

Zalecenie szczegółowe, co do jakości użytych surowców

Uwaga: wymaga się by wszystkie surowce używane do przygotowywania posiłków były najwyższej jakości handlowej, o gwarantowanej jakości, możliwej do potwierdzenia stosownymi certyfikatami.

| Produkty rekomendowane dla stołówek szkolnych | |
|---|--|
| <p>- mleko i jego przetwory: jogurt naturalny, kefir, maślanka, sery kwasowe, podpuszczkowe-dojrzewające.</p> <p>- desery na bazie mleka i jego przetworów: preferowane jest przygotowywanie deserów wg tradycyjnych receptur kuchni polskiej.</p> | <p>mleko i jego przetwory, spożywane jako napój oraz dodatek do zup i sosów, podstawa śniadań (np. płatki na mleku) oraz w postaci koktajli mleczno-owocowych, deserów, dodatków do kanapek, podstawa twarożków i past do pieczywa.</p> <p>Mleko wyłącznie świeże, pasteryzowane w niskiej temperaturze, o zawartości tłuszczu nie mniejszej niż 3,2%.</p> |
| <p>- ryby:</p> <p>Szczególnie polecane morskie</p> <p>- świeże lub mrożone, do past do kanapek dopuszcza się również ryby wędzone w sposób naturalny, oraz produkty z konserw. / bez skóry/</p> | <p>serwowane pieczone i grillowane, w tej postaci wykorzystywane do przygotowania past rybnych, podawane w całości w ziołach i warzywach lub z ich dodatkiem, jeżeli panierowane, to w otrębach, płatkach np. jęczmiennych, sezamie, razowej mące. Dopuszcza się paluszki rybne, wyłącznie jako mięso ryby w całości – filet 100% w panierce.</p> |
| <p>- mięsa i wędliny chude, drobiowe, wołowe, wieprzowe – wyłącznie schab i od szynki</p> | <p>duszone i pieczone – bez obsmażania, gotowane - jako dodatek do zup, sosów, past serowo-mięsnych, serwowane w postaci kotletków i pulpetów np. w sosie, jako dania półmięsne, sporadycznie smażone.</p> <p>Mięsa i wędliny do kanapek – gotowane lub wędzone, wyłącznie produkty o wysokiej wydajności końcowej mięsa w wyrobie, nie niższej niż 90%.</p> <p>Dopuszcza się zgodnie z jadłospisami użycie parówek i kiełbasek (grubo mielone) wyłącznie 1 klasy, z mięsa z szynki lub cielęce, o zawartości mięsa nie mniejszej niż 95%.</p> <p>Wykorzystywane produkty nie mogą zawierać MOM i skrobiowych wypełniaczy.</p> |
| <p>- zupy, kremy i wywary</p> | <p>Wywary na zupy gotowane z dużej ilości warzyw, z dodatkiem ziół i przypraw naturalnych oraz masła naturalnego lub oleju rzepakowego, z warzywami – z cukinii, brokuła, kalafiora, ziemniaków, dyni, pomidorów, zielonego groszku, pora i selera.</p> <p>Wywary mięsne i mięsno-warzywne stosowane wyłącznie tam, gdzie wymaga tego receptura.</p> |
| <p>- świeże, sezonowe i lokalne owoce i warzywa, w okresie zimowym i wczesno-wiosennym dopuszczalne mrożone, oraz kielki i owoce suszone oraz konserwy owocowe w lekkim syropie.</p> <p>Dla owoców konserwowych z zastrzeżeniem: kraj produkcji/ pochodzenia – obszar Europy.</p> | <p>jako baza do zup, sosów, deserów – serwowane w postaci surówek, sałatek, koktajli, jako dodatek do kisielu i ciast; kielki – do nabiału, surówek i sałatek, dekoracja do zup i dań głównych, serwowane do śniadania i kanapek.</p> |
| <p>- nasiona roślin strączkowych</p> | <p>wykorzystywane w potrawach, jako źródło białka, witamin i składników mineralnych, mogące stanowić podstawę przygotowania past do pieczywa, posiłków bezmięsnych i półmięsnych, serwowanych w stołówkach.</p> |
| <p>- nasiona i pestki</p> | <p>pestki słonecznika, dyni, lnu (najlepiej mielony lub prażony - przed podaniem) i sezamu – wartościowy dodatek do zup, sałatek, makaronów, zapiekanek, rozdrobnione także do panierek. Nasiona nie powinny być solone i słodzone.</p> |
| <p>- pieczywo: chleb, bułki, ciabatty, rogałe, kajzerki, domowe wypieki cukiernicze</p> | <p>bardzo dobre źródło łatwo przyswajalnych węglowodanów, najlepiej pełnoziarniste żytnie, pszenne, orkiszowe.</p> |

| | |
|---|---|
| | również mieszane pszenno-żytnie, razowe, z dodatkiem nasion, ziaren i otrąb, oraz produkty bezglutenowe i z tzw. mąk niechlebowych – np. kukurydziana, serwowane do deserów i dań głównych, również w postaci grzanek. Niedopuszczalne jest podawanie pieczywa zafalszowanego dodatkiem karmelu lub karmelu amoniakalnego, podawanego jako produkt pełnoziarnisty/ pieczywo razowe. |
| - kasze: pełen wybór rodzajów kasz | dodatek skrobiowy do dań głównych, zup, zapiekanek, sałatek, pęczotto - zaleca się wszystkie rodzaje kasz – jęczmienna od drobnej po pęczak, gryczana palona i niepalona, kukurydziana, jaglana, amarantus, manna oraz kuskus w tym razowy. |
| - ryż, w tym pełnoziarnisty - makarony: pełnoziarniste i z pszenicy durum - otręby i płatki | jako dodatek do zup, dań głównych, zapiekanek, serwowane na słono i słodko. gryczane, jęczmienne, owsiane – niesłodzone, podawane do śniadania i deserów, oraz jako dodatek do zup. Doskonale sprawdzają się jako panierki do kotletów, posypki do pieczenia, oraz do sałatek. |
| - jaja | świeże, z chowu ściółkowego, lub wolnego. |
| - masło 82 lub 83% tłuszczu mlecznego, oraz oliwa i oleje - margaryny: dopuszczalne w diecie bez mlecznej, | naturalne, świeże, oleje tłoczone – rzepakowy, lniany, ryżowy, z dyni i słonecznika, oraz oliwa z oliwek. Margaryny miękkie, kubkowe, bez dodatku masła. |
| - ketchup | produkt naturalny, wytworzony z pomidorów. Zużycie surowca – min. 130 g pomidorów, na 100g produktu gotowego – ketchupu. |
| - wartościowe przekąski | orzechy luskane, migdały, owoce, owoce suszone – morele, rodzynki, żurawina, śliwki, jabłka, banany, bez słodkich polew i dodatku cukru oraz soli. W roli przekąsek - również suszone warzywa – burak, marchew, seler, pomidor. |
| - zioła świeże, suszone i przyprawy naturalne | wzmacniają smak i zapach, ułatwiają trawienie, stanowią ozdobę dla serwowanych dań śniadaniowych i obiadowych. |
| - woda mineralna, napary herbat (czarna, zielona, owocowa) oraz herbatki ziołowe - mięta, malina, dzika róża, melisa, rumianek | powinien być zapewniony stały dostęp do wody i wymienionych naparów ziołowych, by dzieci wybierały je zamiast słodkich napoi. |
| - kakao: jako dodatek i napój do śniadania | używane do przygotowywania napoju, wyłącznie naturalne – proszek z ziaren kakaowca, bez dodatku cukru i mleka w proszku. |
| - gotowe mięsa i wędliny, przetwory rybne | wędlina w blokach, oraz parówki i mielonki powinny zostać zamienione na własnoręcznie pieczone mięsa (mogą być również pieczone jednorazowo w większej ilości, a następnie mrożone). Niedopuszczalne jest używanie mięsa mielonego z ryby w panierce. Filet rybny musi być bez skóry. |
| - smażenie, jako podstawowa technika obróbki kulinarnej | warto zastąpić ją gotowaniem, pieczeniem, przeleniem i duszeniem. Mięsa mogą być podawane w postaci gulaszy, czy potrawek warzywnych. |
| - sztuczne dodatki, produkty przetworzone i dania instant – w tym kisiele, galaretki i budynie | kwasek cytrynowy, gotowe sosy, zupy instant, koncentraty zup, przyprawy uniwersalne – zawierające dodatek wzmacniaczy smaku – min. glutaminianu sodu, oraz duże ilości soli, koncentraty soków owocowych, kisiele, galaretki i budynie – źródło |

| | |
|---|--|
| | <p>cukru, sztucznych barwników, substancji zapachowych i smakowych, oraz pozostałe koncentraty spożywcze, niewskazane w diecie dzieci.</p> <p><u>Preferowane jest przygotowywanie deserów wg tradycyjnych receptur kuchni polskiej.</u></p> |
| - półprodukty | <p>stosowane w żywieniu dzieci powinny zostać zastąpione produktami sezonowymi, naturalnymi, świeżymi i mrożonymi, z możliwie najkrótszą listą substancji dodatkowych, budzących wątpliwości z punktu widzenia właściwego żywienia. W żywieniu dzieci powinno się ograniczać do minimum spożycie żywności wysoko przetworzonej, mrożonych dań gotowych, wyrobów cukierniczych i żywności typu fast food.</p> |
| - sól | <p>wpływa na kształtowanie niewłaściwych wzorców żywieniowych, zaburzając odczuwanie smaku. Jej stosowanie w nadmiarze może przyczynić się w przyszłości do rozwoju chorób diety zależnych, w tym nadciśnienia tętniczego.</p> |
| - cukier | <p>wpływa na kształtowanie niewłaściwych wzorców żywieniowych, zmienia smak potraw, obniża wrażliwość zmysłu smaku dzieci, zmienia odczuwanie słodczy owoców czy warzyw bogatych naturalnie we fruktozę. Jego nadmierna podaż z żywieniem, to prosta droga do rozwinięcia w przyszłości powikłań zdrowotnych w postaci cukrzycy i otyłości. Cukier powinien być stosowany z umiarem.</p> |
| <p><i>Najważniejsze to nie zapomnieć, że odbiorcami serwowanych posiłków są dzieci. Jest to kluczowe kryterium dla planowania, przygotowania i serwowania posiłków przez kuchnię. Wywiązywanie się i spełnianie tego kryterium, może być w każdej chwili zweryfikowane!</i></p> | |