

Grupa produktów	Produkty rekomendowane	Produkty zalecane w ograniczonej ilości :-	Produkty zakazane
I. Produkty zbożowe: - pieczywo:	<p>Główne źródło węglowodanów (prosty i złożony) stanowią podstawę przygotowania pożywego śniadania.</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 niechlebowych – np. kukurydziana</p>	<p>- pieczywo mieszane, np. pszenno-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>
- kanapki	<p>podstawą jest pieczywo, z dodatkiem:</p> <ul style="list-style-type: none"> - masło 82% tł., oliwa, - warzywa świeże, sezonowe: sałaty dostępne na rynku cykorii, 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-dojrzewiające, suszone kiełbasy – jak kabanosy, kiełbasa krakowska - jaja 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 musztardy, - 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, przygotowanych 	<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. Powstałe 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 i rozdrobnione do przygotowania pasty, szynka, ryby i konserwy rybne.</p>	<p>przez agenta lub na jego zamówienie, po spełnieniu i potwierdzeniu wymogów stawianych przez właściwe służby.</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 wartośćową przekąską 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>- 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 dodatkiem takich substancji słodzących jak – miód naturalny, czy ksylitol.</p> <p>- słone i słodkie wypieki cukiernicze i w postaci bułek drożdżowych, przygotowywanych 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), przeciły, zioła, oraz masy na bazie sera twarogowego.</p>	
<p>- ciastka i bakony 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 utwardzonego tłuszczu, oleju palmowego, sztucznych słodzików oraz syropów glukozowego i glukozy-fruktozowego.</p>
<p>- chrupki, wafle, 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 jednostronnej zanuturzone 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, mieszankę przypraw, aromatów i barwników.</p>
<p>- paluszki i krakersy</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. z mąk pełnoziarnistych 2. z ziarnami 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 jesiennie-zimowym i wczesno- 	<p>- surowce mrożone</p> <p>- konserwy owocowe z puszek (jedynie lekkich syropach)</p> <p>szczególnie w okresie zimowym i wczesnowiosennym.</p>	<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, awocado, 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 ziół 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 przeciwutleniacza.</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 pszczelego - 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 mieszanki 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</p>

			<p>przeciwutleniaczy szczególnie: E210 kwas benzoosowy i benzooesany (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 dodatkiem 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 praliny i snacki</p>	<p>- chipsy, rozumiane wyłącznie jako naturalny susz kawałków owoców i warzyw. Wyszuszony z użyciem mikrofal, liofilizowany lub z wykorzystaniem metod naturalnych. Niezawierający: - sztucznych aromatów - barwników - konserwantów - bez dodatku tłuszczu.</p>	<p>- z dodatkiem 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 - soki kupne</p>	<p>- soki i napoje przygotowane na bazie surowców mrożonych - połączenia 100% soków naturalnych i</p>	<p>- soki zawierające inne substancje słodzące, w szczególności niedozwolony jest syrop glukozowy oraz glukozowo-</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - 100% soki (również otrzymywane z koncentratu) bez dodatku cukru, poza tym naturalnie występującym w owocach i warzywach. 	<ul style="list-style-type: none"> - przecierów z cząstkami owoców, tzw. smoothie. 	<ul style="list-style-type: none"> - fruktozowy, w tym nektary owocowe - soki z dodatkami soli, barwników, substancji konserwujących, - konserwujących: siarczanów, benzooesanu
<ul style="list-style-type: none"> - kompoty 	<ul style="list-style-type: none"> - na bazie świeżych lub mrożonych owoców - bez dodatku cukru - bez sztucznych substancji słodzących. 	<ul style="list-style-type: none"> - z niewielkim dodatkiem naturalnych substancji słodzących jak miód i ksylitol. 	<ul style="list-style-type: none"> - przemysłowe produkty gotowe - konserwy z dodatkami barwników, aromatów i cukru.
<ul style="list-style-type: none"> - ciepłe napoje 	<ul style="list-style-type: none"> - 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. 	<ul style="list-style-type: none"> - 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 	<ul style="list-style-type: none"> - koncentraty proszków kawy, herbaty i kakao, szczególnie w postaci instant lub 2 w 1 i 3 w 1.
<ul style="list-style-type: none"> - napoje gazowane, izotoniczne i energetyzujące 			<ul style="list-style-type: none"> - 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!
<ul style="list-style-type: none"> - IV. mleko i przetwory mleczne: 	<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!</p> <p>Mleczne desery i serki mają najniższą akceptację wśród przetworów dozwolonych w sprzedaży w sklepikach i barach szkolnych, oraz w żywieniu stołowym. Swoim składem, wartością odżywczą, oraz cechami smakowymi bardziej przypominają desery z przetworu cukierkowego niż odżywcze produkty mleczne.</p>		
<ul style="list-style-type: none"> - mleko 	<ul style="list-style-type: none"> - świeże - pasteryzowane w niskiej temperaturze lub mikrofiltrowane - o zawartości tłuszczu 1,5 ÷ 3,5% - niesłodzone - niearomatyzowane - niebarwione 	<ul style="list-style-type: none"> - kakao - 100% proszek naturalny z ziaren kakaowca lub czekolada naturalna, przygotowane na mleku lub bez jego udziału. - Możliwe jest wykorzystanie mleka UHT. 	<ul style="list-style-type: none"> - mleko smakowe - słodzone - aromatyzowane - barwione. - mleka zagęszczone w tubce - mleka w proszku, również jako dodatek do ciepłych napoi.

	- z dodatkami naturalnych soków lub 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 odtuszczonego.	Kefir wzbogacony dodatkami 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 – jelcie 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 soi kuchennej i warzyw i takli 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% dodatkami 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,	produkty: - barwione sztucznie - aromatyzowane - słodzone, szczególnie syropem glukozowym, glukozowo-fruktozowym, oraz innymi syntetycznymi substancjami

		<p>-dodatku cukierków, żelków i płatków, w słodkich polewach cukrowych i czekoladowych</p>	<p>słodzącymi</p> <ul style="list-style-type: none"> - produkty zawierające dodatek cukierków, żelków i płatków, w słodkich polewach cukrowych i czekoladowych.
<p>- jogurty</p>	<p>- naturalne, typu greckiego lub bałkańskiego Jako baza do musli i uzupełnienie pełnowartościowego śniadania.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - wysokiej jakości - niskosłodzone jogurty owocowe, w tym tzw. jogurty płynne – pitne, wzbogacone sokiem owocowym - niebarwione sztucznie - niearomatyzowane. 	<ul style="list-style-type: none"> - produkty barwione sztucznie - aromatyzowane - słodzonych, szczególnie syropem glukozowym, glukozowo-fruktozowym, oraz innymi syntetycznymi substancjami słodzącymi: - produktów zawierających dodatek cukierków, żelków i płatków w słodkich polewach cukrowych i czekoladowych.

1. produkty zbożowe!

<p>- pieczywo:</p>	<p>Główne źródło węglowodanów (prosty i złożony) stanowią podstawę przygotowania pożywne śniadania.</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 mieszanne, 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 cykorią, papryka różnokolorowa, pomidor, zielony ogórek, rzodkiewka, kiszona ogórki, zielonina - wędliny i mięsa: wysokiej jakości, najlepiej pieczone w całości z mięs drobiu, wieprzowiny i wołowiny - wędlna 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), kremowe lub twaróg z dodatkiem 	<p>- masło śmietankowe</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 musztardy, - 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. Lazuur, Roquefort), - grzanki i zapiekane kanapki, pod warunkiem zachowania wysokiej wartości żywnościowej, wykorzystania produktów świeżych, naturalnych, przygotowanych przez ajenta lub na jego zamówienie, po spełnieniu i potwierdzeniu wymogów stawianych przez właściwe służby. 	<p>- margaryny, szczególnie twarde</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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, krysze, zapiekanki, pizza, hamburgery, gyros, kebab.

	<p>sezonowych warzyw, ziół i przypraw</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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, - pasty na bazie sera, tzw. białego i żółtego. Powstaje w wyniku rozdrobnienia tych serów i połączenia ich z dodatkami: świeżych, sezonowych warzyw i owoców, ziół – świeże i suszone, naturalne przyprawy, jogurt naturalny, śmietana naturalna, mięsa gotowane i rozdrobnione do przygotowania pasty, szynka, ryby i konserwy rybne. 		<ul style="list-style-type: none"> - płatki, w tym musli i ekspandowane przetwory zbożowe słodzone, barwione, aromatyzowane - smażone na tłuszczu prażynki.
<p>- przetwory zbożowe</p>	<ul style="list-style-type: none"> - musli i ekspandowane przetwory zbożowe, tzw. preparowane ziarno zbożowe (zielen: ryżu, w tym naturalnego-pehnoziarnistego, orkiszu, amarantusa, kaszy jaglanej, pszenicy, owsa, kukurydzy, jęczmienia - musli z suszonymi owocami, nasionami, pestkami i orzechami – stanowiące wartościową przekąskę oraz dodatek do produktów mlecznych i przecierów owocowych. 		<ul style="list-style-type: none"> - z dodatkami syropu glukozowego lub glukozowo-fruktozowego, oraz innych syntetycznych substancji słodzących - margaryny utwardzane - tłuszcze cukiernicze, takie jak olej kokosowy, w tym utwardzony - gotowe mieszanki cukiernicze.
<p>- wypieki cukiernicze</p>	<ul style="list-style-type: none"> - domowe ciasta - ciasteczka - muffinki - tartaletki - Wypiekane z mąk razowych, pehnoziarnistych, orkiszowych i bezglutenowych – np. kukurydzianych. - Z dodatkami świeżych, suszonych i mrożonych owoców, oraz ziaren, nasion i orzechów. - W wersji „na słono” z warzywami, pieczarkami, serami dojrzewającymi, masą jajeczną i jogurtową, z dodatkami świeżych i 	<ul style="list-style-type: none"> - bez dodatku cukru lub jedynie w niewielkich ilościach, mogących zastąpić dodatkami takich substancji słodzących jak – miód naturalny, czy ksylitol. - słone i słodkie wypieki cukiernicze i w postaci bułek drożdżowych, przygotowywanych wg tradycyjnych receptur i z wykorzystaniem naturalnych składników, takich jak owoce, bakalie, warzywa (cebula, czosnek, pomidory, pieczarki), przeciery, zioła, oraz masy na bazie sera twarogowego. 	

	<p>suszonych ziół i przypraw. Tłuszcze stosowane w recepturach to:</p> <ul style="list-style-type: none"> - oliwy - olej rzepakowy - olej ryżowy - masło. 		
<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 dodatkami czekolady w postaci kawałów, lub jednostronnej polewy.</p>	<p>- płatki zbóż lub inne przetwory zbożowe w całości w czekoladzie, lukrze lub innych słodkich polewach</p> <p>- z dodatkami utwardzonych tłuszczu, oleju palmowego, sztucznych słodzików oraz syropów glukozowego i glukozowo-fruktozowego.</p>
<p>- chrupki, wafile, maca</p>	<p>- naturalne przetwory z ziaren zbóż: kukurydzy i ryżu</p> <p>- z dodatkami nasion słonecznika czy pestek dyni, oraz ziół i przypraw naturalnych.</p>	<p>- w postaci słodkiej jednostronne zainicjowane w czekoladzie, jednak nie stanowiącej więcej niż 10% wyrobu gotowego</p> <p>- w postaci wytrawnej z dodatkami suszu lub past z pomidorów lub szpinaku, z ziołami i przyprawami.</p>	<p>- naturalne przetwory z ziaren zbóż, kukurydzy i ryżu z dodatkami cukru i innych substancji słodzących oraz soli, mieszanek przypraw, aromatów i barwników.</p>
<p>- paluszki i krakersy</p>	<p>4. z mąk pełnoziarnistych</p> <p>5. z ziarnami np. sezamu,</p> <p>6. o obniżonej zaw. tłuszczu i soli.</p>	<p>- z mąk rafinowanych, z dodatkami tłuszczu utwardzanym i soli, oraz pikantnych przypraw: czosnek, cebula, papryka.</p>	
II. przekąski:			
<p>- warzywa i owoce</p>	<p>- świeże</p> <p>- sezonowe</p> <p>- czyste</p> <p>- w całości lub porcjowane</p> <p>- w okresie jesienno-zimowym i wczesnowiosennym - również importowane owoce cytrusowe i warzywa, np. papryka, avocado, seler naciowy, sałaty.</p>	<p>- surowce mrożone</p> <p>- konserwy owocowe z puszek (jedynie lekkich syropach)</p> <p>- szczególnie w okresie zimowym i wczesnowiosennym.</p>	<p>- nieświeże</p> <p>- z oznakami zepsucia</p> <p>- niepełnowartościowe</p> <p>- nieprzygotowane do bezpośredniej konsumpcji np. nieumyte.</p>

<p>- przetwory z warzyw i owoców</p>	<p>- salaty i sałatki, z dodatkami innych warzyw, oraz serów, jaj, ryb - z dodatkami sosów na bazie oliwy lub jogurtu naturalnego z dodatkami ziół 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 przeciwutleniacza.</p>	<p>- w całości przygotowane z warzyw marynowanych i pikli.</p>
<p>- surówki</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>- musy i przeciera</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, 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 benzooesany (E211, E212, E213),</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>oraz E220 dwutlenek siarki i siarczany (E221, E222, E223, E224, E226, E227, E228).</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. Wyszuszone z użyciem mikrofal, liofilizowany lub z wykorzystaniem metod naturalnych. Niezawierający: - 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 źródlana - 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 - soki - 100% soki (również otrzymywane z koncentratu) bez dodatku cukru, poza tym naturalnie występującym w owocach i</p>	<p>- soki i napoje przygotowane na bazie surowców mrożonych - połączenia 100% soków naturalnych i przecierów z cząstkami owoców, tzw. smoothie.</p>	<p>- 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,</p>

	warzywach.		substancji konserwujących: siarczanów, benzoianu
- 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 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 wśród dzieci i młodzieży, wartością odżywczą, oraz cechami smakowymi bardziej przypominają desery szkolnych, oraz w żywieniu stołówkowym. Swoim składem, wartością odżywczą, oraz cechami smakowymi bardziej przypominają desery z przemysłu cukierniczego niż odżywcze produkty mleczne.		
- mleko	- świeże - pasteryzowane w niskiej temperaturze lub mikrofiltrowane - o zawartości tłuszczu 1,5 ÷ 3,5% - niesłodzone - niearomatyzowane - niebarwione - z dodatkiem 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 odtuszczony.</p>	<p>Kefir wzbogacony dodatkami 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 w sadu 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 – jelcie 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 w sadów 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 maślanke - 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 płatków, w słodkich polewach cukrowych i czekoladowych</p>	<p>produkty: - barwione sztucznie - aromatyzowane - słodzone, szczególnie syropem glukozowym, glukozowo-fruktozowym, oraz innymi syntetycznymi substancjami słodzącymi</p>
<p>- mleczne desery i serki</p>			<p>- produkty zawierające dodatek cukierków, żelków i płatków, w słodkich polewach cukrowych i czekoladowych.</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>- 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>
-------------------------	---	--	---