

| Grupa produktów | Produkty rekomendowane | Produkty zalecane w ograniczonej ilości :- | Produkty zakazane |
|-----------------------------|--|---|--|
| I. produkty zbożowe: | Główne źródło węglowodanów (prosty i złożony) stanowią podstawę przygotowania pożywnego śniadania. | | |
| <p>- pieczywo:</p> | <p>pieczywo: z mąk żytnich, pełnoziarnistych, orkiszowych, razowych z dodatkiem nasion i ziaren lub bez nich.</p> <p>produkty bezglutenowe i z tzw. mąk niechlebnych – np. kukurydziana</p> | <p>- pieczywo mieszane, np. pszemno-żytnie</p> | <p>- pieczywo pszenne - tzw. białe, z rafinowanych mąk</p> <p>- pieczywo zafatszowane dodatkami barwników takich jak karmel i karmel amoniakalny (E150c)</p> <p>- pieczywo wypieczone z użyciem spulchniaczy chemicznych lub przygotowane z gotowych mieszanek piekarskich</p> <p>- pieczywo z mąk rafinowanych, wzbogacone otrębami zbożowymi, pozbawione okrywy owocowo-nasiennej w procesie przemiatu, imitujące w ten sposób pieczywo razowe</p> |
| <p>- kanapki</p> | <p>podstawą jest pieczywo, z dodatkami:</p> <ul style="list-style-type: none"> - masło 82% tł., oliwa, - warzywa świeże, sezonowe: sałaty dostępne na rynku cykoria, papryka różnokolorowa, pomidor, zielony ogórek, rzodkiewka, kiszona ogórki, zielenina - wędliny i mięsa: wysokiej jakości, najlepiej pieczone w całości z mięs drobiu, wieprzowiny i wołowiny - wędlina sklepowa: szynka i poledwica – pieczone, wędzone, surowe-dojrzewające, suszone kiełbasy – jak kabanosy, kiełbasa krakowska - jajka i pasty z ugotowanych, świeżych jaj, z dodatkiem ziół, przypraw i pestek - ryby i pasty rybne, przygotowane na bazie ryb świeżych, pieczonych – całe lub rozdrobnione, połączone z serami, warzywami i przyprawami, oraz ziołami | <ul style="list-style-type: none"> - masło śmietankowe - kukurydza konserwowa - kiełbasa żywiecka - mięso drobiowe i wieprzowe w blokach, - mięso i wędliny konserwowane z użyciem jedynie niewielkich ilości azotanów i azotynów (E 249, E250, E251, 252) - pasty z dodatkiem jogurtu naturalnego, masła, niewielkim % udziałem majonezu, oraz muszardę, - ryby i pasty rybne, przygotowane na bazie ryb wędzonych oraz konserw rybnych - całe lub rozdrobnione - sery dojrzewające – pleśniowe z porostem pleśni (np. Brie, Camembert) lub przerosłym pleśni (np. Lazur, Roquefort). - grzanki i zapiekane kanapki, pod warunkiem zachowania wysokiej wartości żywieniowej, wykorzystania produktów świeżych, naturalnych, przygotowywanych | <ul style="list-style-type: none"> - margaryny, szczególnie twarde - warzywa marynowane i pikle - produkty wysoko przetworzone, uzyskane z surowca o niskiej jakości, drobno zmielone - paszety, pasztetowe, parówki, mortadela - wyroby seropodobne - kanapki typu fast-food – hot dogi, knysze, zapiekanki, pizza, hamburgery, gyros, kebab. |

| | | | |
|-------------------------------------|--|--|---|
| | <p>- sery świeże i naturalne – tzw. białe (sery kwasowe lub kwasowo-podpuszczkowe), kremowe lub twaróg z dodatkiem sezonowych warzyw, ziół i przypraw</p> <p>- sery tzw. żółte – sery podpuszczkowe-dojrzewające: typu szwajcarskiego (np. Emmentaler), holenderskiego (np. Gouda), angielskiego (np. Cheddar) lub włoskiego (np. Parmezan), oraz sery z masy parzonej – Oscypek,</p> <p>- pasty na bazie sera, tzw. białego i żółtego. Powstaje w wyniku rozdrobnienie tych serów i połączenia ich z dodatkami: świeżych, sezonowych warzyw i owoców, ziół – świeże i suszone, naturalne przyprawy, jogurt naturalny, śmietana naturalna, mięsa gotowane</p> <p>i rozdrobnione do przygotowania pasty, szynka, ryby i konserwy rybne.</p> | <p>przez ajenta lub na jego zamówienie, po spełnieniu i potwierdzeniu wymogów stawianych przez właściwe służby.</p> | <p>- płatki, w tym musi i ekspandowane przetwory zbożowe słodzone, barwione, aromatyzowane</p> <p>- smażone na tłuszczu prażynki.</p> |
| <p>- przetwory zbożowe</p> | <p>- musi i ekspandowane przetwory zbożowe, tzw. preparowane ziarno zbożowe ziaren: ryżu, w tym naturalnego-pelnoziarnistego, orkisz, amarantusa, kaszy jaglanej, pszenicy, owsa, kukurydzy, jęczmienia</p> <p>- musi z suszonymi owocami, nasionami, pestkami i orzechami – stanowiące wartościową przekąskę oraz dodatek do produktów mlecznych i przecierów owocowych.</p> | <p>- bez dodatku cukru lub jedynie w niewielkich ilościach, mogących zostać zastąpione dodatkami takich substancji słodzących jak – miód naturalny, czy ksylitol.</p> <p>- słone i słodkie wypieki cukiernicze i w postaci bułek drożdżowych, przygotowanych wg tradycyjnych receptur i z wykorzystaniem naturalnych składników, takich jak owoce, bakalie, warzywa (cebula,</p> | <p>- z dodatkiem syropu glukozowego lub glukozowo-fruktozowego, oraz innych syntetycznych substancji słodzących</p> <p>- margaryny utwardzane</p> <p>- tłuszcze cukiernicze, takie jak olej kokosowy, w tym utwardzony</p> <p>- gotowe mieszanki cukiernicze.</p> |
| <p>- wypieki cukiernicze</p> | <p>- domowe ciasta</p> <p>- ciasteczka</p> <p>- muffinki</p> <p>- tartaletki</p> <p>Wypiekane z mąk razowych, pełnoziarnistych, orkiszowych i bezglutenowych – np. kukurydzianych. Z dodatkiem świeżych, suszonych i mrożonych owoców, oraz ziaren, nasion i orzechów.</p> | <p>- bez dodatku cukru lub jedynie w niewielkich ilościach, mogących zostać zastąpione dodatkami takich substancji słodzących jak – miód naturalny, czy ksylitol.</p> <p>- słone i słodkie wypieki cukiernicze i w postaci bułek drożdżowych, przygotowanych wg tradycyjnych receptur i z wykorzystaniem naturalnych składników, takich jak owoce, bakalie, warzywa (cebula,</p> | <p>- z dodatkiem syropu glukozowego lub glukozowo-fruktozowego, oraz innych syntetycznych substancji słodzących</p> <p>- margaryny utwardzane</p> <p>- tłuszcze cukiernicze, takie jak olej kokosowy, w tym utwardzony</p> <p>- gotowe mieszanki cukiernicze.</p> |

| | | | |
|--|---|--|---|
| | <p>W wersji „na słono” z warzywami, pieczarkami, serami dojrzewającymi, masą jajeczną i jogurtową, z dodatkiem świeżych i suszonych ziół i przypraw. Tłuszcze stosowane w recepturach to:</p> <ul style="list-style-type: none"> - oliwy - oleju rzepakowy - oleju ryżowy - masło. | <p>czosnek, pomidory, pieczarki), przeciery, zioła, oraz masy na bazie sera twarogowego.</p> | |
| <p>- ciastka i batony musli</p> | <p>- przygotowane wg tradycyjnych receptur, spełniające kryteria, jak dla pozostałych wyrobów cukierniczych, zawierające w swoim składzie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - mieszanki płatków zbóż - dodatek suszonych owoców: rodzynki, żurawina, morele, maliny, truskawki, jagody, daktyle, figi, banany, jak również płatki np. migdałowe, kokosowe i orzechy. - z kawałkami czekolady, w ilości nieprzekraczającej 10g produktu gotowego. | <p>- z dodatkiem czekolady w postaci kawałków, lub jednostronnej polewy.</p> | <p>- płatki zbóż lub inne przetwory zbożowe w całości w czekoladzie, lukrze lub innych słodkich polewach</p> <p>- z dodatkiem utwardzonych tłuszczu, oleju palmowego, sztucznych słodzików oraz syropów glukozowego i glukozy-fruktozowego.</p> |
| <p>- chrupki, waflę, maca</p> | <p>- naturalne przetwory z ziaren zbóż: kukurydzy i ryżu</p> <p>- z dodatkiem nasion słonecznika czy pestek dyni, oraz ziół i przypraw naturalnych.</p> | <p>- w postaci słodkiej :jednostronnie zanurzone w czekoladzie, jednak nie stanowiącej więcej niż 10% wyrobu gotowego</p> <p>- w postaci wytrawnej z dodatkiem suszu lub past z pomidorów lub szpinaku, z ziołami i przyprawami.</p> | <p>- naturalne przetwory z ziaren zbóż, kukurydzy i ryżu z dodatkiem cukru i innych substancji słodzących oraz soli, mieszanek przypraw, aromatów i barwników.</p> |
| <p>- paluszki i krakersy</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. z mąk pełnoziarnistych 2. z zianami np. sezamu, 3. o obniżonej zaw. tłuszczu i soli. | | <p>- z mąk rafinowanych, z dodatkiem tłuszczu utwardzanych i soli, oraz pikantnych przypraw: czosnek, cebula, papryka.</p> |
| II. przekąski: | | | |
| <p>- warzywa i owoce</p> | <p>Produkty, z których można skomponować pełnowartościowy, urozmaicony posiłek, zgodny z zasadami racjonalnego żywienia.</p> <ul style="list-style-type: none"> - świeże - sezonowe - czyste - w całości lub porcjowane - w okresie jesienno-zimowym i wczesno- | <ul style="list-style-type: none"> - surowce mrożone - konserwy owocowe z puszki (jedynie lekkich syropach) - szczególnie w okresie zimowym i wczesnowiosennym. | <ul style="list-style-type: none"> - nieświeże - z oznakami zepsucia - niepełnowartościowe - nieprzygotowane do bezpośredniej konsumpcji np. nieumyte. |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | <p>wiosennym - również importowane owoce cytrusowe i warzywa, np. papryka, avocado, seler naciowy, sałaty.</p> | | |
| <p>- przetwory z warzyw i owoców</p> | <p>- sałaty i sałatki, z dodatkiem innych warzyw, oraz serów, jaj, ryb - z dodatkiem sosów na bazie oliwy lub jogurtu naturalnego z dodatkiem zieli i przypraw, oraz naturalnych kwasów owocowych.</p> | <p>- produkty powszechnie dostępne w handlu, przygotowane, porcjowane i zapakowane przez producenta żywności - przygotowane na zamówienie właściciela lub ajenta - muszą spełniać wymogi stawiane produktom spożywczym.</p> | <p>- smażone przetwory wysoko skrobiowe – przede wszystkim ziemniaczane, np. frytki.</p> |
| <p>- szaszłyki owocowe, owocowo-warzywne, warzywne</p> | <p>- przygotowane ze świeżych, sezonowych surowców.</p> | <p>- owoce i warzywa z konserw - owoce z puszek-w lekkich syropach - marynaty w łagodnych zalewach utrwalane z wykorzystaniem naturalnego soku z cytryny w roli przeciwutleniaacza.</p> | <p>- w całości przygotowane z warzyw marynowanych i pikli.</p> |
| <p>- surowki</p> | <p>- warzywne - owocowe (również z dodatkiem jogurtu naturalnego, niesłodzone) - owocowo-warzywne - z dodatkiem naturalnego miodu pszczałego - z dodatkiem naturalnego soku z cytryny, ewentualnie octu owocowego i przypraw.</p> | <p>- wyroby gotowe, niezawierające dodatków konserwujących i smakowo-zapachowych - bez barwników, soli i cukru.</p> | |
| <p>- musy i przecięry</p> | <p>- z warzyw i owoców sezonowych lub mrożonych, oferowane jako dodatek do jogurtu naturalnego i musli, - bez dodatku soli, oraz cukru, poza tym naturalnie występującym w owocach.</p> | <p>- produkty gotowe, dostępne w handlu w opakowaniach jednostkowych - dozwolone jest wykorzystanie: naturalnego soku z cytryny, innych naturalnych kwasów owocowych, miodu.</p> | |
| <p>- suszone owoce, warzywa, nasiona, orzechy i pestki</p> | <p>- naturalne - konfekcjonowane w postaci mieszanek i jako produkty jednorodne – susze warzyw, owoców i nasion.</p> | <p>- owoce pestkowe i warzywa korzeniowe, zabezpieczone przed zmianami cech organoleptycznych, dodatkiem naturalnego soku z cytryny.</p> | <p>-- słodzone -- kandyzowane -- glazurowane -- barwione -- aromatyzowane -- nasiona i orzechy: smażone, solone, glazurowane w słodkich polewach -- bez dodatku konserwantów i przeciwutleniaaczy szczególnie: E210</p> |

| | | | |
|--|--|--|---|
| | | | <p>kwas benzoosowy i benzoesany (E211, E212, E213), oraz E220 dwutlenek siarki i siarczany (E221, E222, E223, E224, E226, E227, E228).</p> |
| <p>- kisiel</p> | <p>- deser z naturalnego soku owocowego przygotowany z użyciem skrobi - najczęściej ziemniaczanej - z dodatkami owoców lub bez nich.</p> | <p>- kisiel z gotowego koncentratu, przygotowany wg receptury na opakowaniu. - gotowe produkty bez dodatku cukru i innych substancji słodzących oraz syntetycznych barwników, konserwantów i aromatów.</p> | <p>gotowe produkty z - cukrem i innymi substancjami słodzącymi - syntetycznymi barwnikami - konserwantami - aromatami.</p> |
| <p>- chipsy, popcorn, pikantne tortille i nachos, oraz prażynki i snacki</p> | <p>- chipsy, rozumiane wyłącznie jako naturalny susz kawałków owoców i warzyw. Wysuszony z użyciem mikrofal, liofilizowany lub z wykorzystaniem metod naturalnych. Nie zawierający: - sztucznych aromatów - barwników - konserwantów - bez dodatku tłuszczu.</p> | <p>- z dodatkami naturalnych ziół i przypraw.</p> | <p>- produkty wysoko -tłuszczowe - przetworzone - solone - smażone - pieczone - zawierające sztuczne barwniki, konserwanty i przyprawy.</p> |
| <p>III. napoje:</p> <p>w żywieniu dzieci i młodzieży kluczową rolę odgrywa właściwe nawodnienie organizmu. Uczniowie, przebywający w szkole, wykonujący różnego rodzaju aktywność fizyczną i umysłową nie mogą zapominać o (odpowiedniej do wieku i aktywności fizycznej) podaży płynów. Tym, na co powinno się zwrócić szczególną uwagę, jest odpowiedni dobór produktów. W zaleceniach żywieniowych, u podstaw <i>piramidy zdrowego żywienia</i> znajduje się woda.</p> | | | |
| <p>- napoje</p> | <p>- pierwsze miejsce, wśród dokonywanych przez młodych konsumentów wyborów, powinna zdecydowanie zajmować woda!</p> | <p>- soki owocowe i warzywne, jako 1 z pięciu zalecanych porcji warzyw i owoców, niezbędnych do prawidłowego rozwoju młodego organizmu.</p> | <p>- napoje słodzone, barwione i konserwowane - będące źródłem pustych kalorii - szczególnie napoje gazowane, bogate w fosfor.</p> |
| <p>- woda</p> | <p>- naturalna woda mineralna i źródłana - niegazowana.</p> | <p>- woda lekko gazowa.</p> | <p>- wody smakowe - sztucznie aromatyzowane - barwione - dosładzane.</p> |
| <p>- soki</p> | <p>- naturalne owocowe, warzywne i owocowo-warzywne - 100% soki (również otrzymywane z sokami kupne)</p> | <p>- soki i napoje przygotowane na bazie surowców mrożonych - połączenia 100% soków naturalnych i przecierów z częściami owoców, tzw.</p> | <p>- soki zawierające inne substancje słodzące, w szczególności niedozwolony jest syrop glukozowy oraz glukozowo-fruktozowy, w tym nektary owocowe</p> |

| | | | |
|---|---|---|--|
| | <p>koncentratu) bez dodatku cukru, poza tym naturalnie występującym w owocach i warzywach.</p> | smoothie. | <p>- soki z dodatkami soli, barwników, sub. aromatyzujących, substancji konserwujących: siarczanów, benzooesanu</p> |
| <p>- kompoty</p> | <p>- na bazie świeżych lub mrożonych owoców - bez dodatku cukru - bez sztucznych substancji słodzących.</p> | <p>- z niewielkim dodatkiem naturalnych substancji słodzących jak miód i ksylitol.</p> | <p>- przemysłowe produkty gotowe - konserwy z dodatkami barwników, aromatów i cukru.</p> |
| <p>- ciepłe napoje</p> | <p>- napary herbat naturalnych i owocowych - kakao (100% proszek naturalny z ziaren kakaowca lub czekolada naturalna) - kawa zbożowa. Napoje mogą być podawane z dodatkiem mleka, niesłodzone.</p> | <p>napary herbat naturalnych i owocowych kakao (100% proszek naturalny z ziaren kakaowca lub czekolada naturalna) 1. kawa zbożowa 2. podawane z dodatkiem mleka 9. lekko słodzone np. z użyciem ksylitolu i miodu</p> | <p>- koncentraty proszków kawy, herbaty i kakao, szczególnie w postaci instant lub 2 w 1 i 3 w 1.</p> |
| <p>- napoje gazowane, izotoniczne i energetyzujące</p> | | | <p>- napoje słodzone - napoje barwione - konserwowane napoje - będące źródłem pustych kalorii. - napoje gazowane, bogate w fosfor. - napoje izotoniczne – zastępujące dzieciom wodę, mogą powodować zaburzenia gospodarki młodego organizmu!</p> |
| <p>IV, mleko i przetwory mleczne:</p> | <p>Mleko i jego przetwory są doskonałym źródłem łatwo przyswajalnego wapnia – pierwiastka niezbędnego w diecie każdego młodego organizmu w okresie intensywnego wzrostu i rozwoju. W diecie ucznia niewskazane są produkty słodzone, sztucznie barwione i aromatyzowane, oraz produkty typu light lub 0% tłuszczu! Mleczne desery i serki mają najniższą akceptację pośród mlecznych przetworów dozwolonych w sprzedazy w sklepikach i barach szkolnych, oraz w żywieniu stołówkowym. Swoim składem, wartością odżywczą, oraz cechami smakowymi bardziej przypominają desery z przemyślu cukierniczego niż odżywcze produkty mleczne.</p> | | |
| <p>- mleko</p> | <p>- świeże - pasteryzowane w niskiej temperaturze lub mikrofiltrowane - o zawartości tłuszczu 1,5 ÷ 3,5% - niesłodzone - niearomatyzowane - niebarwione - z dodatkami naturalnych soków lub</p> | <p>- kakao - 100% proszek naturalny z ziaren kakaowca lub czekolada naturalna, przygotowane na mleku lub bez jego udziału. Możliwe jest wykorzystanie mleka UHT.</p> | <p>- mleko smakowe - słodzone - aromatyzowane - barwione. - mleka zagęszczone w tubce - mleka w proszku, również jako dodatek do ciepłych napoi.</p> |

| | | | |
|--|--|---|---|
| | przecierów owocowych, również w postaci koktajli. | | |
| - kefir | - produkt otrzymywany z wykorzystaniem charakterystycznych dla tego produktu kultur mlekowych, o zawartości tłuszczu od 3,1 ÷ 1,5% lub odtuszczoney. | Kefir wzbogacony owocowego. | - produkty barwione - sztucznie aromatyzowane - słodzone, szczególnie syropem glukozowym, glukozowo-fruktozowym, oraz innymi syntetycznymi substancjami słodzącymi. |
| - maślanka | - uzyskana jako produkt uboczny podczas produkcji masła, lub w wyniku fermentacji z wykorzystaniem charakterystycznych kultur maślarskich. | - maślanka smakowa, wzbogacona dodatkami wsadu lub soku owocowego - bez cukru i innych substancji słodzących. | - produkty barwione sztucznie - sztucznie aromatyzowane - słodzone, szczególnie syropem glukozowym, glukozowo-fruktozowym, oraz innymi syntetycznymi substancjami słodzącymi. |
| - mleko acidofilne i bifidusowe | napoje mleczne, uzyskane w wyniku fermentacji z wykorzystaniem szczepów naturalnie bytujących w przewodzie pokarmowym – jelicie człowieka. Produkty te w sposób szczególny przyczyniają się do utrzymania prawidłowej równowagi mikroflory przewodu pokarmowego. Posiadają silne właściwości probiotyczne. Ze względu na specyficzne walory smakowe, produkty te wzbogaca się dodatkami wsadów owocowych i soków, waniliny, cukru i miodu oraz soli kuchennej i warzyw i taki dodatek przewidziany procesem technologicznym ich produkcji jest akceptowalny. | | |
| - koktajle mleczno-owocowe | - na mleku pełnym o zawartości tłuszczu mlecznego od 3,2-÷3,5% - z mleka pasteryzowanego - na kefirze - na maślanec - na jogurcie naturalnym - z owocami świeżymi lub mrożonymi - naturalnie słodkie. | - mleko UHT, jako baza do przygotowania koktajli - z 1% dodatkiem miodu lub ksylitolu. | - produkty barwione sztucznie - aromatyzowane - słodzone, szczególnie syropem glukozowym, glukozowo-fruktozowym, oraz innymi syntetycznymi substancjami słodzącymi. |
| - mleczne desery i serki | | produkty niezawierające: - barwników - sztucznych aromatów - cukru i innych substancji słodzących, w tym syropu glukozowego, glukozowo-fruktozowego, -dodatku cukierków, żelków | produkty: - barwione sztucznie - aromatyzowane - słodzone, szczególnie syropem glukozowym, glukozowo-fruktozowym, oraz innymi syntetycznymi substancjami słodzącymi |

| | | | |
|-------------------------|---|--|--|
| <p>- jogurty</p> | <p>- naturalne, typu greckiego lub bałkańskiego Jako baza do musli i uzupełnienie pełnowartościowego śniadania.</p> | <p>- wysokiej jakości - niskosłodzone jogurty owocowe, w tym tzw. jogurty płynne – pitne, wzbogacone sokiem owocowym - niebarwione sztucznie - niearomatyzowane.</p> | <p>- produkty zawierające dodatki cukierków, żelków i płatków, w słodkich polewach cukrowych i czekoladowych. - produkty barwione sztucznie - aromatyzowane - słodzonych, szczególnie syropem glukozowym, glukozowo-fruktozowym, oraz innymi syntetycznymi substancjami słodzącymi. - produktów zawierających dodatki cukierków, żelków i płatków w słodkich polewach cukrowych i czekoladowych.</p> |
| | | <p>i płatków, w słodkich polewach cukrowych i czekoladowych</p> | |

| I. produkty zbożowe: | | |
|-----------------------------|--|--|
| <p>- pieczywo:</p> | <p>Główne źródło węglowodanów (prosty i złożony) stanowią podstawę przygotowania pożywne śniadania.</p> | <p>- pieczywo mieszcane, np. pszenno-żytnie</p> |
| <p>- kanapki</p> | <p>podstawą jest pieczywo, z dodatkiem:</p> <ul style="list-style-type: none"> - masło 82% tł., oliwa, - warzywa świeże, sezonowe: sałaty dostępne na rynku cykoria, papryka różnokolorowa, pomidor, zielony ogórek, rzodkiewka, kiszona ogórki, zielonina - wędliny i mięsa: wysokiej jakości, najlepiej pieczone w całości z mięs drobiu, wieprzowiny i wołowiny - wędlina sklepowa: szynka i poledwica – pieczone, wędzone, surowe-dojrzewające, suszone kiełbasy – jak kabanosy, kiełbasa krakowska - jajka i pasty z ugotowanych, świeżych jaj, z dodatkiem ziół, przypraw i pestek - ryby i pasty rybne, przygotowane na bazie ryb świeżych, pieczonych – całe lub rozdrobnione, połączone z serami, warzywami i przyprawami, oraz ziołami - sery świeże i naturalne – tzw. białe (sery kwasowe lub kwasowo-podpuszczkowe), | <p>- masło śmietankowe</p> <p>- kukurydza konserwowa</p> <p>- kiełbasa żywiecka</p> <p>- mięso drobiowe i wieprzowe w blokach,</p> <p>- mięso i wędliny konserwowane z użyciem jedynie niewielkich ilości azotanów i azobitynów (E 249, E250, E251, 252)</p> <p>- pasty z dodatkiem jogurtu naturalnego, masła, niewielkim % udziałem majonezu, oraz musztardy,</p> <p>- ryby i pasty rybne, przygotowane na bazie ryb wędzonych oraz konserw rybnych – całe lub rozdrobnione</p> <p>- sery dojrzewające – pleśniowe z porostem pleśni (np. Brie, Camembert) lub przerosłym pleśni (np. Lazur, Roquefort).</p> <p>- grzanki i zapiekane kanapki, pod warunkiem zachowania wysokiej wartości żywieniowej, wykorzystania produktów świeżych, naturalnych, przygotowanych przez ajenta lub na jego zamówienie, po spehieniu i potwierdzeniu wymogów</p> |
| | | <p>- pieczywo pszenne - tzw. białe, z rafinowanych mąk</p> <p>- pieczywo zafatszowane dodatkiem barwników takich jak karmel i karmel amoniakalny (E150c)</p> <p>- wypieczone z użyciem spulchniaczy chemicznych lub przygotowane z gotowych mieszanek piekarskich</p> <p>- pieczywo z mąk rafinowanych, wzbogacone otrębami zbożowymi, pozdławione okrywy owocowo-nasiennej w procesie przenięcia, imitujące w ten sposób pieczywo razowe</p> <p>- margaryny, szczególnie twarde</p> <p>- warzywa marynowane i plikie</p> <p>- produkty wysoko przetworzone, uzyskane z surowca o niskiej jakości, drobno zmielone</p> <p>- paszety, paszety, parówki, mortadela</p> <p>- wyroby seropodobne</p> <p>- kanapki typu fast-food – hot dogi, knysze, zapiekanki, pizza, hamburgery, gyros, kebab.</p> |

| | | |
|-------------------------------------|---|---|
| | <p>stawianych przez właściwe służby.</p> | |
| <p>- przetwory zbożowe</p> | <p>- musi i ekspandowane przetwory zbożowe, tzw. preparowane ziarno zbożowe zziaren: ryżu, w tym naturalnego-pełnoziarnistego, orkiszu, amarantusa, kaszy jaglanej, pszenicy, owsa, kukurydzy, jęczmienia</p> <p>- musi z suszonymi owocami, nasionami, pestkami i orzechami – stanowiące wartościową przekąskę oraz dodatek do produktów mlecznych i przecierów owocowych.</p> | <p>- płatki, w tym musi i ekspandowane przetwory zbożowe słodzone, barwione, aromatyzowane</p> <p>- smażone na tłuszczu prażynki.</p> |
| <p>- wypieki cukiernicze</p> | <p>- domowe ciasta</p> <p>- ciasteczka</p> <p>- muffinki</p> <p>- tartelecki</p> <p>Wypiekane z mąk razowych, pełnoziarnistych, orkiszowych i bezglutenowych – np. kukurydzianych. Z dodatkami świeżych, suszonych i mrożonych owoców, oraz ziaren, nasion i orzechów.</p> <p>W wersji „na słono” z warzywami, pieczarkami, serami dojrzewającymi, masą</p> | <p>- bez dodatku cukru lub jedynie w niewielkich ilościach, mogących zostać zastąpione dodatkami takich substancji słodzących jak – miód naturalny, czy ksylitol.</p> <p>- słone i słodkie wypieki cukiernicze i w postaci bułek drożdżowych, przygotowanych wg tradycyjnych receptur i z wykorzystaniem naturalnych składników, takich jak owoce, bakalie, warzywa (cebula, czosnek, pomidory, pieczarki), przeciany, ziola, oraz masy na bazie sera</p> <p>- z dodatkiem syropu glukozowego lub glukozowo-fruktozowego, oraz innych syntetycznych substancji słodzących</p> <p>- margaryny utwardzane</p> <p>- tłuszcze cukiernicze, takie jak olej kokosowy, w tym utwardzony</p> <p>- gotowe mieszanki cukiernicze.</p> |

| | | | | | |
|---------------------------------|---|---|--|--|--|
| | <p>jajeczną i jogurtową, z dodatkiem świeżych i suszonych ziół i przypraw. Tłuszcze stosowane w recepturach to:</p> <ul style="list-style-type: none"> - oliwy - oleju rzepakowego - oleju rzżowy - masło. | | | | |
| - ciastka i batony musli | <ul style="list-style-type: none"> - przygotowane wg tradycyjnych receptur, spełniające kryteria, jak dla pozostałych wyrobów cukierniczych, zawierające w swoim składzie: - mieszanki płatków zbóż - dodatek suszonych owoców: rodzynki, żurawina, morele, maliny, truskawki, jagody, daktyle, figi, banany, jak również płatki np. migdałowe, kokosowe i orzechy. - z kawałkami czekolady, w ilości nieprzekraczającej 10g produktu gotowego. | <ul style="list-style-type: none"> - z dodatkiem czekolady w postaci kawałków, lub jednostronnej polewy. | <ul style="list-style-type: none"> - płatki zbóż lub inne przetwory zbożowe w całości w czekoladzie, lukrze lub innych słodkich polewach - z dodatkiem utwardzonych tłuszczu, oleju palmowego, sztucznych słodzików oraz syropów glukozowego i glukozowo-fruktozowego. | | |
| - chrupki, wafle, maca | <ul style="list-style-type: none"> - naturalne przetwory z ziaren zbóż: kukurydzy i ryżu - z dodatkiem nasion słonecznika czy pestek dyni, oraz ziół i przypraw naturalnych. | <ul style="list-style-type: none"> - w postaci słodkiej :jednostronnie zanurzone w czekoladzie, jednak nie stanowiącej więcej niż 10% wyrobu gotowego - w postaci wytrawnej z dodatkiem suszu lub past z pomidorów lub szpinaku, z ziołami i przyprawami. | <ul style="list-style-type: none"> - naturalne przetwory z ziaren zbóż, kukurydzy i ryżu z dodatkiem cukru i innych substancji słodzących oraz soli, mieszanek przypraw, aromatów i barwników. | | |
| - paluszki i krakersy | <ol style="list-style-type: none"> 4. z mąk pełnoziarnistych 5. z ziarnami np. sezamu, 6. o obniżonej zaw. tłuszczu i soli. | | <ul style="list-style-type: none"> - z mąk rafinowanych, z dodatkiem tłuszczu utwardzanych i soli, oraz pikantnych przypraw: czosnek, cebula, papryka. | | |
| II. przekąski: | | <p>Produkty, z których można skomponować pełnowartościowy, urozmaicony posiłek, zgodny z zasadami racjonalnego żywienia.</p> | | | |
| - warzywa i owoce | <ul style="list-style-type: none"> - świeże - sezonowe - czyste - w całości lub porcjowane - w okresie jesienno-zimowym i wczesnowiosennym - również importowane owoce cytrusowe i warzywa, np. papryka, avocado, | <ul style="list-style-type: none"> - surowce mrożone - konserwy owocowe z puszki (jedynie lekkich syropach) - szczególnie w okresie zimowym i wczesnowiosennym. | <ul style="list-style-type: none"> - nieświeże - z oznakami zepsucia - niepełnowartościowe - nieprzygotowane do bezpośredniej konsumpcji np. nieumyte. | | |

| | | | |
|---|---|---|--|
| | <p>seleń naciowy, sałaty.</p> | | |
| <p>- przetwory z warzyw i owoców</p> | <p>- sałaty i sałatki, z dodatkami innych warzyw, oraz serów, jaj, ryb - z dodatkami sosów na bazie oliwy lub jogurtu naturalnego z dodatkami zieli i przypraw, oraz naturalnych kwasów owocowych.</p> | <p>- produkty powszechnie dostępne w handlu, przygotowane, porcjowane i zapakowane przez producenta żywności - przygotowane na zamówienie właściciela lub agenta - muszą spełniać wymogi stawiane produktom spożywczym.</p> | <p>- smażone przetwory wysoko skrobiowe – przede wszystkim ziemniaczane, np. frytki.</p> |
| <p>- szaszłyki owocowe, owocowo-warzywne, warzywne</p> | <p>- przygotowane ze świeżych, sezonowych surowców.</p> | <p>- owoce i warzywa z konserw - owoce z puszek w lekkich syropach - marynaty w łagodnych zalewach - utrwalane z wykorzystaniem naturalnego soku z cytryny w roli przeciwdziałacza.</p> | <p>- w całości przygotowane z warzyw marynowanych i pliki.</p> |
| <p>- surowki</p> | <p>- warzywne - owocowe (również z dodatkami jogurtu naturalnego, niesłodzone) - owocowo-warzywne - z dodatkami naturalnego miodu pszczelego - z dodatkami naturalnego soku z cytryny, ewentualnie octu owocowego i przypraw.</p> | <p>- wyroby gotowe, niezawierające dodatków konserwujących i smakowo-zapachowych - bez barwników, soli i cukru.</p> | |
| <p>- masy i przeciery</p> | <p>- z warzyw i owoców sezonowych lub mrożonych, oferowane jako dodatek do jogurtu naturalnego i musli, - bez dodatku soli, oraz cukru, poza tym naturalnie występującym w owocach.</p> | <p>- produkty gotowe, dostępne w handlu w opakowaniach jednostkowych - dozwolone jest wykorzystanie: naturalnego soku z cytryny, innych naturalnych kwasów owocowych, miodu.</p> | |
| <p>- suszone owoce, warzywa, nasiona, orzechy i pestki</p> | <p>- naturalne - konfekcjonowane w postaci mieszanki i jako produkty jednorodne – susze warzyw, owoców i nasion.</p> | <p>- owoce pestkowe i warzywa korzeniowe, zabezpieczone przed zmianami cech organoleptycznych, dodatkami naturalnego soku z cytryny.</p> | <p>- słodzone - kandyzowane - glazurowane - barwione - aromatyzowane - nasiona i orzechy: smażone, solone, glazurowane w słodkich polewach - bez dodatku konserwantów i przeciwutleniaczy szczególnie: E210 kwas benzoosowy i benzoosany (E211, E212, E213), oraz E220</p> |

| | | | |
|---|---|--|--|
| | | | dwutlenek siarki i sianeczany (E221, E222, E223, E224, E226, E227, E228). |
| - kisiel | - deser z naturalnego soku owocowego przygotowany z użyciem skrobi - najczęściej ziemniaczanej - z dodatkami owoców lub bez nich. | - kisiel z gotowego koncentratu, przygotowany wg receptury na opakowaniu. - gotowe produkty bez dodatku cukru i innych substancji słodzących oraz syntetycznych barwników, konserwantów i aromatów. | gotowe produkty z - cukrem i innymi substancjami słodzącymi - syntetycznymi barwnikami - konserwantami - aromatami. |
| - chipsy, popcorn, pikantne tortille i nachos, oraz praliny i snacki | - chipsy, rozumiane wyłącznie jako naturalny susz kawałków owoców i warzyw. Wysuszony z użyciem mikrofal, liofilizowany lub z wykorzystaniem metod naturalnych. Nie zawierający: - sztucznych aromatów - barwników - konserwantów - bez dodatku tłuszczu. | - z dodatkami naturalnych ziół i przypraw. | - produkty wysoko-tłuszczowe - przetworzone - solone - smażone - pieczone - zawierające sztuczne barwniki, konserwanty i przyprawy. |
| III. napoje: | | | |
| - napoje | - pierwsze miejsce, wśród dokonywanych przez młodych konsumentów wyborów, powinna zdecydowanie zajmować woda! <i>piamidy zdrowego żywienia</i> znajduje się woda. | - soki owocowe i warzywne, jako 1 z pięciu zalecanych porcji warzyw i owoców, niezbędnych do prawidłowego rozwoju młodego organizmu. | - napoje słodzone, barwione i konserwowane - będące źródłem pustych kalorii - szczególnie napoje gazowane, bogate w fosfor. |
| - woda | - naturalna woda mineralna i źródłana – niegazowana. | - woda lekko gazowa. | - wody smakowe - sztucznie aromatyzowane - barwione - dosładzane. |
| - soki | - naturalne owocowe, warzywne i owocowo-warzywne - soki kupne - 100% soki (również otrzymywane z koncentratu) bez dodatku cukru, poza tym naturalnie występującym w owocach i | - soki i napoje przygotowane na bazie surowców mrożonych - połączenia 100% soków naturalnych i przecierów z cząstkami owoców, tzw. smoothie. | - soki zawierające inne substancje słodzące, w szczególności niedozwolony jest syrop glukozowy oraz glukozowo-fruktozowy, w tym nektary owocowe - soki z dodatkami soli, barwników, sub. aromatyzujących, |

| | | | |
|--|---|--|---|
| | warzywach. | | substancji konserwujących: siarczanów, benzoosanu |
| - kompoty | - na bazie świeżych lub mrożonych owoców - bez dodatku cukru - bez sztucznych substancji słodzących. | - z niewielkim dodatkiem naturalnych substancji słodzących jak miód i ksylitol. | - przemysłowe produkty gotowe - konserwy z dodatkami barwników, aromatów i cukru. |
| - ciepłe napoje | - napary herbat naturalnych i owocowych - kakao (100% proszek naturalny z ziaren kakaowca lub czekolada naturalna) - kawa zbożowa. Napoje mogą być podawane z dodatkiem mleka, niesłodzone. | napary herbat naturalnych i owocowych kakao (100% proszek naturalny z ziaren kakaowca lub czekolada naturalna) 3. kawa zbożowa 4. podawane z dodatkiem mleka 10. lekko słodzone np. z użyciem ksylitolu i miodu | - koncentraty proszków kawy, herbaty i kakao, szczególnie w postaci instant lub 2 w 1 i 3 w 1. |
| - napoje gazowane, izotoniczne i energetyzujące | | | - napoje słodzone - napoje barwione - konserwowane napoje - będące źródłem pustych kalorii. - napoje gazowane, bogate w fosfor. - napoje izotoniczne – zastępujące dzieciom wodę, mogą powodować zaburzenia gospodarki młodego organizmu! |
| IV. mleko i przetwory mleczne: | Mleko i jego przetwory są doskonałym źródłem łałwio przyswajalnego wapnia – pierwiastka niezbędnego w diecie każdego młodego organizmu w okresie intensywnego wzrostu i rozwoju. W diecie ucznia niewskazane są produkty słodzone, sztucznie barwione i aromatyzowane, oraz produkty typu light lub 0% tłuszczu! Mleczne desery i serki mają najniższą akceptację wśród mlecznych przetworów dozwolonych w sprzedaży w sklepikach i barach szkolnych, oraz w żywieniu stołówkowym. Swoim składem, wartością odżywczą, oraz cechami smakowymi bardziej przypominają desery z przemyśle cukiernicze niż odżywcze produkty mleczne. | | |
| - mleko | - świeże - pasteryzowane w niskiej temperaturze lub mikrofiltrowane - o zawartości tłuszczu 1,5 ÷ 3,5% - niesłodzone - niearomatyzowane - niebarwione - z dodatkami naturalnych soków lub przecierów owocowych, również w postaci koktajli. | - kakao - 100% proszek naturalny z ziaren kakaowca lub czekolada naturalna, przygotowane na mleku lub bez jego udziału. Możliwe jest wykorzystanie mleka UHT. | - mleko smakowe - słodzone - aromatyzowane - barwione. - mleka zagęszczone w tubce - mleka w proszku, również jako dodatek do ciepłych napoi. |

| | | | |
|---|---|---|--|
| <p>- kefir</p> | <p>- produkt otrzymywany z wykorzystaniem charakterystycznych dla tego produktu kultur mlekowych, o zawartości tłuszczu od 3,1 ÷ 1,5% lub odtuszczoney.</p> | <p>Kefir wzbogacony owocowego.</p> | <p>- produkty barwione - sztucznie aromatyzowane - słodzone, szczególnie syropem glukozowym, glukozowo-fruktozowym, oraz innymi syntetycznymi substancjami słodzącymi.</p> |
| <p>- maślanka</p> | <p>- uzyskana jako produkt uboczny podczas produkcji masła, lub w wyniku fermentacji z wykorzystaniem charakterystycznych kultur maślarskich.</p> | <p>- maślanka smakowa, wzbogacona dodatkami wsadu lub soku owocowego - bez cukru i innych substancji słodzących.</p> | <p>- produkty barwione sztucznie - sztucznie aromatyzowane - słodzone, szczególnie syropem glukozowym, glukozowo-fruktozowym, oraz innymi syntetycznymi substancjami słodzącymi.</p> |
| <p>- mleko acidofilne i bifidusowe</p> | <p>napoje mleczne, uzyskane w wyniku fermentacji z wykorzystaniem szczepów naturalnie bytujących w przewodzie pokarmowym – jelicie człowieka. Produkty te w sposób szczególny przyczyniają się do utrzymania prawidłowej równowagi mikroflory przewodu pokarmowego. Posiadają silne właściwości probiotyczne. Ze względu na specyficzne walory smakowe, produkty te wzbogaca się dodatkami wsadów owocowych i soków, waniliny, cukru i miodu oraz soli kuchennej i warzyw i taki dodatek przewidziany procesem technologicznym ich produkcji jest akceptowalny.</p> | <p>- mleko UHT, jako baza do przygotowania koktajli - z 1% dodatkiem miodu lub ksylitolu.</p> | <p>- produkty barwione sztucznie - aromatyzowane - słodzone, szczególnie syropem glukozowym, glukozowo-fruktozowym, oraz innymi syntetycznymi substancjami słodzącymi.</p> |
| <p>- koktajle mleczno-owocowe</p> | <p>- na mleku pełnym o zawartości tłuszczu mlecznego od 3,2÷3,5% - z mleka pasteryzowanego - na kefirze - na maślance - na jogurcie naturalnym - z owocami świeżymi lub mrożonymi - naturalnie słodkie.</p> | <p>produkty niezawierające: - barwników - sztucznych aromatów - cukru i innych substancji słodzących, w tym syropu glukozowego, glukozowo-fruktozowego, -dodatku cukierków, żelków i platków, w słodkich polewach cukrowych i czekoladowych</p> | <p>produkty: - barwione sztucznie - aromatyzowane - słodzone, szczególnie syropem glukozowym, glukozowo-fruktozowym, oraz innymi syntetycznymi substancjami słodzącymi - produkty zawierające dodatek cukierków, żelków i platków, w słodkich polewach</p> |
| <p>- mleczne desery i serki</p> | | | |

| | | | |
|-------------------------|---|--|--|
| <p>- jogurty</p> | <p>- naturalne, typu greckiego lub bałkańskiego Jako baza do musli i uzupełnienie pełnowartościowego śniadania.</p> | <p>- wysokiej jakości - niskosłodzone jogurty owocowe, w tym tzw. jogurty płynne – pitne, wzbogacone sokiem owocowym - niebarwione sztucznie - niearomatyzowane.</p> | <p>cukrowych i czekoladowych. - produkty barwione sztucznie - aromatyzowane - słodzonych, szczególnie syropem glukozowym, glukozowo-fruktozowym, oraz innymi syntetycznymi substancjami słodzącymi. - produktów zawierających dodatki cukierków, żelków i płatków w słodkich polewach cukrowych i czekoladowych.</p> |
|-------------------------|---|--|--|