

Grupa produktów	Produkty rekomendowane	Produkty zalecane w ograniczonej ilości :-	Produkty zakazane
I. produkty zbożowe:	Główne źródło węglowodanów (prostych i złożonych) stanowią podstawę przygotowania pożywnego śniadania.		
- pieczywo:	pieczywo: z mąk żytnich, pełnoziarnistych, orkiszowych, razowych z dodatkiem nasion i ziaren lub bez nich. produkty bezglutenowe i z tzw. mąk niechlebowych – np. kukurydziana	- pieczywo mieszane, np. pszenno-żytnie	– pieczywo pszenne - tzw. białe, z rafinowanych mąk – pieczywo zafałszowane dodatkiem barwników takich jak karmel i karmel amoniakalny (E150c) – pieczywo wypieczone z użyciem spulchniaczy chemicznych lub przygotowane z gotowych mieszanek piekarskich – pieczywo z mąk rafinowanych, wzbogacone otrębami zbożowymi, pozbawione okrywy owocowo-nasiennej w procesie przemiału, imitujące w ten sposób pieczywo razowe
- kanapki	podstawą jest pieczywo, z dodatkiem: - masło 82% tł., oliwa, - warzywa świeże, sezonowe: sałaty dostępne na rynku cykorii, papryka różnokolorowa, pomidor, zielony ogórek, rzodkiewka, kiszone ogórki, zieleń - wędliny i mięsa: wysokiej jakości, najlepiej pieczone w całości z mięs drobiu, wieprzowiny i wołowiny - wędlina sklepowa: szynka i polędwica – pieczone, wędzone, surowe-dojrzewające, suszone kielbasy – jak kabanosy, kielbasa 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	- masło śmietankowe - kukurydza konserwowa - kielbasa 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 przerostem pleśni (np. Lazur, Roquefort). - grzanki i zapiekane kanapki, pod warunkiem zachowania wysokiej wartości żywieniowej, wykorzystania produktów świeżych, naturalnych, przygotowanych	- margaryny, szczególnie twarde - warzywa marynowane i pikle - produkty wysoko przetworzone, uzyskane z surowca o niskiej jakości, drobno zmielone - pasztety, pasztetowe, parówki, mortadela - wyroby seropodobne - kanapki typu fast-food – hot dogi, knysze, zapiekanki, pizza, hamburgery, gyros, kebab.

	- sery świeże i naturalne – tzw. białe (sery kwasowe lub kwasowo-podpuszczkowe), kremowe lub twaróg z dodatkiem sezonowych warzyw, ziół i przypraw - 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. Powstałe 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.	przez agenta lub na jego zamówienie, po spełnieniu i potwierdzeniu wymogów stawianych przez właściwe służby.	
- przetwory zbożowe	- musli i ekspandowane przetwory zbożowe, tzw. preparowane ziarno zbożowe ziaren: ryżu, w tym naturalnego-pełnoziarnistego, orkisz, 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.		- płatki, w tym musli i ekspandowane przetwory zbożowe słodzone, barwione, aromatyzowane - smażone na tłuszczu prażynki.
- wypieki cukiernicze	- domowe ciasta - ciasteczka - muffinki - tarteletki Wypiekane z mąk razowych, pełnoziarnistych, orkiszowych i bezglutenowych – np. kukurydzianych. Z dodatkiem świeżych, suszonych i mrożonych owoców, oraz ziaren, nasion i orzechów.	- bez dodatku cukru lub jedynie w niewielkich ilościach, mogących zostać zastąpione dodatkiem takich substancji słodzących jak – miód naturalny, czy ksylitol. - 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,	- z dodatkiem syropu glukozowego lub glukozowo-fruktozowego, oraz innych syntetycznych substancji słodzących - margaryny utwardzane - tłuszcze cukiernicze, takie jak olej kokosowy, w tym utwardzony - gotowe mieszanki cukiernicze.

	W wersji „na słońo” z warzywami, pieczarkami, serami dojrzewającymi, masą jajeczną i jogurtową, z dodatkiem świeżych i suszonych ziół i przypraw. Tłuszcze stosowane w recepturach to: - oliwy - olej rzepakowy - olej ryżowy - masło.	czosnek, pomidory, pieczarki), przeciery, zioła, oraz masy na bazie sera twarogowego.	
- ciastka i batony musli	- 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.	- z dodatkiem czekolady w postaci kawałków, lub jednostronnej polewy.	- płatki zbóż lub inne przetwory zbożowe w całości w czekoladzie, lukrze lub innych słodkich polewach - z dodatkiem utwardzonych tłuszczów, oleju palmowego, sztucznych słodzików oraz syropów glukozowego i glukozowo-fruktozowego.
- chrupki, wafle, maca	- naturalne przetwory z ziaren zbóż: kukurydzy i ryżu - z dodatkiem nasion słonecznika czy pestek dyni, oraz ziół i przypraw naturalnych.	- 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.	- 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	1. z mąk pełnoziarnistych 2. z ziarnami np. sezamu, 3. o obniżonej zaw. tłuszczu i soli.		- z mąk rafinowanych, z dodatkiem tłuszczu utwardzanych i soli, oraz pikantnych przypraw: czosnek, cebula, papryka.
II. przekąski:	Produkty, z których można skomponować pełnowartościowy, urozmaicony posiłek, zgodny z zasadami racjonalnego żywienia.		
- warzywa i owoce	- świeże - sezonowe - czyste - w całości lub porcjowane - w okresie jesienno-zimowym i wczesno-	- surowce mrożone - konserwy owocowe z puszki (jedynie lekkich syropach) szczególnie w okresie zimowym i wczesnowiosennym.	- nieświeże - z oznakami zepsucia - niepełnowartościowe - nieprzygotowane do bezpośredniej konsumpcji np. nieumyte.

	wiosennym - również importowane owoce cytrusowe i warzywa, np. papryka, avocado, seler naciowy, sałaty.		
- przetwory z warzyw i owoców	- 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.	- produkty powszechnie dostępne w handlu, przygotowane, porcjowane i zapakowane przez producenta żywności - przygotowane na zamówienie właściciela lub agenta - muszą spełniać wymogi stawiane produktom spożywczym.	- smażone przetwory wysoko skrobiowe – przede wszystkim ziemniaczane, np. frytki.
- szaszłyki owocowe, owocowo-warzywne, warzywne	- przygotowane ze świeżych, sezonowych surowców.	- 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.	- w całości przygotowane z warzyw marynowanych i pikli.
- surówki	- 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.	- wyroby gotowe, niezawierające dodatków konserwujących i smakowo-zapachowych - bez barwników, soli i cukru.	
- musy i przeciery	- 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.	- produkty gotowe, dostępne w handlu w opakowaniach jednostkowych - dozwolone jest wykorzystanie: naturalnego soku z cytryny, innych naturalnych kwasów owocowych, miodu.	
- suszone owoce, warzywa, nasiona, orzechy i pestki	- naturalne - konfekcjonowane w postaci mieszanek i jako produkty jednorodne – susze warzyw, owoców i nasion.	- owoce pestkowe i warzywa korzeniowe, zabezpieczone przed zmianami cech organoleptycznych, dodatkiem naturalnego soku z cytryny.	- słodzone - kandyzowane - glazurowane - barwione - aromatyzowane - nasiona i orzechy: smażone, solone, glazurowane w słodkich polewach - bez dodatku konserwantów i przeciwutleniaczy szczególnie: E210

			kwas benzoesowy i benzoesany (E211, E212, E213), oraz E220 dwutlenek siarki i siarczany (E221, E222, E223, E224, E226, E227, E228).
- kisiel	- deser z naturalnego soku owocowego przygotowany z użyciem skrobi - najczęściej ziemniaczanej - z dodatkiem 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 prażynki i snacki	- 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.	- z dodatkiem naturalnych ziół i przypraw.	- produkty wysoko -tłuszczowe - przetworzone - solone - smażone - pieczone - zawierające sztuczne barwniki, konserwanty i przyprawy.
III. napoje:	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.		
- napoje	- pierwsze miejsce, wśród dokonywanych przez młodych konsumentów wyborów, powinna zdecydowanie zajmować 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	- soki i napoje przygotowane na bazie surowców mrożonych - połączenia 100% soków naturalnych i przecierów z cząstkami owoców, tzw.	- soki zawierające inne substancje słodzące, w szczególności niedozwolony jest syrop glukozowy oraz glukozowo-fruktozowy, w tym nektary owocowe

	koncentratu) bez dodatku cukru, poza tym naturalnie występującym w owocach i warzywach.	smoothie.	- soki z dodatkiem soli, barwników, sub. aromatyzujących, substancji konserwujących: siarczanów, benzoesanu
- 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 dodatkiem 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) 1. kawa zbożowa 2. podawane z dodatkiem mleka 9. 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 pośród mlecznych przetworów dozwolonych w sprzedaży w sklepikach i barach szkolnych, oraz w żywieniu stołowym. 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	- 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 zagęszczane w tubce - mleka w proszku, również jako dodatek do ciepłych napoi.

	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 odtłuszczony.	Kefir wzbogacony dodatkiem wsadu 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 dodatkiem 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 utrzymywania prawidłowej równowagi mikroflory przewodu pokarmowego. Posiadają silne właściwości probiotyczne. Ze względu na specyficzne walory smakowe, produkty te wzbogaca się dodatkiem 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 maślanie - 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

		i płatków, w słodkich polewach cukrowych i czekoladowych	- produkty zawierające dodatek cukierków, żelków i płatków, w słodkich polewach cukrowych i czekoladowych.
- jogurty	- naturalne, typu greckiego lub bałkańskiego Jako baza do musli i uzupełnienie pełnowartościowego śniadania.	- wysokiej jakości - niskosłodzone jogurty owocowe, w tym tzw. jogurty płynne – pitne, wzbogacone sokiem owocowym - niebarwione sztucznie - niearomatyzowane.	- 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.

I. produkty zbożowe:	Główne źródło węglowodanów (prosty i złożony) stanowią podstawę przygotowania pożywne śniadania.		
- pieczywo:	pieczywo: z mąk żytnich, pełnoziarnistych, orkiszowych, razowych z dodatkiem nasion i ziaren lub bez nich. produkty bezglutenowe i z tzw. mąk niechlebowych – np. kukurydziana	- pieczywo mieszane, np. pszenno-żytnie	– pieczywo pszenne - tzw. białe, z rafinowanych mąk – pieczywo zafałszowane dodatkiem barwników takich jak karmel i karmel amoniakalny (E150c) – pieczywo wypieczone z użyciem spulchniaczy chemicznych lub przygotowane z gotowych mieszanek piekarskich – pieczywo z mąk rafinowanych, wzbogacone otrębami zbożowymi, pozbawione okrywy owocowo-nasiennej w procesie przemiału, imitujące w ten sposób pieczywo razowe
- kanapki	podstawą jest pieczywo, z dodatkiem: - masło 82% tł., oliwa, - warzywa świeże, sezonowe: sałaty dostępne na rynku cykoria, papryka różnokolorowa, pomidor, zielony ogórek, rzodkiewka, kiszony ogórek, zielenina - wędliny i mięsa: wysokiej jakości, najlepiej pieczone w całości z mięs drobiu, wieprzowiny i wołowiny - wędlina sklepowa: szynka i polędwica – pieczone, wędzone, surowe-dojrzewające, suszone kielbasy – jak kabanosy, kielbasa 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 - sery świeże i naturalne – tzw. białe (sery kwasowe lub kwasowo-podpuszczkowe),	- masło śmietankowe - kukurydza konserwowa - kielbasa 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 przerostem pleśni (np. Lazur, Roquefort). - grzanki i zapiekane kanapki, pod warunkiem zachowania wysokiej wartości żywieniowej, wykorzystania produktów świeżych, naturalnych, przygotowanych przez agenta lub na jego zamówienie, po spełnieniu i potwierdzeniu wymogów	- margaryny, szczególnie twarde - warzywa marynowane i pikle - produkty wysoko przetworzone, uzyskane z surowca o niskiej jakości, drobno zmielone - pasztety, pasztetowe, parówki, mortadela - wyroby seropodobne - kanapki typu fast-food – hot dogi, knysze, zapiekanki, pizza, hamburgery, gyros, kebab.

	kremowe lub twaróg z dodatkiem sezonowych warzyw, ziół i przypraw - 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. Powstałe 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.	stawianych przez właściwe służby.	
- przetwory zbożowe	- musli i ekspandowane przetwory zbożowe, tzw. preparowane ziarno zbożowe ziaren: ryżu, w tym naturalnego-pełnoziarnistego, orkisz, 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.		- płatki, w tym musli i ekspandowane przetwory zbożowe słodzone, barwione, aromatyzowane - smażone na tłuszczu prażynki.
- wypieki cukiernicze	- domowe ciasta - ciasteczka - muffinki - tarteletki Wypiekane z mąk razowych, pełnoziarnistych, orkiszowych i bezglutenowych – np. kukurydzianych. Z dodatkiem świeżych, suszonych i mrożonych owoców, oraz ziaren, nasion i orzechów. W wersji „na słono” z warzywami, pieczarkami, serami dojrzewającymi, masą	- bez dodatku cukru lub jedynie w niewielkich ilościach, mogących zostać zastąpione dodatkiem takich substancji słodzących jak – miód naturalny, czy ksylitol. - 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), przeciery, zioła, oraz masy na bazie sera	- z dodatkiem syropu glukozowego lub glukozowo-fruktozowego, oraz innych syntetycznych substancji słodzących - margaryny utwardzane - tłuszcze cukiernicze, takie jak olej kokosowy, w tym utwardzony - gotowe mieszanki cukiernicze.

	jajeczną i jogurtową, z dodatkiem świeżych i suszonych ziół i przypraw. Tłuszcze stosowane w recepturach to: - oliwy - olej rzepakowy - olej ryżowy - masło.	twarogowego.	
- ciastka i batony musli	- 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.	- z dodatkiem czekolady w postaci kawałów, lub jednostronnej polewy.	- płatki zbóż lub inne przetwory zbożowe w całości w czekoladzie, lukrze lub innych słodkich polewach - z dodatkiem utwardzonych tłuszczów, oleju palmowego, sztucznych słodzików oraz syropów glukozowego i glukozowo-fruktozowego.
- chrupki, wafle, maca	- naturalne przetwory z ziaren zbóż: kukurydzy i ryżu - z dodatkiem nasion słonecznika czy pestek dyni, oraz ziół i przypraw naturalnych.	- 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.	- 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	4. z mąk pełnoziarnistych 5. z ziarnami np. sezamu, 6. o obniżonej zaw. tłuszczu i soli.		- z mąk rafinowanych, z dodatkiem tłuszczu utwardzanych i soli, oraz pikantnych przypraw: czosnek, cebula, papryka.
II. przekąski:	Produkty, z których można skomponować pełnowartościowy, urozmaicony posiłek, zgodny z zasadami racjonalnego żywienia.		
- warzywa i owoce	- świeże - sezonowe - czyste - w całości lub porcjowane - w okresie jesienno-zimowym i wczesnowiosennym - również importowane owoce cytrusowe i warzywa, np. papryka, avocado,	- surowce mrożone - konserwy owocowe z puszki (jedynie lekkich syropach) szczególnie w okresie zimowym i wczesnowiosennym.	- nieświeże - z oznakami zepsucia - niepełnowartościowe - nieprzygotowane do bezpośredniej konsumpcji np. nieumyte.

			dwutlenek siarki i siarczany (E221, E222, E223, E224, E226, E227, E228).
- kisiel	- deser z naturalnego soku owocowego przygotowany z użyciem skrobi - najczęściej ziemniaczanej - z dodatkiem 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 prażynki i snacki	- 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.	- z dodatkiem naturalnych ziół i przypraw.	- produkty wysoko -tłuszczowe - przetworzone - solone - smażone - pieczone - zawierające sztuczne barwniki, konserwanty i przyprawy.
III. napoje:	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.		
- napoje	- pierwsze miejsce, wśród dokonywanych przez młodych konsumentów wyborów, powinna zdecydowanie zajmować 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 dodatkiem soli, barwników, sub. aromatyzujących,

	warzywach.		substancji konserwujących: siarczanów, benzoesanu
- 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 dodatkiem 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 pośród 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 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 zagęszczane w tubce - mleka w proszku, również jako dodatek do ciepłych napoi.

- kefir	- produkt otrzymywany z wykorzystaniem charakterystycznych dla tego produktu kultur mlekowych, o zawartości tłuszczu od 3,1 ÷ 1,5% lub odtłuszczony.	Kefir wzbogacony dodatkiem wsadu 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 dodatkiem 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 utrzymywania prawidłowej równowagi mikroflory przewodu pokarmowego. Posiadają silne właściwości probiotyczne. Ze względu na specyficzne walory smakowe, produkty te wzbogaca się dodatkiem 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 maślanie - 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 i płatków, w słodkich polewach cukrowych i czekoladowych	produkty: - barwione sztucznie - aromatyzowane - słodzone, szczególnie syropem glukozowym, glukozowo-fruktozowym, oraz innymi syntetycznymi substancjami słodzącymi - produkty zawierające dodatek cukierków, żelków i płatków, w słodkich polewach

			cukrowych i czekoladowych.
- jogurty	- naturalne, typu greckiego lub bałkańskiego Jako baza do musli i uzupełnienie pełnowartościowego śniadania.	- wysokiej jakości - niskosłodzone jogurty owocowe, w tym tzw. jogurty płynne – pitne, wzbogacone sokiem owocowym - niebarwione sztucznie - niearomatyzowane.	- 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.