ Państwowej Inspekcji Sanitarnej transportem, we własnych, specjalistycznych termosach gwarantujących utrzymanie odpowiedniej temperatury oraz jakości przewożonych potraw oraz posiadające dopuszczenie przez Państwowego Powiatowego Inspektora Sanitarnego:

- 1) Termosy jednoskładnikowe przeznaczone do transportu gorących posiłków (zupa, napoje);
 - 2) Termosy wieloskładnikowe wypełnione pojemnikami, które występują w różnej konfiguracji i zapewniają dostarczenie poszczególnych części posiłków.
3. Minimalna temperatura posiłków winna wynosić **w trakcie serwowania**: zupy 75°C, drugiego dania 63°C, a maksymalna temperatura produktów zimnych (surówki) 4°C.
 4. Brudne termosy nie mogą zostawać w przedszkolu do dnia następnego.

III. GODZINY WYKONANIA ZAMÓWIENIA

1. Harmonogram dostaw i wydawania posiłków w ciągu dnia kształtuje się następująco:
 - 1) Godzina 10.00 –14.30 wydawanie obiadu w stołówce szkoły;
 - 2) Godzina 14.30 –15.30 sprzątnięcie stołówki, odbiór resztek żywieniowych
2. **Godziny wymienione powyżej są godzinami wydawania posiłków – na Wykonawcy ciąży obowiązek takiej organizacji dostaw aby wydawanie posiłków odbyło się o ustalonych porach.**
3. Wykonawca zobowiązany jest do posprzątnięcia pomieszczeń, odbioru własnych naczyń oraz resztek żywieniowych do godziny 15:30.

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. 6 - 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. Wydawanie obiadów, zmywanie i wyparzenie naczyń, systematyczny – codzienny odbiór resztek żywieniowych oraz sprzątnięcie kuchni oraz stołówki będzie się odbywać na koszt i za pośrednictwem personelu własnego Wykonawcy.
6. 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.
7. **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.

5. Wykonawca będzie przygotowywał posiłki z warzyw i owoców świeżych. W okresie zimowo-wczesnowiosennym dozwolone jest stosowanie mrożonek warzywnych i owocowych.
6. Zamawiający nie zezwala na stosowanie w procesie żywienia następujących produktów: 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 z ryby mielonej.
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 rosołu wyłącznie z korpusów drobiu. Płyn ma powstawać w drodze gotowania całego wypatroszonego ptaka lub oddzielonych części mięsnych takich jak udka lub piersi). Przy przygotowywaniu rosołu 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, 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. 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 – doprowadzone 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 składa się z dań bezmięśnych - podawanie na deser produktów słodkich np. rogale maślane, bułki maślane – jest niedozwolone

VI. JADŁOSPISY

1. Zasady ogólne

- 1) Poszczególne porcje 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. Na chwilę obecną w żywieniu należy uwzględnić 5 diet bezglutenowych, 5 diet bezmlecznych i 2 diety bezjajeczne oraz jedną z uwzględnieniem uczulenia na alergeny zawarte w warzywach i orzechach.
- 6) 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.
- 7) 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 74 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

- 8) W jadłospisach należy uwzględniać dodatki w postaci sezonowych warzyw i owoców, do zup krem ziarna, nasiona prażone, grzanki pełnoziarniste, orzechy oraz **okazyjnie potrawy świąteczne.**

- 9) Wykonawca zobowiązany jest do wywieszania jadłospisu podpisanego przez dietetyka 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.
- 10) **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	
<p>Dwadzieścia zup różnorodnych.</p> <p>Niepowtarzalne w II dekadach</p>	<p>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.</p>
DRUGIE DANIE	
<p>RYBY</p> <p>Sześć różnorodnych ryb</p> <p>Niepowtarzalne w III dekadach</p>	<p>Ryby morskie – świeże (łosoś, makrela atlantycka, odmiany dorszowatych, morskiczek, 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.</p>
<p>DANIA BEZMIĘSNE JARSKIE</p> <p>Sześć różnorodnych dań jarskich</p> <p>Niepowtarzalne w III dekadach</p>	<p>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, parboiled, tzw. biały (poddany procesowi polerowania, rafinowany, oczyszczony). Makarony – do wyboru: z mąki pszennej pełnoziarnistej, kukurydziany, ryżowy, makaron pszenny 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 pszennego (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 omaszczenia 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>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-</p>

Niepowtarzalne w III dekadach	parowym, bez wstępnego obsmażania. Sporadycznie mięso smażone, nie częściej niż raz na dwie dekady.
DANIA PÓLMIĘSNE Sześć różnorodnych i niepowtarzalnych dań półmięsnych w III dekadach	Zawierające min 50 % mięsa drobiowego/wieprzowego/wołowego, np. gulasze mięsno-warzywne, gołąbki, eskalopki z fileta drobiowego z warzywami, spaghetti bolognese, kurczak, królik w potrawce.
SURÓWKI/PORCJE WARZYW	
Dwadzieścia różnorodnych surówek/porcji warzyw z minimum 2 składników warzywnych/jarzynowych. Niepowtarzalne w III dekadach	<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	
	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.
NAPOJE	
<u>różnorodne kompoty 4 x w dekadzie</u> <u>6 x w dekadzie woda niegazowana</u>	<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> <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.</p>

VII. WYMAGANIA DOTYCZĄCE PERSONELU

1. Zamówienie musi być realizowane z udziałem 3 pracowników zatrudnionych na podstawie umowy o pracę, na cały etat każda – w trakcie trwania umowy o świadczenie usług restauracyjnych bezpośrednio na terenie Zamawiającego.
2. Wykonawca zobowiązany jest zapewnić zatrudnionym pracownikom wyposażenie spełniające wymagany standard Sanitarно – 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 74, zastrzega sobie prawo oceny posiłków na koszt Wykonawcy poprzez dokonywanie szczątkowych degustacji przygotowanych posiłków w trybie:

- 1) Codziennym - Wykonawca przy współdziałaniu przedstawiciela Zamawiającego (zawsze) oraz przedstawiciela Rady Rodziców (obecność nieobowiązkowa) może zostać zobowiązany do codziennego sporządzania Protokołu Kontroli w wersji uproszczonej;
- 2) Wyrwykowym - Wykonawca przy współdziałaniu 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 w szczególności w zakresie legalizacji oraz miar.

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 jest 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: e-mail.....

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

II. PRZEDMIOT OFERTY

Oferta dotyczy zamówienia publicznego przyznawanego 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 74 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

(9,00 zł + (B)) x 15 600 + 7 550,00 zł + (Kz) zł = PLN

słownie:

w tym wartość podatku VAT wynosi: PLN

2. **Dzienna stawka żywieniowa przypadająca na 1 ucznia w Szkole Podstawowej nr 74 we Wrocławiu:**

Dzienna stawka żywieniowa (S) = (Cena oferty brutto/15 600) PLN

Bj = (Dzienna stawka żywieniowa (S) – 9,00 zł) PLN

Lp.	Przeznaczenie posiłku	Rodzaj posiłku	Cena jednostkowa brutto		Szacowana ilość wydanych posiłków w trakcie trwania umowy	Wartość brutto [zł]
			Wsad do kotła [zł]	Koszt przygotowania, dowozu i wydania posiłku [zł]		
1	2	3	4	5	6	7 = (4+5)*6
1	Uczniowie SP74	Zupa	3,00		15 600	
2	Uczniowie SP74	II danie + kompot	6,00		15 600	
			9,00		SUMA	

IV. POTWIERDZENIE SPEŁNIANIA WYMOGÓW ZAMAWIAJĄCEGO

- Cena oferty obejmuje pełny zakres przedmiotu zamówienia objęty dokumentacją proceduralną - uwzględnia ona wszystkie koszty wykonania zamówienia.
- Zamówienie wykonamy w terminie wymaganym przez Zamawiającego.
- Oświadczamy, że przystępując do niniejszego postępowania zapoznaliśmy się z wszelkimi dokumentami, w tym ze SIWZ, projektami umów i przyjmujemy je bez zastrzeżeń.
- 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.
- Oświadczamy, że uważamy się związani ofertą na czas wskazany w SIWZ.
- Zobowiązujemy się do zawarcia umowy w miejscu i terminie wyznaczonym przez Zamawiającego.
- Osobą upoważnioną do kontaktów z Zamawiającym w sprawach dotyczących realizacji umowy jest,
e-mail: tel./fax:
- Następujące części zamówienia publicznego:
 - 1)

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

 - 1)
- Oświadczamy, że posiadamy status /nie posiadamy statusu* mikroprzedsiębiorstwa bądź małego lub średniego przedsiębiorstwa
- Oferta została złożona na kolejno ponumerowanych stronach.

* **niepotrzebne skreślić**

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

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

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

.....
miejsowość, 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 74 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 dniu2020 roku we Wrocławiu pomiędzy:

Gminą Wrocław, pl. Nowy Targ 1-8, 50-141 Wrocław, NIP 897-13-83-551 – w imieniu i na rzecz której działa Katarzyna Kropidło, **Dyrektor Szkoły Podstawowej nr 74** z siedzibą we Wrocławiu, przy ul. Kleczkowskiej 2, 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 restauracyjnych polegających na przygotowaniu, dostawie i wydawaniu posiłków w miejscu nauki na rzecz wychowanków Zamawiającego (zgodnie z warunkami określonymi w dokumentacji postępowania, złożonej ofercie oraz w niniejszej umowie), a Zamawiający zobowiązuje się do zapłacenia Wykonawcy umówionej ceny.
2. Każdego dnia w którym odbywa się żywienie, Wykonawcy zapewnienia odbiór i utylizację odpadów pokonsumpcyjnych. Zamawiający dopuszcza w tym zakresie możliwość korzystania z podwykonawstwa. Koszt transportu odbioru resztek żywieniowych ponosi Wykonawca.
3. Szczegółowe parametry świadczonej usługi zawarte są w Specyfikacji Istotnych Warunków Zamówienia, stanowiącej Załącznik nr 2 do niniejszej umowy
4. Strony ustalają czas obowiązywania niniejszej umowy: od dnia 4 stycznia 2021 r. do dnia 23 grudnia 2021 r.
5. Mając na uwadze potencjalny fakt ograniczenia zajęć dydaktycznych, we wrocławskich jednostkach oświatowych, w związku z pandemią COVID – 19 (11 marca 2020 r. Międzynarodowa Organizacja Zdrowia (WHO) ogłosiła, że epidemia koronawirusa SARS-CoV-2 - wywołująca chorobę COVID-19 - stała się pandemią, tj. epidemią o skali globalnej), Wykonawca przyjmuje do wiadomości, że Zamawiający może ograniczyć lub zawiesić świadczenie usługi na czas określony przez właściwe organy państwowe i/lub samorządowe.

§ 2

1. Strony umowy ustalają szacunkowe wynagrodzenie brutto za przedmiot niniejszej umowy na kwotę: zł brutto (słownie złotych:) w tym należny podatek VAT. Dzienna stawka żywieniowa przypadająca na 1 ucznia w Szkole Podstawowej nr 74 we Wrocławiu wynosi zł brutto (słownie: ,) przy czym koszt wsadu do kotła wynosi: 9,00 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, po uzgodnieniu przez strony 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) NABYWCAŃ USŁUG jest GMINA WROCŁAW, pl. Nowy Targ 1-8, 50-141 Wrocław, NIP 8971383551
 - 4) ODBIORCĄ USŁUG jest SZKOŁA PODSTAWOWA NR 74 we Wrocławiu, ul. Kleczkowska 2, 50-227 Wrocław
8. Zapłata wynagrodzenia następców 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. 7, za pośrednictwem Platformy Elektronicznego Fakturowania, zgodnie z ustawą z dnia 9 listopada 2018 r. o elektronicznym fakturowaniu w zamówieniach publicznych, koncesjach na roboty budowlane lub usługi oraz partnerstwie publiczno-prywatnym
10. Za dzień zapłaty uznaje się dzień wydania dyspozycji przez Zamawiającego do obciążenia jego rachunku bankowego na rzecz rachunku bankowego Wykonawcy.

§ 3

1. Wykonawca zobowiązuje się realizować zamówienie publiczne zgodnie z warunkami określonymi w dokumentacji postępowania (**ZAŁĄCZNIK NR 1 DO SIWZ - SZCZEGÓLNE WYMAGANIA DOTYCZĄCE REALIZACJI PRZEDMIOTU ZAMÓWIENIA PUBLICZNEGO – STANDARDY JAKOŚCIOWE**), złożonej ofercie oraz w niniejszej umowie.
2. Wykonawca oświadcza, że:
 - 1) W terminie do dnia 31 stycznia 2021 roku przystąpi on do programu: Stołówka z Certyfikatem Zdrowego i Racjonalnego Żywienia wydawanego przez Wydział Zdrowia i Spraw Społecznych Urzędu Miejskiego Wrocławia - w celu uzyskania dla Zamawiającego certyfikatu „Stołówka z Certyfikatem Zdrowego i Racjonalnego Żywienia” – Wykonawca powinien uzyskać Certyfikat najpóźniej do dnia 31 marca 2021 r.
 - 2) O ile Certyfikat jest już w posiadaniu Zamawiającego, sposób realizacji usługi będzie gwarantować utrzymanie go do końca okresu ważności.
 - 3) W sytuacji, w której ważność Certyfikatu zbliżałaby się do końca, Wykonawca uzyska jej przedłużenie, zgodnie z istniejącymi w tym zakresie procedurami.

§ 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 żywność podlegających urzędowej kontroli Państwowej Inspekcji Sanitarnej (Dz. U. Nr 106, poz. 730)
 - 4) Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 6 czerwca 2007 r. w sprawie dostaw bezpośrednich środków spożywczych (Dz. U. Nr 112, poz. 774)
 - 5) Rozporządzenie Parlamentu Europejskiego i Rady (WE) nr 178/2002 z dnia 28 stycznia 2002 r. ustanawiające ogólne zasady i wymagania prawa żywnościowego, powołujące Europejski

Urząd ds. Bezpieczeństwa Żywności oraz ustanawiające procedury w zakresie bezpieczeństwa żywności

- 6) Rozporządzenie Ministra Rolnictwa i Rozwoju Wsi z dnia 23 grudnia 2014. w sprawie znakowania poszczególnych rodzajów środków spożywczych (Dz. U. z 2015 poz. 29 ze zm.)
- 7) Rozporządzenie Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) nr 1169/2011 z dnia 25 października 2011 r. w sprawie przekazywania konsumentom informacji na temat żywności, zmiany rozporządzeń Parlamentu Europejskiego i Rady (WE) nr 1924/2006 i (WE) nr 1925/2006 oraz uchylecia 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) Sprzątnięcie pomieszczeń, w których świadczona jest usługa przygotowania i wydawania posiłków.

- 4) Stan sanitarny i techniczny przed Powiatowym Inspektorem Sanitarnym.
2. Zamawiający wymaga zatrudnienia przez wykonawcę lub podwykonawcę minimum 2 osób w wymiarze całego 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 wykonujących 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 Przystępstw na Tle Seksualnym prowadzonym przez Ministra Sprawiedliwości. Niedopełnienie tego obowiązku przez wykonawcę może stanowić podstawę do rozwiązania Umowy bez zachowania okresu wypowiedzenia.
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 ust.3 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 poświadczoną 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 ogólnym rozporządzeniem o ochronie danych osobowych (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. 5 będzie traktowane jako niewypełnienie obowiązku zatrudnienia Pracowników świadczących usługi na podstawie umowy o pracę.
7. W trakcie realizacji zamówienia Zamawiający uprawniony jest do wykonywania czynności kontrolnych wobec wykonawcy odnośnie spełniania przez wykonawcę lub podwykonawcę wymogu zatrudnienia na podstawie umowy o pracę osób wykonujących wskazane w ust. 2 czynności. Zamawiający uprawniony jest w szczególności do:
 - 1) Żądania oświadczeń i dokumentów w zakresie potwierdzenia spełnienia ww. Wymogów i dokonywania ich oceny,
 - 2) Żądania wyjaśnień w przypadku wątpliwości w zakresie potwierdzenia spełnienia ww. wymogów,
 - 3) Przeprowadzania kontroli na miejscu wykonywania świadczenia.
 - 4) **Przedłożenie przez Wykonawcę zaświadczenie właściwego oddziału ZUS,** potwierdzające opłacanie przez Wykonawcę lub podwykonawcę składek na ubezpieczenia społeczne i zdrowotne z tytułu zatrudnienia na podstawie umów o pracę za ostatni okres rozliczeniowy;
 - 5) **Przedłożenie** poświadczonej za zgodność z oryginałem odpowiednio przez Wykonawcę lub podwykonawcę **kopii dowodu potwierdzającego zgłoszenie pracownika przez pracodawcę do ubezpieczeń,** zanonimizowaną w sposób zapewniający ochronę danych osobowych pracowników, zgodnie z przepisami ogólnego rozporządzenia *O ochronie danych osobowych*. Imię i nazwisko pracownika nie podlega anonimizacji

§ 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.
 - 5) Nie uzyskania Certyfikatu określonego w § 3 ust. 2, pkt 1 umowy - w wymaganym terminie.
 - 6) Nie uzyskanie przedłużenia ważności Certyfikatu określonego w § 3 ust 2, pkt 3 umowy.
 - 7) Wykonywania zamówienia publicznego za pośrednictwem osób zatrudnionych na innej podstawie niż umowa o pracę.
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 Załączniku do niniejszej umowy.

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 wylądowania 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

§ 12

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

§ 13

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 KONTOLA Przeprowadzana przez osoby uprawnione (intendent, obsługa kuchni) w momencie otwarcia opakowań zbiorczych / termosów				
II KONTROLA Może być przeprowadzona na talerzu.				

Uwagi:

.....

➤ BADANIE ORGANOLEPTYCZNE – OPIS DOSTARCZONYCH POTRAW:

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

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

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

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

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

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

INNE (np. konsystencja):

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

➤ GODZINY PRZYWOŻENIA POSIŁKÓW:

Śniadanie:

Zupa:.....

II danie:

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

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

.....
Podpis przedstawiciela Wykonawcy

.....
Podpis przedstawiciela Rady Rodziców

.....
Podpis przedstawiciela Zamawiającego

Zawarta w dniu 2021 roku we Wrocławiu pomiędzy:

Gminą Wrocław, pl. Nowy Targ 1-8, 50-141 Wrocław, NIP 897-13-83-551 – w imieniu i na rzecz której działa Katarzyna Kropidło, **Dyrektor Szkoły Podstawowej nr 74** z siedzibą we Wrocławiu, przy ul. Kleczkowskiej 2, na podstawie pełnomocnictwa nr z dnia

zwanym w dalszej części umowy **Wynajmującym**

.....
.....

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 (t.j. Dz.U.z 2015r. poz. 2164 ze zmianami) – zawarta została umowa najmu o następującej treści:

§ 1

1. Na podstawie niniejszej umowy, Wynajmujący wynajmuje a Najemca bierze w najem blok żywieniowy (kuchnia oraz stołówka) o łącznej powierzchni 120 m² usytuowany we Wrocławiu, w Szkole Podstawowej nr 74 (zwaną dalej SP74), przy ul. Kleczkowskiej 2, 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 Wynajmującego.

§ 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 Wynajmującego w godzinach od 7.00 do 16.00.

§ 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 gruntownych 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. Lokal przed zwróceniem powinien zostać odświeżony poprzez pomalowanie wszystkich ścian i sufitów.
4. 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.
5. 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 350 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 14 dni od daty otrzymania rachunku przez Wykonawcę.
3. Strony dopuszczają możliwość kompensaty (potrącenie) wzajemnych zobowiązań i należności.
4. W miesiącach wakacyjnych tj. lipiec i sierpień, w których usługa restauracyjna nie będzie w ogóle świadczona, Najemca nie ponosi kosztów, o których mowa w ust. 1.
5. Mając na uwadze fakt ograniczenia zajęć dydaktycznych, we wrocławskich jednostkach oświatowych, w związku z pandemią COVID – 19 (11 marca 2020 r. Międzynarodowa Organizacja Zdrowia (WHO) ogłosiła, że epidemia koronawirusa SARS-CoV-2 - wywołująca chorobę COVID-19 - stała się pandemią, tj. epidemią o skali globalnej), Zamawiający na wniosek Wykonawcy może go zwolnić z obowiązku ponoszenia pełnych lub części kosztów określonych w ust. 1 o ile organ nadrzędny Zamawiającego przewidzi i ustali taką możliwość oraz ustanowi zasady, na jakich taka korekta może być dokonana.

§ 6

1. Oprócz czynszu, Najemca będzie ponosił miesięczne koszty eksploatacyjne w następujących wysokościach:
 - 1) Zużycie energii elektrycznej – ryczałt 90,00 zł brutto.
 - 2) Woda + ścieki – ryczałt 15,00 zł brutto
 - 3) Podgrzanie wody – ryczałt 150,00 zł brutto
 - 4) Śmieci – ryczałt 150,00 zł brutto
2. Zapłata za media następować będzie przelewem, z dołu, z rachunku bankowego Najemcy na rachunek bankowy Wynajmującego, wskazany na wystawionej fakturze, w terminie do 14 dni od daty otrzymania rachunku przez Wykonawcę.
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 miesiącach wakacyjnych, tj. lipiec i sierpień w których usługa restauracyjna nie będzie w ogóle świadczona, Najemca nie ponosi kosztów, o których mowa w ust. 1.
7. Mając na uwadze fakt ograniczenia zajęć dydaktycznych, we wrocławskich jednostkach oświatowych, w związku z pandemią COVID – 19 (11 marca 2020 r. Międzynarodowa Organizacja Zdrowia (WHO) ogłosiła, że epidemia koronawirusa SARS-CoV-2 - wywołująca chorobę COVID-19 - stała się pandemią, tj. epidemią o skali globalnej), Zamawiający na wniosek Wykonawcy może go zwolnić z obowiązku ponoszenia pełnych lub części kosztów określonych w ust. 1 o ile organ nadrzędny Zamawiającego przewidzi i ustali taką możliwość oraz ustanowi zasady, na jakich taka korekta może być dokonana.

§ 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 2021 roku do dnia 23 grudnia 2021 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 2021 roku.

**PROTOKÓŁ ZDAWCZO – ODBIORCZY POMIESZCZEŃ BLOKU ŻYWIENIOWEGO
W BUDYNKU SZKOŁY PODSTAWOWEJ NR 74 WE WROCŁAWIU PRZY UL. KLECZKOWSKIEJ 2**

W dniu roku, w obecności przedstawicieli Wynajmującego:

..... –

oraz Najemcy

.....

Nastąpiło przekazanie pomieszczeń bloku żywieniowego wraz ze znajdującym się tam wyposażeniem:

LP	NAZWA SPRZĘTU	ILOŚĆ
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16.		
17		
18		
19		
20		
21.		
22.		
23		
24		
25		
26.		

UWAGI:

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

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 74 we Wrocławiu, przedstawiamy wykaz wykonanych lub wykonywanych usług (na przestrzeni 3 lat przed upływem terminu składania ofert) związanych z organizacją wyżywienia dla minimum 100 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.

2. Dodatkowo do oferty załączam/nie załączam* pozytywne opinie Rad Rodziców działających przy niżej wymienionych jednostkach oświatowych (w randze przedszkola), potwierdzające należyte wykonanie usług żywienia w tych jednostkach:

LP	Nazwa i adres Zamawiającego	Przedmiot zamówienia	Data rozpoczęcia	Data zakończenia
1				
2				
3				

.....
miejsowość, data

.....
pieczęć i podpis upoważnionego
przedstawiciela Wykonawcy

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

Ja.....
 /imie i nazwisko/

reprezentując:

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

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,

.....
 miejscowość, data

.....
 pieczęć i podpis upoważnionego
 przedstawiciela Wykonawcy

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

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

.....
 miejscowość, data

.....
 pieczęć i podpis upoważnionego
 przedstawiciela Wykonawcy

UWAGA !

Należy podpisać właściwą część oświadczenia i złożyć je nie w ofercie, tylko w terminie 3 dni od dnia zamieszczenia na stronie internetowej <https://sp74wroclaw.ssdip.bip.gov.pl/> informacji, o której mowa w art. 86 ust. 5 ustawy PZP (informacje podane do publicznej wiadomości w trakcie procedury otwarcia ofert)

ZAŁĄCZNIK NR 8 DO SIWZ

**WYKAZ SUBSTANCJI ZABRONIONYCH PRZY PRODUKCJI POSIŁKÓW DLA DZIECI –
STANDARDY JAKOŚCIOWE**

DODATKI DO ŻYWNOŚCI NIEWSKAZANE W DIECIE DZIECI

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

Opracowanie: Grażyna Karczewska – specjalista ds. żywienia

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

SUBSTANCJA DODATKOWA		FUNKCJA	ŹRÓDŁO W POŻYWIENIU	WPŁYW NA ZDROWIE
ACESULFAM K	E 950	substancja słodząca substancja wzmacniająca smak i zapach	napoje napoje bezalkoholowe napoje o zawartości alkoholu poniżej 15% obj. słodziki stołowe wyroby cukiernicze przetwory zbożowe syrupy 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
ASPARTAM	E 951	substancja słodząca substancja wzmacniająca smak	napoje napoje bezalkoholowe napoje o zawartości alkoholu poniżej 15% obj. dżemy i przetwory owocowe desery koncentraty zup i sosów słodziki stołowe wyroby cukiernicze ciastka słodycze gumy do żucia w lekach (najczęściej tych przeznaczonych dla dzieci)	Aspartam i produkty jego rozpadu zostały uznane za bezpieczne i nie stanowią zagrożenia dla bezpieczeństwa i zdrowia konsumentów (na poziomie dopuszczalnego spożycia). U niektórych osób po spożyciu występowały: - zawroty i bóle głowy, - napady padaczkowe, - migrena, - upośledzenie percepcji, - pobudzenie, - agresja, - frustracja, - depresja, - zaburzenia ustroju. Aspartam jest źródłem fenyloalaniny. Osoby chore na fenyloketonurię powinny wykluczyć go z diety. Wysokie stężenia fenyloalaniny oraz jej metabolitów we krwi u osób dotkniętych tą chorobą może mieć działanie toksyczne oraz prowadzić do nieodwracalnego uszkodzenia mózgu.
AZORUBINA	E 122	barwnik	aromatyzowane napoje bezalkoholowe; lody budynie w proszku wyroby piekarnicze i cukiernicze	niebezpieczna dla astmatyków może powodować nadpobudliwość u dzieci powinny jej unikać osoby uczulone na aspirynę kancerogenny (rakotwórczy) u zwierząt
AZOTANY SODU AZOTANY POTASU	E 251 E 252	substancja konserwująca	mięso przetwory mięsne warzywa (nieprawidłowe nawożenie) woda pitna (zanieczyszczona nawozami)	Choć związki te nie są uznawane za toksyczne dla ludzi, to jednak pod wpływem działania mikroflory organizmu ludzkiego mogą ulegać przemianom do groźnych azotynów w sposób niekontrolowany. Spożycie warzyw i wody zanieczyszczonej azotanami powoduje ich magazynowanie w organizmie, gdzie przekształcane są w azotyny, wywierając szkodliwe działanie na zdrowie. Redukcja azotanów do azotynów może doprowadzić do methemoglobinemii objawiającej się: - sinicą, - dusznością,

				<ul style="list-style-type: none"> - sennością, - bólem brzucha. - w ciężkiej postaci może dojść do zgonu pacjenta.
AZOTYNY POTASU AZOTYNY SODU	E 249 E 250	substancja konserwująca pozwala uzyskać pożądaną barwę produktu	<ul style="list-style-type: none"> - przetwory mięsne - wyroby garmazeryjne 	Nadmierne pobranie azotynów może prowadzić do methemo globinemii (objawy iw.). Ryzyko związane z peklowaniem wiąże się z tworzeniem z azotynów biogennych amin – nitrozamin – związków o działaniu rakotwórczym. Z tego względu nie należy ogrzewać peklowanych przetworów mięsnych, konserwowanych wędlin, a przetwory mięsne używane np. do grillowania nie powinny być peklowane, ponieważ w temperaturze powyżej 150°C powstają właśnie szkodliwe nitrozoaminy. Nitrozoaminy powstają również, gdy podgrzewa się razem produkty bogate w aminy – np. żółty ser, z przetworami mięsnymi zawierającymi azotyny – np. zapiekanka z szynką i serem czy pizza z szynką lub salami i serem.
BRAŹ HT	E 155	barwnik	<p>Odporny na działanie wysokiej temperatury, stąd powszechnie stosowany przy produkcji:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ciasta w proszku, - czekoladowych ciastek i herbatników. <p>Ponadto może być również stosowany do:</p> <ul style="list-style-type: none"> - napojów bezalkoholowych, - lodów. 	<ul style="list-style-type: none"> - biegunki - pokrzywka - reakcje alergiczne - może nasilać objawy astmy - niezalecany dla dzieci i osób z nietolerancją aspiryny - może odkładać się w nerkach i naczyniach limfatycznych
CZERWIEN KOSZENIOWA	E 124	barwnik	<ul style="list-style-type: none"> - kolorowe napoje alkoholowe - lody, desery - wyroby piekarnicze i cukiernicze - galaretki w proszku - dżemy - polewy deserowe - wata cukrowa - budynie w proszku - napoje mleczne - oranżady - herbaty w proszku - tabletki na ból gardła 	<ul style="list-style-type: none"> - objawy alergii – katar sienny - niebezpieczna dla astmatyków - może powodować nadpobudliwość u dzieci
CZERWIEN ALLURA AC	E 129	barwnik	<ul style="list-style-type: none"> - żelki - ciastka - galaretki - słodkie napoje - płatki zbożowe 	<ul style="list-style-type: none"> - nasila zaburzenia koncentracji - po spożyciu daje objawy ADHD - podejrzewana o działanie nowotworowe (rakotwórcze) <p>Udowodniono, że jej spożycie w większych ilościach powoduje raka pęcherza u zwierząt, w wyniku działania produktów jej degradacji.</p>
GLUKURONOLAKTON	-	antyoksydant substancja wspomagająca odtruwanie	<p>Wymieniany jest w składzie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - suplementów diety - odchudzających, - napojów energetycznych, - preparatów treningowych dla sportowców, które zawierają również kofeinę i inne substancje. 	<ul style="list-style-type: none"> - ma działanie detoksykujące (składnik leków wspomagających odtruwanie wątroby) - może mieć wpływ na przemianę glukozy w organizmie - przypisuje mu się właściwości regeneracyjne - zapobiega nadmiernemu odkładaniu tłuszczu na skutek nadmiernej stymulacji insuliny - zmniejsza uczucie senności - pozytywnie wpływa na refleks i koncentrację - ma działanie regenerujące <p>Brakuje badań na temat wpływu dużych dawek glukuronolaktanu na organizm. Stosowanie go w napojach energetyzujących wywołuje wiele</p>

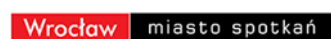
				kontrowersji, ponieważ zdania nt. bezpieczeństwa jego stosowania są podzielone. Glukuronolakton to produkt chemiczny, stworzony przez Departament Obrony Stanów Zjednoczonych w latach sześćdziesiątych, by stymulować morale wojska w Wietnamie – działał jak narkotyk halucynogenny, miał łagodzić syndrom stresu wojennego.
GLUTAMINIAN SODU	E 621	substancja bez smaku wzmacnia smak i zapach innych potraw	<p>Glutaminian sodu i inne wzmacniacze smaku są chętnie stosowane do produktów, które w trakcie obróbki lub na skutek procesu technologicznego straciły częściowo swój naturalny smak. Stąd obecne są w niemal wszystkich produktach wysoko przetworzonych, takich jak np. sproszkowane zupy czy konserwy. Jest na tyle atrakcyjny, że w Japonii określa się go mianem <i>umami</i> – wyśmienity, smakowity.</p> <ul style="list-style-type: none"> - koncentraty spożywcze - zupy, sosy i dania w proszku - przyprawy - sos sojowy - wędliny - konserwy 	<p>Glutaminian sodu obwinia się o 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.</p> <ul style="list-style-type: none"> - może nasilać problemy astmatyczne - powodować bóle głowy - przyspieszone bicie serca - pogorszenie wzroku - nudności - bezsenność - osłabienie - otyłość
KARAMEL SIARCZYNOWY	E 150b	barwnik	<ul style="list-style-type: none"> - słodycze - alkohole - herbaty rozpuszczalne - napoje typu cola - gotowe desery - sosy - lody - dżemy - pieczywo (zafałszowanie) - kiełbasy - pasztety - burgery - przetwory zbożowe 	<p>problemy żołądkowo-jelitowe</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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
KARAMEL MONIAKALNY	E 150c			
KARAMEL MONIAKALNO-SIARCZYNOWY	E 150d			
KOFEINA	-	pobudza/ usuwa zmęczenie usprawnia procesy myślowe	<p>Naturalny alkaloid (zasadowy związek chemiczny, głównie pochodzenia roślinnego, zawierający azot) występujący między innymi w liściach, nasionach i owocach wielu roślin. Powszechnie znanym źródłem kofeiny są:</p> <ul style="list-style-type: none"> - kawa, - herbata, - ziarno kakaowe, - orzeszki cola, - guarana, - dzięki swoim właściwościom pobudzającym, coraz częściej jest stosowana w produkcji napojów energetyzujących - słodycze, w tym cukierki z kofeiną. 	<p>Kofeina jest związkiem, który powoduje zmiany w wydzielaniu neuroprzebieżników w mózgu, przez co może działać:</p> <ul style="list-style-type: none"> - mobilizująco, - zmniejszać uczucie zmęczenia, - zwiększać koncentrację, - skracać czas reakcji, - wpływać na poprawę nastroju, - pobudzać procesy myślowe, - rozszerzając naczynia krwionośne zwiększa adaptację mięśni do wysiłku fizycznego, - poprawia ukrwienie serca, ale również może mieć działanie negatywne: obciążać wątrobę i żołądek, negatywnie wpływać na samopoczucie, pamięć długotrwałą i koncentrację, - wypłukuje wapń i magnez z organizmu, przez co może negatywnie wpływać na stan kośćca. - spożywania kofeiny powinni unikać: 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>

				<p>silne pobudzenie psychoruchowe, bezsenność, migotanie komór serca, osłabienie nudności i wymioty.</p> <p>U dzieci przy dawce 3 mg kofeiny/kg masy ciała obserwowano nerwowość, bóle brzucha, nudności. W skrajnych przypadkach nadmierne spożycie skutkować może:</p> <p>porażeniem układu nerwowego, drgawkami, a nawet śmiercią. dawka śmiertelna ustalana jest według przelicznika 150 mg kofeiny na 1 kg masy ciała (co dla dorosłego zdrowego człowieka oznacza średnio 80 filiżanek kawy).</p>
<p>KWAS CYKLAMINOWY I JEGO SOLE:</p> <p>SODOWA POTASOWA - CYKLAMINIANY</p>	E 952	substancja słodząca	<p>produkty typu light</p> <p>napoje gazowane</p> <p>gumy do żucia</p> <p>wypieki ciastkarskie i cukiernicze ze względu na ich właściwości fizyczne (odporność na wysokie temperatury)</p>	<p>powodują zaburzenia metabolizmu i aktywności wielu leków, w szczególności doustnych preparatów stosowanych w leczeniu cukrzycy</p> <p>powodują zwiększone wydalanie potasu</p> <p>w testach na zwierzętach podawanie dużych dawek prowadziło do nowotworu pęcherza, zmniejszonej płodności i zmian w komórkach (w nowszych badaniach obserwacje te nie potwierdziły się)</p>
<p>KWAS FOSFOROWY</p>	E 338	regulator kwasowości	<p>słodczyce</p> <p>bezalkoholowe napoje gazowane (głównie typu cola)</p> <p>galaretki</p> <p>produkty mięsne, sery</p> <p>wino owocowe, miód pitny</p> <p>napoje dla sportowców</p> <p>napoje spirytusowe z wyjątkiem whisky</p> <p>przekąski na bazie ziemniaków, zbóż, mąki</p> <p>przetworzone orzechy</p> <p>mieszanki deserowe w proszku.</p>	<p>powoduje demineralizację kości (pozbawia ich wapnia) osłabia zęby i ich szklivo</p> <p>Powinny się go wystrzegać osoby cierpiące na osteoporozę oraz kobiety w wieku menopauzalnym. Może wywierać również niekorzystny wpływ na rozwój kośćca i jego stan u dzieci i młodzieży</p>
<p>KWAS KARMINOWY</p> <p>KARMINA – KOSZENILA</p>	E 120	barwnik	<p>napoje alkoholowe</p> <p>sosy</p> <p>nadzienia owocowe</p> <p>mięsa</p> <p>wypieki</p> <p>jogurty</p> <p>polewy</p>	<p>Jest naturalnym barwnikiem pochodzenia zwierzęcego. Koszenila produkowana jest z odpowiednio przygotowanych owadów zwanych czerwcami. Ze względu na zanieczyszczenia, które mogą się znaleźć w gotowym preparacie, może wywołać u nielicznej grupy osób:</p> <p>wstrząs anafilaktyczny, katar sienny, pokrzywkę.</p> <p>Sam kwas karminowy nie jest niebezpieczny dla zdrowia.</p>
<p>KWAS BENZOESOWY</p> <p>BENZOESAN:</p> <p>POTASU</p> <p>SODU</p> <p>WAPNIA</p>	<p>E 210</p> <p>E 212</p> <p>E 211</p> <p>E 213</p>	substancja konserwująca	<p>Powszechne zastosowanie</p> <p>soki owocowe</p> <p>galaretki</p> <p>napoje</p> <p>margaryny</p> <p>sosy owocowe, warzywne</p> <p>konserwy rybne</p> <p>koncentraty pomidorowe</p>	<p>Na substancje z tej grupy powinni uważać szczególnie alergicy, a zwłaszcza osoby uczulone na aspirynę. Mieszanina sztucznych barwników i benzoesanu sodu wpływa na wystąpienie nadpobudliwości u dzieci (objawy ADHD).</p> <p>astma</p> <p>pokrzywka</p> <p>nadpobudliwość wymioty</p> <p>podrażnia śluzówkę żołądka i jelit w połączeniu z witaminą C może reagować. tworząc benzen (C₆H₆) – związek rakotwórczy</p> <p>podjezwany o niszczenie</p>

				mitochondriów komórek, co może powodować ich degenerację i być przyczyną choroby Parkinsona.
SYROP GLUKOZOWY SYROP GLUKOZOWO-FRUKTOZOWY	-	substancja słodząca	<p> powszechny, występuje w wielu grupach produktów spożywczych</p> <ul style="list-style-type: none"> - żywność typu light - mleko zagęszczone - napoje mleczne jogurty - serki i deserki mleczne lody - napoje owocowe i nektary - napoje energetyzujące i izotoniczne - konserwy rybne - wyroby garmażeryjne - sałatki - dżemy - wędliny - keczup - musztarda - płatki śniadaniowe - słodycze! - napoje gazowane - mrożona herbata - likiery - toniki - wyroby piekarskie i cukiernicze (tani zamiennik cukru, nie krystalizuje) 	<p>Fruktoza, stanowiąca jego główny składnik (55% fruktozy, 42% glukozy i 3% wyższych sacharydów), nie budziła zastrzeżeń żywieniowych i była wykorzystywana w żywności dla cukrzyków. Z powodu powszechnego zastosowania doszło do paradoksu – obecnie nadmierne spożycie fruktozy prowadzi do: nadciśnienia tętniczego, zaburzenia gospodarki lipidowej, rozwoju insulinooporności, czyli zmniejszenia się wrażliwości mięśni, tkanki tłuszczowej, wątroby oraz innych tkanek organizmu na insulinę.</p> <p>Nadmierne spożycie fruktozy przekłada się również na znaczny wzrost otyłości, ponieważ hamuje ona proces towarzyszący wydzielaniu leptyny – hormonu odpowiedzialnego za uczucie sytości. Nie jest zatem przypadkiem, że pijąc popularne napoje gazowane, trudno ugasić pragnienie. Konsekwencją powszechnego zastosowania syropu w produkcji żywności jest wzrost cukrzycy i otyłości:</p> <ul style="list-style-type: none"> - podwyższa poziom „złego” cholesterolu - może doprowadzić do cukrzycy i rozwoju otyłości - podwyższa ciśnienie krwi - wywołuje stany zapalne organizmu - prowadzi do bezalkoholowego stłuszczenia wątroby - zwiększa ryzyko nowotworów - powoduje problemy z sercem
TAURYNA	-	biostymulator - wpływa na metabolizm oraz przyspiesza regenerację mięśni	<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 	<p>wpływa negatywnie na poziom wapnia w komórkach</p> <ul style="list-style-type: none"> - odpowiada za osmoregulację (równowaga wodno-elektrolitowa) - wpływa na produkcję hormonów odpowiedzialnych za spalanie i wydalanie tłuszczów - pełni rolę neurotransmitera (neuroprzekaźnik – związek chemiczny, którego cząsteczki przenoszą sygnały pomiędzy neuronami poprzez synapsy, a także z komórek nerwowych do mięśniowych lub gruczołowych) - ma działanie antyoksydacyjne - bierze także udział w syntezie kwasów żółciowych (wspomaga trawienie) - przyspiesza detoksykację - zwiększa siłę skurczową mięśnia sercowego - suplementy z tauryną pomagają zwiększyć masę mięśni - utrudnia zasypianie - rozszerza naczynia krwionośne - ułatwia oddychanie poprzez rozkurcz mięśni w oskrzelach - może wchodzić w interakcje z niektórymi lekami <p>Niektóre badania przypisują taurynie udział w procesach poznawczych oraz uczenia się. Powinna być ograniczona w diecie dzieci ze względu na nadmierne działanie pobudzające. Szczególnie że w żywności towarzyszą jej inne substancje pełniące podobną rolę, łatwo więc może dojść do nadmiernej suplementacji.</p>

TARTRAZYNA	E 102	barwnik	<ul style="list-style-type: none"> - napoje w proszku - napoje bezalkoholowe - likiery owocowe - polewy - koncentraty zup i deserów - galaretki - dżemy - miód sztuczny - musztarda - niskiej jakości napoje - gazowane - słodocze 	<p>Jest to jeden z niebezpieczniejszych barwników stosowanych w żywności. Barwnik ten zawiera histaminę, może więc powodować wzmożenie objawów chorobowych u astmatyków. U osób z nietolerancją aspiryny może powodować nasilenie objawów takich jak:</p> <ul style="list-style-type: none"> - bezsenność - agresja - dezorientacja - depresja - nadpobudliwość - dekoncentracja - objawy astmy - pokrzywka - zapalenie skóry - katar sienny - może wywołać dychawicę <p>Nie jest zalecany u kobiet w ciąży, ze względu na wywoływanie skurczów macicy, grożących poronieniem. W połączeniu z benzooesanami jest podejrzewany o wywoływanie ADHD u dzieci.</p>
TŁUSZCZE TRANS	-	-	<ul style="list-style-type: none"> - margaryny - wyroby piekarskie i cukiernicze (słodkie i słone ciastka i ciasteczka) - chrupki - prażynki - chipsy - dania typu instant - dania typu fast food - powstają w procesie smażenia 	<p>Sprzyjają powstawaniu chorób cywilizacyjnych:</p> <ul style="list-style-type: none"> - mają zdolność zlepiania tętnic, prowadząc do stanów zapalnych w obrębie naczyń krwionośnych - sprzyjają miażdżycy - powodują problemy z układem krążenia – zawał serca i udar - spożywane w większych ilościach zwiększają ryzyko zachorowania na raka jelita grubego aż o 86% - tłuszcze trans sprzyjają insulinooporności, a w efekcie mogą prowadzić do otyłości <p>Na tłuszcze trans powinny również zwrócić uwagę osoby mające problem z nieprawidłową wartością cholesterolu</p>
ZÓŁCIEN CHINOLINOWA	E 104	barwnik	<ul style="list-style-type: none"> - napoje gazowane - cukierki na kaszel - lody - galaretki - słodocze 	<ul style="list-style-type: none"> - zaczerwienienie - wysypka - anafleksja - impulsywność - niepokój - nadpobudliwość ruchowa - problemy z koncentracją <p>Osoby cierpiące na astmę i uczulone na aspirynę powinny stanowczo unikać tego barwnika.</p>
ZÓŁCIEN POMARAŃCZOWA FCF	E 110	barwnik	<ul style="list-style-type: none"> - napoje bezalkoholowe - napoje w proszku - lody, desery, marmolada - wyroby piekarnicze i cukiernicze - guma do żucia, żelki - musztarda - koncentraty zup i sosów w proszku - płatki zbożowe - konserwy rybne 	<ul style="list-style-type: none"> - pokrzywka - zapalenia błony śluzowej nosa - bóle brzucha - nudności, wymioty - niestrawność - wpływa na występowanie nadpobudliwości u dzieci - zwiększa częstość występowania nowotworów u zwierząt - powinny unikać jej osoby uczulone na aspirynę

Program finansowany przez Miasto Wrocław



**JADŁOSPISY REALIZOWANE WE WROCŁAWSKICH SZKOŁACH
PODSTAWOWYCH**

Autorzy:

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

mgr inż. Dorota Rożańska

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

SPIS TREŚCI:

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



Program finansowany przez Miasto Wrocław

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

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

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

Finowie pierwsi wyciągnęli wnioski z tych badań i wprowadzili w latach 70-tych do realizacji „Projekt Północna Karelia”, mający na celu zmniejszenie ryzyka występowania chorób sercowo-naczyniowych wśród Finów. W latach 60-tych w Finlandii była największa zachorowalność na niedokrwinną chorobę serca. Po 20 latach realizacji Projektu, zachorowalność na choroby sercowo-naczyniowe zmalała o 70%. Skandynawowie dostrzegli, że w populacjach zamieszkujących Basen Morza Śródziemnego sposób żywienia i styl życia działają profilaktycznie w odniesieniu do chorób serca, nowotworów oraz chorób neurodegeneracyjnych. Zadziałali instytucjonalnie. Rolnicy zaczęli uprawiać dotowany przez rząd rzepak, a z niego pozyskiwano olej i produkowano margaryny. Obligatoryjnie, w żłobkach, przedszkolach, szkołach, restauracjach, szpitalach, wojsku, realizowane były zbilansowane jadłospisy. Skład posiłków był podobny jak w diecie śródziemnomorskiej, ale zamiast oliwy wykorzystywano olej rzepakowy i korzystano z lokalnych warzyw i owoców. Do spożycia polecane były produkty mleczne o obniżonej zawartości tłuszczu. Doceniono prozdrowotne walory Diety Śródziemnomorskiej i w 2010 roku na wniosek Hiszpanii, Włoch, Grecji i Maroko została ona wpisana na Listę UNESCO jako niematerialne dziedzictwo kulturalne człowieka. To najlepiej przebadana dieta. Jej podstawą są chleb, oliwa, warzywa i owoce, umiarkowane ilości sera i ryb, nieduże ilości mięsa czerwonego ale przetworzonego kulinarnie a nie technologicznie.

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

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

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

Tabela 1. Skład procentowy kwasów tłuszczowych w wybranych tłuszczach

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

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

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

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

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

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

1. Witamina C

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

3. Witamina D

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

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

Witamina D występuje w tłuszczu pochodzenia zwierzęcego, głównie w rybach morskich, ale też w mniejszych ilościach w maśle i żółtych serach, żółtku jaja oraz podrobach i mięsie. Nie ma jej w olejach czyli tłuszczach pochodzenia roślinnego (w żadnym oleju nie występuje). Przy niskim spożyciu ryb jej niedobory są powszechne, a źródła inne niż ryby nie pokrywają zapotrzebowania na witaminę D.

To witamina niezbędna w procesie wchłaniania wapnia z przewodu pokarmowego oraz w procesie mineralizacji kości. Uczestniczy w normalizacji ciśnienia tętniczego. Ma właściwości antyproliferacyjne, odgrywa więc rolę w profilaktyce chorób nowotworowych. Przy wystarczającej ekspozycji na słońce w skórze powstaje 80% witaminy D, ale pozostałe 20% trzeba dostarczyć z dietą.

4. Foliiany – witamina B₉

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

Źródła: ciemnozielone warzywa, produkty zbożowe z pełnego przemiału, nasiona roślin strączkowych, owoce. Banan (22 µg/100g), kiwi (38 µg/100g), maliny (30 µg/100g), melon (30 µg/100g), mango (36 µg/100g), pomarańcza (30 µg/100g), morele suszone (14 µg/100g). Bób (145 µg/100g), brokuły (119 µg/100g), brukselka (130 µg/100g), burak (87 µg/10g), cukinia (52 µg/100g), cykorja (52 µg/100g), zarodki pszenne (250 µg/100g), nasiona fasoli białej (187 µg/100g), fasola szparagowa (70 µg/100g), groch (151 µg/100g), groszek zielony (62 µg/100g), kalafior (55 µg/100g), kapusta biała (57 µg/100g), kapusta pekińska (77 µg/100g), koper (36 µg/100g), kukurydza kolby (52 µg/100g), marchew (32 µg/100g), papryka czerwona (52 µg/100g), liście szpinaku (193 µg/100g), natka pietruszki (170 µg/100g), korzeń pietruszki 180 µg/100g), pomidor (39 µg/100g), por (56 µg/100g), sałata (75 µg/100g), soja 280 µg/100 g).

Należy do witamin, których niedobór jest najczęściej stwierdzany w Polsce i na świecie, ze względu na około 50%-80% straty związane z termiczną obróbką kulinarną oraz innymi procesami technologicznymi żywności. Istotnym źródłem tej witaminy będą surówki wielowarzywne z natką pietruszki, ze szczypiorkiem, sałatą i czerwoną papryką.

Witamina krwiotwórcza. Niezbędna do syntezy DNA, prawidłowego funkcjonowania układu nerwowego i przemian aminokwasów - metioniny i seryny.

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

Zalecenia: 1-2% energii w całodziennej racji pokarmowej

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

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

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

W organizmie dorosłego człowieka zachodzi konwersja α-linolenowego kwasu tłuszczowego do kwasów DHA i EPA, ale dużo istotniejszym źródłem tych dwóch kwasów będą tłuste ryby morskie. Ich synteza nie zachodzi w ciele ryby, ale w planktonie morskim 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
Kielbasy 1,5 – 2,3	Jaja całe 2,2
Drób 1,2	Żółtko 7,2
Ryby 0,6 – 1,4	Buraki 1,7

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

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

7. Wapń

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

Źródła: mleko i produkty mleczne, zwłaszcza żółte sery, drobne ryby z ości, pełnoziarniste produkty zbożowe, nasiona roślin strączkowych, wysokozmineralizowane wody, warzywa i owoce. 1000 mg wapnia zawierają: 3 szklanki mleka lub 2 szklanki mleka i 2 plasterki żółtego sera lub 250 ml jogurtu i 200 g sardynek i 200 g białego sera.

Mleko krowie (118 - 121 mg/100g), mleko owcze (193 mg/100g), mleko kozie (130 mg/100g), sery twarogowe (91 – 98 mg/100g), sery topione (370 – 490 mg/100g), sery żółte (790 – 870 mg/100g), jogurty (150 - 170 mg/100g), kefiry (100 – 110 mg/100g), śmietany (86 – 106 mg/100g), sardynki w pomidorach (250 mg/100g), sardynki w oleju (330 mg/100g), sardynka świeża (84 mg/100g), tuńczyk w oleju (12 mg/100g), śledź w śmietanie (46 mg/100g), śledź w oleju (33 mg/100g), fasola nasiona suche (163 mg/100g), fasolka szparagowa (65 mg/100g), pietruszka nać (193 mg/100g), szczypiorek (97 mg/100g), szpinak (93 mg/100g), kapusta biała (67 mg/100g), chleb żytni pełnoziarnisty (66 mg/100g), bułki drożdżowe z makiem (65 mg/100g), musli z rodzynkami i orzechami (71 mg/100g), musli z suszonymi owocami (49 mg/100g), pizza mięsno-zielona (315 mg/100g), pizza z pieczarkami i cebulą (275 mg/100g).

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

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

8. Produkty zbożowe

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

Opis założeń, które uwzględniono przy układaniu jadłospisów w systemie dekadowym dla uczniów w szkołach podstawowych. Jadłospisy dla uczniów w szkołach podstawowych zostały ułożone w trzech wersjach, uwzględniających zróżnicowane zapotrzebowanie energetyczne dzieci w tym wieku.

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

Śniadanie 20-25% energii
Obiad 35-40% energii
Podwieczorek 10-15 energii
Kolacja 15-20% energii

W zależności od prowadzonego systemu żywienia podwieczorek może być spożywany w porze drugiego śniadania, lub obiad może być podzielony i pierwsze i drugie danie mogą być spożywane w pewnych odstępach czasowych. W obrębie tygodnia można wymiennie dobierać zupy i surówki (z innego dnia tego tygodnia) do zaproponowanych II dań. Dla urozmaicenia posiłków obiadowych można stawiać na stole miseczki z pokrojonymi w słupki warzywami, np. marchwi, selera naciowego, papryki, ogórka zielonego, ćwiartki pomidora.

Należy pamiętać, że obok prawidłowego żywienia, najważniejszym elementem warunkującym zachowanie zdrowia jest aktywność fizyczna. Planując jadłospisy uwzględniono zapotrzebowanie energetyczne dzieci i młodzieży o umiarkowanej aktywności fizycznej i dlatego wskazana jest codzienna porcja ruchu, np. spacer, jazda na rowerze, gra w piłkę, bieganie, pływanie. Bezcenna jest rola lekcji w-fu w szkole. Przy niskiej aktywności fizycznej zapotrzebowanie energetyczne dzieci i młodzieży w tym wieku jest mniejsze o ok. 200-300 kcal. Dla osób o niskiej aktywności fizycznej nadmiar kalorii w diecie na poziomie 200-300 kcal będzie czynnikiem prowadzącym do rozwoju nadwagi.

ZŁOTA KARTA PRAWIDŁOWEGO ŻYWIENIA

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

1. Co najmniej 3 posiłki umiarkowanej wielkości i 2 mniejsze - w tym koniecznie śniadanie.
2. W każdym posiłku produkty zbożowe takie jak: pieczywo ciemne, płatki, kasze, makarony, lub ziemniaki.
3. Warzywa i owoce (mogą być mrożone) do każdego posiłku, a także między posiłkami.
4. Co najmniej 2 pełne szklanki mleka lub tyle samo kefiru i jogurtu oraz 1-2 plasterki serów.
5. Jedną z porcji (do wyboru): ryby, drobiu, grochu, fasoli lub mięsa.
6. Jedną - dwie łyżki stołowe oleju rzepakowego lub oliwy oraz nie więcej niż 2 łyżeczki tłuszczu do smarowania pieczywa.
7. Wodę mineralną i naturalne soki warzywne i owocowe (w sumie, nie mniej niż 1 litr).
8. Należy unikać nadmiaru soli i cukru.

JADŁOSPISY

SZKOŁA PODSTAWOWA

WIOSNA / DZIEŃ 1

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Płatki żytnie na mleku z orzechami laskowymi, sezamem i rodzynkami (1). Do picia herbata.	I danie – zupa z zielonego groszku (2) II danie – ziemniaki z duszoną pierśią z kurczaka (3), mizeria z ogórka i rzodkiewki (4). Na deser jabłko. Do picia woda mineralna.	Bułka kajzerka z serkiem twarogowym ziarnistym i banan (5). Do picia herbata.	Kanapki: z polędwicą sopocką i dżemem (6). Do picia herbata.

WIOSNA / DZIEŃ 2

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

WIOSNA / DZIEŃ 3

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Płatki owsiane z mlekiem, migdałami, orzechami włoskimi i suszonymi śliwkami (14). Do picia herbata.	I danie – krupnik z ryżu (15) II danie – ziemniaki gotowane z dorczem w jarzynach (16), surówka z kapusty pekińskiej (17). Na deser gruszka. Do picia sok pomarańczowy z wodą mineralną (150 + 100 ml).	Ryż z jabłkami i maślanką (18). Do picia woda mineralna.	Kanapki z żółtym serem i warzywami (19). Do picia herbata.

WIOSNA / DZIEŃ 4

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

WIOSNA / DZIEŃ 5

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

WIOSNA / DZIEŃ 6

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

WIOSNA / DZIEŃ 7

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

WIOSNA / DZIEŃ 8

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

WIOSNA / DZIEŃ 9

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

WIOSNA / DZIEŃ 10

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

WIOSNA / DZIEŃ 1 / SZKOŁA PODSTAWOWA

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Płatki żytnie na mleku z orzechami laskowymi, sezamem i rodzynkami (1). Do picia herbata.	I danie – zupa z zielonego groszku (2) II danie – ziemniaki z duszoną pierśią z kurczaka (3), mizeria z ogórka i rzodkiewki (4). Na deser jabłko. Do picia woda mineralna.	Bułka kajzerka z serkiem twarogowym ziarnistym i banan (5). Do picia herbata.	Kanapki: z połówką sopocką i dżemem (6). Do picia herbata.

Śniadanie

(1) Płatki żytnie na mleku z orzechami laskowymi, sezamem i rodzynkami

Składniki:

Na 1 porcję*	* Dla klas 4-6 dla dziewcząt i chłopców porcja zwiększona o 1/4
40 g płatków żytnich 250 g mleka 2% tł. 10 g orzechów laskowych 10 g nasion sezamu 15 g rodzynek	

Sposób przygotowania

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

Obiad

(2) Zupa krem z zielonego groszku

Składniki:

Na 1 porcję (400 g)
160 g zielonego groszku (świeży lub mrożony) 44 g marchewki (60 g przed obraniem) 13 g korzenia pietruszki (18 g przed obraniem) 14 g pora (22 g przed obraniem) 9 g selera (12 g przed obraniem) 90 g ziemniaków (114 g przed obraniem) 20 g jogurtu naturalnego 5 g zielonej pietruszki

Sposób przygotowania

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

(3) Ziemniaki z duszoną pierśią z kurczaka

Składniki:

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

Sposób przygotowania:

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

(4) Mizeria z ogórka i rzodkiewki

Składniki:

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

Sposób przygotowania

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

Podwieczorek

- (5) Bułka kajzerka z serkiem twarogowym ziarnistym i banan

Składniki:

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

Sposób przygotowania

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

Kolacja

- (6) Kanapki: z polędwicą sopocką i dżemem

Składniki:

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

Sposób przygotowania

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

WIOSNA / DZIEŃ 2 / SZKOŁA PODSTAWOWA

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

Śniadanie

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

Składniki:

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

Sposób przygotowania

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

Obiad

(8) Zupa pomidorowa z makaronem

Składniki:

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

Sposób przygotowania

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

(9) Gołąbki w sosie pomidorowym z chlebem

Składniki:

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

Sposób przygotowania

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

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

(10) Surówka z marchewki i jabłka

Składniki:

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

Sposób przygotowania

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

(11) Kompot z jabłek

Składniki:

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

Sposób przygotowania

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

Podwieczorek

(12) Budyń waniliowy z suszonymi morelami

Składniki:

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

Sposób przygotowania

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

Kolacja

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

Składniki:

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

Sposób przygotowania

Bułkę przekroić na pół i posmarować masłem. Na połówce bułki położyć sałatę, szynkę, żółty ser, pokrojonego pomidora i paprykę. Na deser banan. Do picia podać szklankę herbaty.

WIOSNA / DZIEŃ 3 / SZKOŁA PODSTAWOWA

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Płatki owsiane z mlekiem, migdałami, orzechami włoskimi i suszonymi śliwkami (14). Do picia herbata.	I danie – krupnik z ryżu (15) II danie – ziemniaki gotowane z dorszem w jarzynach (16), surówka z kapusty pekińskiej (17). Na deser gruszka. Do picia sok pomarańczowy z wodą mineralną (150 + 100 ml).	Ryż z jabłkami i maślanką (18). Do picia woda mineralna.	Kanapki z żółtym serem i warzywami (19). Do picia herbata.

Śniadanie

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

Składniki:

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

Sposób przygotowania

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

Obiad

(15) Krupnik z ryżu

Składniki:

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

Sposób przygotowania

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

(16) Ziemniaki gotowane z dorszem w jarzynach

Składniki:

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

Sposób przygotowania

Ziemniaki obrać i ugotować w wodzie do miękkości.

Warzywa obrać i umyć. Marchew, pietruszkę i seler zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Por i pieczarki drobno pokroić. Rybę pokroić na kawałki, posypać lekko solą, pieprzem i czerwoną słodką papryką. Rybę dusić z warzywami z dodatkiem oleju i wody.

(17) Surówka z kapusty pekińskiej

Składniki:

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

Sposób przygotowania

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

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

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

Podwieczorek

(18) Ryż z jabłkami i maślanką

Składniki:

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

Sposób przygotowania

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

Kolacja

(19) Kanapki z serem żółtym i warzywami

Składniki:

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

Sposób przygotowania

Bułkę przekroić na pół i posmarować masłem. Na połówce bułki położyć sałatę i żółty ser. Na kanapkach położyć pokrojonego pomidora.

Do picia podać szklankę herbaty.

WIOSNA / DZIEŃ 4 / SZKOŁA PODSTAWOWA

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

Śniadanie

(20) Kanapki z twarożkiem ze szczypiorkiem i rzodkiewką

Składniki:

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

Sposób przygotowania

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

(21) Kakao

Składniki:

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

Sposób przygotowania

Ugotować kakao na mleku.

Obiad

(22) Zupa jarzynowa

Składniki:

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

Sposób przygotowania

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

(23) Kasza gryczana z bitkami wieprzowymi duszonymi

Składniki:

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

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

Sposób przygotowania
Mięso oplukać, pokroić na porcje i rozbić na cienkie plastry. Mięso dusić w wodzie z dodatkiem oleju rzepakowego i liściem laurowym. Dodać szczyptę soli i pieprzu do smaku. Na koniec sos zagęścić zawiesiną mąki z wodą. Kaszę ugotować na sypko w wodzie. Mięso podawać na talerzu obok ugotowanej kaszy. Do picia podać szklanekę kompotu z jabłek (wg receptury 11).

(24) Surówka z białej kapusty i kwaszonego ogórka

Składniki:

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

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

Podwieczorek

(25) Koktajl bananowo-truskawkowy

Składniki:

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

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

(26) Grzanki z dżemem

Składniki:

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

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

Kolacja

(27) Risotto z warzywami i żółtym serem

Składniki

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

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

Sposób przygotowania

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

Do picia szklanka herbaty.

WIOSNA / DZIEŃ 5 / SZKOŁA PODSTAWOWA

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

Śniadanie

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

Składniki:

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

Sposób przygotowania

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

Obiad

(29) Barszcz z boćwiną

Składniki:

Na 1 porcję (475 g)	
40 g boćwiny 24 g buraków (32 g przed obraniem) 12 g marchewki (16 g przed obraniem) 5,6 g korzenia pietruszki (8 g przed obraniem) 5,6 g cebuli (6,4 g przed obraniem) 6,4 g mąki pszennej 24 g śmietany 12% tł. Liść laurowy, ziele angielskie, majeranek 5 g zielonej pietruszki 75 g ziemniaków (95 g przed obraniem)	* 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 zupełnie zagęścić zawiesiną mąki w wodzie. Do talerzy rozłożyć ugotowane ziemniaki, nalać barszcz, dodać łyżkę śmietany i posiekaną natkę pietruszki.

(30) Knedle z jabłkami i jogurtem naturalnym

Składniki:

Na 1 porcję (200 g + 150 g jogurtu) *	
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	* dla klas 4-6 dla dziewcząt i chłopców zwiększyć porcję knedli do 250 g

Sposób przygotowania

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

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

Podwieczorek

(31) Kanapki z twarożkiem z rzodkiewką i szczypiorkiem

Składniki:

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

Sposób przygotowania

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

Na deser podać średnie jabłko 150 g.

Do picia podać szklankę herbaty.

Kolacja

(32) Sałatka jarzynowa z chlebem

Składniki:

Marchewka, pietruszka, seler – można ugotować wcześniej w zupie

Ziemniaki ugotować wcześniej razem z ziemniakami do knedli

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

Sposób przygotowania

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

Do picia podać szklankę herbaty.

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

WIOSNA / DZIEŃ 6 / SZKOŁA PODSTAWOWA

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

Śniadanie

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

Składniki:

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

Sposób przygotowania

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

Obiad

(34) Barszcz ukraiński z białą fasolą

Składniki:

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

Sposób przygotowania

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

(35) Pierogi z mięsem

Składniki:

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

Sposób przygotowania

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

(36) Gotowane buraczki

Składniki:

Na 1 porcję (75 g)

75 g buraków (z zupy) 7 g oleju rzepakowego Sok z cytryny Majeranek, mielona gałka muszkatołowa
--

Sposób przygotowania

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

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

Podwieczorek

(37) Bułka grahamka z twarogiem i zielonymi warzywami

Składniki:

Na 1 porcję*/**	* dla klas 4-6 dla dziewcząt dodać pół bułki ** dla klas 4-6 dla chłopców dodać pół bułki i pół porcji twarożku
50 g bułki grahamki (1 szt.) 60 g sera twarogowego chudego 20 g jogurtu naturalnego 30 g zielonej papryki 3 g natki pietruszki 50 g pomidora	

Sposób przygotowania

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

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

Kolacja

(38) Kanapki z szynką, jajkiem i warzywami

Składniki:

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

Sposób przygotowania

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

Do picia szklanka herbaty.

WIOSNA / DZIEŃ 7 / SZKOŁA PODSTAWOWA

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

Śniadanie

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

Składniki:

Na 1 porcję * / **	
50 g chleba graham (2 kromki) 50 g śledzia w oleju 10 g żółtego sera Gouda 5 g masła 25 g zielonej papryki 25 g pomidora 5 g szczypiorku	* dla klas 4-6 dla dziewcząt dodać jedną kromkę chleba i dodać 10 g żółtego sera ** dla klas 4-6 dla chłopców dodać dwie kromki chleba, zwiększyć porcję masła do 10 g, dodać 10 g żółtego sera i zwiększyć porcję śledzia do 75g

Sposób przygotowania

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

Obiad

(40) Zupa ogórkowa z makaronem

Składniki:

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

Sposób przygotowania

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

(41) Kopytka

Składniki:

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

Sposób przygotowania

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

(42) Pulpety z mięsa mieszanego

Składniki:

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

Sposób przygotowania

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

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

(43) Surówka z kwaszonej kapusty

Składniki:

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

Sposób przygotowania

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

Podwieczorek

(44) Budyń waniliowy z rodzynkami

Składniki:

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

Sposób przygotowania

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

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

Do picia podać wodę mineralną.

Kolacja

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

Składniki:

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

Sposób przygotowania

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

Do picia szklanka herbaty.

WIOSNA / DZIEŃ 8 / SZKOŁA PODSTAWOWA

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

Śniadanie

(46) Zupa mleczna z lanymi kluskami

Składniki:

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

Sposób przygotowania

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

(47) Bułka z dżemem

Składniki:

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

Sposób przygotowania

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

Obiad

(48) Zupa fasolowa

Składniki:

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

Sposób przygotowania

Fasolę opłukać i namoczyć przez 12 godzin w wodzie z majerankiem. Wodę wylać i ugotować fasolę w nowej wodzie z dodatkiem majeranku. Mięso umyć i ugotować w wodzie ziołem angielskim i liściem laurowym oraz umyтыми i obranymi warzywami. Wywar z mięsa połączyć z ugotowaną fasolą. Pod koniec zupę zagęścić niewielką ilością mąki, dodać masło. Na sam koniec do talerza dodać posiekaną natkę pietruszki.

Mięso z zupy wyciągnąć do przygotowania potrawy na drugie danie

(49) Ziemniaki z potrawką z indyka

Składniki

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

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

Sposób przygotowania

Ziemniaki obrać, umyć i ugotować w lekko osolonej wodzie.

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

(50) Szpinak

Składniki:

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

Sposób przygotowania

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

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

Do picia szklanka wody mineralnej.

Podwieczorek

(51) Kisiel owocowy z kefirem

Składniki

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

Sposób przygotowania

Ugotować kisiel, nalać do miseczek i podawać ostudzony.

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

Do picia podać 3/4 szklanki kefiru.

Kolacja

(52) Kanapki z szynką i warzywami

Składniki

Na 1 porcję* / **	* dla klas 4-6 dla dziewcząt dodać jedną kromkę chleba i plaster szynki (15g) ** dla klas 4-6 dla chłopców dodać dwie kromki chleba i plaster szynki (15g)
50 g chleba graham (2 kromki) 10 g masła ekstra 30 g szynki wiejskiej 50 g pomidora 20 g kwaszonego ogórka 3 g szczypiorku	

Sposób przygotowania

Kromki chleba posmarować cienko masłem, nałożyć po 1 plasterze szynki, pokrojonego w plastry pomidora i kwaszonego ogórka. Kanapki posypać posiekany szczypiorkiem.

Na deser średnie jabłko ok. 150g.

Do picia podać szklankę herbaty.

WIOSNA / DZIEŃ 9 / SZKOŁA PODSTAWOWA

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

Śniadanie

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

Składniki:

Na 1 porcję*	
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

(54) 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 zieleń angielskim. Pod koniec gotowania dodać masło. Do zupy na talerzu dodać posiekaną natkę pietruszki.

(55) Kasza jęczmienna perłowa z pieczonym schabem

Składniki:

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

Sposób przygotowania

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

(56) Gotowana czerwona kapusta

Składniki:

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

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

Sposób przygotowania

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

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

Podwieczorek

(57) Koktajl owocowy z bananem i kiwi

Składniki:

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

Sposób przygotowania

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

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

Kolacja

(58) Naleśniki z musem jabłkowym

Składniki:

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

Sposób przygotowania

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

Do picia podać szklankę herbaty.

WIOSNA / DZIEŃ 10 / SZKOŁA PODSTAWOWA

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

Śniadanie

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

Składniki:

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

Sposób przygotowania

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

Obiad

(60) Zupa z czerwonej soczewicy

Składniki:

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

Sposób przygotowania

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

(61) Makaron z białym serem i jogurtem

Składniki:

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

Sposób przygotowania

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

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

Podwieczorek

(62) Kanapki z żółtym serem i warzywami

Składniki:

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

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

Sposób przygotowania

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

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

Kolacja

(63) Kanapki z wędzoną makrelą i warzywami

Składniki:

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

Sposób przygotowania

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

Do picia podać szklankę herbaty.

SZKOŁA PODSTAWOWA

LATO / DZIEŃ 1

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

LATO / DZIEŃ 2

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

LATO / DZIEŃ 3

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

LATO / DZIEŃ 4

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

LATO / DZIEŃ 5

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

LATO / DZIEŃ 6

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

LATO / DZIEŃ 7

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

LATO / DZIEŃ 8

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

		picia herbata.	
--	--	----------------	--

LATO / DZIEŃ 9

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Kasza manna na mleku z orzechami laskowymi i malinami (108). Do picia herbata.	I danie – zupa brukselkowa (109) II danie – zapiekany makaron z kurczakiem i warzywami (110). Do picia kompot z wiśni (wg 68).	Koktajl brzoskwiowo-truskawkowy (111). Kajzerka z serkiem fromage i dżemem (112).	Kanapki z pasztetem z soczewicy (113). Do picia herbata.

LATO / DZIEŃ 10

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

LATO / DZIEŃ 1/ SZKOŁA PODSTAWOWA

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

Śniadanie

(64) Zupa mleczna z lanymi kluskami. Kanapka z żółtym serem i warzywami

Składniki:

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

Sposób przygotowania

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

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

Sposób przygotowania

Kromkę chleba posmarować cienko masłem, położyć liść sałaty, żółty ser, pomidora i paprykę. Do śniadania podać do picia szklankę herbaty.

Obiad

(65) Zupa kalafiorowa

Składniki:

Na 1 porcję (400 g)*	* dla klas 4-6 dla dziewcząt i chłopców zwiększyć porcję do 600 g
70 g kalafiora (114 g przed obraniem)	
21 g marchewki (29 g przed obraniem)	
8 g korzenia pietruszki (11 g przed obraniem)	
6,4 g pora (11 g przed obraniem)	
4 g selera (6,4 g przed obraniem)	
45 g ziemniaków (57 g przed obraniem)	
4 g mąki	
24 g jogurtu naturalnego	
5 g zielonej pietruszki	
Liść laurowy, ziele angielskie	

Sposób przygotowania

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

(66) Potrawka z kaszy pęczak, kurczaka i jarmużu

Składniki:

Na 1 porcję
60 g kaszy jęczmiennej pęczak (suchej)
50 g mięsa z piersi kurczaka bez skóry
15 g cebuli (17 g przed obraniem)
50 g pora (75 g przed obraniem)
50 g jarmużu
12 g oleju rzepakowego

Sposób przygotowania

Kaszę jęczmienną ugotować w wodzie (w proporcji 1:2). Mięso z kurczaka oczyścić, pokroić w drobne kostki i podsmażyć na oleju rzepakowym. Do mięsa dodać pokrojoną cebulę, por i jarmuż. Całość dusić do miękkości z dodatkiem wody. Do smaku przyprawić pieprzem i oregano. Ugotowaną kaszę przełożyć na talerz, a na nią położyć przygotowaną potrawkę.

(67) Sałata z rzodkiewką i śmietaną

Składniki:

Na 1 porcję
40 g sałaty
20 g rzodkiewki
20 g śmietany 12% tł.
Szczypta soli

Sposób przygotowania

Sałatę umyć i „podrzcć” liście na drobne części. Rzodkiewkę umyć, oczyścić i zetrzeć na tarce. Śmietaną wymieszać ze szczyptą soli. Sałatę rozłożyć do miseczek, połać śmietaną i posypać startą rzodkiewką.

(68) Kompot z wiśni

Składniki:

Na 1 porcję (230 g)
72 g wiśni

Sposób przygotowania

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

Podwieczorek

(69) Bułka grahamka z twarogiem migdałowo-brzoskwiniowym

Składniki:

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

Sposób przygotowania

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

Do picia szklanka wody mineralnej.

Kolacja

(70) Kanapki: z szynką, jajkiem i warzywami

Składniki:

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

Sposób przygotowania

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

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

LATO / DZIEŃ 2 / SZKOŁA PODSTAWOWA

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

Śniadanie

(71) Kanapki z szynką i warzywami

Składniki:

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

Sposób przygotowania

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

(72) Kawa zbożowa z mlekiem

Składniki:

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

Sposób przygotowania

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

Obiad

(73) Zupa z fasoli szparagowej

Składniki:

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

Sposób przygotowania

Warzywa obrać ze skóry, umyć i pokroić w kostkę, gotować do miękkości w lekko osolonej wodzie z dodatkiem przypraw (liść laurowy, ziele angielskie). Pod koniec zupę 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 optukać, pokroić w kostkę, posolić i zarumienić na patelni teflonowej z dodatkiem oleju rzepakowego i cebuli. Następnie mięso przełożyć do garnka, dodać liść laurowy i dusić pod przykryciem w niewielkiej ilości wody. Marchewkę i pietruszkę obrać, umyć i zetrzeć na tarce o grubych oczkach, dodać do mięsa pod koniec gotowania. Gulasz położyć na talerzu obok ziemniaków i posypać zieloną pietruszką. Brukselkę oczyścić z zewnętrznych liści, umyć i ugotować. Ugotowaną brukselkę przełożyć na talerz i połączyć łyżeczką oleju rzepakowego.

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

Na deser duża brzoskwinia 100g.

Podwieczorek

(75) Ryż z jabłkami i orzechami włoskimi

Składniki:

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

Sposób przygotowania

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

Do picia podać wodę mineralną.

Kolacja

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

Składniki:

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

Sposób przygotowania

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

Do picia podać szklankę herbaty.

LATO / DZIEŃ 3 / SZKOŁA PODSTAWOWA

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

Śniadanie

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

Składniki:

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

Sposób przygotowania

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

Do picia szklanka herbaty.

Obiad

(78) Zupa pomidorowa z ryżem

Składniki:

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

Sposób przygotowania

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

(79) Spaghetti z mięsem z indyka i sosem pomidorowym

Składniki

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

Sposób przygotowania

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

(80) Surówka z pomidorów i cebuli

Składniki:

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

Sposób przygotowania

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

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

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

Podwieczorek

(81) Kanapki z białym serem i dżemem

Składniki:

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

Sposób przygotowania

Chleb posmarować cienko masłem, położyć twaróg i dżem.

Do picia podać szklankę wody mineralnej.

Kolacja

(82) Leczo z cukinii i jarmużu z kurczakiem

Składniki:

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

Sposób przygotowania

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

Na deser średnie jabłko 150 g.

Do picia podać szklankę herbaty.

LATO / DZIEŃ 4 / SZKOŁA PODSTAWOWA

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

Śniadanie

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

Składniki:

Na 1 porcję*/**	
75 g bułki grahamki (1,5 sztuki) 10 g masła ekstra 16 g sałaty 20 g żółtego sera Gouda 20 g polędwicy sopockiej 50 g pomidora 50 g ogórka zielonego gruntowego	* dla klas 4-6 dla dziewcząt zwiększyć porcję sera żółtego do 40 g ** dla klas 4-6 dla chłopców dodać pół bułki, zwiększyć porcję sera żółtego i polędwicy do 40g

Sposób przygotowania

Warzywa umyć, ogórka obrać ze skóry. Połówki bułki posmarować cienko masłem, położyć sałatę, ser i polędwicę, pokrojonego w plastry pomidora i ogórka.

Do picia szklanka herbaty.

Obiad

I danie – barszcz z boćwiną, przygotowany wg receptury (29)

Składniki:

Na 1 porcję (400g + 75g ziemniaków) *	
40 g boćwiny 24 g buraków (32 g przed obraniem) 12 g marchewki (16 g przed obraniem) 5,6 g korzenia pietruszki (8 g przed obraniem) 5,6 g cebuli (6,4 g cebuli) 6,4 g mąki pszennej 24 g śmietany 12% tł. Liść laurowy, ziele angielskie, majeranek 5 g zielonej pietruszki 75 g ziemniaków (95 g przed obraniem)	* dla klas 4-6 dla dziewcząt i chłopców zwiększyć porcję ziemniaków do 150 g

Sposób przygotowania

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

(84) Kluski śląskie

Składniki:

Na 1 porcję (200 g) *	
183 g ziemniaków (233 g przed obraniem) 33 g mąki ziemniaczanej 13 g mąki pszennej 7 g jajka Szczypta soli	* dla chłopców z klas 4-6 porcję zwiększyć do 250g

Sposób przygotowania

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

(85) Pulpety w sosie koperkowym

Składniki:

Na 1 porcję (75g pulpetów + 40g sosu)

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

Sposób przygotowania

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

(86) Fasolka szparagowa gotowana

Składniki:

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

Sposób przygotowania

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

Do picia szklanka wody mineralnej.

Podwieczorek

(87) Koktajl truskawkowy

Składniki:

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

Sposób przygotowania

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

Bułka wrocławska z dżemem

Składniki:

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

Sposób przygotowania

Bułkę pokroić na 2-3 kromki i posmarować dżemem.

Kolacja

(88) Jajecznica z pieczarkami z chlebem

Składniki

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

Sposób przygotowania

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

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

LATO / DZIEŃ 5 / SZKOŁA PODSTAWOWA

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

Śniadanie

(89) Kasza jaglana z orzechami laskowymi i suszoną żurawiną

Składniki:

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

Sposób przygotowania

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

Do picia szklanka kakao:

Składniki : 230 g mleka 2% tł., 5 g kakao 16% proszek, 5 g cukru

Obiad

I danie - zupa z czerwonej soczewicy wg receptury (60)

Składniki:

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

Sposób przygotowania

Warzywa obrać i umyć. Soczewicę wrzucić do wrzącej wody z liściem laurowym i 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 szklankę herbaty.

Na deser średnie jabłko 150 g.

LATO / DZIEŃ 6 / SZKOŁA PODSTAWOWA

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

Śniadanie

(94) Płatki żytnie na mleku z sezamem, nasionami słonecznika i suszonymi figami

Składniki:

Na 1 porcję*	* Dla klas 4-6 dla dziewcząt i chłopców porcja zwiększona o 1/4
40 g płatków żytnich 250 g mleka 2%tł. 5 g nasion sezamu 10 g nasion słonecznika 30 g fig suszonych	

Sposób przygotowania

Płatki ugotować do miękkości w mleku. Sezam i słonecznik podprażyć na suchej patelni. Pod koniec gotowania do płatków dodać prażony sezam, słonecznik i pokrojone figi. Ugotowane płatki przełożyć do talerzy. Do picia szklanka herbaty.

Obiad

I danie – zupa jarzynowa wg receptury 22

Składniki:

Na 1 porcję (400 g)*	* dla klas 4-6 dla chłopców zwiększyć porcję do 600g
83 g fasolki szparagowej (91 g przed obraniem) 34,5 g marchewki (46,5 g przed obraniem) 8 g korzenia pietruszki (11 g przed obraniem) 6,5 g pora (11 g przed obraniem) 6,5 g selera (11 g przed obraniem) 54 g ziemniaków (69 g przed obraniem) 2,5 g masła Szczypta soli 5 g natki pietruszki Ziele angielski, liść laurowy 10 g jogurtu naturalnego	

Sposób przygotowania

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

(95) Kasza gryczana z bitkami wieprzowymi duszonymi

Składniki:

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

Sposób przygotowania

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

Gotowana czerwona kapusta wg receptury 56

Składniki:

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

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

Sposób przygotowania

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

Na deser świeże morele – ok. 100g

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

Podwieczorek

(96) Bułka grahamka z serem twarogowym ziarnistym i warzywami

Składniki:

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

Sposób przygotowania

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

Na deser średnie jabłko 150 g.

Do picia szklanka wody mineralnej.

Kolacja

(97) Naleśniki z twarogiem, musem jabłkowym i jogurtem

Składniki:

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

Sposób przygotowania

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

Do picia szklanka herbaty.

LATO / DZIEŃ 7 / SZKOŁA PODSTAWOWA

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

Śniadanie

(98) Kanapki z pastą z Piklinga i jajka z warzywami

Składniki:

Na 1 porcję * / **	
60 g chleba żytniego (2 kromki) 60 g wędzonego Piklinga 20 g gotowanego jajka 16 g oleju rzepakowego 5 g zielonej pietruszki 20 g rzodkiewki 50 g pomidora	* dla klas 4-6 dla dziewcząt dodać jedną kromkę chleba ** dla klas 4-6 dla chłopców dodać dwie kromki chleba

Sposób przygotowania

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

Do picia podać szklanekę herbaty.

Obiad

(99) Kapuśniak ze słodkiej kapusty

Składniki:

Na 1 porcję (400 g) *	
67 g białej kapusty (80 g przed obraniem) 11,2 g marchewki (14,4 g przed obraniem) 4,8 g korzenia pietruszki (6,4 g przed obraniem) 8 g pora (12,8 g przed obraniem) 4,8 g selera (8 g przed obraniem) 16 g pomidora (bez skórki) 1,6 g cebuli (1,8 g przed obraniem) 3,2 g masła 4 g mąki 16 g śmietany 12% (lub jogurtu naturalnego) 5 g zielonej pietruszki Liść laurowy, ziele angielskie	* dla klas 4-6 dla chłopców zwiększyć porcję do 600 g

Sposób przygotowania

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

(100) Ziemniaki z papryką faszerowaną mięsem, ryżem i warzywami

Składniki:

Na 1 porcję *	
150 g ziemniaków (190 g przed obraniem)	* dla klas 4-6 dla chłopców zwiększyć porcję ziemniaków do 300 g

170 g papryki czerwonej (1 średnia sztuka) 5 g zielonej pietruszki 25 g pieczarek 25 g cebuli 20 g jarmużu 40 g łopatki wieprzowej 20 g chudej wołowiny 6 g oleju rzepakowego 10 g białego ryżu (suchego) Przyprawy - pieprz, czerwona papryka słodka	
--	--

Sposób przygotowania

Farsz: Ryż ugotować w wodzie. Mięso zmielić i podsmażyć na oleju razem z pokrojoną cebulą i pieczarkami. Pod koniec dodać liście jarmużu i dusić do miękkości. Przygotowane mięso z warzywami wymieszać z ugotowanym ryżem, dodać posiekaną natkę pietruszki i doprawić do smaku szczyptą pieprzu i czerwonej papryki. Ściąć górę papryki, wydrążyć środek, oczyścić wnętrze z ziaren i dokładnie umyć paprykę. Do środka papryki nałożyć farsz.

Paprykę można podawać w wersji gotowanej lub pieczonej:

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

Zamiast wody można do ugotowania papryki użyć czystego wywaru z jarzyn odlanego z zupy gotowanej na 1 danie.

Paprykę podawać z ugotowanymi ziemniakami.

Do picia szklanka kompotu z jabłek wg receptury 11.

Podwieczorek

(101) Ryż z jabłkami i koktajlem z borówką amerykańską

Składniki:

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

Sposób przygotowania

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

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

Kolacja

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

Składniki:

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

Sposób przygotowania

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

Na deser jedno średnie jabłko (150 g).

Do picia szklanka herbaty.

LATO / DZIEŃ 8 / SZKOŁA PODSTAWOWA

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

Śniadanie

(103) Jajecznica z pomidorami i szczypiorkiem z chlebem

Składniki:

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

Sposób przygotowania

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

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

Obiad

(104) Krupnik z kaszy jęczmiennej

Składniki:

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

Sposób przygotowania

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

(105) Pierogi z truskawkami i kefirem

Składniki

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

Sposób przygotowania

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

Podwieczorek

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

Składniki

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

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

Sposób przygotowania

Rzodkiewkę oczyścić, umyć i zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Szczypiorek umyć i posiekać. Ogórka umyć, obrać ze skóry i zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Warzywa wymieszać z twarogiem i jogurtem. Podawać z bułką.

Na deser 100 g arbuza (ok. 190 g przed obraniem).

Do picia szklanka herbaty.

Kolacja

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

Składniki

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

Sposób przygotowania

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

LATO / DZIEŃ 9 / SZKOŁA PODSTAWOWA

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Kasza manna na mleku z orzechami laskowymi i malinami (108). Do picia herbata.	I danie – zupa brukselkowa (109) II danie – zapiekany makaron z kurczakiem i warzywami (110). Do picia kompot z wiśni (wg 68).	Koktajl brzoskwińowo-truskawkowy (111). Kajzerka z serem fromage i dżemem (112).	Kanapki z pasztetem z soczewicy (113). Do picia herbata.

Śniadanie

(108) Kasza manna na mleku z orzechami laskowymi i malinami

Składniki:

Na 1 porcję*	* Dla klas 4-6 dla dziewcząt i chłopców zwiększyć porcję kaszy z orzechami o połowę
40 g kaszy manny	
150 g mleka 2% tł.	
15 g orzechów laskowych	
100 g malin	

Sposób przygotowania

Kaszę ugotować do miękkości w mleku na gęsto. Pod koniec gotowania dodać orzechy. Ugotowaną kaszę przełożyć do miseczek i na gorze posypać malinami.

Do picia szklanka herbaty.

Obiad

(109) Zupa brukselkowa

Składniki:

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

Sposób przygotowania

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

(110) Zapiekany makaron z kurczakiem i warzywami

Składniki:

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

Sposób przygotowania

Makaron ugotować „al dente” w lekko osolonej wodzie. Mięso umyć, pokroić na małe kawałki, lekko doprawić solą i pieprzem i dusić na patelni z dodatkiem niewielkiej ilości wody i oleju rzepakowego. Cebulę obrać, pokroić w kostkę. Paprykę oczyścić, umyć i pokroić w kostkę. Pieczarki obrać, umyć i pokroić w plasterki. Jarmuż umyć i „podrzec” na drobne części. Warzywa dodać do mięsa i dusić razem jeszcze 3-4 min. Następnie ugotowany makaron wymieszać z duszonymi warzywami i mięsem. Całość zapiekać w piekarniku w naczyniu żaroodpornym

ok 30-45 min. Pod koniec na wierzch zapiekanki dodać 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 brzoskwiowo-truskawkowy

Składniki:

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

Sposób przygotowania

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

(112) Kajzerka z serkiem fromage i dżemem

Składniki:

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

Sposób przygotowania

Pół bułki kajzerki posmarować serkiem i nałożyć dżem owocowy.

Kolacja

(113) Kanapki z pasztetem z soczewicy

Składniki:

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

Sposób przygotowania

Pasztet: Soczewicę opłukać w zimnej wodzie, następnie zalać gorącą wodą (soczewica z wodą w proporcji 1:2) i gotować aż do wchłonięcia całej wody. Nasiona słonecznika zalać wrzącą wodą na ok. 5-10 min. i odcedzić. Cebulę i czosnek obrać, drobno posiekać, zeszklić na oleju rzepakowym. Marchew i seler ugotować (ale nie rozgotować) i zetrzeć na tarce o dużych oczkach. Wszystkie składniki dokładnie razem wymieszać i dodać kaszę manną. Masę doprawić do smaku majerankiem, pieprzem i czerwoną słodką papryką. Masę przełożyć do blaszki (najlepiej keksówki) wcześniej posmarowanej tłuszczem i posypana bułką tartą, ugnieść dłońmi. Pasztet upiec w piekarniku nagrzanym do temp. 170st. C. Piec około godziny. Pasztet podawać ostudzony.

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

Do picia szklanka herbaty.

LATO / DZIEŃ 10 / SZKOŁA PODSTAWOWA

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

Śniadanie

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

Składniki:

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

Sposób przygotowania

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

Do picia szklanka herbaty.

Obiad

(115) Zupa brokułowa

Składniki:

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

Sposób przygotowania

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

(116) Ryż i leczo z cukinii

Składniki:

Na 1 porcję*	
75 g ryżu suchego 100 g cukinii lub kabaczka (120 g przed obraniem) 50 g czerwonej papryki (60 g przed obraniem) 50 g pomidora bez skóry 20 g cebuli (23 g przed obraniem) 20 g jarmużu 6 g oleju rzepakowego Szczypta soli, pieprzu, oregano	* Dla klas 4-6 dla chłopców zwiększyć porcję ryżu do 100 g i porcję leczo o połowę

Sposób przygotowania

Ryż ugotować do miękkości w lekko osolonej wodzie. Cukinię dokładnie umyć i odciąć końcówki (w przypadku kabaczka obrać ze skóry) i pokroić w dość dużą kostkę. Przełożyć do garnka, dodać niewielką ilość wody i lekko podgotować. Cebulę obrać i pokroić w grubą kostkę. Paprykę umyć, oczyścić i pokroić w grubą kostkę. Cebulę i paprykę podsmażyć na oleju rzepakowym i przełożyć do gotującej się cukinii. Do warzyw dodać pokrojonego w kostkę i obranego ze skóry pomidora i umyty jarmuż. Całość doprawić szczyptą soli, pieprzu i oregano.

Ryż i leczo przełożyć na talerze. Można na wierzch posypać posiekaną natkę pietruszki.

Na deser mała nektarynka 150 g (dla chłopców z klas 4-6 duża nektarynka 270g lub dwie małe).
Do picia szklanka kompotu z jabłek wg receptury 11.

Podwieczorek

(117) Budyń waniliowy z borówkami

Składniki:

Na 1 porcję*	* dla klas 4-6 dla dziewcząt i chłopców zwiększyć porcję budyniu o połowę
Budyń waniliowy niesłodzony (2/5 opakowania) 200 g mleka 2% tł. 10 g cukru 50 g borówek lub malin	

Sposób przygotowania

Ugotować budyń na mleku z dodatkiem cukru i rozlać do misek. Na wierzchu posypać owocami. Do picia podać szklankę wody mineralnej.

Kolacja

(118) Kanapki z żółtym serem i warzywami

Składniki:

Na 1 porcję*	* Dla klas 4-6 dla dziewcząt i chłopców dodać jedną kromkę chleba i zwiększyć porcję żółtego sera do 40 g
90 g chleba mieszanego słonecznikowego (3 kromki) 10 g masła ekstra 20 g żółtego sera Gouda 30 g zielonej papryki 50 g zielonego ogórka 3 g zielonej pietruszki	

Sposób przygotowania

Chleb posmarować cienko masłem, położyć żółty ser, pokrojonego w plastry ogórka, paprykę i posiekaną natkę pietruszki.

Na deser średnie jabłko 150g.
Do picia podać szklankę herbaty.

SZKOŁA PODSTAWOWA

JESIEŃ / DZIEŃ 1

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Płatki jęczmienne na mleku, z makiem, rodzynkami, migdałami i bananem (119). Do picia herbata.	I danie – krupnik z kaszy jęczmiennej (104) II danie – ziemniaki z pieczonym mięsem z kurczaka (120), sałata zielona z jogurtem i szczypiorkiem (121). Na deser gruszka. Do picia kompot z jabłek.	Kanapki z twarogiem i pomidorem (122). Na deser winogrona. Do picia woda mineralna.	Kanapki z szynką drobiową i surówka warzywna (123). Do picia herbata.

JESIEŃ / DZIEŃ 2

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

JESIEŃ / DZIEŃ 3

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

JESIEŃ / DZIEŃ 4

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

JESIEŃ / DZIEŃ 5

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

JESIEŃ / DZIEŃ 6

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

JESIEŃ / DZIEŃ 7

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

JESIEŃ / DZIEŃ 8

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

JESIEŃ / DZIEŃ 9

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Owsianka na mleku z suszoną żurawiną i	I danie – zupa pieczarkowa z makaronem (161)	Ryż z jabłkami (163). Do picia kefir.	Kanapki z jajkiem, kiebasą krakowską

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

JESIEŃ / DZIEŃ 10

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Kanapki z 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.

JESIEŃ / DZIEŃ 1/ SZKOŁA PODSTAWOWA

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Płatki jęczmienne na mleku, z makiem, rodzynkami, migdałami i bananem (119). Do picia herbata.	I danie – krupnik z kaszy jęczmiennej (104) II danie – ziemniaki z pieczonym mięsem z kurczaka (120), sałata zielona z jogurtem i szczypiorkiem (121). Na deser gruszka. Do picia kompot z jabłek.	Kanapki z twarogiem i pomidorem (122). Na deser winogrona. Do picia woda mineralna.	Kanapki z szynką drobiową i surówka warzywna (123). Do picia herbata.

Śniadanie

(64) Płatki jęczmienne na mleku, z makiem, rodzynkami, migdałami i bananem

Składniki:

Na 1 porcję *	* dla klas 4-6 dla chłopców zwiększyć porcję o 1/4
40 g płatków jęczmiennych 250 g mleka 2% tł. 20 g rodzynek 15 g migdałów 5 g maku 50 g banana	

Sposób przygotowania

Mak zalać wrzącą wodą i parzyć przez 10 min, następnie odlać wodę i mak wypłukać. Płatki ugotować w wodzie do miękkości. Pod koniec gotowania dodać rodzynki, migdały i mak. Ugotowane płatki przełożyć do misek lub talerzy i na górze położyć pokrojonego w plastry banana
Do śniadania podać do picia szklankę herbaty.

Obiad

I danie - Krupnik z kaszy jęczmiennej wg receptury 104

Składniki:

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

Sposób przygotowania

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

(65) Ziemniaki z pieczonym mięsem z kurczaka

Składniki:

Na 1 porcję *	* dla klas 4-6 dla dziewcząt i chłopców zwiększyć porcję ziemniaków do 300 g i porcję mięsa do 75g
225 g ziemniaków (290 g przed obraniem) 5 g masła ekstra 3 g koperku lub natki pietruszki 50 g mięsa z ud kurczaka bez skóry Szczypta soli i pieprzu Przyprawy: słodka czerwona papryka	

Sposób przygotowania

Udka z kurczaka umyć, osuszyć, posypać przyprawami i zostawić na ok 1 godz. w lodówce. Następnie mięso ściśle ułożyć na blasze lub w naczyniu żaroodpornym i upiec w piekarniku lub piecu konwekcyjnym. Ziemniaki obrać, umyć i ugotować do miękkości w lekko osolonej wodzie. Po ugotowaniu ziemniaki przełożyć na talerze, posypać posiekaną natką pietruszki lub koperkiem i położyć 1 małą płaską łyżeczkę masła. Obok ziemniaków położyć porcję upieczonego mięsa z ud kurczaka.

(66) Sałata zielona z jogurtem i szczypiorkiem

Składniki:

Na 1 porcję
40 g sałaty

5 g szczypiorku 20 g jogurtu naturalnego

Sposób przygotowania

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

Na deser średnia gruszka 150g.

Do picia szklanka kompotu z jabłek wg receptury 11.

Składniki:

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

Sposób przygotowania

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

Podwieczorek

(67) Kanapki z twarogiem i pomidorem

Składniki:

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

Sposób przygotowania

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

Na deser 50 g winogron.

Do picia szklanka wody mineralnej.

Kolacja

(68) Kanapki z szynką drobiową i surówka warzywna

Składniki:

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

Sposób przygotowania

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

Do picia podać szklankę herbaty.

JESIEŃ / DZIEŃ 2 / SZKOŁA PODSTAWOWA

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

Śniadanie

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

Składniki:

Na 1 porcję**	
50 g bułki grahamki (1 szt) 10 g masła ekstra 8 g sałaty 20 g sera żółtego Gouda 25 g pomidora 30 g kwaszonego ogórka 20 g powideł śliwkowych	* dla klas 4-6 dla dziewcząt dodać pół bułki i zwiększyć porcję żółtego sera do 30g i sałaty do 16 g ** dla klas 4-6 dla chłopców dodać pół bułki i zwiększyć, masła do 15g, żółtego sera do 30g i sałaty do 16 g

Sposób przygotowania

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

Do picia szklanka kakao wg receptury 21

Składniki:

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

Sposób przygotowania

Ugotować kakao na mleku.

Obiad

(70) Zupa selerowa

Składniki:

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

Sposób przygotowania

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

(71) Zapiekanka z ziemniakami i warzywami

Składniki:

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

Sposób przygotowania

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

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

Do picia podać szklankę wody mineralnej.

Na deser duże jabłko 250g.

Podwieczorek

(72) Budyń waniliowy ze śliwkami

Składniki:

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

Sposób przygotowania

Ugotować budyń na mleku z dodatkiem cukru. Przełożyć do misek, 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 przenieść do miękkości z odrobiną wody (tak by się nie przypaliło). Ugotowany ryż wymieszać z jabłkami i orzechami włoskimi, przełożyć do naczynia do zapiekania (np. żaroodpornego), posypać cukrem. Całość zapiekać ok. 15-20 min.

Do picia podać ¼ szklanki kefiru (150 g).

JESIEŃ / DZIEŃ 3 / SZKOŁA PODSTAWOWA

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

Śniadanie

(74) Kanapki z pastą z makreli

Składniki:

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

Sposób przygotowania

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

Do picia szklanka herbaty.

Obiad

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

Składniki:

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

Sposób przygotowania

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

(75) Ryż z pulpetami z mięsa gotowanego

Składniki:

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

Sposób przygotowania

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

(76) Surówka z kwaszonej kapusty

Składniki:

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

Sposób przygotowania

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

Do picia szklanka kompotu z jabłek wg receptury 11

Podwieczorek

(77) Grzanki z dżemem i jogurt naturalny

Składniki:

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

Sposób przygotowania

Bułkę pokroić w kromki i włożyć do piekarnika, aby uzyskać grzanki. Następnie posmarować dżemem. Do picia podać 150 g jogurtu naturalnego (małe opakowanie lub $\frac{3}{4}$ 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 twarogiem z warzywami (137). Na deser śliwki. Do picia woda mineralna.	Salatka warzywna ze śledziem (138). Do picia herbata.

Śniadanie

(79) Kasza jaglana z migdałami, słonecznikiem i suszonymi morelami

Składniki:

Na 1 porcję*	* dla klas 4-6 dla chłopców zwiększyć porcję o połowę
40 g kaszy jaglanej 5 g migdałów 10 g nasion słonecznika 25 g suszonych moreli	

Sposób przygotowania

Kaszę jaglaną dokładnie wypłukać w zimnej wodzie, a następnie ugotować w wodzie. Pod koniec gotowania dodać migdały, słonecznik i suszone morele. Kaszę przełożyć do miseczek.

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

Obiad

I danie – zupa z fasoli szparagowej wg receptury 73

Składniki:

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

Sposób przygotowania

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

(80) Kasza jęczmienna perłowa z gulaszem wołowym

Składniki:

Na 1 porcję *	* dla klas 4-6 dla dziewcząt i chłopców zwiększyć porcję kaszy do 100 g
75 g kaszy jęczmiennej perłowej (suchej) 50 g chudej wołowiny 2 g mąki pszennej 6 g oleju rzepakowego 9 g cebuli (10,5 g przed obraniem) 0,8 g marchewki (1,1 g przed obraniem) 0,8 g korzenia pietruszki (1,1 g przed obraniem) Szczypta soli Liść laurowy, zielona pietruszka	

Sposób przygotowania:

Kaszę jęczmienną ugotować w lekko osolonej wodzie. Mięso oplukać, pokroić w kostkę, posolić i zarumienić na patelni teflonowej z dodatkiem oleju rzepakowego i cebuli. Następnie mięso przełożyć do garnka, dodać liść laurowy i dusić pod przykryciem w niewielkiej ilości wody. Marchewkę i pietruszkę obrać, umyć i zetrzeć na tarce o grubych oczkach, dodać do mięsa pod koniec gotowania. Gulasz położyć na talerzu obok ugotowanej kaszy jęczmiennej i posypać zieloną pietruszką

(81) Surówka z białej kapusty

Składniki:

Na 1 porcję *	* dla klas 4-6 dla dziewcząt i chłopców zwiększyć porcję o połowę
50 g białej kapusty (60 g przed obraniem) 20 g marchwi (27 g przed obraniem) 20 g jabłka (28 g przed obraniem) 12 g oleju rzepakowego	

Sposób przygotowania

Z kapusty zdjąć zewnętrzne liście, oczyszczoną kapustę drobno poszatkować. Marchew i jabłko umyć, obrać ze skóry i zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Całość wymieszać i dodać olej rzepakowy.

Do picia szklanka herbaty.

Na deser małe kiwi 70g

Podwieczorek

(82) Kanapki z twarogiem z warzywami

Składniki:

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

Sposób przygotowania

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

Na deser śliwki węgierki ok 150 g = 7 sztuk

Do picia szklanka wody mineralnej.

Kolacja

(83) Sałatka warzywna ze śledziem

Składniki:

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

Sposób przygotowania

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

Do picia szklanka herbaty.

JESIEŃ / DZIEŃ 5 / SZKOŁA PODSTAWOWA

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

Śniadanie

(84) Owsianka z pestkami dyni i suszonymi śliwkami

Składniki:

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

Sposób przygotowania

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

Na deser średnie jabłko 150g.

Do picia szklanka herbaty.

Obiad

I danie - zupa z zielonego groszku wg receptury 2

Składniki:

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

Sposób przygotowania

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

(85) Pierogi ruskie

Składniki:

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

Sposób przygotowania

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

(86) Surówka z selera, marchwi i jabłek

Składniki:

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

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

Sposób przygotowania

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

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

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

Podwieczorek

(87) Bułka grahamka z twarożkiem z rodzynkami

Składniki:

Na 1 porcję */**	* dla klas 4-6 dla dziewcząt zwiększyć porcję twarożku o połowę ** dla klas 4-6 dla chłopców dodać pół bułki i zwiększyć porcję twarożku o połowę
50 g bułki grahamki (1 szt) 60 g sera twarogowego chudego 30 g jogurtu naturalnego 20 g rodzynek	

Sposób przygotowania

Ser biały wymieszać z jogurtem i rodzynkami. Bułkę przekroić na pół i posmarować przygotowanym twarożkiem.

Do picia szklanka wody mineralnej.

Kolacja

(88) Jajecznica z pieczarkami z chlebem

Składniki:

Na 1 porcję */**	* dla klas 4-6 dla dziewcząt dodać jedną kromkę chleba ** dla klas 4-6 dla chłopców dodać jedną kromkę chleba i zwiększyć porcję jajecznicy o połowę
50 g chleba baltonowskiego (2 kromki) 1 jajko (50g) 50 g pieczarek 20 g cebuli 6 g oleju rzepakowego 20 g sera żółtego Gouda	
10 g szynki z piersi kurczaka 5 g masła ekstra	

Sposób przygotowania

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

Do picia podać szklankę herbaty.

JESIEŃ / DZIEŃ 6 / SZKOŁA PODSTAWOWA

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Kasza manna na mleku z bananem (144). Do picia herbata.	I danie – zupa porowa (145) II danie – kasza jęczmienna pęczak z gulaszem warzywno-mięsnym (146) i surówka z kapusty pekińskiej i kwaszonego ogórka (147). Do picia sok marchwiowo-owocowy.	Bułka z serem i 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 oplukać i zmielić. Warzywa umyć, obrać, pokroić w kostkę. Mięso podsmażyć na oleju rzepakowym, dodać warzywa, dodać wodę i dusić pod przykryciem. Kaszę ugotować na sypko w wodzie. Gulasz podawać na talerzu obok ugotowanej kaszy.

(92) Surówka z kapusty pekińskiej i kwaszonego ogórka

Składniki:

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

Sposób przygotowania

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

Podwieczorek

(93) Bułka z serkiem twarogowym ziarnistym i dżemem

Składniki:

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

Sposób przygotowania

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

Na deser małe kiwi 70 g.

Do picia szklanka wody mineralnej.

Kolacja

(94) Sałatka z jajkiem i brokułami

Składniki:

Na 1 porcję*	* dla klas 4-6 dla dziewcząt i chłopców dodać kromkę chleba i zwiększyć porcję sałatki o połowę
60 g chleba żytniego razowego (2 kromki)	
50 g gotowanego jajka (1 szt.)	
70 g brokułów (115 g przed obraniem)	
30 g rzodkiewki	
5 g szczypiorku	
20 g jogurtu naturalnego	
8 g oleju rzepakowego	

Sposób przygotowania

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

Na deser średnie jabłko 150g.

Do picia szklanka herbaty.

JESIEŃ /DZIEŃ 7/ SZKOŁA PODSTAWOWA

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

Śniadanie

(95) Kanapki z sałatką z wędzonej makreli i warzyw

Składniki:

Na 1 porcję * / **	
50 g chleba graham (2 kromki) 60 g wędzonej makreli 6 g oleju rzepakowego 5 g zielonej pietruszki 50 g papryki zielonej (60 g przed obraniem) 15 g kukurydzy konserwowej	* dla klas 4-6 dla dziewcząt dodać jedną kromkę chleba ** dla klas 4-6 dla chłopców dodać jedną kromkę chleba i zwiększyć porcję sałatki o połowę

Sposób przygotowania

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 zieleń angielskim. Pod koniec gotowania dodać masło. Zupę nałożyć na talerze, dodać posiekaną zieloną pietruszkę i łyżeczkę jogurtu naturalnego.

Do zupy podać bułkę pszenną (1 szt=50g) / dla chłopców z klas 4-6 podać 75 g bułki (1,5 szt.)

II danie - naleśniki z twarogiem, musem jabłkowym i jogurtem wg receptury 97

Składniki:

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

Sposób przygotowania

Z mąki, jajek i mleka przygotować ciasto naleśnikowe. Usmażyć naleśniki na niewielkiej ilości oleju rzepakowego. Ser twarogowy zmieszać z cukrem. Na jeden naleśnik nałożyć twaróg, a na drugi mus jabłkowy. Naleśniki złożyć lub zwinąć i 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 grejfrutowy z wodą mineralną (150+100 ml).	Budyń waniliowy z winogronami (158). Do picia woda mineralna.	Kanapki z pastą z fasoli z szynką i żółtym serem (159). Do picia herbata.

Śniadanie

(98) Zupa mleczna z kluskami kładzionymi

Składniki:

Na 1 porcję (75 g klusek + 230 g mleka)*	* dla klas 4-6 dla dziewcząt i chłopców zwiększyć porcję klusek o połowę
37,5 g mąki pszennej 7,5 g jajka 230 g mleka 2% tl.	

Sposób przygotowania

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

(99) Grzanki z dżemem

Składniki:

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

Sposób przygotowania

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

Do picia podać szklankę herbaty.

Obiad

(100) Barszcz czerwony z ziemniakami

Składniki:

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

Sposób przygotowania

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

(101) Kasza gryczana z potrawką z kurczaka

Składniki:

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

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

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

(102) Buraczki gotowane

Składniki:

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

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

Podwieczorek

(103) Budyń waniliowy z winogronami

Składniki:

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

Sposób przygotowania
Ugotować budyń na mleku z dodatkiem cukru. Do miseczek nałożyć umyte winogrona i połączyć 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 potrawy o 1/3
225 g ziemniaków (290 g przed obraniem) 75 g mięsa z piersi indyka 40 g cukinii 20 g pomidora 10 g czerwonej papryki 10 g cebuli (11,5 g przed obraniem) 12 g oleju rzepakowego 5 g natki pietruszki Zioła prowansalskie, czerwona papryka słodka 100 g brukselki (132 g przed obraniem)	

Sposób przygotowania

Ziemniaki obrać, umyć i ugotować w lekko osolonej wodzie. Mięso z piersi indyka umyć i pokroić w drobną kostkę. Warzywa umyć. Z cukinii odciąć końcówki i pokroić w drobną kostkę. Pomidora sparzyć i zdjąć skórkę. Paprykę i cebulę drobno pokroić. Mięso z warzywami dusić na patelni z dodatkiem oleju rzepakowego. Potrawkę podawać obok ugotowanych ziemniaków.

Brukselkę oczyścić z zewnętrznych liści, umyć i ugotować w lekko osolonej wodzie. Podawać z ziemniakami i potrawką.

Do picia szklanka kompotu z jabłek wg receptury 11.

Podwieczorek

(108) Ryż z jabłkami i kefirem

Składniki:

Na 1 porcję 120 g*/ **	* dla klas 4-6 dla dziewcząt porcja ryżu 160 g i ** dla klas 4-6 dla chłopców porcja ryżu 240 g i
26 g białego ryżu (suchego)	
19 g mleka 2% tł.	
50 g jabłka (67 g przed obraniem)	
14 g cukru	
150 g kefiru	

Sposób przygotowania

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

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

Kolacja

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

Składniki:

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

Sposób przygotowania

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

Do picia szklanka herbaty.

JESIEŃ/DZIEŃ 10 /SZKOŁA PODSTAWOWA

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

Składniki:

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

Sposób przygotowania

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

(113) Mizeria

Składniki:

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

Sposób przygotowania

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

Na deser średnia gruszka (150g).

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

Podwieczorek

(114) Kisiel owocowy z bananem i jogurtem naturalnym

Składniki

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

Sposób przygotowania

Ugotować kisiel owocowy, nalać do miseczek i podawać ostudzony.

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

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

Kolacja

(115) Kanapki z sałatką z soczewicy i serem feta

Składniki:

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

Sposób przygotowania

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

Do picia podać szklankę herbaty.

SZKOŁA PODSTAWOWA

ZIMA / DZIEŃ 1

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

ZIMA / DZIEŃ 2

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

ZIMA / DZIEŃ 3

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

ZIMA / DZIEŃ 4

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

ZIMA / DZIEŃ 5

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

ZIMA / DZIEŃ 6

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

ZIMA / DZIEŃ 7

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

ZIMA / DZIEŃ 8

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

ZIMA / DZIEŃ 9

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

ZIMA / DZIEŃ 10

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

ZIMA / DZIEŃ 1/ SZKOŁA PODSTAWOWA

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

Śniadanie

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

Składniki:

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

Sposób przygotowania

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

Do picia szklanka herbaty.

Obiad

(65) Zupa ogórkowa

Składniki:

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

Sposób przygotowania

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

Sposób przygotowania

Bułkę przekroić na połówki, cienko posmarować masłem, położyć na każdą z nich twaróg i dżem. Do picia $\frac{3}{4}$ szklanki gotowanego ciepłego mleka (150 ml).

Kolacja

(69) Kanapki z pastą jajeczną

Składniki:

Na 1 porcję */**	* dla klas 4-6 dla dziewcząt dodać jedną kromkę chleba i zwiększyć porcję pasty o połowę ** dla klas 4-6 dla chłopców dodać dwie kromki chleba i zwiększyć porcję pasty o połowę
50 g chleba graham (2 kromki) 50 g jajka gotowanego 30 g rzodkiewki 8 g oleju rzepakowego	

Sposób przygotowania

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

Do picia podać szklankę herbaty.

Na deser duże jabłko 250g

ZIMA / DZIEŃ 2 / SZKOŁA PODSTAWOWA

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

Śniadanie

(70) Kanapki z szynką i warzywami

Składniki:

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

Sposób przygotowania

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

Do picia szklanka herbaty.

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

Obiad

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

Składniki:

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

Sposób przygotowania

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

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

Składniki:

Na 1 porcję **	* dla klas 4-6 dla dziewcząt zwiększyć porcję ziemniaków do 225 g ** 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 polać niewielką ilością sosu. Przed podaniem posypać posiekanym koperkiem.

(72) Gotowana marchewka z groszkiem

Składniki:

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

Sposób przygotowania

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

Do picia podać $\frac{3}{4}$ 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 przelać do miękkości z odrobiną wody (tak by się nie przypaliło). Ugotowany ryż wymieszać z jabłkami i orzechami włoskimi, przełożyć do naczynia do zapiekania (np. żaroodpornego), posypać cukrem. Całość zapiekać ok. 15-20 min.

Do picia podać 150 g jogurtu naturalnego.

Kolacja

(74) Potrawka z soczewicy, cukinii i jarmużu z chlebem

Składniki:

Na 1 porcję*	* dla klas 4-6 dla dziewcząt i chłopców dodać 1 kromkę chleba
50 g chleba graham (2 kromki) 20 g soczewicy czerwonej suchej 50 g cukinii (65 g przed obraniem) 40 g jarmużu 30 g czerwonej papryki 30 g cebuli (34g przed obraniem) 50 g pomidora 12 g oleju rzepakowego Oregano, pieprz	

Sposób przygotowania

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

Na deser duże jabłko 250 g.

Do picia podać szklankę herbaty.

ZIMA / DZIEŃ 3 / SZKOŁA PODSTAWOWA

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

Śniadanie

(75) Bułka grahamka z pastą z Piklinga

Składniki:

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

Sposób przygotowania

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

Do picia szklanka herbaty.

Obiad

I danie - Zupa krem z dyni wg receptury 166

Składniki:

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

Sposób przygotowania

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

(76) Kasza jęczmienna z potrawką z kurczaka z pieczarkami

Składniki:

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

Sposób przygotowania

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

(77) Gotowana czerwona kapusta

Składniki:

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

Sposób przygotowania

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

Do picia szklanka kompotu z jabłek wg receptury 11.

Podwieczorek

(78) Budyń waniliowy z rodzynkami

Składniki:

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

Sposób przygotowania

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

Do picia szklanka wody mineralnej.

Kolacja

(79) Kanapki z żółtym serem i warzywami

Składniki:

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

Sposób przygotowania

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

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

Do picia podać szklankę herbaty.

ZIMA / DZIEŃ 4 / SZKOŁA PODSTAWOWA

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

Śniadanie

(80) Zupa mleczna z lanymi kluskami

Składniki:

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

Sposób przygotowania

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

(81) Kanapka z żółtym serem i warzywami

Składniki:

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

Sposób przygotowania

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

Obiad

(82) Kapuśniak z kwaszonej kapusty

Składniki:

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

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

Sposób przygotowania

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

(83) Ryż z potrawką z udka kurczaka

Składniki:

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

75 g ryżu parabolicznego 75 g mięsa z ud kurczaka (z zupy) 25 g cebuli (28 g przed obraniem) 15 g czerwonej papryki 12 g oleju rzepakowego Szczypta pieprzu, czerwona słodka papryka	porcję ryżu do 100g
---	---------------------

Sposób przygotowania

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

(84) Brokuły ze słonecznikiem

Składniki:

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

Sposób przygotowania

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

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

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

Podwieczorek

(85) Kanapki z twarogiem z suszonymi morelami

Składniki:

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

Sposób przygotowania

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

Do picia szklanka wody mineralnej.

Kolacja

(86) Naleśniki ze szpinakiem

Składniki

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

Sposób przygotowania

Z mąki, jajek i mleka przygotować ciasto naleśnikowe, a następnie usmażyć naleśniki na połowie podanej porcji oleju. Szpinak rozmrozić i na patelni odparować wodę, dodać drugą część oleju na końcu dodać ser Feta i całość razem dusić 2-3 min. Doprawić do smaku szczyptą gałki muszkatołowej. Gotowy szpinak przełożyć na naleśniki i zawinąć.

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

Do picia szklanka herbaty.

ZIMA / DZIEŃ 5 / SZKOŁA PODSTAWOWA

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

Śniadanie

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

Składniki:

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

Sposób przygotowania

Mak zalać wrzącą wodą i parzyć przez ok 10 min. Następnie wylać wodę i mak wypłukać. Kaszę dokładnie wypłukać w zimnej wodzie, a następnie ugotować w wodzie. Pod koniec gotowania dodać orzechy laskowe, przygotowany mak i pokrojone morele suszone. Kaszę przełożyć do miseczek. Do picia szklanka mleka 2% tł. (230 g).

Obiad

I danie - zupa pomidorowa z makaronem wg receptury 8

Składniki:

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

Sposób przygotowania

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

(88) Ziemniaki z jajkiem sadzonym

Składniki:

Na 1 porcję * / **	** dla klas 4-6 dla dziewcząt zwiększyć porcję ziemniaków do 225 g ** dla klas 4-6 dla chłopców zwiększyć porcję ziemniaków do 225 g i podać 2 jajka
150 g ziemniaków (200 g przed obraniem) 50 g jajka (1 szt) 6 g oleju rzepakowego	

Sposób przygotowania

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

(89) Surówka z selera

Składniki:

Na 1 porcję
50 g selera (80 g przed obraniem) 20 g jabłka (27 g przed obraniem) 10 g marchwi (14 g przed obraniem) 3 g oleju rzepakowego Sok z cytryny

Sposób przygotowania

Seler, marchew i jabłko obrać, umyć i zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Składniki razem wymieszać, dodać olej i sok z cytryny.

Do picia szklanka kefiru (230 g).
Na deser mała gruszka 76 g (100g)

Podwieczorek

(90) Bułka grahamka z żółtym serem i warzywami

Składniki:

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

Sposób przygotowania

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

Na deser średnia pomarańcza 166g (230 g przed obraniem). Do picia szklanka wody mineralnej.

Kolacja

Salatka warzywna ze śledziem z chlebem wg receptury 138

Składniki

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

Sposób przygotowania

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

ZIMA / DZIEŃ 6 / SZKOŁA PODSTAWOWA

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

Śniadanie

(91) Owsianka na mleku z sezamem

Składniki:

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

Sposób przygotowania

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

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

Obiad

I danie – zupa selerowa wg receptury 125

Składniki:

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

Sposób przygotowania

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

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

Składniki:

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

Sposób przygotowania

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

(92) Sałata z rzodkiewką i jogurtem

Składniki:

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

Sposób przygotowania

Sałatę umyć i „podrzeć” liście na mniejsze części. Rzodkiewkę umyć, oczyścić i zetrzeć na tarce o drobnych oczkach. Do misek przełożyć sałatę, polać jogurtem i posypać rzodkiewką.

Do picia szklanka kompotu jabłek wg receptury 11

Podwieczorek

(93) Bułka z serkiem twarogowym i żurawiną

Składniki:

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

50 g bułki grahamki (1 szt.) 60 g sera twarogowego chudego 30 g jogurtu naturalnego 20 g suszonej żurawiny	o połowę ** dla klas 4-6 dla chłopców podać 2 bułki (100g), zwiększyć porcję twarożku o połowę
---	--

Sposób przygotowania

Ser biały wymieszać z jogurtem i suszoną żurawiną. Przygotowanym twarożkiem posmarować dwie połówki bułki.

Na deser średnie jabłko 150 g.

Do picia szklanka wody mineralnej.

Kolacja

(94) Kanapki z pastą z wędzonej makreli

Składniki:

Na 1 porcję*/**	* dla klas 4-6 dla dziewcząt dodać kromkę chleba żytniego ** dla klas 4-6 dla chłopców dodać kromkę chleba żytniego i baltonowskiego
25 g chleba baltonowskiego (1 kromka) 30 g chleba żytniego razowego (1 kromka) 60 g makreli wędzonej 20 g jajka 16 g oleju rzepakowego 5 g natki pietruszki 50 g czerwonej papryki	

Sposób przygotowania

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

Do picia szklanka herbaty.

ZIMA / DZIEŃ 7 / SZKOŁA PODSTAWOWA

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

Śniadanie

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

Składniki:

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

Sposób przygotowania

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

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

Obiad

(96) Zupa ziemniaczana

Składniki:

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

Sposób przygotowania

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

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

Składniki:

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

Sposób przygotowania

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

(98) Surówka z marchewki i jabłka

Składniki:

Na 1 porcję

70 g marchewki (95 g przed obraniem) 30 g jabłka (40 g przed obraniem) 3 g oleju rzepakowego
--

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

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

Podwieczorek

(99) Ryż z jabłkami i suszonymi figami

Składniki:

Na 1 porcję (120g ryżu) *	* dla klas 4-6 dla chłopców zwiększyć porcję o 1/3
26 g białego ryżu (suchego) 19 g mleka 2% tł. 50 g jabłka (67 g przed obraniem) 13 g cukru 20 g fig suszonych	

Sposób przygotowania

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

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

Kolacja

(100) Bułka grahamka z polędwicą sopocką i warzywami

Składniki:

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

Sposób przygotowania

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

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

Do picia szklanka herbaty.

ZIMA / DZIEŃ 8 / SZKOŁA PODSTAWOWA

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

Śniadanie

(101) Kasza manna na mleku z orzechami włoskimi i suszonymi morelami

Składniki:

Na 1 porcję *	* dla klas 4-6 dla chłopców zwiększyć porcję o 1/4
50 g kaszy manny 230 g mleka 2% tł. 10 g orzechów włoskich 20 g suszonych moreli	

Sposób przygotowania

Kaszę ugotować do miękkości w mleku. Pod koniec gotowania dodać orzechy i pokrojone suszone morele. Ugotowaną kaszę nałożyć na talerze. Do picia szklanka herbaty.

Obiad

I danie – zupa porowa wg receptury 145, ale z mięsem

Składniki:

Na 1 porcję (400 g)*
45 g łopatki wieprzowej 93 g pora (137 g przed obraniem) 42 g marchwi (57 g przed obraniem) 12 g korzenia pietruszki (17 g przed obraniem) 7 g selera (12 g przed obraniem) 45 g makaronu (suchego) 5 g oleju rzepakowego 5 g natki pietruszki

Sposób przygotowania

Mięso ugotować w lekko osolonej wodzie, z liściem laurowym i zielem angielskim. *Mięso wyciągnąć i zostawić do przygotowania II dania.* Warzywa obrać i dokładnie umyć, a następnie pokroić w kostkę. Warzywa ugotować w wywarze z mięsa. Pod koniec gotowania dodać olej. Makaron ugotować w lekko osolonej wodzie. Makaron nałożyć na talerze, nalać zupę, dodać posiekaną zieloną pietruszkę.

(102) Pyzy ziemniaczane z mięsem

Składniki:

Na 1 porcję (150 g) *	* Dla klas 4-6 dla dziewcząt i chłopców zwiększyć porcję do 200 g
234 g ziemniaków (300 g przed obraniem) 45 g łopatki wieprzowej (z zupy) 12 g oleju rzepakowego 10,5 g cebuli (12 g przed obraniem) 18 g mąki pszennej Szczypta soli i pieprzu	

Sposób przygotowania

Ziemniaki obrać, umyć i ugotować (można też ugotować ziemniaki w łupinkach). Ziemniaki ostudzić i zmielić. Dodać mąkę i szczyptę soli, zagnieść ciasto.

Cebulę obrać, drobno pokroić i zeszklić na oleju. Mięso zemelec i dodać cebulę. Całość wymieszać i doprawić szczyptą soli i pieprzu.

Z ciasta uformować pyzy nadziewając mięsnym farszem, wrzucać na wrzącą wodę i ugotować.

(103) Surówka z kwaszonej kapusty

Składniki:

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

Sposób przygotowania

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

Do picia szklanka wody mineralnej.

Podwieczorek

(104) Koktajl bananowy z kiwi

Składniki

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

Sposób przygotowania

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

Kolacja

(105) Sałatka ze szprotek z ryżem i bułka grahamka

Składniki

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

Sposób przygotowania

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

Do picia podać szklankę herbaty.

ZIMA / DZIEŃ 9 / SZKOŁA PODSTAWOWA

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

Śniadanie

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

Składniki:

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

Sposób przygotowania

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

Obiad

(107) Zupa jarzynowa z kapustą włoską i pęczakiem

Składniki:

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

Sposób przygotowania

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

(108) Ziemniaki i bitki wieprzowe duszone

Składniki:

Na 1 porcję */**	* dla klas 4-6 dla dziewcząt zwiększyć porcję ziemniaków do 300g ** dla klas 4-6 dla chłopców zwiększyć porcję ziemniaków do 300g i porcję mięsa o połowę
43 g łopatki wieprzowej 2 g mąki pszennej 2 g oleju rzepakowego Liść laurowy	
225 g ziemniaków (290 g przed obraniem)	

Sposób przygotowania

Mięso opłukać, pokroić na porcję 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 zawieszając mąkę z wodą. Ziemniaki ugotować w wodzie. Mięso podawać na talerzu obok ugotowanych ziemniaków.

(109) Szpinak

Składniki:

Na 1 porcję

75 g szpinaku mrożonego 20 g jogurtu naturalnego Szczypta soli, pieprzu, gałki muszkatołowej
--

Sposób przygotowania

Szpinak rozmrozić i dusić na patelni do odparowania wody. Dodać łyżkę jogurtu i doprawić szczyptą soli, pieprzu i gałki muszkatołowej.

Na deser średnia gruszka 150 g.

Do picia szklanka soku marchwiowo-bananowo-jabłkowego.

Podwieczorek

(110) Kanapki z twarożkiem i warzywami

Składniki:

Na 1 porcję *	* dla klas 4-6 dla dziewcząt i chłopców dodać jedną kromkę chleba i zwiększyć porcję twarożku o 1/3
75 g chleba baltonowskiego (3 kromki) 90 g sera twarogowego chudego 45 g jogurtu naturalnego 30 g zielonej papryki 5 g natki pietruszki 50 g pomidora	

Sposób przygotowania

Ser wymieszać z jogurtem i drobno pokrojoną papryką i natką pietruszki. Przygotowanym twarożkiem posmarować chleb, a na wierzch położyć pokrojonego w plastry pomidora.

Do picia szklanka wody mineralnej.

Kolacja

(111) Naleśniki z pieczarkami

Składniki

Na 1 porcję *	* dla klas 4-6 dla chłopców zwiększyć porcję o połowę
29 g mąki pszennej 25 g jajka 28 g mleka 2% tł 12 g oleju rzepakowego 70 g pieczarek 30 g jajka 20 g cebuli (23 g cebuli) 6 g oleju rzepakowego Szczypta soli i pieprzu	

Sposób przygotowania

Z mąki, jajek i mleka przygotować ciasto naleśnikowe, a następnie usmażyć naleśniki na oleju. Jajka ugotować na twardo, ostudzić i pokroić w kostkę. Pieczarki pokroić i dusić do odparowania wody. Następnie pieczarki wymieszać z jakiem, dodać szczyptę soli i pieprzu. Gotowy farsz przełożyć na naleśniki i zawinąć.

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

Do picia szklanka herbaty.

ZIMA / DZIEŃ 10 / SZKOŁA PODSTAWOWA

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

Śniadanie

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

Składniki:

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

Sposób przygotowania

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

Obiad

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

Składniki:

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

Sposób przygotowania

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

(113) Pierogi leniwe z sera twarogowego i ziemniaków

Składniki:

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

Sposób przygotowania

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

(114) Gotowana biała kapusta

Składniki:

Na 1 porcję

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

Sposób przygotowania

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

Do picia szklanka wody mineralnej.

Podwieczorek

(115) Grzanki z dżemem z czarnych porzeczek

Składniki:

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

Sposób przygotowania

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

Kolacja

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

Składniki:

Na 1 porcję*	* Dla klas 4-6 dla chłopców dodać jedną kromkę chleba
60 g chleba żytniego razowego (2 kromki) 18 g groszku zielonego konserwowego 20 g marchwi 20 g czerwonej papryki 2 g pora 100 g wędzonej makreli	

Sposób przygotowania

Groszek odcedzić z zalewy. Marchewkę i por obrać, umyć i lekko ugotować w wodzie (warzywa można ugotować wcześniej w zupie). Paprykę umyć i oczyścić z nasion. Wszystkie warzywa razem wymieszać i całość razem zblendować. Do smaku dodać szczyptę pieprzu. Kanapki posmarować pastą. Na talerzu podać makrelę oczyszczoną z ości i bez skóry.

Na deser średnie jabłko 150g.
Do picia podać szklankę herbaty.

Podsumowanie średniej wartości energetycznej i zawartości składników odżywczych w posiłkach

**SZKOŁA PODSTAWOWA
PODSUMOWANIE (KLASY 1-3)**

Dzień	WIOSNA (Kcal)	LATO (Kcal)	JESIEŃ (Kcal)	ZIMA (Kcal)
Dzień 1	1737,3	1784,0	1818,4	1796,0
Dzień 2	1838,1	1839,7	1751,6	1780,8
Dzień 3	1806,1	1787,4	1846,7	1791,5
Dzień 4	1778,8	1777,0	1812,6	1798,6
Dzień 5	1774,2	1824,4	1797,1	1769,6
Dzień 6	1809,2	1766,4	1844,2	1834,5
Dzień 7	1808,9	1813,5	1797,9	1817,9
Dzień 8	1823,2	1840,6	1776,9	1788,9
Dzień 9	1755,2	1789,7	1751,7	1749,3
Dzień 10	1821,5	1767,5	1745,6	1810,5
Średnia	1795,2	1799,0	1794,3	1793,8

Składnik odżywczy	WIOSNA	LATO	JESIEŃ	ZIMA
Białko (% energii)	15,1%	14,8%	15,1%	15,2%
Tłuszcze (% energii)	30,0%	30,5%	29,3%	30,4%
Węglowodany (% energii)	54,9%	54,7%	55,6%	54,4%
Nasycone kwasy tłuszczowe (% energii)	9,7%	9,6%	9,6%	9,2%
Jednonienasycone kwasy tłuszczowe (% energii)	11,7%	12,2%	11,5%	12,2%
Wielonienasycone kwasy tłuszczowe (% energii)	6,3%	6,5%	6,1%	6,6%

**SZKOŁA PODSTAWOWA
PODSUMOWANIE (KLASY 4-6 DZIEWCZĘTA)**

Dzień	WIOSNA (Kcal)	LATO (Kcal)	JESIEŃ (Kcal)	ZIMA (Kcal)
Dzień 1	2034,5	2047,9	2089,7	2115,7
Dzień 2	2130,7	2149,2	2014,1	2041,7
Dzień 3	2078,4	2105,2	2091,3	2084,2
Dzień 4	2068,5	2119,2	2055,8	2079,8
Dzień 5	2088,5	2063,0	2086,1	2143,0
Dzień 6	2089,4	2104,3	2072,8	2106,5
Dzień 7	2075,1	2098,4	2090,8	2152,1
Dzień 8	2097,6	2046,9	2080,4	2086,2

Dzień 9	2105,2	2091,2	2082,7	2007,3
Dzień 10	2162,2	2098,8	2123,6	2088,3
Średnia	2093,0	2092,4	2078,7	2090,5

Składnik odżywczy	WIOSNA	LATO	JESIEŃ	ZIMA
Białko (% energii)	15,2%	15,0%	15,2%	15,2%
Tłuszcze (% energii)	29,9%	29,7%	29,3%	29,9%
Węglowodany (% energii)	54,9%	55,3%	55,5%	54,9%
Nasycone kwasy tłuszczowe (% energii)	9,7%	9,8%	9,6%	9,3%
Jednonienasycone kwasy tłuszczowe (% energii)	11,8%	11,7%	11,5%	11,9%
Wielonienasycone kwasy tłuszczowe (% energii)	6,2%	6,1%	6,1%	6,4%

**SZKOŁA PODSTAWOWA
PODSUMOWANIE (KLASY 4-6 CHŁOPCY)**

Dzień	WIOSNA (Kcal)	LATO (Kcal)	JESIEŃ (Kcal)	ZIMA (Kcal)
Dzień 1	2336,3	2265,9	2428,9	2359,9
Dzień 2	2440,9	2322,4	2323,9	2295,3
Dzień 3	2320,3	2372,2	2385,0	2319,7
Dzień 4	2270,1	2338,2	2351,3	2399,9
Dzień 5	2280,3	2342,9	2360,7	2421,4
Dzień 6	2380,4	2384,5	2411,1	2369,3
Dzień 7	2407,8	2341,8	2411,0	2362,0
Dzień 8	2365,3	2301,9	2370,6	2348,9
Dzień 9	2306,0	2344,9	2447,8	2325,6
Dzień 10	2394,9	2450,4	2347,0	2340,6
Średnia	2350,2	2346,5	2383,7	2354,3

Składnik odżywczy	WIOSNA	LATO	JESIEŃ	ZIMA
Białko (% energii)	15,2%	14,9%	15,1%	15,1%
Tłuszcze (% energii)	30,0%	29,1%	29,1%	30,2%
Węglowodany (% energii)	54,8%	56,0%	55,8%	54,7%
Nasycone kwasy tłuszczowe (% energii)	9,7%	9,5%	9,5%	9,4%
Jednonienasycone kwasy tłuszczowe (% energii)	11,7%	11,4%	11,4%	12,0%
Wielonienasycone kwasy tłuszczowe (% energii)	6,4%	6,1%	6,1%	6,6%

Jadłospisy opracowano na podstawie: Kunachowicz H., Nadolna I., Przygoda B., Iwanow K.: „Tabele składu i wartości odżywczej żywności”, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2005

Lista produktów zalecanych i niewskazanych przy sporządzaniu posiłków.

W codziennej diecie powinny znaleźć się produkty z 6 grup produktów spożywczych.

Grupa produktów	Produkty zalecane	Produkty niezalecane
Pieczycwo, kasze, makarony, płatki śniadaniowe, ziemniaki	Połowa pieczywa powinna być żytnia lub z pełnego ziarna, płatki śniadaniowe nieprzetworzone technologicznie, np. owsiane górskie, kasze grube i drobne, ryż brązowy, ryż basmati, makarony z pszenicy durum, ziemniaki z wody	Płatki kukurydziane, płatki śniadaniowe z dodatkiem cukru i błyskawiczne, ryż i kasze gotowane w workach, makarony ze zwykłej mąki, ziemniaki odsmażane
Tłuszcze	Olej rzepakowy, oliwa, olej lniany, masło do smarowania pieczywa w niedużych ilościach	Olej słonecznikowy, olej kukurydziany, olej z pestek winogron, olej sojowy, boczek, smalec, słonina, margaryny twarde
Mięsa, ryby, wędliny, jaja	Tłuste ryby morskie (śledź, makrela, szprotka, łosoś, sardynka, tuńczyk, halibut) świeże, grillowane, wędzone, z puszki. Mięsa chude (drobiowe, wołowe, wieprzowe) pieczone i duszone bez obsmażania, szynka chuda, sucha krakowska, wędliny z szynki i polędwicy	Panga, mięsa tłuste, smażone, parówki, mielonki, konserwy mięsne, kiełbasy tłuste i niskogatunkowe, pasztet z drobiu
Warzywa i owoce	Wszystkie świeże i mrożone, z uwzględnieniem w codziennej diecie tych z grup bogatych w witaminę C i karotenoidy Owoce suszone	W syropach (mogą stanowić jedynie składnik potrawy w niedużych ilościach)
Orzechy i nasiona	Wszystkie orzechy i nasiona	brak
Produkty mleczne	Mleko, sery białe i żółte, kefiry i jogurty naturalne lub ze świeżym lub/i suszonymi owocami	Sery topione, jogurty słodzone, desery mleczne słodzone
Słodycze	Czekolady twarde i z bakaliami, ciasta domowe o znanym składzie (w niewielkich ilościach) Dżemy niskosłodzone	Czekolady nadziewane, ciasta z konserwantami, wafle nadziewane, cukierki
Napoje	Woda źródlana, mineralna, herbata, soki owocowe i warzywne, kawa Inka	Napoje gazowane, napoje owocowe, nektary, napoje energetyzujące

Lista produktów zamiennych w obrębie grup produktów wykorzystywanych do sporządzania posiłków, które powinny znaleźć się w codziennej racji pokarmowej.

Grupy produktów	Produkty zamienne w obrębie grup produktów
Mleko i produkty mleczne	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mleko świeże na naturalne kefiry lub/ i jogurty 2. Ser biały w kostce na twarożki wytrawne 3. Ser żółty Gouda na inny dowolny gatunek sera żółtego
Mięsa i wędliny	<ol style="list-style-type: none"> 1. Każda porcja drobiu na chudą porcję wieprzową, wołową, rybę morską lub słodkowodną 2. Ryby tłuste morskie na dowolną tłustą rybę morską 3. Szynka zamiennie z wysokogatunkowymi wędlinami z szynki lub polędwicy
Pieczywo, kasze, makarony, płatki śniadaniowe	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pieczywo z pełnego ziarna na dowolne pieczywo pełnoziarniste lub/i żytnie 2. Pieczywo żytnie razowe na dowolne pieczywo żytnie i z pełnego ziarna 3. Płatki śniadaniowe nieprzetworzone technologiczne tylko na inne płatki naturalne bez dodatku cukru 4. Kasze na dowolną inną kaszę lub ryż brązowy 5. Makarony z pszenicy durum na inne dowolne makarony twarde
Warzywa i owoce	<ol style="list-style-type: none"> 1. Warzywa na inne warzywa z uwzględnieniem podziału na warzywa bogate w witaminę C, β-karoteny i inne (punkt Ad.2) 2. Owoce na inne owoce z uwzględnieniem podziału na owoce bogate w witaminę C, β-karoteny i inne (punkt Ad.2) 3. Warzywa i owoce świeże na mrożone
Tłuszcze	<ol style="list-style-type: none"> 1. Olej rzepakowy na oliwę lub olej lniany (tylko na zimno)
Napoje	<ol style="list-style-type: none"> 1. W ciągu dnia 70% napojów powinna stanowić woda 2. Herbatę na herbatę owocową (niesłodzoną) 3. Kompot z jabłek lub wiśni na kompot z dowolnych owoców 4. Sok owocowy na sok owocowy o innym smaku 5. Soki owocowe na kompoty 6. Kompoty na rozcieńczone soki owocowe 7. Kakao na mleku na kawę zbożową na mleku

Lista produktów występujących w jadłospisach realizowanych w placówkach oświatowych

Lp	Grupy produktów/produkty
	Produkty zbożowe
1.	bagietka
2.	bułki grahamki
3.	bułka kajzerka
4.	bułka pszenna
5.	bułka wrocławska
6.	budyń śmietankowy niesłodzony
7.	budyń waniliowy niesłodzony
8.	budyń owocowy niesłodzony
9.	chleb baltonowski
10.	chleb graham
11.	chleb mieszany słonecznikowy
12.	chleb żytni razowy
13.	czerstwa bułka
14.	kasza gryczana sucha
15.	kasza jaglana sucha
16.	kasza jęczmienna pęczak sucha
17.	kasza jęczmienna perłowa sucha
18.	kasza kus-kus sucha
19.	kasza manna sucha
20.	kisiel owocowy
21.	kisiel truskawkowy
22.	makaron
23.	makaron muszelki z pszenicy durum suchy
24.	makaron penne z semoliny
25.	makaron penne (pióra) suchy
26.	makaron spaghetti (z pszenicy durum)
27.	makaron z semoliny
28.	mąka pszenna
29.	mąka pszenna typ 500
30.	mąka ziemniaczana
31.	płatki jęczmienne suche
32.	płatki owsiane suche
33.	płatki żytnie suche
34.	ryż biały
35.	ryż paraboliczny suchy
36.	ryż suchy
37.	skrobia ziemniaczana
	Mięso, wędliny, jaja, ryby
38.	cielęcina
39.	jajka
40.	filet z dorsza
41.	filet z łososia
42.	kiełbasa krakowska sucha
43.	łopatka wieprzowa
44.	makreła wędzona
45.	mięso z indyka
46.	mięso z piersi indyka
47.	mięso z piersi kurczaka
48.	mięso z piersi kurczaka bez skóry
49.	mięso z ud kurczaka
50.	polędwica sopocka
51.	polędwica z indyka
52.	sardynki w oleju
53.	schab
54.	schab bez kości
55.	szynka wiejska
56.	szynka wieprzowa gotowana
57.	szynka z piersi kurczaka
58.	śledź w oleju
59.	śledź w sosie pomidorowym
60.	śledź wędzony Pikling
61.	wołowina

62.	wołowina chuda
63.	wołowina pieczeniowa
Produkty mleczne	
64.	jogurt naturalny
65.	kefir
66.	kefir z wapniem
67.	maślanka
68.	mleko 0,5%
69.	mleko 2%
70.	mleko ukwaszone
71.	ser feta
72.	ser fromage naturalny
73.	serek twarogowy ziarnisty
74.	ser twarogowy chudy
75.	ser twarogowy półtłusty
76.	żółty ser Gouda
Warzywa	
77.	bazylia
78.	boćwina
79.	brokuły
80.	Brukselka
81.	Buraki
82.	cebula
83.	cukinia
84.	czosnek
85.	cykoria
86.	dynia
87.	fasola biała drobna sucha
88.	fasola biała Jaś
89.	fasola biała konserwowa
90.	fasola biała sucha
91.	fasola czerwona konserwowa
92.	fasolka szparagowa mrożona
93.	fasolka szparagowa świeża
94.	fasolka szparagowa żółta
95.	grostek zielony konserwowy
96.	grostek zielony świeży
97.	grostek zielony mrożony
98.	jarmuż
99.	kabaczek
100.	kalafior
101.	kapusta biała
102.	kapusta czerwona
103.	kapusta pekińska
104.	kapusta włoska
105.	koper
106.	kukurydza konserwowa
107.	kwaszona kapusta
108.	marchewka
109.	ogórek
110.	ogórek kwaszony
111.	ogórek zielony gruntowy
112.	papryka czerwona
113.	papryka zielona
114.	pieczarki
115.	pietruszka korzeń
116.	pietruszka natka
117.	pomidor
118.	pomidorowy przecier
119.	por
120.	rzodkiewka
121.	sałata zielona
122.	seler
123.	seler naciowy
124.	soczewica czerwona sucha
125.	szczypiorek
126.	szpinak mrożony

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

188.	gałka muskatołowa mielona
189.	herbata
190.	kakao proszek 16%
191.	kawa zbożowa
192.	kawa zbożowa inka
193.	liść laurowy
194.	majeranek
195.	oregano
196.	papryka słodka czerwona
197.	pieprz
198.	sól
199.	ziele angielskie
200.	zioła prowansalskie

Opis produktów występujących w jadłospisach realizowanych w placówkach oświatowych

Lp.	Grupy produktów	Opis produktu/surowca
I	Produkty zbożowe 1 - 37	
1.	bagietka	Pieczyczo pszenne zwykłe, otrzymywane z mąki pszennej typ 550. Skórka równomiernie zabarwiona. Mięksiz 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	Pieczyczo pszenne zwykłe, otrzymywane z mąki pszennej typ 1850 i ewentualnie z domieszką mąki typ 750. Skórka równomiernie zabarwiona. Mięksiz 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	Pieczyczo pszenne zwykłe, otrzymywane z mąki pszennej typ 550. Skórka równomiernie zabarwiona. Mięksiz bez zakalca, bez grudek mąki, o równomiernie porowatej strukturze. Świeże, bez uszkodzeń i odkształceń mechanicznych, bez oznak pleśnienia. Niedopuszczalne środki konserwujące, np. propionian sodu i polepszacze. Niedopuszczalne produkty wypiekane z ciasta mrożonego. W składzie dopuszczalne: mąka, woda, sól, tłuszcz, zakwas lub drożdże i naturalne dodatki niezbędne do wypieku i wzbogacające skład, np. serwatka, ziarna (mak, sezam, dynia).
4.	bułka pszenna	Pieczyczo pszenne wyborowe, otrzymywane z mąki pszennej typ 550 lub typ 750. Skórka równomiernie zabarwiona. Mięksiz bez zakalca, bez grudek mąki, o równomiernie porowatej strukturze. Świeże, bez uszkodzeń i odkształceń mechanicznych, bez oznak pleśnienia. Niedopuszczalne środki konserwujące, np. propionian sodu i polepszacze. Niedopuszczalne produkty wypiekane z ciasta mrożonego. W składzie dopuszczalne: mąka, woda, sól, tłuszcz, zakwas lub drożdże i naturalne dodatki niezbędne do wypieku i wzbogacające skład, np. serwatka, ziarna (mak, sezam, dynia).
5.	bułka wrocławska	Pieczyczo pszenne zwykłe, otrzymywane z mąki pszennej typ 550 lub typ 750. Skórka równomiernie zabarwiona. Mięksiz 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	Pieczyczo pszenne zwykłe, otrzymywane z mąki pszennej typ 750. Kształt regularny, typowy dla danego rodzaju pieczywa. Skórka równomiernie zabarwiona o odcieniu charakterystycznym dla danego rodzaju pieczywa,

		ściśle związana z mięksizem pieczywa. Mięksiz elastyczny, równomiernie porowaty, bez zakalca i grudek mąki. Charakterystyczny smak i zapach, niedopuszczalne są zapachy i smaki obce. Świeże, bez uszkodzeń i odkształceń mechanicznych, bez oznak pleśnienia. Niedopuszczalne środki konserwujące, np. propionian sodu i polepszacze. Niedopuszczalne produkty wypiekane z ciasta mrożonego. W składzie dopuszczalne: mąka, woda, sól, zakwas lub drożdże i naturalne dodatki niezbędne do wypieku i wzbogacające skład, np. serwatka, ziarna (np. mak, sezam).
10.	chleb graham	Pieczywo pszenne zwykłe, otrzymywane z mąki pszennej typ 1850 z dodatkiem drożdży i soli kuchennej. Kształt regularny, typowy dla danego rodzaju pieczywa. Skórka równomiernie zabarwiona o odcieniu charakterystycznym dla danego rodzaju pieczywa, ściśle związana z mięksizem pieczywa. Mięksiz elastyczny, równomiernie porowaty, bez zakalca i grudek mąki. Charakterystyczny smak i zapach, niedopuszczalne są zapachy i smaki obce. Świeże, bez uszkodzeń i odkształceń mechanicznych, bez oznak pleśnienia. Niedopuszczalne środki konserwujące, np. propionian sodu i polepszacze. Niedopuszczalne produkty wypiekane z ciasta mrożonego. W składzie dopuszczalne: mąka, woda, sól, zakwas lub drożdże i naturalne dodatki niezbędne do wypieku i wzbogacające skład, np. serwatka, ziarna (np. mak, sezam).
11.	chleb mieszany słonecznikowy	Pieczywo pszenne zwykłe, otrzymywane z mąki pszennej typ 550 z dodatkiem nasion słonecznika. Kształt regularny, typowy dla danego rodzaju pieczywa. Skórka równomiernie zabarwiona o odcieniu charakterystycznym dla danego rodzaju pieczywa, ściśle związana z mięksizem pieczywa. Mięksiz elastyczny, równomiernie porowaty, bez zakalca i grudek mąki. Charakterystyczny smak i zapach, niedopuszczalne są zapachy i smaki obce. Świeże, bez uszkodzeń i odkształceń mechanicznych, bez oznak pleśnienia. Niedopuszczalne środki konserwujące, np. propionian sodu, polepszacze i karmel. Niedopuszczalne produkty wypiekane z ciasta mrożonego. W składzie dopuszczalne: mąka, woda, sól, zakwas lub drożdże i naturalne dodatki niezbędne do wypieku i wzbogacające skład, np. serwatka, ziarna (np. słonecznik).
12.	chleb żytni razowy	Wytwarzany z mąki typ 2000, w 90% z mąki żytniej i domieszką co najwyżej 10 % mąki pszennej. Może zawierać różne dodatki zwiększające wartość odżywczą pieczywa, takie jak: przetwory mleczarskie, zarodki pszenne, suszone drożdże spożywcze. Może być wypiekany z drożdżami lub na zakwasie. Chleb pyłkowy wypiekany jest wyłącznie na zakwasie. Chleb żytni razowy może zawierać syrop ziemniaczany, sól, ekstrakt słodowy, miód sztuczny, margarynę, tłuszcz piekarski, płatki ziemniaczane, grys ziemniaczany. Kształt regularny, typowy dla danego rodzaju pieczywa. Skórka równomiernie zabarwiona o odcieniu charakterystycznym dla danego rodzaju pieczywa, ściśle związana z mięksizem pieczywa. Mięksiz elastyczny, równomiernie porowaty, bez zakalca i grudek mąki. Charakterystyczny smak i zapach, niedopuszczalne są zapachy i smaki obce. Świeże, bez uszkodzeń i odkształceń mechanicznych, bez oznak pleśnienia. Niedopuszczalne środki konserwujące, np. propionian sodu i polepszacze. Niedopuszczalne produkty wypiekane z ciasta mrożonego. W składzie dopuszczalne: mąka, woda, sól, zakwas lub drożdże i naturalne dodatki niezbędne do wypieku i wzbogacające skład, np. serwatka, ziarna (np. mak, sezam, słonecznik, dynia).
13.	czerstwa bułka	Dowolna sucha bułka (np. wrocławska, kajzerka, bułka Weka, bagietka) z przeznaczeniem jako dodatek do potraw z mielonego mięsa. Bez oznak pleśnienia.
14.	kasza gryczana sucha	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 połamane 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, niepołerowanego i pokrojonego ziarna pęczaku. Kasza łamana wiejska występuje jako gruba, średnia i drobna. Niedozwolona kasza porcjowana jednostkowo w woreczkach, przeznaczona do gotowania w nich. Kasza kl. I. Charakterystyczna barwa i zapach. Wolna od zanieczyszczeń organicznych i nieorganicznych, szkodników i ich pozostałości.
17.	kasza jęczmienna perłowa sucha	Otrzymywana z ziarna pęczaku poddanego łamaniu na duże kawałki a następnie polerowaniu. W handlu zwana też kaszą jęczmienną mazurską. Kasza mazurska występuje jako gruba, średnia i drobna. Niedozwolona kasza porcjowana jednostkowo w woreczkach, przeznaczona do gotowania w nich. Kasza kl. I. Charakterystyczna barwa i zapach. Wolna od zanieczyszczeń organicznych i nieorganicznych, szkodników i ich pozostałości.
18.	kasza kuskus sucha	Kuskus to drobna kaszka z wysokogatunkowych partii pszenicy durum, poddana gotowaniu na parze, co znacznie skraca czas jej przyrządzenia. Jest to produkt naturalny, łatwo przyswajalny przez organizm. Ze względu na krótki czas przyrządzenia nie traci walorów odżywczych i smakowych. Kasza kl. I. Charakterystyczna barwa i zapach. Wolna od zanieczyszczeń organicznych i nieorganicznych, szkodników i ich pozostałości.
19.	kasza manna sucha	Polecana ta otrzymywana przy przemiale pszenicy na mąkę przez odsianie grubych kaszek. Niepolecana kasza manna błyskawiczna. Kasza kl. I. Charakterystyczna barwa i zapach. Wolna od zanieczyszczeń organicznych i nieorganicznych, szkodników i ich pozostałości.
20.	kisiel owocowy	Kisiel w proszku niesłodzony lub zrobiony samodzielnie z surowców (jeden duży owoc np. jabłko, brzoskwinia lub gruszka, woda, mąka ziemniaczana, cukier waniliowy). Bez dodatków do żywności.
21.	kisiel truskawkowy	Kisiel w proszku niesłodzony lub zrobiony samodzielnie z surowców (truskawki świeże lub mrożone, woda, mąka ziemniaczana, cukier waniliowy). Bez dodatków do żywności.
22.	makaron	Z semoliny lub mąki z pszenicy durum, bez dodatku jaj. Różne kształty (świderki, kolanka, kokardki itp.). Charakterystyczna, jednolita barwa, typowa dla użytych surowców. Kształt właściwy dla danej formy. Wolny od zanieczyszczeń organicznych i nieorganicznych. Nie mogą być narażone na działalność szkodników (gryzoni, owadów).
23.	makaron muszelki z pszenicy durum suchy	Popularny makaron otrzymywany z mąki makaronowej durum, bez dodatku jaj. Charakterystyczna, jednolita barwa, typowa dla użytych surowców. Kształt muszelek. Wolny od zanieczyszczeń organicznych i nieorganicznych. Nie może być narażony na działalność szkodników (gryzoni, owadów).
24.	makaron penne z semoliny	Wyborowy, otrzymywany z semoliny, bezjajeczny. Charakterystyczna, jednolita barwa, typowa dla użytych surowców. Kształt ciętych rurek. Wolny od zanieczyszczeń organicznych i nieorganicznych. Nie może być narażony na działalność szkodników (gryzoni, owadów).
25.	makaron penne (pióra) suchy	Popularny, otrzymywany z mąki makaronowej durum, bez dodatku jaj. Charakterystyczna, jednolita barwa, typowa dla użytych surowców. Kształt ciętych rurek. Nie może być narażony na działalność szkodników (gryzoni, owadów).
26.	makaron spaghetti z pszenicy durum	Popularny, otrzymywany z mąki makaronowej durum, bez dodatku jaj. Charakterystyczna, jednolita barwa, typowa dla użytych surowców. Kształt typowy dla makaronu spaghetti. Wolny od zanieczyszczeń organicznych i nieorganicznych. Nie może być narażony na działalność szkodników (gryzoni, owadów).
27.	makaron z semoliny	Wyborowy otrzymywany z semoliny, bezjajeczny. Różne kształty. Charakterystyczna, jednolita barwa, typowa dla użytych surowców. Kształt właściwy dla danej formy. Wolny od zanieczyszczeń organicznych i nieorganicznych. Nie mogą być narażone na działalność szkodników (gryzoni, owadów).
28.	mąka pszenna	Otrzymywane z oczyszczonego ziarna pszenicy zwyczajnej. Wyróżnia się mąki pszenne: tortowa (typ 450), krupczatka (typ 500), luksusowa (typ 550), bułkowa (typ 650), chlebowa (typ 750 lub 850), siłkowa (typ 1400), graham (typ 1850), razowa (typ 2000). Kolor charakterystyczny dla mąki o danym

		stopniu przemiału. Niedopuszczalne są zanieczyszczenia organiczne i nieorganiczne. Wolne od szkodników i ich pozostałości.
29.	mąka pszenna typ 500	Mąka krupczatka. Jednolity biały kolor. Niedopuszczalne są zanieczyszczenia organiczne i nieorganiczne. Wolne od szkodników i ich pozostałości.
30.	mąka ziemniaczana	Wytwarzana jest z gotowanych całych ziemniaków. Mąką ziemniaczana jest cięższa od skrobi, stosuje się ją do wypieków, pomaga zatrzymać wilgotność, np. pieczywa. Absorbuje ona wilgoć, dzięki czemu pieczywo dłużej zachowuje świeżość. Mąka ma charakterystyczny ziemniaczany smak, a konsystencją przypomina mąkę pszenną. Jednolity biały kolor. Niedopuszczalne są zanieczyszczenia organiczne i nieorganiczne. Wolne od szkodników i ich pozostałości.
31.	płatki jęczmienne suche	Otrzymywane z ziarna jęczmienia w procesie parowania, leżakowania, zgniatania i suszenia. Płatki kl. I. Produkt suchy o sypkiej konsystencji, w postaci odrębnych, nie sklejonnych płatków. Niedopuszczalne są zanieczyszczenia organiczne i nieorganiczne. Wolne od szkodników i ich pozostałości.
32.	płatki owsiane suche	Otrzymywane z ziarna owsa oczyszczonego. Polecane zwykle płatki owsiane i górskie płatki owsiane otrzymywane przez zgniecenie obłuszczonego ziarna na walcach i poddane obróbce hydrotermicznej. Niepolecane są płatki owsiane błyskawiczne. Płatki kl. I. Produkt suchy o sypkiej konsystencji, w postaci odrębnych, nie sklejonnych płatków. Niedopuszczalne są zanieczyszczenia organiczne i nieorganiczne. Wolne od szkodników i ich pozostałości.
33.	płatki żytnie suche	Otrzymywane z ziarna żyta w procesie parowania, leżakowania, zgniatania i suszenia. Płatki kl. I. Produkt suchy o sypkiej konsystencji, w postaci odrębnych, nie sklejonnych płatków. Niedopuszczalne są zanieczyszczenia organiczne i nieorganiczne. Wolne od szkodników i ich pozostałości.
34.	ryż biały	Ryż długoziarnisty i krótkoziarnisty, obłuskany lub szlifowany lub polerowany lub glazurowany. Występuje w postaci całych i łamanych ziaren. Ryż kl. I. Produkt suchy o sypkiej konsystencji, w postaci odrębnych, nie sklejonnych ziaren. Charakterystyczny kolor, smak i zapach. Niedopuszczalne są zanieczyszczenia organiczne i nieorganiczne. Wolny od szkodników i ich pozostałości. Niedozwolony ryż porcjowany jednostkowo w woreczkach, przeznaczony do gotowania w nich.
35.	ryż paraboliczny suchy	Ryż parboiled jest preparowany termicznie, dzięki czemu wewnątrz ziarna zachowane zostają witaminy i składniki odżywcze oraz znacznie skraca się czas gotowania. Po ugotowaniu jest lekki i puszysty, nigdy się nie skleja. Ziarna ryżu parboiled mają bielmo prześwitujące o żółtozłotej barwie. Ryż kl. I. Produkt suchy o sypkiej konsystencji, w postaci odrębnych, nie sklejonnych ziaren. Charakterystyczny kolor, smak i zapach. Niedopuszczalne są zanieczyszczenia organiczne i nieorganiczne. Wolny od szkodników i ich pozostałości. Niedozwolony ryż porcjowany jednostkowo w woreczkach, przeznaczony do gotowania w nich.
36.	ryż suchy	Biały lub brązowy. Jak w poz. 34
37.	skrobia ziemniaczana	Pozyskiwana ze świeżych ziemniaków, z których po rozdrobnieniu wypłukiwana jest skrobia. Uzyskany krochmal poddawany jest czyszczeniu, suszeniu i przesianiu. Ostatecznie ma postać sypkiego, matowego proszku o barwie czysto białej, bez śladów obcych zapachów i posmaków. Ściśnięty w dłoń charakterystycznie chrzęści. Niedopuszczalne są zanieczyszczenia organiczne i nieorganiczne. Wolne od szkodników i ich pozostałości.
II	Mięso, wędliny, jaja, ryby 38 – 63	
38	cielęcina	Cielęcina łopatka, górką i karkówka, mostek, łata, nerkówka, mięso z udźca, szyja – do gotowania, do duszenia, na gulasz, na wyroby z masy mielonej. Cielęcina goleń – do gotowania, na wyvary, galarety. Mięso świeże, nie mrożone, o jednolitej barwie typowej dla danego gatunku mięsa, bez przebarwień.
39	jajka	Jaja kurze klasy A, z systemu chowu 0, 1, 2. 0 – oznacza jaja pochodzące z produkcji ekologicznej, 1 – dotyczy jaj z chowu na wolnym wybiegu, 2 – to jaja z chowu ściółkowego. Preferowane są jaja z jak najniższym numerem oznaczającym system chowu.
40	filet z dorsza	Filet z dorsza bez skóry, świeży, niepoddany żadnym procesom utrwalającym, o bardzo wysokich walorach sensorycznych, tj. barwie, zapachu, smaku i soczystości. Klasa I.

		Filet z dorsza bez skóry mrożony, przechowywany w temperaturze minimum -18 °C, przechowywany nie dłużej niż 6 miesięcy.
41	filet z łososia	Filet z łososia bez skóry, świeży, niepoddany żadnym procesom utrwalającym, o bardzo wysokich walorach sensorycznych, tj. barwie, zapachu, smaku i soczystości. Klasa I. Filet z łososia bez skóry mrożony, przechowywany w temperaturze minimum -18 °C, przechowywany nie dłużej niż 4 miesiące.
42	kielbasa krakowska sucha	Poddana suszeniu lub podsuszaniu. Wartość energetyczna ok. 317 kcal, białko około 25%, tłuszcz około 24%. Powierzchnia czysta, na przekroju sucha. Smak i zapach świadczący o świeżości. Bez oznak pleśni. 100 g kielbasy wyprodukowane z co najmniej 140 g mięsa wieprzowego lub wieprzowego z dodatkiem wołowiny, bez dodatku wzmacniaczy smaku, fosforanów i sztucznych barwników.
43	łopatka wieprzowa	Mięso bez kości. Mięśnie głęboko poprzerastane tkanką łączną, z zewnątrz pokryte warstwą tłuszczu. Zaokrąglona. Do duszenia, pieczenia i gotowania. Mięso świeże, nie mrożone, o barwie typowej dla danego gatunku mięsa, bez przebarwień.
44	makreła wędzona	Makreła wędzona na gorąco o bardzo wysokich walorach sensorycznych, tj. barwie, zapachu, smaku i soczystości. Przechowywana w temperaturze 0°C - 10°C trwała tylko 4 dni.
45	mięso z indyka	Tuszki schłodzone, pierś z kością, noga, udo, podudzie, skrzydło, szyja, pierś, pierś bez kości, filet, sznyceł. Mięso o bardzo wysokich walorach sensorycznych, tj. barwie, zapachu, smaku i soczystości. Mięso świeże, nie mrożone
46	mięso z piersi indyka	Tuszka schłodzona z piersi z indyka, bez kości, o wyraźnie zachowanej strukturze włókien mięśniowych, o bardzo wysokich walorach sensorycznych, tj. barwie, zapachu, smaku i soczystości. Mięso świeże, nie mrożone
47	mięso z piersi kurczaka	Mięso brojlerów/lub kurczaków zagrodowych bez kości o delikatnej strukturze włókien mięśniowych. W ocenie organoleptycznej jest bardzo kruche, łatwe do przeżuwania, łatwostrawne, o bardzo wysokich walorach sensorycznych, tj. barwie, zapachu, smaku i soczystości. Mięso świeże, nie mrożone
48	mięso z piersi kurczaka bez skóry	Mięso brojlerów/lub kurczaków zagrodowych bez kości i skóry o delikatnej strukturze włókien mięśniowych. W ocenie organoleptycznej jest bardzo kruche, łatwe do przeżuwania, łatwostrawne, o bardzo wysokich walorach sensorycznych, tj. barwie, zapachu, smaku i soczystości. Mięso świeże, nie mrożone
49	mięso z ud kurczaka	Mięso brojlerów/lub kurczaków zagrodowych z ud o delikatnej strukturze włókien mięśniowych. W ocenie organoleptycznej jest bardzo kruche, łatwe do przeżuwania, łatwostrawne. Zawiera więcej tłuszczu niż piersi z kurczaka dlatego robi wrażenie bardziej soczystego niż piersi. Mięso o bardzo wysokich walorach sensorycznych, tj. barwie, zapachu, smaku i soczystości. Mięso świeże, nie mrożone
50	polędwica sopocka	Produkt wędzony bez osłonek o zachowanej strukturze tkankowej. Wyprodukowany z jednego kawałka części anatomicznej tuszy wieprzowej. Produkt peklowany i solony. Produkt o bardzo wysokich walorach sensorycznych, tj. jednolitej barwie, typowym zapachu, smaku i soczystości. Bez konserwantów, z wyjątkiem azotanów i azotynów.
51	polędwica z indyka	Produkt wędzony, parzony, wyprodukowany z jednego kawałka części anatomicznej tuszy (piersi) indyka. Produkt o bardzo wysokich walorach sensorycznych, tj. jednolitej barwie, typowym zapachu, smaku i soczystości. Bez konserwantów, z wyjątkiem azotanów i azotynów.
52	sardynki w oleju	Sardynka w zalewie olejowej, z ryb poddanych wstępnej obróbce mechanicznej i cieplnej. Konserwa z ryb parowanych, ryb podwędzanych lub z ryb podsuszanych. Opakowanie szczelne, czyste, bez odkształceń, odpowiednio oznakowane.
53	schab	Mięsień grzbietu, gruby, delikatny, jednolity, z jednej strony przyrośnięty do kręgow, z drugiej do kości żebrowych. Do duszenia, pieczenia i gotowania. Mięso świeże, nie mrożone, o barwie typowej dla danego gatunku mięsa, bez przebarwień.
54	schab bez kości	Mięso bez kości. Mięsień grzbietu, gruby, delikatny, jednolity. Wycięty z jednej strony od kręgow, z drugiej od kości żebrowych. Do duszenia, pieczenia i gotowania. Mięso świeże, nie mrożone, o barwie typowej dla danego gatunku mięsa, bez przebarwień.
55	szynka wiejska	Produkt wędzony bez osłonek o zachowanej strukturze tkankowej.

		Wyprodukowany z jednego kawałka części anatomicznej tuszy (szynki) wieprzowej. Produkt peklowany i solony, parzony. Produkt o bardzo wysokich walorach sensorycznych, tj. jednolitej barwie, typowym zapachu, smaku i soczystości. Bez konserwantów, z wyjątkiem azotanów i azotynów.
56	szynka wieprzowa gotowana	Produkt wędzony bez osłonek o zachowanej strukturze tkankowej. Wyprodukowany z jednego kawałka części anatomicznej tuszy wieprzowej. Produkt peklowany, solony, parzony. Produkt o bardzo wysokich walorach sensorycznych, tj. jednolitej barwie, typowym zapachu, smaku i soczystości. Bez konserwantów, z wyjątkiem azotanów i azotynów.
57	szynka z piersi kurczaka	Szynka z piersi kurczaka, pasteryzowana. Uformowane mięso z piersi kurczaka, rozdrobnione lub w kawałkach. Produkt o bardzo wysokich walorach sensorycznych, tj. jednolitej barwie, typowym zapachu, smaku i soczystości. Bez konserwantów, z wyjątkiem azotanów i azotynów.
58	śledź w oleju	Preferowane śledzie dalekomorskie – matjasy, produkt o najwyższych walorach smakowych, soczysty, o delikatnej teksturze i łagodnym smaku oraz śledzie tłuste, o zawartości tłuszczu powyżej 15% i dobrych walorach smakowych. Preferowanym olejem do sporządzania potrawy jest olej rzepakowy.
59	śledź w sosie pomidorowym	Dowolnego producenta, konserwa o cechach typowych i smaku charakterystycznym dla produktu w sosie pomidorowym. Opakowanie szczelne, czyste, bez odkształceń, odpowiednio oznakowane.
60	śledź wędzony Pikling	Śledź wędzony na gorąco o bardzo wysokich walorach sensorycznych, tj. barwie, zapachu, smaku i soczystości. Przechowywany w temperaturze 0°C - 10°C trwały tylko 4 dni.
61	wołowina	Karkówka, mostek, łopatka, pręga, udziec. Do gotowania, do duszenia w małych kawałkach, na masy mielone. Pasma mięśni przerośnięte ścięgnami, błonami i podwierzniami. 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 nieścięgniaste) lub II (chude ścięgniaste). 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 nieścięgniaste) lub II (chude ścięgniaste). Mięso świeże, nie mrożone, o barwie typowej dla danego gatunku mięsa, bez przebarwień.
III	Produkty mleczne 64 – 76	
64	jogurt naturalny	Produkt z mleka znormalizowanego, zagęszczonego przez dodatek mleka w proszku lub odparowanie części wody, poddany pasteryzacji, ukwaszony zakwasem z czystych kultur bakterii fermentacji mlekowej (<i>Lactobacillus delbrueckii subspecies bulgaricus</i> , i <i>Streptococcus thermophilus</i>), o barwie białej lub lekko kremowej, o czystym smaku i zapachu, 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 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

		<p> dodatków smakowych, konserwujących, wzmacniaczy smaku i substancji żelujących.</p>
67	maślanka	<p>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</i>, <i>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.</p>
68	mleko 0,5%	<p>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 tworzywa 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.</p>
69	mleko 2%	<p>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 tworzywa 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.</p>
70	mleko ukwaszone	<p>Produkt otrzymany w wyniku fermentacji mleka, z wykorzystaniem naturalnej flory bakteryjnej fermentacji mlekowej, bez oznak zepsucia. Bez konserwantów.</p>
71	ser feta	<p>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.</p>
72	ser fromage naturalny	<p>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.</p>
73	serek twarogowy ziarnisty	<p>Otrzymywany z białek mleka skoagulowanych metodą kwasowo-podpuszczkową ze skrzepu mleka, przez rozdrobnienie, tak aby ziarna serowe nie zlepiały się w masę, lecz pozostawały oddzielnie. Stopień rozdrobnienia powinien być równomierny. Pakowany aseptycznie do opakowań z tworzywa sztucznego szczelnie zamknięty wieczkiem z folii aluminiowej. Zawiera około 80% wody i co najmniej 20% tłuszczu w suchej masie. Bez oznak zepsucia.</p>
74	ser twarogowy chudy	<p>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.</p>
75	ser twarogowy półtłusty	<p>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.</p>
76	żółty ser Gouda	<p>Ser podpuszczkowy dojrzewający. Ser typu holenderskiego o miąższu miękkim, elastycznym, o smaku i zapachu łagodnym, czystym, lekko orzechowym, lekko kwaskowatym, z rzadka rozmieszczonymi oczkami wielkości grochu. O kształcie płaskiego cylindra lub bloku. Bez konserwantów, z wyjątkiem lizozymu z białka jaja kurzego, i substancji zagęszczających. Bez oznak zepsucia. Ser żółty Gouda może być wymiennie stosowany z innymi serami podpuszczkowymi dojrzewającymi, np. inne sery typu holenderskiego (np. edam, edamski, mazdamer, podlaski, zamojski), szwajcarskiego (np. ementaler), szwajcarsko-holenderskiego (np. tyłżycki), angielskiego (np. cheddar), włoskiego (parmezan).</p>

IV	Warzywa 77 - 84	
77	Brokuły, brukselka, buraki, cebula, kukinia, 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, pieczarka, pietruszka korzeń, pomidor, por, rzodkiewka, seler, ziemniaki	Świeże, sezonowe, czyste, o charakterystycznej barwie, smaku i zapachu, w całości, nieprzetworzone, odmiany wyłącznie jadalne a nie pastewne warzyw, różne odmiany papryki. Bez oznak pleśnienia i gnicia, bez objawów zepsucia i jakichkolwiek chorób, bez uszkodzeń mechanicznych, bez uszkodzeń spowodowanych przez szkodniki. Bez śladów przemrożeń. Wszystkie warzywa klasa I.
78	boćwina, bazylia, cykoria, jarmuż, koper, pietruszka natka, sałata zielona (różne odmiany), seler naciowy, szczypiorek	Świeże, czyste, różne odmiany sałat, bazylii, sezonowe np. boćwina. Bez oznak pleśnienia i gnicia, bez objawów zepsucia i jakichkolwiek chorób, bez uszkodzeń mechanicznych, bez uszkodzeń spowodowanych przez szkodniki. Bez śladów przemrożeń. Wszystkie warzywa klasa I.
79	czosnek	Świeży, czysty. Bez oznak pleśnienia i gnicia, bez uszkodzeń mechanicznych, bez uszkodzeń spowodowanych przez szkodniki.
80	fasola biała drobna sucha fasola biała Jaś fasola biała sucha soczewica czerwona sucha	Suche nasiona roślin strączkowych w stanie nieprzetworzonym, bez oznak pleśnienia i przebarwień, bez uszkodzeń mechanicznych. Produkty suche o sypkiej konsystencji. Niedopuszczalne są zanieczyszczenia organiczne i nieorganiczne. Wolne od szkodników i ich pozostałości.
81	fasola biała konserwowa fasola czerwona konserwowa groszek zielony konserwowy kukurydza konserwowa	Warzywa konserwowe mają zachowany swój naturalny kształt. Zalewa powinna być klarowna lub opalizująca, z zawiesiną i/lub osadem z tkanki warzyw oraz dodanych przypraw. Smak i zapach powinny być charakterystyczne dla użytego surowca, bez posmaków i zapachów obcych. Warzywa powinny być miękkie i nierozpadające się. W składzie dopuszczalny tylko dodatek soli. Niedopuszczalne inne substancje konserwujące, barwniki, wzmacniacze smaku. Pakowane w opakowania szklane lub metalowe. Opakowanie szczelne, czyste, bez odkształceń (w przypadku metalowych), odpowiednio oznakowane.
82	kwaszona kapusta (=kiszonka) ogórek kwaszony	Smak i zapach powinien być charakterystyczny dla fermentacji mlekowej, lekko ostry, aromatyczny, kwaśny i słony. Niedopuszczalny jest zapach jelki, gnilny, alkoholowy i stęchły. Bez objawów zapełnienia i śluzowacenia. Wygląd dobrze zachowany, konsystencja jędrna nierozpadająca się przy ucisku i chrupka. Zalewa klarowna, dopuszczalne jest lekkie zmętnienie i opalizacja. Skład kapusty kwaszonej: kapusta, marchew, sól. Niedopuszczalna kapusta z octem, sorbinianem potasu (E-202) i innymi dodatkowymi substancjami do żywności. Skład ogórków kwaszonych: ogórki w zalewie z wody, soli, kopru, chrzanu, czosnku i innych naturalnych składników, np. gorczycy. Niedopuszczalne są ogórki kwaszone z octem i innymi dodatkowymi substancjami do żywności, np. siarczynami.
83	pomidorowy przecier	Pakowany w opakowanie szklane, metalowe lub kartonik. Opakowanie szczelne, czyste, bez odkształceń (w przypadku metalowych i kartonowych), odpowiednio oznakowane. Smak i zapach powinny być charakterystyczne dla użytego surowca, bez posmaków i zapachów obcych. O czerwonym kolorze i dobrym aromacie. Bez konserwantów z wyjątkiem soli kuchennej.
84	fasolka szparagowa mrożona groszek zielony mrożony szpinak mrożony - i inne warzywa mrożone, jeśli na świeże odpowiedniki nie ma sezonu	Warzywa czyste, zdrowe, sypkie o wyrównanej wielkości, nieoblodzone, bez trwałych zlepieńców, bez uszkodzeń mechanicznych o charakterystycznej barwie oraz typowych cechach smaku i zapachu, bez posmaku i zapachu obcego. W stanie zamrożonym twarde i kruche, bez uszkodzeń spowodowanych przez szkodniki. Odpowiednio przechowywane i transportowane z zachowaniem łańcucha chłodniczego. Nie mogą być rozmrożone i powtórnie zamrożone.
V	Owoce 85 – 89	
85	Arbuz, banan, borówka amerykańska Brzoskwinia, cytryna, gruszka, jabłko kiwi, maliny, mandarynka, morele świeże, nektarynka, pomarańcza, porzeczką czerwona, śliwki, śliwki	Świeże, dojrzałe, sezonowe, czyste, w całości, nieprzetworzone, np. pomarańcze, cytryny lub w pozostałych sezonach np. arbuz, kiwi z importu. Wszystkie owoce o charakterystycznej dla danego gatunku barwie, smaku i zapachu. Bez oznak pleśnienia i gnicia, bez objawów zepsucia i jakichkolwiek chorób, bez uszkodzeń mechanicznych i jakichkolwiek ubytków, bez uszkodzeń spowodowanych przez szkodniki. Owoc nie może być robaczywy. Bez śladów przemrożeń.

	węgierki, truskawki świeże, winogrona, wiśnie	Wszystkie owoce klasa I.
86	Ananas konserwowy	Owoc konserwowy ma zachowany swój naturalny kształt, jest w krążkach lub w kawałkach (częstkach). Zalewa powinna być niskosłodzona (lekka) klarowna lub opalizująca, z zawiesiną i/lub osadem z tkanki. Smak i zapach powinny być charakterystyczne dla użytego surowca, bez posmaków i zapachów obcych. Owoce powinny być miękkie i nierozpadające się. Niedopuszczalne inne substancje konserwujące, barwniki, wzmacniacze smaku. Pakowane w opakowania szklane lub metalowe. Opakowanie szczelne, czyste, bez odkształceń (w przypadku metalowych), odpowiednio oznakowane.
87	dynia nasiona (pestki) figi suszone mak migdały migdały mielone morele suszone orzechy laskowe orzechy włoskie rodzynki sezam nasiona słonecznik nasiona śliwki bez pestek suszone zurawina 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, sypki, bez zbryleń, smak i zapach charakterystyczny dla odwodnionego surowca. Niedopuszczalna jest obecność szkodników i objawów zapleśnienia. Owoce suszone bez dodatku konserwantów, takich jak: sorbinian potasu (E 202) i dwutlenek siarki (E 220). Orzechy i nasiona powinny mieć zachowany kształt, bez śladów uszkodzeń mechanicznych i bez śladów uszkodzeń wynikających z obecności szkodników. Smak i zapach charakterystyczny dla surowca. Preferowane powinny być orzechy w naturalnej okrywie
88	mus jabłkowy	Pakowany w opakowanie szklane. Smak i zapach powinny być charakterystyczne dla użytego surowca, bez posmaków i zapachów obcych. Produkt zawierający co najmniej 90% jabłek, lub jabłek z dodatkiem brzoskwiń. Z jak najmniejszą liczbą dodatków do żywności (dopuszczalny dodatek kwasu cytrynowego i kwasu askorbinowego). Bez syropu glukozowo-fruktozowego. Bez dodatku sztucznych barwników.
89	truskawki mrożone (lub wymiennie inne dowolne owoce mrożone jeśli na świeże odpowiedniki nie ma sezonu)	Owoce czyste, bez szypulek, zdrowe, sypkie o wyrównanej wielkości, nieoblodzone, bez trwałych zlepieńców, bez uszkodzeń mechanicznych, o charakterystycznej barwie oraz typowych cechach smaku i zapachu, bez posmaku i zapachu obcego. W stanie zamrożonym twarde i kruche, bez uszkodzeń spowodowanych przez szkodniki. Odpowiednio przechowywane i transportowane z zachowaniem łańcucha chłodniczego. Nie mogą być rozmrożone i powtórnie zamrożone.
VI	Tłuszcze 90 – 92	
90	masło, masło ekstra	Masło o zawartości około 82% tłuszczu mlecznego. W opakowaniu jednostkowym z folii aluminiowej, pergaminu, winyłu lub innym opakowaniu dopuszczonym przez państwowy Zakład Higieny do pakowania masła. O czystym, charakterystycznym smaku i zapach, bez oznak zjełczenia.
91	olej rzepakowy uniwersalny	Rafinowany/nierafinowany olej o najwyższej jakości, o charakterystycznym całkowicie obojętnym smaku i zapachu i jasnosłomkowej barwie. Niedopuszczalne jest występowanie smaku zjełczanego lub innego obcego. Konsystencja powinna być płynna i idealnie klarowna. Olej powinien być przechowywany w szklanej butelce z ciemnego szkła. Do obróbki termicznej dopuszczalny jest olej w plastikowych butelkach.
92	śmietanka 12% tł.	Produkt mleczny w formie emulsji tłuszczu w mleku odtłuszczonym, pasteryzowany lub sterylizowany lub poddany obróbce UHT, o zawartości tłuszczu 12%. Przeznaczony głównie jako dodatek do zup, sosów, deserów. Powinien być płynem jednorodnym, bez kłaczków ściętego sernika, bez podstoju serwatki, barwy jednolitej jasnokremowej lub kremowej o czystym, lekko słodkim smaku. Bez konserwantów i substancji zagęszczających. Można stosować wymiennie ze śmietaną (bez konserwantów i substancji zagęszczających).
VII	Napoje 93 – 94	
93	sok grejpfrutowy sok jabłkowy sok marchwiowo-bananowo-jabłkowy sok marchewkowo-owocowy sok pomarańczowy sok z cytryny i inne soki owocowe lub marchwiowo-owocowe	Soki owocowe 100%, bez cukru dodanego, klarowane lub mętne o cechach barwy, smaku i zapachu charakterystycznym dla soku z danego gatunku owoców. Może być z dodatkiem witaminy C.

94	woda woda mineralna	Woda źródłana lub woda mineralna (nisko-, średnio-wysokozmineralizowana). O pierwotnej czystości mikrobiologicznej. O czystym smaku i zapachu.
VIII	Słodycze 95 – 99	
95	cukier	Produkt z buraków cukrowych, o białej barwie, bez obcych zapachów i posmaków. Kryształy sypkie bez zlepów i grudek. Daje klarowne roztwory wodne
96	cukier waniliowy lub wanilinowy	Produkt na bazie cukru, aromatyzowany wanilią lub etylowaniliną, o barwie białej, o czystym charakterystycznym smaku i zapachu. Sypki, bez zlepów i grudek. Do aromatyzowania ciast, budyniów.
97	dżem ananasowy dżem brzoskwiniowy dżem truskawkowy dżem wiśniowy dżem z czarnych porzeczek i dżemy z innych owoców	Przetwórn owocowy sporządzany z całych owoców lub ich części, najczęściej jednego gatunku z dodatkiem pektyn, kwasów spożywczych, ewentualnie syropu skrobiowego oraz soku buraczanego do wzmocnienia barwy. Dozwolone te bez konserwantów o krótkim terminie przydatności do spożycia po otwarciu szklanego opakowania. Bez dodanego cukru. Dozwolone słodzone np. sokiem jabłkowym o zawartości owoców 100%. Dozwolony dodatek pektyn jako substancji żelującej i soku cytrynowego (lub kwasu cytrynowego) jako regulatora kwasowości. Niedozwolony dodatek syropu fruktozowo-glukozowego i sztucznych substancji słodzących.
98	miód	Produkt pszczeli, naturalny, nektarowy lub spadziowy. Jednokwiatowy lub wielokwiatowy. Miody nektarowe mogą być płynne, prawie bezbarwne, jasnożółte, bursztynowe, brązowe, czerwobrzazowe aż do barwy ciemnobrzazowej. Miody spadziowe mogą mieć barwę od jasnooliwkowej do ciemnobrunatnej, a po skryształizowaniu mają charakterystyczny szarawy odcień. O czystym smaku i zapachu charakterystycznym dla danego rodzaju nektaru. Świeży miód ma konsystencję gęstego syropu, który w czasie przechowywania kryształizuje.
99	powidła śliwkowe	Są koncentratem przecieru owocowego o charakterystycznym słodko-kwaśnym aromacie, ciemnej barwie i smarowej papkowatej konsystencji. Najczęściej ze śliwek węgierskich z ewentualnym dodatkiem śliwek innego gatunku. Produkt trwały bez środków konserwujących. Pakowany w naczynia szklane lub termoformowalne.
IX	Przyprawy/ używki 100 – 104	
100	cynamon, gałka muskatołowa mielona, liść lauowy, 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 lauowy) lub wysuszonych owoców pieprzu i ziele angielskiego. Przyprawy nie mogą zawierać dodatku glutaminianu sodu.
101	herbata	Czarna, czerwona lub zielona. Liściasta lub granulowana. O czystym charakterystycznym smaku, zapachu i aromacie. O charakterystycznej barwie naparu (rdzawo-brązowej) w zależności od rodzaju herbaty i stopnia zmian jakie zaszły w liściach w czasie fermentacji. Dozwolone herbaty z suszu owocowego, z różnych owoców.
102	kakao proszek 16%	Kakao otrzymywane z nasion drzewa kakaowego, przez sproszkowanie kuchen kakaowego otrzymanego z miazgi kakaowej. O barwie od brunatnoczerwonej do brązowej. Powinno być sypkie bez zbyrleń. Pakowane w torebki pergaminowe i ozdobny kartonik, puszkę blaszaną. Opakowanie powinno być hermetyczne.
103	kawa zbożowa kawa zbożowa inka	Kawa zbożowa najczęściej składa się z prażonego żyta, cykorii i buraka cukrowego. Aktualnie dostępna jest w formie kawy rozpuszczalnej, w torebkach do zaparzania (tzw. ekspresowa), lub bardziej tradycyjnej - do gotowania.
104	sól	W procesie przygotowania posiłku stosować należy sól o obniżonej zawartości sodu (sodowo-potasowa).