

**PRZEDSZKOLE NR 23
we Wrocławiu**

**ul. ZWYCIĘSKA 8 A
53-033 Wrocław**

Tel. 71 798 67 12

e-mail: sekretariat.p023@wroclawskaedukacja.pl

<https://przedszkole23.edu.wroclaw.pl/>

**SPECYFIKACJA ISTOTNYCH
WARUNKÓW ZAMÓWIENIA**

PRZETARG NIEOGRANICZONY

Wartość zamówienia nie przekracza równowartości kwoty określonej w przepisach wykonawczych wydanych na podstawie art. 11 ust. 8 ustawy PZP.

**WYBÓR DOSTAWCÓW ARTYKUŁÓW SPOŻYWCZYCH NA RZECZ
PRZEDSZKOLA NR 23 WE WROCŁAWIU**

Zatwierdził: Dyrektor Małgorzata Pijar

Zamawiający oczekuje, że Wykonawcy zapoznają się dokładnie z treścią niniejszej SIWZ. Wykonawca ponosi ryzyko niedostarczenia wszystkich wymaganych informacji i dokumentów, oraz przedłożenia oferty nie odpowiadającej wymaganiom określonym przez Zamawiającego.

Wrocław, grudzień 2018

SPIS TREŚCI

A. Specyfikacja Istotnych Warunków Zamówienia

- I. Nazwa i adres zamawiającego
- II. Tryb udzielania zamówienia publicznego
- III. Opis przedmiotu zamówienia;
- IV. Termin wykonania zamówienia;
- V. Warunki udziału w postępowaniu oraz opis sposobu dokonywania oceny spełniania tych warunków;
- VI. Wykaz oświadczeń i dokumentów jakie mają dostarczyć Wykonawcy w celu potwierdzenia spełniania warunków udziału w postępowaniu oraz braku przesłanek wykluczenia;
- VII. Informacje o sposobie porozumiewania się Zamawiającego z Wykonawcami oraz przekazywania oświadczeń i dokumentów, wskazanie osób uprawnionych do porozumiewania się z Wykonawcami;
- VIII. Wymagania dotyczące wadium;
- IX. Termin związania ofertą;
- X. Opis sposobu przygotowywania ofert;
- XI. Miejsce oraz termin składania i otwarcia ofert;
- XII. Opis sposobu obliczenia ceny;
- XIII. Opis kryteriów, którymi Zamawiający będzie się kierował przy wyborze oferty, wraz z podaniem znaczenia tych kryteriów i sposobu oceny ofert;
- XIV. Informacje o formalnościach, jakie powinny zostać dopełnione po wyborze oferty w celu zawarcia umowy w sprawie zamówienia publicznego;
- XV. Wymagania dotyczące zabezpieczenia należytego wykonania umowy
- XVI. Istotne postanowienia, które zostaną wprowadzone do treści umów w sprawie realizacji zamówienia publicznego;
- XVII. Pouczenie o środkach ochrony prawnej przysługujących wykonawcy w toku postępowania o udzielenie zamówienia publicznego;
- XVIII. Klauzula informacyjna dla Wykonawców Dotycząca ochrony danych osobowych

B. Załączniki do SIWZ

- I. Szczegółowe wymagania dotyczące realizacji przedmiotu zamówienia publicznego – Załącznik nr 1;
- II. Formularz oferty – Załącznik nr 2;
- III. Oświadczenie wykonawcy o braku podstaw do wykluczenia i spełnieniu warunków udziału w postępowaniu – Załącznik nr 3;
- IV. Projekt umowy na wykonanie zamówienia publicznego – Załącznik nr 4
- V. Wykaz wykonanych lub wykonywanych dostaw - Załącznik nr 5
- VI. Wykaz środków transportu dostępnych Wykonawcy - Załącznik nr 6
- VII. Oświadczenie składane w trybie art. 24 ust. 11, ustawy z dnia 29 stycznia 2004 r. Prawo Zamówień Publicznych - Załącznik nr 7
- VIII. Wykaz substancji zabronionych przy produkcji posiłków dla dzieci - Załącznik nr 8
- IX. Jadłospisy dla wrocławskich przedszkoli - Załącznik nr 9

I	Nazwa i adres zamawiającego
----------	------------------------------------

1. Zamawiającym jest Gmina Wrocław, pl. Nowy Targ 1-8, 50-141 Wrocław w imieniu której działa Dyrektor Przedszkola nr 23 we Wrocławiu, ul. Zwycięska 8a, 53 - 033 Wrocław.

II	Tryb udzielenia zamówienia publicznego
-----------	---

1. Niniejsze postępowanie prowadzone jest w trybie przetargu nieograniczonego na podstawie art. 39 i nast. ustawy z dnia 29 stycznia 2004 r. Prawo Zamówień Publicznych zwanej dalej „ustawą PZP”.
2. Do czynności podejmowanych przez Zamawiającego i Wykonawców stosować się będzie przepisy ustawy z dnia 23 kwietnia 1964 r. – Kodeks cywilny, jeżeli przepisy ustawy PZP nie stanowią inaczej.
3. W zakresie nieuregulowanym niniejszą Specyfikacją Istotnych Warunków Zamówienia, zwaną dalej „SIWZ”, zastosowanie mają przepisy ustawy PZP.

III	Opis przedmiotu zamówienia
------------	-----------------------------------

1. Przedmiotem zamówienia jest wybór wykonawcy lub wykonawców dostaw artykułów spożywczych do kuchni przedszkolnej na potrzeby żywieniowe dzieci z Przedszkola nr 23 we Wrocławiu.
2. Zakres rzeczowy zamówienia obejmuje dostawę wyspecyfikowanych produktów, przystosowanym do tego celu środkiem transportu, do siedziby Zamawiającego oraz ich rozładunek, wydanie, wniesienie i zeskładowanie w miejscu wskazanym przez Zamawiającego.
3. Nie dopuszcza się składania ofert wariantowych.
4. Nie przewiduje się zawarcia umowy ramowej.
5. Zamawiający nie przewiduje zebrania Wykonawców.
6. Zamawiający nie przewiduje możliwości udzielania zamówień o których mowa w art. 67 ust. 1 pkt 7 ustawy PZP.
7. Rozliczenia między Zamawiającym a Wykonawcą prowadzone będą w polskich złotych (PLN). Nie przewiduje się rozliczeń w walutach obcych.
8. Zamawiający dopuszcza możliwość składania ofert częściowych:

- 1) CZEŚĆ 1 - MIESO, WEDLINY, DRÓB
- 2) CZEŚĆ 2 - WARZYWA I OWOCE NIEPRZETWORZONE
- 3) CZEŚĆ 3 - NABIAŁ
- 4) CZEŚĆ 4 - ARTYKUŁY OGÓLNOSPOŻYWCZE
- 5) CZEŚĆ 5 - MROŻONKI
- 6) CZEŚĆ 6 - RYBY
- 7) CZEŚĆ 7 - PIECZYWO
- 8) CZEŚĆ 8 - PRZETWORY
- 9) CZEŚĆ 9 - JAJA KURZE
- 10) CZEŚĆ 10 – WODA ŹRÓDLANA Z DYSTRYBUTORAMI

9. Określenie przedmiotu zamówienia wg. słownika CPV

CPV 03110000-5 Rośliny uprawne, produkty warzywnictwa i ogrodnictwa
CPV 03132000-5 Przyprawy nieprzetworzone

CPV 01242000-5 Jaja
CPV 15100000-9 Produkty zwierzęce, mięso i produkty mięsne
CPV 15112000-6 Drób
CPV 15200000-0 Ryby przetworzone i konserwowane
CPV 15300000-1 Owoce, warzywa i podobne produkty
CPV 15331000-7 Warzywa przetworzone
CPV 15400000-2 Oleje i tłuszcze zwierzęce lub roślinne
CPV 15500000-3 Produkty mleczarskie
CPV 15600000-4 Produkty przemiału ziarna
CPV 15800000-6 Różne produkty spożywcze
CPV 15810000-9 Pieczywo, świeże wyroby piekarskie i ciastkarskie
CPV 15851000-8 Produkty mączne
CPV 15896000-5 Produkty głęboko mrożone
CPV 15320000-7 Soki owocowe i warzywne
CPV 15881000-7 Przetwory spożywcze homogenizowane
CPV 41100000-0 Woda naturalna

10. Szczegółowy zakres oraz parametry przedmiotu zamówienia zawarte są w - Szczegółowych wymaganiach dotyczących realizacji przedmiotu zamówienia publicznego - stanowiącej **Załącznik nr 1** do SIWZ.
11. Wykonawca zobowiązany jest zrealizować zamówienie na zasadach i warunkach opisanych we wzorze umowy stanowiącym **Załącznik nr 4** do SIWZ.

IV Termin wykonania zamówienia

Zamawiający wymaga realizacji zamówienia od daty zawarcia umowy do dnia 31.12.2019 r.

V Warunki udziału w postępowaniu

O udzielenie zamówienia mogą ubiegać się Wykonawcy, którzy:

1. Nie podlegają wykluczeniu w przedmiotowym postępowaniu.

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

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

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

2) Zamawiający zgodnie z art. 24 ust. 5 pkt. 2 i pkt 4 ustawy PZP dodatkowo wykluczy wykonawcę

- a) Który w sposób zawiniony poważnie naruszył obowiązki zawodowe, co podważa jego uczciwość, w szczególności gdy wykonawca w wyniku zamierzonego działania lub rażącego niedbalstwa nie wykonał lub nienależycie wykonał zamówienie, co zamawiający jest w stanie wykazać za pomocą stosownych środków dowodowych;
- b) Który, z przyczyn leżących po jego stronie, nie wykonał albo nienależycie wykonał w istotnym stopniu wcześniejszą umowę w sprawie zamówienia publicznego lub umowę koncesji, zawartą z zamawiającym, o którym mowa w art. 3 ust. 1 pkt 1–4, co doprowadziło do rozwiązania umowy lub zasądzenia odszkodowania;

Wykonawca, który podlega wykluczeniu na podstawie art. 24 ust. 1 pkt 13 i 14, 16-20 oraz art. 24, ust 5, pkt 2 i 4, może przedstawić dowody na to, że podjęte przez niego środki są wystarczające do wykazania jego rzetelności, w szczególności udowodnić naprawienie szkody wyrządzonej przestępstwem lub przestępstwem skarbowym, zadośćuczynienie pieniężne za doznaną krzywdę lub naprawienie szkody, wyczerpujące wyjaśnienie stanu faktycznego oraz współpracę z organami ścigania oraz podjęcie konkretnych środków technicznych, organizacyjnych i kadrowych, które są odpowiednie dla zapobiegania dalszym przestępstwom lub przestępstwom skarbowym lub nieprawidłowemu postępowaniu Wykonawcy. Powyższego nie stosuje się, jeżeli wobec Wykonawcy, będącego podmiotem zbiorowym, orzeczono prawomocnym wyrokiem sądu zakaz ubiegania się o udzielenie zamówienia oraz nie upłynął określony w tym wyroku okres obowiązywania tego zakazu.

2. Spełniają warunki udziału w postępowaniu dotyczące **Zdolności technicznej lub zawodowej**. Wykonawca spełni warunek jeżeli wykaże, że:

- a) W okresie ostatnich 3 lat, przed upływem terminu składania ofert, a jeżeli okres prowadzenia działalności jest krótszy - w tym okresie – wykonał należycie lub wykonuje - co najmniej 1 zamówienie, związane z zaopatrzeniem stołówki lub innego zakładu gastronomicznego świadczącego usługi żywienia zbiorowego – przy czym Zamawiający nie wymaga, aby doświadczenie to dotyczyło wyłącznie dostaw artykułów żywnościowych, właściwych dla tej części zamówienia publicznego, w odniesieniu, do której Wykonawca składa ofertę).
- b) Dysponuje odpowiednim taborem transportowym, za pomocą którego będzie realizować dostawy będące przedmiotem niniejszego postępowania – na potrzeby niniejszego postępowania należy wykazać dysponowanie przynajmniej jednym pojazdem przystosowanym do przewozu proponowanego asortymentu.

- 3. Warunki są tożsame dla wszystkich części zamówienia publicznego.
- 4. Zamawiający może, na każdym etapie postępowania, uznać, że Wykonawca nie posiada wymaganych zdolności, jeżeli zaangażowanie zasobów technicznych lub zawodowych wykonawcy w inne przedsięwzięcia gospodarcze wykonawcy może mieć negatywny wpływ na realizację zamówienia.
- 5. Wykonawca może w celu potwierdzenia spełniania warunków, o których mowa w rozdziale V. 1. 2) lit. a niniejszej SIWZ w stosownych sytuacjach oraz w odniesieniu do konkretnego zamówienia, lub jego części, polegać na zdolnościach technicznych lub zawodowych innych podmiotów, niezależnie od charakteru prawnego łączących go z nim stosunków prawnych. Zamawiający jednocześnie informuje, iż „stosowna sytuacja” o której mowa w pkt 4, wystąpi wyłącznie w przypadku kiedy:

- 1) Wykonawca, który polega na zdolnościach lub sytuacji innych podmiotów udowodni Zamawiającemu, że realizując zamówienie, będzie dysponował niezbędnymi zasobami tych podmiotów, w szczególności przedstawiając zobowiązanie tych podmiotów do oddania mu do dyspozycji niezbędnych zasobów na potrzeby realizacji zamówienia.
- 2) Zamawiający oceni, czy udostępniane wykonawcy przez inne podmioty zdolności techniczne lub zawodowe, pozwalają na wykazanie przez wykonawcę spełniania warunków udziału w postępowaniu oraz zbada, czy nie zachodzą wobec tego podmiotu podstawy wykluczenia, o których mowa w art. 24 ust. 1 pkt 13–22 i ust. 5, pkt 2 i 4.
- 3) **W odniesieniu do warunków dotyczących doświadczenia (transport, wydanie, wniesienie i zeskładowanie), wykonawcy mogą polegać na zdolnościach innych podmiotów, jeśli podmioty te wezmą udział w realizacji dostaw, do realizacji których te doświadczenie jest wymagane.**

VI	Wykaz oświadczeń i dokumentów jakie mają dostarczyć wykonawcy w celu potwierdzenia spełniania warunków udziału w postępowaniu oraz braku przesłanek wykluczenia
-----------	--

1. DOKUMENTY KTÓRE JEST ZOBOWIĄZANY ZŁOŻYĆ KAŻDY WYKONAWCA SKŁADAJĄCY OFERTĘ W NINIEJSZYM POSTĘPOWANIU:

- 1) Do oferty, każdy wykonawca musi dołączyć aktualne na dzień składania ofert **Oświadczenie w zakresie wskazanym w załączniku nr 3 do SIWZ**. Informacje zawarte w oświadczeniu będą stanowić wstępne potwierdzenie, że Wykonawca nie podlega wykluczeniu oraz spełnia warunki udziału w postępowaniu.
 - a) W przypadku wspólnego ubiegania się o zamówienie przez wykonawców oświadczenie o którym mowa w rozdz. VI. 1 niniejszej SIWZ składa każdy z wykonawców wspólnie ubiegających się o zamówienie. Oświadczenie te ma potwierdzać spełnianie warunków udziału w postępowaniu, brak podstaw wykluczenia w zakresie, w którym każdy z wykonawców wykazuje spełnianie warunków udziału w postępowaniu/brak podstaw wykluczenia.
 - b) Zamawiający żąda aby wykonawca, który zamierza powierzyć wykonanie części zamówienia podwykonawcom, w celu wykazania braku istnienia wobec nich podstaw wykluczenia z udziału w postępowaniu, zamieścił informacje o tych podwykonawcach w oświadczeniu, o którym mowa w rozdz. VI. 1 SIWZ.
 - c) Wykonawca, który powołuje się na zasoby innych podmiotów, w celu wykazania braku istnienia wobec nich podstaw wykluczenia oraz spełnienia - w zakresie, w jakim powołuje się na ich zasoby - warunków udziału w postępowaniu, zamieszcza informacje o tych podmiotach w oświadczeniu, o którym mowa w rozdz. VI. 1 niniejszej SIWZ.
- 2) **Wykonawcy, w terminie 3 dni od dnia zamieszczenia na stronie internetowej <https://przedszkole23.edu.wroclaw.pl/> informacji, o której mowa w art. 86 ust. 5 ustawy PZP (informacje podane do publicznej wiadomości w trakcie procedury otwarcia ofert), przekaże zamawiającemu Oświadczenie o przynależności lub braku przynależności do tej samej grupy kapitałowej, o której mowa w art. 24 ust. 1 pkt 23 ustawy PZP. Wraz ze złożeniem oświadczenia, wykonawca może przedstawić dowody, że powiązania z innym wykonawcą (o ile wystąpią) nie prowadzą do zakłócenia**

konkurencji w postępowaniu o udzielenie zamówienia – wzór oświadczenia zawarty jest w Załączniku nr 7 do SIWZ.

UWAGA: W przypadku wpłynięcia tylko jednej oferty w ramach niniejszego postępowania złożenie ww. oświadczenia nie jest wymagane.

2. DOKUMENTY KTÓRE BĘDZIE ZOBOWIĄZANY ZŁOŻYĆ WYŁĄCZNIE WYKONAWCA, KTÓREGO OFERTA ZOSTANIE NAJWYŻEJ OCENIONA W NINIEJSZYM POSTĘPOWANIU:

- 1) W celu potwierdzenia spełniania przez wykonawcę warunków udziału w postępowaniu dotyczących zdolności technicznej lub zawodowej, Zamawiający przed udzieleniem zamówienia, wezwie Wykonawcę, którego oferta została najwyżej oceniona, do złożenia w terminie 5 dni od daty otrzymania wezwania, aktualnych na dzień ich złożenia następujących oświadczeń lub dokumentów:
 - a) Wykaz dostaw wykonanych lub nadal wykonywanych, w okresie ostatnich 3 lat przed upływem terminu składania ofert, a jeżeli okres prowadzenia działalności jest krótszy – w tym okresie, wraz z podaniem ich wartości, dat wykonania i podmiotów, na rzecz których dostawy zostały wykonane, oraz załączeniem dowodów określających czy te dostawy zostały wykonane lub są wykonywane należycie, przy czym dowodami, o których mowa, są referencje bądź inne dokumenty wystawione przez podmiot, na rzecz którego dostawy były lub są wykonywane, a jeżeli z uzasadnionej przyczyny o obiektywnym charakterze wykonawca nie jest w stanie uzyskać tych dokumentów – oświadczenie wykonawcy; w przypadku nadal wykonywanych dostaw referencje bądź inne dokumenty potwierdzające ich należyte wykonywanie powinny być wydane nie wcześniej niż 3 miesiące przed upływem terminu składania ofert – wzór wykazu zawarty jest w Załączniku nr 5 do SIWZ.
 - b) Wykaz narzędzi, wyposażenia zakładu lub urządzeń technicznych dostępnych wykonawcy w celu wykonania zamówienia publicznego wraz z informacją o podstawie do dysponowania tymi zasobami - wzór wykazu zawarty jest w Załączniku nr 6 do SIWZ.
- 2) W celu oceny, czy Wykonawca polegając na zdolnościach lub sytuacji innych podmiotów na zasadach określonych w art. 22a ustawy PZP, będzie dysponował niezbędnymi zasobami w stopniu umożliwiającym należyte wykonanie zamówienia publicznego oraz oceny, czy stosunek łączący wykonawcę z tymi podmiotami gwarantuje rzeczywisty dostęp do ich zasobów, Wykonawca jest zobowiązany złożyć:
 - a) Pisemne zobowiązanie podmiotu do oddania do dyspozycji Wykonawcy niezbędnych zasobów, do korzystania z nich na okres wykonywania niniejszego zamówienia publicznego.
 - b) Pisemną informację na temat:
 - zakresu, dostępnych Wykonawcy, zasobów innego podmiotu;
 - sposobu wykorzystania zasobów innego podmiotu, przez Wykonawcę, przy wykonywaniu zamówienia;
 - zakresu i okresu udziału podmiotu udostępniającego przy wykonywaniu zamówienia.

3. Forma oświadczeń i dokumentów:

- 1) Zamawiający wymaga złożenia oferty w niniejszym postępowaniu, pod rygorem nieważności, wyłącznie w formie pisemnej.
- 2) Oświadczenia dotyczące Wykonawcy, podwykonawcy i innego podmiotu na którego zasoby powołuje się Wykonawca, składane są w formie oryginału.
- 3) Dokumenty, inne niż oświadczenia, o których mowa w pkt 2, składane są w formie oryginału lub kopii poświadczonych za zgodność z oryginałem.
- 4) Poświadczenie za zgodność z oryginałem następuje w formie pisemnej.
- 5) Poświadczenia za zgodność z oryginałem dokumentów, dokonuje odpowiednio:
 - a) Wykonawca
 - b) Podmiot, na którego zdolnościach lub sytuacji polega Wykonawca,
 - c) Wykonawca wspólnie ubiegający się o udzielenie zamówienia publicznego albo podwykonawca,

w zakresie dokumentów, które każdego z nich dotyczą, chyba że został ustanowiony pełnomocnik w tym zakresie.

4. Jeżeli wykonawca nie złoży oświadczenia, o którym mowa w rozdz. VI. 1. niniejszej SIWZ, oświadczeń lub dokumentów potwierdzających okoliczności, o których mowa w art. 25 ust. 1 ustawy PZP, lub innych dokumentów niezbędnych do przeprowadzenia postępowania, oświadczenia lub dokumenty są niekompletne, zawierają błędy lub budzą wskazane przez zamawiającego wątpliwości, zamawiający wezwie do ich złożenia, uzupełnienia, poprawienia w terminie przez siebie wskazanym, chyba że mimo ich złożenia oferta wykonawcy podlegałaby odrzuceniu albo konieczne byłoby unieważnienie postępowania.
5. Zamawiający może na każdym etapie postępowania wezwać Wykonawców do złożenia wszystkich lub niektórych oświadczeń lub dokumentów potwierdzających, że nie podlegają wykluczeniu, spełniają warunki udziału w postępowaniu, a jeżeli zachodzą uzasadnione podstawy do uznania, że złożone uprzednio oświadczenia lub dokumenty nie są już aktualne, do złożenia aktualnych oświadczeń lub dokumentów.

VII	Informacje o sposobie porozumiewania się Zamawiającego z Wykonawcami oraz przekazywania oświadczeń i dokumentów, wskazanie osób uprawnionych do porozumiewania się z Wykonawcami
------------	---

1. Oświadczenia, wnioski, zawiadomienia oraz inne informacje Wykonawcy mogą przekazywać pisemnie w następujący sposób:
 - 1) **Za pośrednictwem operatora pocztowego;**
 - 2) **Poprzez osobiste doręczenie lub za pośrednictwem posłańca na adres Przedszkole nr 23 we Wrocławiu, ul. Zwycięska 8a, 53-033 Wrocław;**
 - 3) **Przy użyciu środków komunikacji elektronicznej, na adres sekretariat.p023@wroclawskaedukacja.pl** przy czym dokumenty przesyłane przy użyciu środków komunikacji elektronicznej muszą mieć formę skanu dokumentu podpisanego przez osobę uprawnioną do reprezentacji (nie dotyczy to wyłącznie wniosków o wyjaśnienie treści SIWZ).
2. Dopuszczona powyżej w pkt. 2 forma przekazania faksem lub środkami komunikacji elektronicznej **nie dotyczy ofert wraz z wymaganymi oświadczeniami i dokumentami, pełnomocnictw** (jeśli będą składane) **oraz oświadczeń i dokumentów lub**

pełnomocnictw, które będą podlegały ewentualnemu uzupełnieniu na podstawie art. 26 ust. 3 i 3a ustawy PZP. Oświadczenia lub dokumenty, do których ewentualnego uzupełnienia będą wzywani Wykonawcy, podlegają złożeniu w formie określonej w § 14 Rozporządzenia Ministra Rozwoju z dnia 26 lipca 2016 r. w sprawie rodzajów dokumentów, jakich może żądać zamawiający od wykonawcy w postępowaniu o udzielenie zamówienia w wyznaczonym terminie. Niezłożenie uzupełnianych oświadczeń lub dokumentów w wymaganej przepisami powołanego rozporządzenia formie, w wyznaczonym do tego terminie – skutkować będzie uznaniem przez Zamawiającego, iż nie doszło do ich terminowego złożenia.

3. Jeżeli Zamawiający i Wykonawcy przekazują oświadczenia, wnioski, zawiadomienia oraz informacje za pośrednictwem faksu lub przy użyciu środków komunikacji elektronicznej, każda ze stron na żądanie drugiej – niezwłocznie potwierdza fakt ich otrzymania.
4. Wykonawcy mogą zwrócić się do Zamawiającego o wyjaśnienie treści SIWZ. Zamawiający obowiązany jest udzielić wyjaśnień niezwłocznie, jednak nie później niż na 2 dni przed upływem terminu składania ofert, pod warunkiem, że wniosek o wyjaśnienie treści SIWZ wpłynął do Zamawiającego nie później niż do końca dnia, w którym upływa połowa wyznaczonego terminu składania ofert.
5. Jeżeli wniosek o wyjaśnienie treści SIWZ wpłynął do Zamawiającego po upływie terminu składania wniosku, o którym mowa w pkt. 6 powyżej, lub dotyczy udzielonych wyjaśnień, Zamawiający może udzielić wyjaśnień albo pozostawić wniosek bez rozpoznania.
6. Przedłużenie terminu składania ofert nie wpływa na bieg terminu składania wniosku, o którym mowa w pkt. 6 powyżej.
7. Treść zapytań (bez ujawniania źródła zapytania) wraz z wyjaśnieniami Zamawiający przekazuje Wykonawcom, którym przekazał SIWZ oraz zamieszcza na stronie internetowej, na której udostępniana jest SIWZ.
8. Zamawiający oświadcza, że nie zamierza zwoływać zebrania Wykonawców w celu wyjaśnienia wątpliwości dotyczących treści SIWZ.
9. W uzasadnionych przypadkach Zamawiający może przed upływem terminu składania ofert zmienić treść SIWZ. Dokonaną zmianę SIWZ Zamawiający przekaże niezwłocznie wszystkim Wykonawcom, którym przekazano SIWZ oraz zamieści ją na stronie internetowej, na której udostępniana jest SIWZ.
10. Jeżeli w wyniku zmiany treści SIWZ nieprowadzącej do zmiany treści ogłoszenia o zamówieniu niezbędny okaże się dodatkowy czas na wprowadzenie zmian w ofertach, Zamawiający przedłuży termin składania ofert i poinformuje o tym Wykonawców, którym przekazano SIWZ, oraz na stronie internetowej, na której udostępniana jest SIWZ.
11. W przypadku rozbieżności pomiędzy treścią SIWZ, a treścią udzielonych odpowiedzi lub wprowadzonych zmian, jako obowiązującą należy przyjąć treść późniejszego oświadczenia Zamawiającego.
12. Ze strony Zamawiającego pracownikami upoważnionymi do kontaktowania się z Wykonawcami, w sprawie niniejszej procedury jest – **Małgorzata Pijar**
13. **Przepisy ustawy PZP nie pozwalają na jakikolwiek inny kontakt - zarówno z Zamawiającym jak i osobami uprawnionymi do porozumiewania się z Wykonawcami - niż wskazany w niniejszym rozdziale SIWZ. Oznacza to, że Zamawiający nie będzie reagował na inne formy kontaktowania się z nim, w szczególności na kontakt telefoniczny lub/i osobisty w swojej siedzibie.**

VIII Wymagania dotyczące wadium
--

Zamawiający nie wymaga zabezpieczenia oferty w postaci wadium.

IX Termin związania ofertą

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

X Opis sposobu przygotowywania ofert

A. ZAWARTOŚĆ, FORMA I OZNACZENIE

1. Oferta musi zawierać następujące oświadczenia i dokumenty:
 - 1) Wypełniony **formularz ofertowy** o treści zawartej w **Załączniku nr 2** do SIWZ.
 - 2) Oświadczenia wymienione w rozdziale VI, pkt. 1, ppkt. 1 lit a do c, niniejszej SIWZ – **Załącznik nr 3 do SIWZ**;
 - 3) **Dokumenty potwierdzające dysponowanie zasobami** innych podmiotów na zasadach określonych w art. 22a ustawy PZP (o ile Wykonawca polega na zdolnościach lub sytuacji innych podmiotów),
 - 4) **Pełnomocnictwo** (jeżeli osoba reprezentująca Wykonawcę nie została wskazana, jako upoważniona do jego reprezentacji we właściwym rejestrze lub w Centralnej Ewidencji i Informacji o Działalności Gospodarczej),
 - 5) **Pełnomocnictwo dla Pełnomocnika** Wykonawców składających ofertę wspólną (jeżeli ofertę składają Wykonawcy wspólnie ubiegający się o udzielenie zamówienia),
2. Wykonawca może złożyć jedną ofertę jednowariantową na realizację poszczególnych części zamówienia publicznego - określonych w załączniku nr 1 do SIWZ. Zamawiający nie ogranicza ilości części na które Wykonawcy mogą złożyć swoje oferty.
3. Złożenie większej liczby ofert na realizację określonej części zamówienia publicznego przez danego Wykonawcę spowoduje odrzucenie wszystkich ofert przez niego złożonych.
4. Treść złożonej oferty musi odpowiadać treści SIWZ.
5. Ofertę należy sporządzić pisemnie pod rygorem nieważności w języku polskim (w tym wszystkie załączone dokumenty i pisma bez wyjątku), zgodnie z niniejszą specyfikacją w formie maszynopisu lub druku i uzupełnić wymaganymi załącznikami.
6. Oferta musi być podpisana przy imiennych pieczętkach osób upoważnionych do reprezentowania Wykonawcy na zewnątrz i zaciągania zobowiązań w wysokości odpowiadającej cenie oferty, wymienionych w Krajowym Rejestrze Sądowym lub innym dokumencie upoważniającym do takiej reprezentacji.
7. W przypadku podpisania oferty oraz poświadczenia za zgodność z oryginałem kopii dokumentów przez osobę niewymienioną w dokumencie rejestracyjnym (ewidencyjnym) Wykonawcy, należy do oferty dołączyć stosowne pełnomocnictwo w oryginale lub kopii poświadczonej notarialnie.
8. Wszystkie zapisy w ofercie powinny być wykonane w sposób trwały (maszyna do pisania, komputer, lub inna trwała i czytelna technika) - zaleca się aby zapisy w ofercie potwierdzone były na każdej stronie podpisami przez upoważnione do reprezentowania Wykonawcy osoby – w celu identyfikacji nazwisk tychże osób wskazane jest opatrzyć podpisy imiennymi pieczętkami.

9. Dokumenty sporządzone w języku obcym są składane wraz z tłumaczeniem na język polski.
10. Kompletna oferta łącznie z załącznikami powinna być zszyta – w celu uniknięcia samoistnej dekompletacji (bez udziału osób trzecich) oraz uniemożliwienia zmiany zawartości oferty bez widocznych śladów naruszenia.
11. Oferta nie powinna zawierać napisów w międzyliniach. Wyjątek stanowią sporadyczne poprawki błędów, wykonane przez Wykonawcę, potwierdzone podpisem lub parafą przez osobę(y) podpisującą(e) ofertę – parafa lub podpis powinny być naniesione w sposób umożliwiający identyfikację podpisu (np. z pieczętą imienną osoby dokonującej poprawek).
12. Całość oferty musi być umieszczona w nieprzezroczystej kopercie, opatrzonej opisem:

WYBÓR DOSTAWCÓW ARTYKUŁÓW SPOŻYWCZYCH, NA RZECZ PRZEDSZKOLA NR 23 WE WROCŁAWIU
--

13. Poza oznaczeniem podanym powyżej, koperta powinna być zaopatrzona w nazwę i adres Wykonawcy w celu umożliwienia odesłania oferty w przypadku złożenia jej po wyznaczonym terminie.
14. W przypadku nieprawidłowego zaadresowania lub zamknięcia koperty, Zamawiający nie bierze odpowiedzialności za złe skierowanie przesyłki i jej przedterminowe otwarcie. Oferty prawidłowo zaadresowane a złożone po terminie zostaną niezwłocznie zwrócone Wykonawcy.
15. Wykonawcy pokrywają wszelkie koszty związane z przygotowaniem oferty i składają ofertę na własne ryzyko i na własny koszt.

B. MODYFIKACJA I WYCOFANIE OFERTY

1. Wykonawca może wprowadzać zmiany, modyfikacje poprawki i uzupełnienia do złożonej oferty pod warunkiem, że zamawiający otrzyma pisemne powiadomienie o wprowadzeniu zmian, poprawek itp. przed terminem składania ofert.
2. Powiadomienie o modyfikacji musi być złożone wg takich samych reguł jak składana oferta, w zamkniętej kopercie, odpowiednio oznakowanej dopiskiem „ZMIANA”. Koperta oznakowana dopiskiem „ZMIANA” będzie rozpieczętowana przy otwieraniu oferty Wykonawcy, który wprowadził zmiany. Po stwierdzeniu poprawności procedury dokonania zmian, zostaną one dołączone do oferty.
3. W przypadku złożenia przez Wykonawcę kompletnej oferty zamiennej (formularz ofertowy wraz ze wszystkimi niezbędnymi załącznikami) oferta ta powinna posiadać dodatkowo dopisek na kopercie „**kompletna oferta zamienna**”.
4. Wykonawca ma prawo przed upływem terminu otwarcia ofert wycofać się z postępowania poprzez złożenie pisemnego powiadomienia (wg takich samych zasad jak wprowadzenie modyfikacji) z napisem na kopercie „WYCOFANIE”. Koperty oznakowane w ten sposób będą otwierane w pierwszej kolejności po potwierdzeniu poprawności postępowania Wykonawcy oraz zgodności ze złożonymi ofertami. Koperty ofert wycofywanych nie będą otwierane.
5. Oferta, której treść nie będzie odpowiadać treści SIWZ, z zastrzeżeniem art. 87 ust. 2 pkt 3 ustawy PZP zostanie odrzucona. Wszelkie niejasności i wątpliwości dotyczące treści zapisów w SIWZ należy zatem wyjaśnić z Zamawiającym przed terminem składania ofert w trybie przewidzianym w rozdziale VII niniejszej SIWZ. Przepisy ustawy PZP nie przewidują negocjacji warunków udzielenia zamówienia, w tym zapisów projektu umowy, po terminie otwarcia ofert.

C. OFERTA WSPÓLNA

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

D. INFORMACJE ZASTRZEŻONE

1. Zamawiający informuje, iż zgodnie z zapisami ustawy PZP oferty składane w postępowaniu o zamówienie publiczne są jawne i podlegają udostępnieniu od chwili ich otwarcia, z wyjątkiem informacji stanowiących tajemnicę przedsiębiorstwa w rozumieniu ustawy z dnia 16 kwietnia 1993 r. o zwalczaniu nieuczciwej konkurencji, jeśli Wykonawca w terminie składania ofert zastrzegł, że nie mogą one być udostępniane i jednocześnie wykazał, iż zastrzeżone informacje stanowią tajemnicę przedsiębiorstwa.
2. Zamawiający zaleca, aby informacje zastrzeżone, jako tajemnica przedsiębiorstwa były przez Wykonawcę złożone w oddzielnej wewnętrznej kopercie z oznakowaniem „tajemnica przedsiębiorstwa”, lub spięte (zszyte) oddzielnie od pozostałych, jawnych elementów oferty. Brak jednoznacznego wskazania, które informacje stanowią tajemnicę przedsiębiorstwa oznaczać będzie, że wszelkie oświadczenia i zaświadczenia składane w trakcie niniejszego postępowania są jawne bez zastrzeżeń. Zamawiający nie odpowiada za ujawnienie informacji stanowiących tajemnicę przedsiębiorstwa przekazanych mu przez Wykonawcę wbrew postanowieniom niniejszego punktu.

3. Zastrzeżenie informacji, które nie stanowią tajemnicy przedsiębiorstwa w rozumieniu ustawy o zwalczaniu nieuczciwej konkurencji będzie traktowane, jako bezskuteczne i skutkować będzie zgodnie z uchwałą SN z 20 października 2005 (sygn. III CZP 74/05) ich odtajnieniem.
4. Zamawiający informuje, że w przypadku kiedy wykonawca otrzyma od niego wezwanie w trybie art. 90 ustawy PZP, a złożone przez niego wyjaśnienia i/lub dowody stanowią tajemnicę przedsiębiorstwa w rozumieniu ustawy o zwalczaniu nieuczciwej konkurencji Wykonawcy będzie przysługiwało prawo zastrzeżenia ich jako tajemnica przedsiębiorstwa. Przedmiotowe zastrzeżenie zamawiający uzna za skuteczne wyłącznie w sytuacji kiedy Wykonawca oprócz samego zastrzeżenia, jednocześnie wykaże, iż dane informacje stanowią tajemnicę przedsiębiorstwa

XI	Miejsce oraz termin składania i otwarcia ofert
-----------	---

1. Oferty należy składać do dnia 19 grudnia 2018 roku, do godz. 14.00, w gabinecie referenta Przedszkola nr 23 we Wrocławiu, ul. Zwycięska 8a, 53-033 Wrocław, w sposób określony w Rozdziale 10, Sekcja A, pkt 12 i 13 SIWZ.
2. Decydujące znaczenie dla oceny zachowania terminu składania ofert ma data i godzina wpływu oferty do Zamawiającego, a nie data jej wysłania przesyłką pocztową czy kurierską.
3. Oferta złożona po terminie wskazanym w pkt. 1 niniejszej SIWZ zostanie niezwłocznie zwrócona wykonawcy.
4. Otwarcie ofert nastąpi w dniu 19 grudnia 2018 roku, o godz. 17.00, w siedzibie Przedszkola nr 23 we Wrocławiu, ul. Zwycięska 8a, 53-033 Wrocław.
5. Otwarcie ofert jest jawne.
6. Podczas otwarcia ofert Zamawiający odczyta informacje, o których mowa w art. 86 ust. 4 ustawy PZP.
7. Niezwłocznie po otwarciu ofert zamawiający zamieści na stronie internetowej <https://przedszkole23.edu.wroclaw.pl/> informacje dotyczące:
 - 1) Kwoty, jaką zamierza przeznaczyć na sfinansowanie zamówienia;
 - 2) Firm oraz adresów wykonawców, którzy złożyli oferty w terminie;
 - 3) Ceny, terminu wykonania zamówienia, okresu gwarancji i warunków płatności zawartych w ofertach.
8. W toku dokonywania oceny ofert Zamawiający może żądać udzielenia przez Wykonawców wyjaśnień dotyczących treści składanych ofert.
9. Niezgodności nie mające istotnego znaczenia dla oferty, takie jak błędy pisarskie nie powodują odrzucenia oferty, ale są wyjaśniane z Wykonawcami w trybie art. 87 ust.1 pkt 2 Ustawy.

XII	Opis sposobu obliczenia ceny
------------	-------------------------------------

1. Wykonawca określa cenę realizacji zamówienia poprzez wskazanie w Formularzu ofertowym sporządzonym wg wzoru stanowiącego **Załączniki nr 2** do SIWZ łącznej ceny ofertowej brutto za realizację poszczególnych części przedmiotu zamówienia.
2. Łączna cena ofertowa brutto musi uwzględniać wszystkie koszty związane z realizacją przedmiotu zamówienia zgodnie z opisem przedmiotu zamówienia oraz wzorem umowy określonym w niniejszej SIWZ.
3. Zamawiający przewiduje możliwości zmian ceny ofertowej brutto w sytuacjach wymienionych we wzorze umowy (Załącznik nr 4 do SIWZ).
4. Ceny muszą być: podane i wyliczone w zaokrągleniu do dwóch miejsc po przecinku.

5. Cena oferty winna być wyrażona w złotych polskich (PLN).
6. Jeżeli w postępowaniu złożona będzie oferta, której wybór prowadziłby do powstania u zamawiającego obowiązku podatkowego zgodnie z przepisami o podatku od towarów i usług, zamawiający w celu oceny takiej oferty doliczy do przedstawionej w niej ceny podatek od towarów i usług, który miałby obowiązek rozliczyć zgodnie z tymi przepisami. W takim przypadku Wykonawca, składając ofertę, jest zobligowany poinformować zamawiającego, że wybór jego oferty będzie prowadzić do powstania u zamawiającego obowiązku podatkowego, wskazując nazwę (rodzaj) towaru, których dostawa będzie prowadzić do jego powstania, oraz wskazując ich wartość bez kwoty podatku.

XIII	Opis kryteriów, którymi Zamawiający będzie się kierował przy wyborze oferty, wraz z podaniem znaczenia tych kryteriów i sposobu oceny ofert
-------------	--

1. Przy wyborze najkorzystniejszej oferty Zamawiający będzie kierował się następującymi kryteriami:

Cena (Kc) ⇔ 100%

2. Kryterium ceny - najwyższą ilość punktów tj. 100, otrzyma propozycja zawierająca najniższą cenę, spośród wszystkich ważnych ofert złożonych przy okazji niniejszego postępowania.
3. Ceny w pozostałych ofertach punktowane będą w oparciu o następujący wzór:

$$Kc(x) = 100 \times \frac{C_{MIN}}{C(x)}$$

gdzie:

Kc(x) — ilość punktów przyznana ofercie „x” za kryterium ceny,

C_{MIN} — cena najniższa wśród cen zawartych w ofertach,

C(x) — cena zawarta w ofercie „x”.

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

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

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

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

Zgodnie z art. 147 ustawy PZP, Zamawiający nie wymaga wniesienia należytego wykonania umowy.

XVI	Istotne postanowienia, które zostaną wprowadzone do treści umów w sprawie realizacji zamówienia publicznego
------------	--

1. Wzór umowy, stanowi Załącznik nr 4 do SIWZ.
2. Zawarcie umowy nastąpi wg wzoru Zamawiającego - postanowienia ustalone we wzorze umowy nie podlegają negocjacom

XVII	Pouczenie o środkach ochrony prawnej przysługujących Wykonawcy w toku postępowania o udzielenie zamówienia publicznego
-------------	---

1. Każdemu Wykonawcy, a także innemu podmiotowi, jeżeli ma lub miał interes w uzyskaniu danego zamówienia oraz poniósł lub może ponieść szkodę w wyniku naruszenia przez Zamawiającego przepisów ustawy PZP przysługują środki ochrony prawnej przewidziane w dziale VI ustawy PZP jak dla postępowań poniżej kwoty określonej w przepisach wykonawczych wydanych na podstawie art. 11 ust. 8 ustawy PZP.
2. Środki ochrony prawnej wobec ogłoszenia o zamówieniu oraz SIWZ przysługują również organizacjom wpisanym na listę, o której mowa w art. 154 pkt 5 ustawy PZP.

XVIII	Klauzula Informacyjna dla Wykonawców dotycząca ochrony danych osobowych
--------------	--

1. Zgodnie z art. 13 ust. 1 i 2 rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016 r. w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych i w sprawie swobodnego przepływu takich danych oraz uchylenia dyrektywy 95/46/WE (ogólne rozporządzenie o ochronie danych) (Dz. Urz. UE L 119 z 04.05.2016, str. 1), dalej „RODO”, informuję, że:

- 1) administratorem Pani/Pana danych osobowych jest *Przedszkole nr 23 we Wrocławiu ul. Zwycięska 8a, 53-033 Wrocław*;
- 2) Pani/Pana dane osobowe przetwarzane będą na podstawie art. 6 ust. 1 lit. c RODO w celu związanym z postępowaniem o udzielenie zamówienia publicznego na **wybór dostawców artykułów spożywczych na rzecz Przedszkola nr 23 we Wrocławiu**.
- 3) odbiorcami Pani/Pana danych osobowych będą osoby lub podmioty, którym udostępniona zostanie dokumentacja postępowania w oparciu o art. 8 oraz art. 96 ust. 3 ustawy z dnia 29 stycznia 2004 r. – Prawo zamówień publicznych (Dz. U. z 2017 r. poz. 1579 i 2018), dalej „ustawa Pzp”;
- 4) Pani/Pana dane osobowe będą przechowywane, zgodnie z art. 97 ust. 1 ustawy PZP, przez okres 4 lat od dnia zakończenia postępowania o udzielenie zamówienia, a jeżeli czas trwania umowy przekracza 4 lata, okres przechowywania obejmuje cały czas trwania umowy;
- 5) obowiązek podania przez Panią/Pana danych osobowych bezpośrednio Pani/Pana dotyczących jest wymogiem ustawowym określonym w przepisach ustawy PZP, związanym z udziałem w postępowaniu o udzielenie zamówienia publicznego; konsekwencje niepodania określonych danych wynikają z ustawy PZP;
- 6) w odniesieniu do Pani/Pana danych osobowych decyzje nie będą podejmowane w sposób zautomatyzowany, stosownie do art. 22 RODO;
- 7) posiada Pani/Pan:
 - a) na podstawie art. 15 RODO prawo dostępu do danych osobowych Pani/Pana dotyczących;
 - b) na podstawie art. 16 RODO prawo do sprostowania Pani/Pana danych osobowych *;
 - c) na podstawie art. 18 RODO prawo żądania od administratora ograniczenia przetwarzania danych osobowych z zastrzeżeniem przypadków, o których mowa w art. 18 ust. 2 RODO **;
 - d) prawo do wniesienia skargi do Prezesa Urzędu Ochrony Danych Osobowych, gdy uzna Pani/Pan, że przetwarzanie danych osobowych Pani/Pana dotyczących narusza przepisy RODO;
- 8) nie przysługuje Pani/Panu:
 - a) w związku z art. 17 ust. 3 lit. b, d lub e RODO prawo do usunięcia danych osobowych;
 - b) prawo do przenoszenia danych osobowych, o którym mowa w art. 20 RODO;
 - c) **na podstawie art. 21 RODO prawo sprzeciwu, wobec przetwarzania danych osobowych, gdyż podstawą prawną przetwarzania Pani/Pana danych osobowych jest art. 6 ust. 1 lit. c RODO.**

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

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

Sporządził: Tomasz Bukała

ZAŁĄCZNIK NR 1 DO SIWZ**SZCZEGÓŁOWE WYMAGANIA DOTYCZĄCE REALIZACJI PRZEDMIOTU ZAMÓWIENIA
PUBLICZNEGO – STANDARDY JAKOŚCIOWE**

1. Przedmiotem zamówienia jest dostawa artykułów spożywczych z niżej wymienionych asortymentów.
2. Wielkość nabycia poszczególnych artykułów spożywczych ma charakter szacunkowy.
3. Określone ilości w umowie są szacunkowe i mogą ulec zmianie w zależności od aktualnych potrzeb Zamawiającego. Zamawiający zastrzega sobie prawo do ograniczenia zamówienia w zakresie rzeczowym i ilościowym, czego strony nie uznają za odstąpienie od umowy. Wykonawcy nie przysługuje prawo dochodzenia roszczeń w celu realizacji pełnej wartości umowy.
4. Zamawiający dopuszcza możliwość **zamiany rzeczowej i ilościowej** asortymentu w przypadku, gdy produkt nie będzie spełniał wymagań Zamawiającego, na produkt tożsamy spełniający wymagania, w cenie określonej w ofercie Wykonawcy.
5. Zamawiający dopuszcza możliwość **zamiany rzeczowej, ilościowej i zakresu** asortymentu, którego dostawa stanowi przedmiot zamówienia pod warunkiem, że nie spowoduje to naruszenia art. 144 ust. 1 pkt 6 ustawy PZP (**wartość zmiany wynagrodzenia jest nie większa niż 10% wartości zamówienia określonej w § 4 wzoru umowy**).
6. Zmiany sposobu konfekcjonowania towarów objętych umową w przypadku zmiany wielkości opakowania wprowadzonej przez producenta z zachowaniem zasady proporcjonalności w stosunku do ceny objętej umową, na podstawie pisemnego wniosku Wykonawcy, pod warunkiem uzyskania zgody Zamawiającego;
7. W przypadku wstrzymania lub zakończenia produkcji towarów będących przedmiotem dostawy, możliwość dostarczania odpowiedników towarów objętych umową, o parametrach nie gorszych niż towary objęte ofertą, przy zachowaniu ceny ofertowej dla danego towaru, na podstawie pisemnego wniosku Wykonawcy, pod warunkiem uzyskania zgody Zamawiającego.
8. Gramatury opakowań, podane w ramach określonych asortymentów, są wartościami oczekiwanymi – ze względu na brak powierzchni magazynowej i możliwości składowania produktów w opakowaniach hurtowych.
9. Przedmiotem dostawy nie mogą być produkty zawierające dodatki do żywności niewskazane w diecie dzieci (załącznik nr 8 do SIWZ).
10. Dostarczane artykuły oprócz niżej zawartych parametrów dodatkowo będą spełniać kryteria opisu produktów występujących w jadłospisach realizowanych we wrocławskich przedszkolach (załącznik nr 9 do SIWZ).

Część 1 - MIĘSO, WĘDLINY, DRÓB*

LP	NAZWA TOWARU	MIARA	ILOŚĆ
1	2	3	4
1	Boczek łuskany, świeży lub wędzony kl. I	Kg	50
2	Cielęcina (świeża, nie mrożona) - udziec, cielęcina zadnia b/k kl. I	Kg	90
3	Drób - filet z piersi indyka b/s (mięso świeże, nie mrożone) kl. I	Kg	150
4	Drób - filet z piersi kurczaka b/s (mięso świeże, nie mrożone) kl. I	Kg	400
5	Drób - udziec z indyka bez kości, bez skóry (mięso świeże, nie mrożone) kl. I	Kg	450
6	Kiełbasa śląska (na ognisku) (min zawartość mięsa wieprzowego 87%, bez wzmacniaczy smaku i substancji zagęszczających) kl. I	Kg	150
7	Kurczak tuszka (wypatroszony, mięso świeże, nie mrożone) kl. I	Kg	150
8	Parówka z szynki (co najmniej 93% mięsa) - bez MOM (mięsa oddzielonego mechanicznie), kl. I	Kg	120
9	Udko z kurczaka (mięso świeże, nie mrożone) kl. I	Kg	250
10	Wędlina drobiowa o zawartości min 87% mięsa (połędwica z indyka, szynka drobiowa, kurczak gotowany, pierś z indyka i inne - plasterkowana lub w kawałku) kl. I	Kg	150
11	Wędlina sucha: Kiełbasa krakowska sucha, kabanosy, frankfurterki, Kiełbasa wieprzowa, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona, suszona, gdzie do wytworzenia 100 g produktu zużyto min. 146 g mięsa bez wzmacniaczy smaku i substancji zagęszczających kl. I	Kg	200
12	Wędlina wieprzowa chuda o zawartości min 87 % mięsa - (szynka gotowana, połędwica wieprzowa i inne - plasterkowana lub w kawałku kl. I	Kg	250
13	Wieprzowina - karczek b/k, bez skóry (mięso świeże, niemrożone) kl. I	Kg	350

14	Wieprzowina - łopatka b/k, bez skóry (mięso świeże, nie mrożone) kl. I	Kg	750
15	Wieprzowina - połówiczka wieprzowa (mięso świeże, nie mrożone) kl. I	Kg	100
16	Wieprzowina - szynka b/k (kulka i zrazówka), bez tłuszczu i skóry (mięso świeże, nie mrożone) kl. I	Kg	300
17	Wieprzowina - środkowy schab b/k, bez warkocza (mięso świeże, nie mrożone) kl. I	Kg	350
18	Wołowina b/k - mięso pieczeniowe z zadu wołowego (mięso świeże, nie mrożone) kl. I	Kg	150
19	Golonka z indyka (mięso świeże, nie mrożone) kl. I	Kg	50
20	Kaczka (mięso świeże, nie mrożone), kl. I	Kg	50
21	Wątróbka drobiowa (mięso świeże, nie mrożone) kl. I	Kg	100

*wszystkie produkty nie mogą zawierać produktów niewskazanych w diecie dzieci zawartych w Księdze zdrowego żywienia opracowanej przez Zespół d.s. żywienia działający przy Urzędzie Miasta Wrocławia. Wykaz produktów i substancji niewskazanych znajduje się w załączniku nr 8 do SIWZ.

Część 2 - WARZYWA I OWOCE NIEPRZETWORZONE

LP	NAZWA TOWARU	MIARA	ILOŚĆ
1	2	3	4
1	Awokado - kl. I	Szt.	200
2	Banany - kl. I	Kg	1300
3	Biała rzepa- kl. I	kg	100
4	Burak ćwikłowy luz - kl. I	Kg	1000
5	Cebula luz - kl. I	Kg	650
6	Cukinia zielona - kl. I	Kg	300
7	Cytryny - kl. I	Kg	250
8	Czosnek, kraj pochodzenia: Polska- główki - kl. I,	Szt.	430
9	Dynia - kl. I	Szt.	200
10	Fasola sucha biała Jaś mały - kl. I	kg	60
11	Fasola sucha biała Jaś średni - kl. I	kg	100
12	Granat - kl. I	Kg	70
13	Groch łuskany nasiona suche całe kl. I	Kg	110
14	Groch nasiona suche połówki kl. I	Kg	110
15	Gruszka, odmiany: Konferencja, Paryżanka, Lukasówka, Red-Bonkreta, Faworytka, Komisówka, General Leclerc - kl. I	Kg	400
16	Imbir korzeń - kl. I	Kg	5
17	Jabłka deserowe soczyste, słodko - winne, odmiany: Ala, Eliza, Cortland, Gala, Idared, Jonagold, Ligol, Lobo, Rubin, Champion, Decosta, Jonagored,, Paula Red - kl. I.	Kg	3400
18	Jarmuż świeży, masa ok.300g - kl. I	Szt.	20
19	Kalarepa (bez liści) - kl. I	Szt.	400
20	Kapusta biała - kl. I	Kg	800
21	Kapusta czerwona - kl. I	Kg	200
22	Kapusta kiszona sałatkowa z marchewką (pakowana w folię, słoik, wiaderko - kl. I Produkt spożywczy otrzymany z kapusty poddanej naturalnemu procesowi fermentacji mlekowej.	Kg	450
23	Kapusta pekińska - kl. I	Kg	220
24	Kapusta włoska - kl. I	Kg	150
25	Kielki (różne gatunki: brokuły, rzeżuchy, fasolki mung, lucerny), opakowanie 50g - kl. I	Op.	380
26	Kiwi - kl. I całe (bez szypułki)	Szt.	2000
27	Koper (w pęczkach o masie 15-20 g, bez łodyg), kl. I	Pęczek	1000
28	Mango - kl. I	Szt.	250
29	Marchew, luz- kl. I - odmiany: Karotka, Atol, Karina Polka, Koral, Dolanka, Amsterdamska, Lenka, Selecta, Fantazja, Perfekcja, Regulska, cała	Kg	2500
30	Nać pietruszki (w pęczkach o masie 20-30 g bez łodyg) - kl. I	Pęczek	1000
31	Ogórek kiszony pakowany w folię, słoik, wiaderko, bez konserwantów - kl. I. Produkt spożywczy otrzymany ze świeżych ogórków, przypraw aromatyczno-smakowych, zalanych zalewą z dodatkiem soli i poddany naturalnemu procesowi fermentacji mlekowej.	Kg	500
32	Ogórek zielony - kl. I	Kg	700
33	Papryka czerwona, pomarańczowa, żółta - kl. I	Kg	700
34	Pieczarki - kl. I	Kg	220

35	Pietruszka korzeniowa, luz- kl. I	Kg	600
36	Pomidor - kl. I,	Kg	900
37	Pomidor malinowy - kl. I	Kg	300
38	Por - kl. I	szt.	700
39	Por - kl. I	Kg	220
40	Rzodkiew biała - kl. I	kg	220
41	Rzodkiewka (w pęczkach o masie 150g) - kl. I	Pęczek	800
42	Salata lodowa kl. I (pakowana każda główka oddzielnie)	Szt.	220
43	Salata roszponka - kl. I	Op.	220
44	Seler korzeniowy, luz - kl. I	Kg	650
45	Szczypiorek świeży, denkolistny (w pęczkach o masie 20 g) - kl. I	Pęczek	1000
46	Winogrona (białe i czerwone) - kl. I	Kg	250
47	Ziemniaki późne jadalne luz kl. I - spełniające wymagania normy PN-75/R-74450 lub równoważnej	Kg	6000
48	Zioła w doniczkach - świeże (bazylia, mięta, melisa, oregano, tymianek) kl. I	Szt.	220
OWOCE I WARZYWA SEZONOWE			
1	Agrest - kl. I	Kg	45
2	Arbuz - kl. I	Kg	440
3	Borówka amerykańska - kl. I	Kg	100
4	Botwina - kl. I	Pęczek	250
5	Brokuły główka o średnicy min 15 cm, bez łodygi i liści (masa główki 500 - 800 g, - kl. I	Szt.	320
6	Brukselka - kl. I	Kg	220
7	Brzoskwinia - kl. I	Kg	300
8	Cebulka młoda - biała, luz , kl. I	Kg	220
9	Czereśnie	Kg	220
10	Dynia - kl. I	Kg	220
11	Fasolka szparagowa zielona, żółta - kl. I	Kg	200
12	Jagoda świeża - kl. I	kg	45
13	Kalafior główka o średnicy min. 15 cm, bez łodygi i liści (masa główki 500 - 800 g - kl. I	Szt.	200
14	Kapusta biała młoda -kl. I	Szt.	300
15	Kiwi - kl.I - całe	szt.	2000
16	Malina , kl. I	Kg	70
17	Mandarynka -kl. I	Kg	440
18	Marchew wczesna z natką , luz- kl. I	Pęczek	250
19	Melon żółty - kl. I	szt.	250
20	Morele - kl. I	Kg	100
21	Nektarynki - kl. I	Kg	250
22	Ogórek zielony - gruntowy (dostarczany w okresie V-VIII) - kl. I	Kg	250
23	Pietruszka wczesna korzeń z natką (dostarczana w okresie VI-VIII)- kl. I	Pęczek	100
24	Pomarańcza - kl. I	Kg	300
25	Porzeczki czarne - kl. I	Kg	100
26	Porzeczki czerwone - kl. I	Kg	100
27	Salata rzymska - kl. I	szt.	200
28	Salata masłowa - kl. I	Szt.	400
29	Seler korzeniowy młody z natką -kl. I	Szt.	60
30	Szparagi świeże białe - zielone kl. I	Kg	100
31	Szpinak świeży, kl. I	Kg	110
32	Śliwka odmiany: Węgierska zwykła, Węgierka Dąbrowicka, Cacanska Rana, President, Elena Bluefre, Lepotica, Opal, Brzoskwiniowa, Stanley kl. I	Kg	400
33	Truskawki - kl. I	Kg	600
34	Truskawki op.500g - kl. I	Op.	45
35	Wiśnie - kl. I	Kg	220
36	Ziemniaki młode jadalne Polskie luz kl. I - spełniające wymagania normy PN - 75/R-74450	Kg	1500
37	Ogórek małosolny - kl. I	Kg	100
38	Rukola 100g - kl. I	Szt.	50
39	Seler naciowy - kl. I	Szt.	100
40	Liść lubczyku świeży - kl. I	Szt.	300

Warzywa i owoce muszą być bez uszkodzeń powstałych podczas wzrostu, zbioru, pakowania. Zdrowa, bez objawów zepsucia. Bez jakichkolwiek oznak chorób i zmian. Wolne od zanieczyszczeń obcych, jądre, wolne od szkodników i uszkodzeń spowodowanych przez szkodniki

Część 3 - NABIAŁ

LP	NAZWA TOWARU	MIARA	MINIMALNA GRAMATURA OPAKOWANIA	ILOŚĆ
1	2	3	4	5
1	Drożdże 100 g bez konserwantów	Szt.	100 g	200
2	Jogurt naturalny min. 2% tłuszczu lub powyżej, zawierający biokultury bez konserwantów, stabilizatorów i substancji zagęszczających.	Szt.	1000 g	1000
3	Jogurt naturalny min. 2% tłuszczu lub powyżej, zawierający biokultury bez konserwantów, stabilizatorów i substancji zagęszczających.	Szt.	5000 g	500
4	Jogurt naturalny typu greckiego o zawartości tłuszczu 10%, bez konserwantów, stabilizatorów i substancji zagęszczających.	Szt.	380 g	1400
5	Majonez sałatkowy	Szt.	400 g	50
6	Majonez sałatkowy	Szt.	700 g	100
7	Masło ekstra bez dodatków roślinnych, o zawartości tłuszczu nie mniejszej niż 82,5% tł. bez konserwantów i sztucznych barwników.	Szt.	200 g	3000
8	Masło klarowane bez dodatków roślinnych, o zawartości tłuszczu nie mniejszej niż 99,8% tł. mlecznego bez konserwantów i sztucznych barwników.	Szt.	500g	100
9	Maślanka naturalna min.1,5 % tłuszczu, bez konserwantów, stabilizatorów i substancji zagęszczających.	Szt.	1000 ml	400
10	Mleko świeże, pasteryzowane, normalizowane (w folii) 3,2% tł. bez konserwantów	Szt.	1000 ml	6000
11	Mleko UHT / karton / 3,2% tł.	Szt.	1000 ml	6000
12	Ser kozi żółty w palsternkach	Kg	kg	100
13	Ser kozi biały twarogowy	Kg	kg	100
14	Ser twarogowy półtłusty klasy I, formowany, zawartość tłuszczu w suchej masie poniżej 30%, pakowany próżniowo w folię z tworzywa sztucznego, bez konserwantów.	Szt.	kg	600
15	Ser typu greckiego - feta	Szt.	270g	50
16	Ser typu mozzarella - opakowanie, bez konserwantów, stabilizatorów i substancji zagęszczających.	Szt.	125g	50
17	Ser żółty, podpuszczkowy dojrzewający, typu holenderskiego i holendersko - szwajcarskiego, pełnotłusty (zawartość tłuszczu nie mniej niż 45% w s.m.), różne gatunki np.: Gouda, Morski, Edamski, Podlaski, Sokół lub inne równoważne, kawałkowane, plasterkowane	Szt.	kg	300
18	Serek naturalny /homogenizowany - opakowanie - wiaderko.	Szt.	kg	400
19	Serek wiejski - bez konserwantów, stabilizatorów i substancji zagęszczających).	Szt.	200g	700
20	Śmietana o zawartości tłuszczu nie mniejszej niż 12% tł., bez konserwantów, stabilizatorów i substancji zagęszczających.	Szt.	400g	200
21	Śmietana o zawartości tłuszczu nie mniejszej niż 18% tł. konserwantów, stabilizatorów i substancji zagęszczających.	Szt.	400g	200
22	Śmietana o zawartości tłuszczu nie mniejszej niż 30% tł. konserwantów, stabilizatorów i substancji zagęszczających.	Szt.	1000g	20

Część 4 - ARTYKUŁY OGÓLNOSPOŻYWCZE

LP	NAZWA TOWARU	MIARA	MINIMALNA GRAMATURA OPAKOWANIA	ILOŚĆ
1	2	3	4	5

1	Agar z alg - naturalny zagęstnik / żelatyna/	Op.	100 g	150
2	Amarantus ekspandowany	Op.	120 g	20
3	Bazyliia otarta - 100%	Op.	100 g	100
4	Bazyliia otarta - 100%	Op.	250g	50
5	Bułka tarta	Szt.	500 g	250
6	Bułka tarta	Szt.	1000 g	90
7	Biszkopty 120 g	Szt.	120g	150
8	Chlebek musli (np. Cztery zboża, amarantusowy)	Op.	30 g	150
9	Chrupiące plasterki jabłka (różne smaki) , bez konserwantów, suszone metodą mikrofalowo - próżniową	Op.	150g	750
10	Chrupki kukurydziane kręcone bezglutenowe	Op.	90 g	500
11	Ciastka kruche	Kg	1000 g	35
12	Ciastka typu buree	Szt.	60g	100
13	Ciastka sezamki	Szt.	30g	100
14	Ciastka zbożowe	Szt.	20g	100
15	Ciecierzycy /cieciorka/	Szt.	1000 g	100
16	Ciecierzycy /cieciorka/	Szt.	400 g	20
17	Cukier kryształ	Szt.	1000 g	800
18	Cukier puder	Szt.	400g	60
19	Cukier trzcinowy nierafinowany	Szt.	1000 g	100
20	Cukier trzcinowy nierafinowany	Szt.	500 g	200
21	Cynamon mielony-przyprawa korzenna bez dodatków	Op.	100 g	35
22	Czekolada gorzka	Szt.	100g	20
23	Fasola sucha biała Jaś mały kl I	Szt.	400 g	75
24	Fasola sucha biała Jaś średni kl I	Szt.	400 g	75
25	Galaretka różne smaki	Op.	1300g	40
26	Groch łuskany nasiona suche całe kl. I	Kg	110	2,8
27	Groch nasiona suche połówki kl. I	Kg	110	2,4
28	Groszek ptysiowy	Op	300 g	80
29	Herbata	Op.	200g	150
30	Herbata owocowa ekspresowa naturalna - różne smaki, m.in...: dzika róża, malinowa, owoce leśne, malina z żurawiną, wieloowocowa, hibiskus	Op.	40g	200
31	Herbata owocowa ekspresowa naturalna - różne smaki, m.in...: dzika róża, malinowa, owoce leśne, malina z żurawiną, wieloowocowa, hibiskus	Op.	46g	200
32	Herbata ziołowa ekspresowa - różne smaki, m.in...: mięta pieprzowa, rumianek, melisa z gruszką koperek, melisa, lipa	Op.	46g	300
33	Imbir mielony 100%	Op.	100 g	20
34	Kakao naturalne w proszku - 100% ziarna kakaowca	Szt.	200 g	90
35	Kakao naturalne w proszku - 100% ziarna kakaowca	Szt.	150 g	40
36	Kardamon mielony 100%	Op.	100 g	20
37	Kasza bulgur	Op.	5000g	100
38	Kasza gryczana niepalona (kl.I)	Op.	1000 g	40
39	Kasza gryczana prażona (kl.I)	Op.	5000 g	55
40	Kasza gryczana prażona (kl.I)	Op.	500 g	10
41	Kasza jaglana (kl. I)	Op.	5000 g	35
42	Kasza jaglana (kl. I)	Op.	400 g	10
43	Kasza jęczmienna pęczak (kl. I)	Op.	500 g	90
44	Kasza jęczmienna pęczak (kl. I)	Op.	1000g	90
45	Kasza jęczmienna średnia perłowa wiejska (kl. I)	Op.	500 g	20
46	Kasza jęczmienna średnia perłowa wiejska (kl. I)	Op.	1000 g	40
47	Kasza kukurydziana (kl. I)	Op.	1000 g	40
48	Kasza kuskus (kl. I)	Op.	250 g	10
49	Kasza kuskus (kl. I)	Op.	5000 g	30
50	Kasza kuskus (kl. I)	Op.	350 g	10
51	Kasza manna pszenna błyskawiczna (kl. I)	Op.	500 g	40
52	Kasza manna pszenna błyskawiczna (kl. I)	Op.	5000 g	40
53	Kawa zbożowa	Op.	200 g	55

54	Kawa zbożowa naturalna	Szt.	150 g	40
55	Ketchup 205 gramów pomidorów na 100 gramów produktu) oraz bez skrobi i kwasu cytrynowego. Produkt bezglutenowy. Bez konserwantów.	Op.	450g	20
56	Ketchup 205 gramów pomidorów na 100 gramów produktu) oraz bez skrobi i kwasu cytrynowego. Produkt bezglutenowy. Bez konserwantów.	Op.	1000g	40
57	Kminek mielony 100%	Op.	100 g	20
58	Komosa ryżowa /Quinoa czarna/	Op.	250 g	90
59	Ksylitol (sok z brzozy)	Szt.	750 ml	10
60	Kurkuma 100%	Op.	100 g	20
61	Liść laurowy - w całości	Op.	250 g	50
62	Liść laurowy - w całości	Op.	100 g	90
63	Lubczyk - liść suszony	Op.	500 g	50
64	Lubczyk - liść suszony	Op.	100 g	90
65	Majeranek otarty - 100%	Op.	250 g	50
66	Majeranek otarty - 100%	Op.	100 g	90
67	Makaron 4-jajeczny/kg maki - różne formy, m.in.: nitki krojone gwiazdki, zacierka, krajanka, świderki, muszelki, łazanki	Op.	250 g	400
68	Makaron 4-jajeczny/kg maki - różne formy, m.in.: świderki, łazanki, muszelki, muszelki mini, w kształcie ryżu	Op.	500 g	350
69	Makaron pełne ziarno- z przemiału całego ziarna pszenicy, różne kształty, m.in.: spaghetti, gwiazdki, gniazdka, świderki, kolanka, kokardki	Op.	5000 g	200
70	Makaron pełne ziarno- z przemiału całego ziarna pszenicy, różne kształty, m.in.: spaghetti, gwiazdki, gniazdka, świderki, kolanka, kokardki	Op.	400 g	500
71	Makaron razowy żytni - różne kształty, m.in.: świderki, kolanka, gwiazdki i inne	Op.	5000 g	200
72	Makaron z maki DURUM - różne kształty, m.in.: spaghetti, gwiazdki, gniazdka, świderki, kolanka, kokardki	Op.	5000 g	200
73	Makaron z maki DURUM - różne kształty, m.in.: spaghetti, gwiazdki, gniazdka, świderki, kolanka, kokardki	Op.	400 g	400
74	Mąka kukurydziana - skrobia otrzymana z kukurydzy, wysuszona, zmielona i przesiana	Op.	1000g	50
75	Mąka orkiszowa typ 630	Szt.	1000g	50
76	Mąka pszenna poznańska typu 650	Op.	1000 g	350
77	Mąka pszenna tortowa typu 550	Op.	1000 g	520
78	Makaron kolorowy (mąka semolina z pszenicy durum (98%), pomidor w proszku (1%), szpinak w proszku (1%))	Op.	500g	150
79	Mąka ziemniaczana (kl. I)	Op.	500 g	400
80	Mąka ryżowa bezglutenowa	Op.	500 g	50
81	Mąka żytnia		1000g	100
82	Migdały	Op.	100 g	50
83	Migdały płatki	Op.	800 g	50
84	Miód 100% naturalny nektarowy bez barwników i domieszek, w opakowaniu szklanym - słoik; miód nie może być mieszaniną różnych miódów (opakowanie gramatura 500 g)	Op.	1000 g	50
85	Miód 100% naturalny nektarowy, bez barwników i domieszek, w opakowaniu szklanym - słoik; miód nie może być mieszaniną różnych miódów (opakowanie gramatura 370 g)	Op.	1000 g	50
86	Morela suszona, niesiarkowana	Op.	1000 g	90
87	Musli bezcukrowe orkiszowe z jagodami GOJI	Op.	300 g	40
88	Musli bezcukrowe owocowe	Op.	1000 g	50
89	Musli bezcukrowe owocowe	Op.	350 g	100
90	Musztarda sarepska	Szt.	185 g	100
91	Oceć jabłkowy 6%	Szt.	410 ml	100
92	Olej lniany budwigowy nieczyszczony (zimno tłoczony)	Szt.	500 ml	30
93	Olej rzepakowy z pierwszego tłoczenia nieerukowy (tłoczony na zimno)	Szt.	1000 ml	300

94	Olej rzepakowy z pierwszego tłoczenia rafinowany nieerukowy	Szt.	1000 ml	10
95	Olej z pestek winogron	Szt.	1000 ml	30
96	Oliwa z oliwek extra vergin o łagodnym smaku z krajów śródziemnomorskich (np.. Hiszpania, Włochy)	Szt.	1000 ml	40
97	Oregano otarte	Op.	100 g	10
98	Oregano otarte	Op.	250 g	50
99	Orzechy laskowe	Op.	100 g	20
100	Orzechy włoskie	Op.	100 g	40
101	Otręby - różne rodzaje /pszenne, orkiszowe, żytnie etc./	Szt.	150 g	175
102	Papryka mielona słodka - 100%	Op.	500 g	30
103	Papryka mielona słodka - 100%	Op.	300 g	30
104	Papryka mielona słodka - 100%	Op.	100 g	75
105	Pestki dyni	Szt.	1000g	90
106	Pestki dyni	Szt.	100g	50
107	Pieczywo chrupkie (różne typy: pszenne, z sezamem, wieloziarniste, żytnie)	Op.	280 g	90
108	Pieczywo chrupkie (różne typy: pszenne, z sezamem, wieloziarniste, żytnie)	Op.	210 g	90
109	Pieczywo chrupkie (różne typy: pszenne, z sezamem, wieloziarniste, żytnie)	Op.	150 g	90
110	Pieczywo ryżowe - różne rodzaje z pełnego ziarna.	Op.	250	90
111	Pieprz cytrynowy, mielony	Op.	100 g	10
112	Pieprz czarny mielony 100 %	Op.	100 g	5
113	Pieprz czarny mielony 100 %	Op.	1000 g	30
114	Pieprz ziołowy mielony 100%	Op.	1000 g	30
115	Pieprz ziołowy mielony 100%	Op.	100 g	5
116	Płatki jaglane błyskawiczne	Op.	300 g	40
117	Płatki jęczmienne (kl. I) struktura i konsystencja sypka w postaci płatków bez grudek.	Op.	400 g	40
118	Płatki jęczmienne (kl. I) struktura i konsystencja sypka w postaci płatków bez grudek.	Op.	500g	40
119	Płatki orkiszowe (kl. I) struktura i konsystencja sypka w postaci płatków bez grudek.	Op.	400g	40
120	Płatki owsiane górskie (kl. I - struktura i konsystencja sypka.	Op.	400 g	175
121	Płatki owsiane górskie (kl. I - struktura i konsystencja sypka.	Op.	500 g	40
122	Płatki ryżowe (kl. I) struktura i konsystencja sypka w postaci płatków bez grudek.	Op.	400 g	175
123	Płatki ryżowe (kl. I) struktura i konsystencja sypka w postaci płatków bez grudek.	Op.	1000 g	90
124	Płatki śniadaniowe kukurydziane o zawartości kukurydzy min 92% - różne rodzaje z pełnego ziarna.	Op.	500 g	50
125	Płatki śniadaniowe kukurydziane o zawartości kukurydzy min 92% - różne rodzaje z pełnego ziarna.	Op.	1000 g	100
126	Proszek do pieczenia	Szt.	30 g	175
127	Rodzyнки sułańskie,	Kg	1000 g	150
128	Rozmaryn suszony	Op.	300 g	40
129	Rurki wafłowe	Kg	1000 g	40
130	Ryż brązowy długoziarnisty	Op.	500g	100
131	Ryż długoziarnisty biały - powinien być suchy, dobrze odłuszczony, nie zawiera ziaren połamanych i mączki.	Op.	1000 g	300
132	Ryż do risotto	Op.	400g	100
133	Ryż długoziarnisty Paraboiled	Op.	5000 g	100
134	Ryż długoziarnisty Paraboiled	Op.	1000 g	100
135	Siemię lniane ziarna w całości	Op.	400g	10
136	Soczewica czerwona	Op.	1000g	50
137	Soczewica zielona	Op.	1000g	50
138	Sól morską drobnoziarnistą z magnezem (bez antyzbrylacza)	Op.	350 g	40
139	Sól niskosodowa z potasem i magnezem (bez antyzbrylacza)	Op.	350 g	20
140	Sól niskosodowa z potasem i magnezem (bez antyzbrylacza)	Op.	1000 g	150
141	Stewia (liście)	Op.	250 g	20

142	Sucharki pełnoziarniste	Op.	220 g	100
143	Śliwka suszona, niesiarkowana, nie z Chin	Kg	1000 g	90
144	Tymianek otarty	Op.	100 g	40
145	Wafle ryżowe naturalne i wieloziarniste	Op.	100 g	200
146	Wanilia w łaskach	Szt.	2,5g	90
147	Wiórki kokosowe	Szt.	100g	90
148	Woda mineralna niegazowana	Szt.	1,5l	200
149	Woda mineralna niegazowana	Szt.	0,5l	200
150	Ziarna dyni łuszczone	Op.	200 g	90
151	Ziarna sezamu oczyszczonego	Op.	1000 g	40
152	Ziarna słonecznika łuszczone	Op.	100 g	4
153	Ziarna słonecznika łuszczone	Op.	1000 g	90
154	Ziele angielskie w całości	Op.	100 g	40
155	Zioła prowansalskie-100%	Op.	100 g	40
156	Żurawina suszona, niesiarkowana	Op.	100 g	40
157	Żurawina suszona, niesiarkowana	Op.	1000 g	40
158	Żurawina suszona, niesiarkowana	Op.	500 g	100
159	Żurek w butelce (skład: mąka żytnia, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz, sól, czosnek), produkt bez konserwantów i sztucznych barwników	Op.	500 ml	200
160	Herbatniki bezglutenowe	Op.	125 g	50
161	Ciastka bezglutenowe	Op.	130 g	50
162	Wafle bezglutenowe	Op.	125 g	50
163	Ciemne babeczki bezglutenowe	Op.	140 g	50
164	Makaron bezglutenowy(świderki, nitki, pióra, muszelki)	Op.	250 g	100

Część 5 - MROŻONKI

LP	NAZWA TOWARU	MIARA	MINIMALNA GRAMATURA OPAKOWANIA	ILOŚĆ
1	2	3	4	5
1	Brokuły głęboko mrożone - różyczki, - kl. I	Op.	2500 g	150
2	Brokuły głęboko mrożone - różyczki, - kl. I	Op.	450 g	50
3	Brukselka głęboko mrożona - kl. I.	Op.	450 g	40
4	Brukselka głęboko mrożona - kl. I.	Op.	2500 g	50
5	bukiet warzyw głęboko mrożony kl. I	Op.	2500 g	50
6	bukiet warzyw głęboko mrożony kl. I	Op.	450g	10
7	cukinia głęboko mrożona - kl. I	Op.	2500 g	90
8	Czarna porzeczka głęboko mrożona. bez szypulek; klasy I.	Op.	1000g	100
9	Czerwona porzeczka głęboko mrożona bez szypulek; klasy I.	Op.	1000g	100
10	Dynia mrożona w kostkach- kl. I	Op.	2500 g	60
11	Fasolka szparagowa głęboko mrożona zielona, żółta-cięta, - kl. I.	Op.	2500 g	100
12	Fasolka szparagowa głęboko mrożona zielona, żółta-cięta, - kl. I.	Op.	450 g	20
13	Groszek zielony głęboko mrożony, kl. I	Op.	450 g	20
14	Groszek zielony głęboko mrożony, kl. I	Op.	2500 g	90
15	Jagoda głęboko mrożona. bez szypulek; klasy I.	Op.	1000g	50
16	Jeżyna mrożona, -bez szypulek kl. I.	Op.	1000g	25
17	Kalafior głęboko mrożony-różyczki, - kl. I.	Op.	450 g	10
18	Kalafior głęboko mrożony-różyczki, - kl. I.	Op.	2500 g	100
19	kukurydza mrożona kl. I	Op.	1000g	40
20	Malina głęboko mrożona, Bez szypulek; klasy I.	Op.	1000g	100
21	Malina głęboko mrożona, Bez szypulek; klasy I.	Op.	2500g	100
22	Marchewka młoda mini głęboko mrożona (Karotka-paluszek), kl. I.	Op.	2500 g	100
23	Marchewka młoda mini głęboko mrożona (Karotka-paluszek), kl. I.	Op.	450 g	10
24	Mieszanka owoców leśnych(truskawki, maliny, czarne porzeczki , wiśnie bez pestek)	Op.	2500g	100
25	Mieszanka kompotowa głęboko mrożona (truskawki, czarne porzeczki, wiśnie bez pestek, śliwki), kl. I.	Op.	2500 g	250

26	Mieszanka kompotowa głęboko mrożona (truskawki, czarne porzeczki, wiśnie bez pestek, śliwki), kl. I.	Op.	1000 g	350
27	Mieszanka warzyw głęboko mrożona - 7 składnikowa (marchew, pietruszka, seler, por, brukselka, fasolka szparagowa, groszek zielony) kl. I.	Op.	2500 g	150
28	Mieszanka warzyw głęboko mrożona - 7 składnikowa (marchew, pietruszka, seler, por, brukselka, fasolka szparagowa, groszek zielony) kl. I.	Op.	450 g	10
29	Mieszanka warzywna głęboko mrożona marchew z groszkiem, kl. I. marchew - kostka, groch - zielony.	Op.	2500 g	100
30	Szpinak głęboko mrożony-rozdrobiony, kl. I.	Op.	450 g	10
31	Szpinak głęboko mrożony-rozdrobiony, kl. I.	Op.	2500 g	90
32	Śliwki mrożone bez pestek-kl. I	Op.	2500 g	90
33	Truskawka głęboko mrożona, kl. I, bez szypulek; klasy I.	Op.	2500 g	220
34	Wiśnia bez pestek głęboko mrożona, kl. I,	Op.	2500 g	90
35	Wiśnia bez pestek głęboko mrożona, kl. I,	Op.	450 g	10
36	Włoszczyzna głęboko mrożona- krojona w paski (marchew , pietruszka, seler, por);kl. I	Op.	2500 g	90
37	Włoszczyzna głęboko mrożona- krojona w paski (marchew , pietruszka, seler, por);kl. I	Op.	450 g	10
38	Żurawina mrożona bez pestek głęboko mrożona, kl. I	Op.	1000g	4
39	Żurawina mrożona bez pestek głęboko mrożona, kl. I	Op.	2500 g	10

Część 6 - RYBY

LP	NAZWA TOWARU	MIARA	MINIMALNA GRAMATURA OPAKOWANIA	ILOŚĆ
1	2	3	4	5
1	Limanda żółtopłetwa - filet bez skóry, do 15% glazury	Kg	1 Kg	50
2	Filet z dorsza atlantyckiego bez skóry (Gadus Morhua) SHP 2% glazury /nie czarniak, nie plamiak/ płyty produkcji morskiej /	Kg	1 Kg	300
3	Łosoś bez skóry filet PREMIUM bez ości glazura max 10%, kl. I	Kg	1 Kg	100
4	Łosoś świeży filet, kl. I	Kg	1 Kg	120
5	Makrela wędzona	Kg	1 Kg	300
6	Dorsz wędzony kl. I	Kg.	1 Kg	50
7	Karmazyn wędzony kl. I	Kg	1 Kg	100
8	Mintaj (filet mrożony bez skóry), bez glazury , płyty produkcji morskiej	Kg	1 Kg	100
9	Miruna bez skóry (filet mrożony), bez glazury , płyty produkcji morskiej	Kg	1 Kg	600
10	Morszczuk (filet mrożony bez skóry) bez glazury , płyty produkcji morskiej	Kg	1 Kg	250
11	Tuńczyk w kawałkach w sosie własnym, w puszcze	Op.	170 g	350
12	Łosoś wędzony na zimno/ciepło	Kg	1 Kg	50

Część 7 - PIECZYWO

LP	NAZWA TOWARU	MIARA	ILOŚĆ
1	2	3	4
1	Buleczki maślane	Szt.	1000
2	Bułka grahamka	Szt.	2500
3	Bułka weka (krojona)	Szt.	1400
4	Bułka wrocławska /mini	Szt.	3500
5	Bułka wrocławska (krojona)	Szt.	450
6	Chleb kukurydziany	Szt.	110
7	Chleb graham (krojony)	Szt.	500
8	Chleb orkiszowy (krojony)	Szt.	500
9	Chleb razowy- żytni (krojony)	Szt.	500
10	Chleb razowy- żytni (krojony) z ziarnami	Szt.	600

11	Chleb domowy (krojony)	Szt.	400
12	Chleb słonecznikowy żytni lub pszenno-żytni (krojony)	Szt.	500
13	Chleb słonecznikowy żytni (krojony)	Szt.	500
14	Chleb wieloziarnisty lub inne równoważne	Szt.	500
15	Chleb zwykły pszenno-żytni typu baltonowski, wiejski (krojony)	Szt.	1200
16	Pieczywo-chałka	Szt.	320
17	Chleb żytni	Szt.	1400
18	Chleb sitkowy	Szt.	400
19	Bułka kajzerka	Szt.	500
20	Bułka kukurydziana	Szt.	2500

Część 8 - PRZETWORY I SOKI

LP	NAZWA TOWARU	MIARA	MINIMALNA GRAMATURA OPAKOWANIA	ILOŚĆ
1	2	3	4	5
1	Ananas plastry w lekkim syropie - kl. I.	Szt.	580 g	200
2	Brzoskwinie połówki bez skóry w lekkim syropie kl. I.	Szt.	850 g	300
3	Chrzan tarty naturalny (min.75% zawartość chrzanu) - słoik - kl. I; z tartych korzeni chrzanu z niewielkim dodatkiem soli, cukru i kwasu cytrynowego.	Szt.	170 g	70
4	Ciecierzycza konserwowa w puszcze	Szt.	425 g	100
5	Konfitura 100% owoców bez dodatku cukru - różne smaki, m.in: brzoskwiniowy, wiśniowy, truskawkowy, morelowy, malinowy, jagodowy, ananasowy, z owoców leśnych, z czarnych porzeczek (słoik) – kl. I.	Szt.	240g g	300
6	Groszek konserwowy (puszka, słoik) - kl. I.	Szt.	400 g	100
7	Koncentrat pomidorowy 30% (bez konserwantów) - kl. I.	Szt.	200 g	50
8	Pomidory krojone w puszcze (bez konserwantów) - kl. I.	Szt.	2500 g	100
9	Peperonata paprykowa (bez konserwantów) - kl. I.	Szt.	1000 g	100
10	Koncentrat pomidorowy 30% (bez konserwantów) - kl. I.	Szt.	1000 g	100
11	Mleczko kokosowe (zaw. Kokos, woda i guma guar)	Szt.	200 ml	100
12	Kukurydza konserwowa złocista (puszka, słoik) niemodyfikowana genetycznie kl. I.	Szt.	690 g	200
13	Fasolka biała konserwowa (puszka , słoik)	Szt.	400 g	50
14	Fasolka czerwona konserwowa (puszka , słoik)	Szt.	400 g	50
15	Passata, pulpa pomidorowa (pomidory bez skóry, bez konserwantów) - kl. I	Szt.	2500 g	200
16	Powidła śliwkowe - kl.I. Przetwór otrzymany ze śliwek, o odpowiednio smarownej konsystencji.	Szt.	300 g	200
17	Sok tłoczony, pasteryzowany, 100% bez dodatku cukru, naturalnie mętny (różne smaki: jabłkowy, jabłkowo - gruszkowy, marchwiowo - jabłkowy, jabłkowo - malinowy, pomarańczowo - jabłkowy)	Szt.	5 000 ml	50
18	Sok tłoczony, pasteryzowany, 100% bez dodatku cukru, naturalnie mętny (różne smaki: jabłkowy, jabłkowo - gruszkowy, marchwiowo - jabłkowy, jabłkowo - malinowy, pomarańczowo - jabłkowy)	Szt.	1 000 ml	300
19	Humus	Szt.	125g	175
20	Oliwki zielone. Oliwki zielone drylowane w zalewie.	Szt.	900 g	90
21	pomidory suszone w słoiku(lej rzepakowy, pomidory suszone (pomidory, sól), mieszanka ziół, cukier)	Szt.	740g	50
22	żurawina do mięs w słoiku	Szt.	230g	20
23	Szczaw w słoiku(szczaw, sól. Produkt pasteryzowany).	Szt.	2500g	150
24	Barszcz koncentrat 300 ml(zagęszczony sok z buraków ćwikłowych (59,2%), woda, cukier, sól, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, warzywa i ekstrakty warzywne (zawierają seler), przyprawy i ekstrakty przypraw, aromaty	Szt.	300 ml	300

Część 9 - JAJA KURZE

LP	NAZWA TOWARU	MIARA	MINIMALNA GRAMATURA OPAKOWANIA	ILOŚĆ
1	2	3	4	5
1	Jaja kurze świeże klasy A, rozmiar L (waga 63-73g), klasa 0 lub 1 znakowane zgodnie z polskimi normami, poddawane dezynfekcji przez naświetlanie, pakowane: w sterylne wytłaczarki.	Szt.	63g - 70g	20 000

Część 10 - WODA ŹRÓDLANA Z DYSTRYBUTORAMI

LP	NAZWA TOWARU	MIARA	MINIMALNA GRAMATURA OPAKOWANIA	ILOŚĆ
1	2	3	4	5
1	Woda mineralna niegazowana w zestawie z dystrybutorem wolnostojącym z dozownikiem kubków. Dystrybutor użyty na czas trwania zamówienia publicznego	Szt.	18,9 l	10
2	Woda mineralna niegazowana – butla wymienna do dystrybutora	Szt.	18,9 l	500

Opracowała Małgorzata Pijar

ZAŁĄCZNIK NR 2 DO SIWZ
FORMULARZ OFERTY

1 2 3
 (pieczęć wykonawcy/ów)

I. DANE WYKONAWCY

(w przypadku wykonawcy występującego indywidualnie proszę wypełnić poz. 1 w tabeli - w przypadku wykonawców - składających ofertę wspólną, proszę wypełnić w poszczególnych pozycjach podmioty wchodzące w skład wykonawcy zbiorowego z tym że w poz. 1 proszę wyszczególnić pełnomocnika)

Osoba upoważniona do reprezentacji Wykonawcy/ów i podpisująca ofertę:

Adres Wykonawcy/ów

1.	Pełna nazwa:		
	Adres: ulica	kod	mięscowość
	tel.:	NIP	REGON
2.	Pełna nazwa:		
	Adres: ulica	kod	mięscowość
	tel.:	NIP	REGON

Osoba odpowiedzialna za kontakt z Zamawiającym:

Dane teleadresowe na które należy przekazywać korespondencję związaną z niniejszym postępowaniem:

Faks..... E- mail.....

Adres do korespondencji (jeżeli inny niż adres siedziby):

.....

II. PRZEDMIOT OFERTY

Oferta dotyczy zamówienia publicznego przyznawanego w trybie przetargu nieograniczonego zgodnie z ustawą z dnia 29 stycznia 2004 roku Prawo Zamówień Publicznych, na warunkach określonych w niniejszej dokumentacji, na wybór dostawcy artykułów spożywczych, na rzecz Przedszkola nr 23 we Wrocławiu.

III. OFERTA

Oferujemy wykonanie niniejszego zamówienia publicznego według poniższej specyfikacji asortymentowej i cenowej:

CZEŚĆ 1 – MIĘSO, WĘDLINY, DRÓB

Parametry asortymentu oraz gramatury opakowań określone są w Załączniku nr 1 do SIWZ

LP	NAZWA TOWARU	MIARA	ILOŚĆ	Cena jednostkowa brutto	WARTOŚĆ BRUTTO
1	2	3	4	5	6=4x5
1	Boczek łuskany, świeży lub wędzony kl. I	Kg	50		
2	Cielęcina (świeża, nie mrożona) - udziec, cielęcina zadnia b/k kl. I	Kg	90		
3	Drób - filet z piersi indyka b/s (mięso świeże, nie mrożone) kl. I	Kg	150		
4	Drób - filet z piersi kurczaka b/s (mięso świeże, nie mrożone) kl. I	Kg	400		
5	Drób - udziec z indyka bez kości, bez skóry (mięso świeże, nie mrożone) kl. I	Kg	450		
6	Kiełbasa śląska (na ogniska) kl. I	Kg	150		
7	Kurczak tuszka (wypatroszony, mięso świeże, nie mrożone) kl. I	Kg	150		
8	Parówka z szynki (co najmniej 93% mięsa) - bez MOM (mięsa oddzielonego mechanicznie), kl. I	Kg	120		
9	Udko z kurczaka (mięso świeże, nie mrożone) kl. I	Kg	250		
10	Wędlina drobiowa o zawartości min 87% mięsa kl. I	Kg	150		
11	Wędlina sucha - kl. I	Kg	200		
12	Wędlina wieprzowa chuda o zawartości min 87 % mięsa - kl. I	Kg	250		
13	Wieprzowina - karczek b/k, bez skóry (mięso świeże, niemrożone) kl. I	Kg	350		
14	Wieprzowina - łopatka b/k, bez skóry (mięso świeże, nie mrożone) kl. I	Kg	750		
15	Wieprzowina - polędwiczka wieprzowa (mięso świeże, nie mrożone) kl. I	Kg	100		
16	Wieprzowina - szynka b/k (kulka i zrazówka), bez tłuszczu i skóry (mięso świeże, nie mrożone) kl. I	Kg	300		
17	Wieprzowina - środkowy schab b/k, bez warkocza (mięso świeże, nie mrożone) kl. I	Kg	350		
18	Wołowina b/k - mięso pieczeniowe z zadu wołowego (mięso świeże, nie mrożone) kl. I	Kg	150		
19	Golonka z indyka(mięso świeże, nie mrożone) kl. I	Kg	50		
20	Kaczka (mięso świeże, nie mrożone) v kl. I	Kg	50		
21	Wątróbka drobiowa (mięso świeże, nie mrożone) kl. I	Kg	100		
SUMA					

(słownie:.....)

w tym cena netto

CZEŚĆ 2 - WARZYWA I OWOCE NIEPRZETWORZONE

Parametry asortymentu oraz gramatury opakowań określone są w Załączniku nr 1 do SIWZ

LP	NAZWA TOWARU	MIARA	ILOŚĆ	Cena jednostkowa brutto	WARTOŚĆ BRUTTO
1	2	3	4	5	6=4x5
1	Awokado - kl. I	Szt.	200		
2	Banany - kl. I	Kg	1300		
3	Biała rzepa- kl. I	kg	100		
4	Burak ćwikłowy luz - kl. I	Kg	1000		
5	Cebula luz - kl. I	Kg	650		
6	Cukinia zielona - kl. I	Kg	300		
7	Cytryny - kl. I	Kg	250		
8	Czosnek, kraj pochodzenia: Polska- główki - kl. I	Szt.	430		
9	Dynia - kl. I	Szt.	200		
10	Fasola sucha biała Jaś mały - kl. I	kg	60		
11	Fasola sucha biała Jaś średni - kl. I	kg	100		
12	Granat - kl. I	Kg	70		
13	Groch łuskany nasiona suche całe kl. I	Kg	110		
14	Groch nasiona suche połówki kl. I	Kg	110		
15	Gruszka, odmiany - kl. I	Kg	400		
16	Imbir korzeń - kl. I	Kg	5		
17	Jabłka deserowe soczyste, słodko - winne, odmiany - kl. I.	Kg	3400		
18	Jarmuż świeży, masa ok.300g - kl. I	Szt.	20		
19	Kalarepa (bez liści) - kl. I	Szt.	400		
20	Kapusta biała - kl. I	Kg	800		
21	Kapusta czerwona - kl. I	Kg	200		
22	Kapusta kiszona sałatkowa z marchewką (pakowana w folię, słoik, wiaderko - kl. I	Kg	450		
23	Kapusta pekińska - kl. I	Kg	220		
24	Kapusta włoska - kl. I	Kg	150		
25	Kielki (różne gatunki: brokułu, rzeżuchy, fasolki mung, lucerny), opakowanie 50g - kl. I	Op.	380		
26	Kiwi - kl. I całe (bez szypułki)	Szt.	2000		
27	Koper (w pęczkach o masie 15-20 g, bez łodyg), kl. I	Pęczek	1000		
28	Mango - kl. I	Szt.	250		
29	Marchew, luz odmiany - kl. I	Kg	2500		
30	Nać pietruszki (w pęczkach o masie 20-30 g bez łodyg) - kl. I	Pęczek	1000		
31	Ogórek kiszony pakowany w folię, słoik, wiaderko, bez konserwantów - kl. I.	Kg	500		
32	Ogórek zielony - kl. I	Kg	700		

33	Papryka czerwona, pomarańczowa, żółta - kl. I	Kg	700		
34	Pieczarki - kl. I	Kg	220		
35	Pietruszka korzeniowa, luz- kl. I	Kg	600		
36	Pomidor - kl. I,	Kg	900		
37	Pomidor malinowy - kl. I	Kg	300		
38	Por - kl. I	szt.	700		
39	Por - kl. I	Kg	220		
40	Rzodkiew biała - kl. I	kg	220		
41	Rzodkiewka (w pęczkach o masie 150g) - kl. I	Pęczek	800		
42	Salata lodowa kl. I (pakowana każda główka oddzielnie)	Szt.	220		
43	Salata roszponka - kl. I	Op.	220		
44	Seler korzeniowy, luz - kl. I	Kg	650		
45	Szczypiorek świeży, denkolistny (w pęczkach o masie 20 g) - kl. I	Pęczek	1000		
46	Winogrona (białe i czerwone) - kl. I	Kg	250		
47	Ziemniaki późne jadalne luz kl. I - spełniające wymagania normy PN-75/R-74450 lub równoważnej	Kg	6000		
48	Zioła w doniczkach - świeże (bazylia, mięta, melisa, oregano, tymianek) kl. I	Szt.	220		
1	Agrest - kl. I	Kg	45		
2	Arbuz - kl. I	Kg	440		
3	Borówka amerykańska - kl. I	Kg	100		
4	Botwina - kl. I	Pęczek	250		
5	Brokuły główka o średnicy min 15 cm, bez łodygi i liści (masa główki 500 - 800 g, - kl. I	Szt.	320		
6	Brukselka - kl. I	Kg	220		
7	Brzoskwinia - kl. I	Kg	300		
8	Cebulka młoda - biała, luz , kl. I	Kg	220		
9	Czereśnie	Kg	220		
10	Dynia - kl. I	Kg	220		
11	Fasolka szparagowa zielona, żółta - kl. I	Kg	200		
12	Jagoda świeża - kl. I	kg	45		
13	Kalafior główka o średnicy min. 15 cm, bez łodygi i liści (masa główki 500 - 800 g) - kl. I	Szt.	200		
14	Kapusta biała młoda -kl. I	Szt.	300		
15	Kiwi - kl. I - całe	szt.	2000		
16	Malina, kl. I	Kg	70		
17	Mandarynka -kl. I	Kg	440		
18	Marchew wczesna z natką , luz- kl. I	Pęczek	250		
19	Melon żółty - kl. I	szt.	250		
20	Morele - kl. I	Kg	100		
21	Nektarynki - kl. I	Kg	250		
22	Ogórek zielony - gruntowy (dostarczany w okresie V-VIII) - kl. I	Kg	250		
23	Pietruszka wczesna korzeń z natką (dostarczana w okresie VI-VIII)- kl. I	Pęczek	100		
24	Pomarańcza - kl. I	Kg	300		

25	Porzeczki czarne - kl. I	Kg	100		
26	Porzeczki czerwone - kl. I	Kg	100		
27	Salata rzymska - kl. I	szt.	200		
28	Salata masłowa - kl. I	Szt.	400		
29	Seler korzeniowy młody z natką -kl. I	Szt.	60		
30	Szparagi świeże białe - zielone kl. I	Kg	100		
31	Szpinak świeży, kl. I	Kg	110		
32	Śliwka odmiany: Węgierska zwykła, Węgierka Dąbrowicka, Cacanska Rana, President, Elena Bluefre, Lepotica, Opal, Brzoskwinia, Stanley kl. I	Kg	400		
33	Truskawki - kl. I	Kg	600		
34	Truskawki op.500g - kl. I	Op.	45		
35	Wiśnie - kl. I	Kg	220		
36	Ziemniaki młode jadalne Polskie luz kl. I - spełniające wymagania normy PN - 75/R-74450	Kg	1500		
37	Ogórek małosolny - kl. I	Kg	100		
38	Rukola 100g - kl. I	Szt.	50		
39	Seler naciowy - kl. I	Szt.	100		
40	Liść lubczyku świeży - kl. I	Szt.	300		
SUMA					

(słownie:.....)

w tym cena netto

CZEŚĆ 3 - NABIAŁ

Parametry asortymentu oraz gramatury opakowań określone są w Załączniku nr 1 do SIWZ

LP	NAZWA TOWARU	MIARA	ILOŚĆ	Cena jednostkowa brutto	WARTOŚĆ BRUTTO
1	2	3	4	5	6=4x5
1	Drożdże 100 g bez konserwantów	Szt.	100 g		
2	Jogurt naturalny min. 2% tłuszczu lub powyżej,	Szt.	1000 g		
3	Jogurt naturalny min. 2% tłuszczu lub powyżej,	Szt.	5000 g		
4	Jogurt naturalny typu greckiego o zawartości tłuszczu 10%,	Szt.	380 g		
5	Majonez sałatkowy	Szt.	400 g		
6	Majonez sałatkowy	Szt.	700 g		
7	Masło ekstra bez dodatków roślinnych, o zawartości tłuszczu nie mniejszej niż 82,5% tł.	Szt.	200 g		
8	Masło klarowane bez dodatków roślinnych, o zawartości tłuszczu nie mniejszej niż 99,8% tł. mlecznego	Szt.	500g		
9	Maślanka naturalna min. 1,5 % tłuszczu, bez konserwantów, stabilizatorów i substancji zagęszczających.	Szt.	1000 ml		
10	Mleko świeże, pasteryzowane, normalizowane (w folii) 3,2% tł. bez konserwantów	Szt.	1000 ml		
11	Mleko UHT / karton / 3,2% tł.	Szt.	1000 ml		
12	Ser kozi żółty w plasterkach	Kg	kg		
13	Ser kozi biały twarogowy	Kg	kg		
14	Ser twarogowy półtłusty klasy I,	Szt.	kg		
15	Ser typu greckiego - feta	Szt.	270g		
16	Ser typu mozzarella - opakowanie, bez konserwantów, stabilizatorów i substancji zagęszczających.	Szt.	125g		
17	Ser żółty, podpuszczkowy dojrzewający, typu holenderskiego i holendersko - szwajcarskiego	Szt.	kg		
18	Serek naturalny /homogenizowany - opakowanie - wiaderko.	Szt.	kg		
19	Serek wiejski - bez konserwantów, stabilizatorów i substancji zagęszczających).	Szt.	200g		
20	Śmietana o zawartości tłuszczu nie mniejszej niż 12% tł	Szt.	400g		
21	Śmietana o zawartości tłuszczu nie mniejszej niż 18% tł	Szt.	400g		
22	Śmietana o zawartości tłuszczu nie mniejszej niż 30% tł.	Szt.	1000g		
SUMA					

(słownie:.....)

w tym cena netto

CZEŚĆ 4 - ART. OGÓLNOSPÓŻYWCZE

parametry asortymentu oraz gramatury opakowań określone są w Załączniku nr 1 do SIWZ

LP	NAZWA TOWARU	MIARA	ILOŚĆ	Cena jednostkowa brutto	WARTOŚĆ BRUTTO
1	2	3	4	5	6=4x5
1	Agar z alg - naturalny zagęstnik / żelatyna/	Op.	100 g	150	
2	Amarantus ekspandowany	Op.	120 g	20	
3	Bazylia otarta - 100%	Op.	100 g	100	
4	Bazylia otarta - 100%	Op.	250g	50	
5	Bułka tarta	Szt.	500 g	250	
6	Bułka tarta	Szt.	1000 g	90	
7	Biszkopty 120 g	Szt.	120g	150	
8	Chlebek musli (np. Cztery zboża, amarantusowy)	Op.	30 g	150	
9	Chrupiące plasterki jabłka (różne smaki)	Op.	150g	750	
10	Chrupki kukurydziane kręcone bezglutenowe	Op.	90 g	500	
11	Ciastka kruche	Kg	1000 g	35	
12	Ciastka typu buree	Szt.	60g	100	
13	Ciastka sezamki	Szt.	30g	100	
14	Ciastka zbożowe	Szt.	20g	100	
15	Ciecierzycy / ciecioraka/	Szt.	1000 g	100	
16	Ciecierzycy / ciecioraka/	Szt.	400 g	20	
17	Cukier kryształ	Szt.	1000 g	800	
18	Cukier puder	Szt.	400g	60	
19	Cukier trzcinowy nierafinowany	Szt.	1000 g	100	
20	Cukier trzcinowy nierafinowany	Szt.	500 g	200	
21	Cynamon mielony-przyprawa korzenna bez dodatków	Op.	100 g	35	
22	Czekolada gorzka	Szt.	100g	20	
23	Fasola sucha biała Jaś mały kl. I	Szt.	400 g	75	
24	Fasola sucha biała Jaś średni kl. I	Szt.	400 g	75	
25	Galaretki różne smaki	Op.	1300g	40	
26	Groch łuskany nasiona suche całe kl. I	Kg	110	2,8	
27	Groch nasiona suche połówki kl. I	Kg	110	2,4	
28	Groszek ptysiowy	Op.	300 g	80	
29	Herbata	Op.	200g	150	
30	Herbata owocowa ekspresowa naturalna - różne smaki,	Op.	40g	200	
31	Herbata owocowa ekspresowa naturalna - różne smaki,	Op.	46g	200	
32	Herbata ziołowa ekspresowa - różne smaki	Op.	46g	300	

33	Imbir mielony 100%	Op.	100 g	20	
34	Kakao naturalne w proszku - 100% ziarna kakaowca	Szt.	200 g	90	
35	Kakao naturalne w proszku - 100% ziarna kakaowca	Szt.	150 g	40	
36	Kardamon mielony 100%	Op.	100 g	20	
37	Kasza bulgur	Op.	5000g	100	
38	Kasza gryczana niepalona (kl.I)	Op.	1000 g	40	
39	Kasza gryczana prażona (kl.I)	Op.	5000 g	55	
40	Kasza gryczana prażona (kl.I)	Op.	500 g	10	
41	Kasza jaglana (kl. I)	Op.	5000 g	35	
42	Kasza jaglana (kl. I)	Op.	400 g	10	
43	Kasza jęczmienna pęczak (kl. I)	Op.	500 g	90	
44	Kasza jęczmienna pęczak (kl. I)	Op.	1000g	90	
45	Kasza jęczmienna średnia perłowa wiejska (kl. I)	Op.	500 g	20	
46	Kasza jęczmienna średnia perłowa wiejska (kl. I)	Op.	1000 g	40	
47	Kasza kukurydziana (kl. I)	Op.	1000 g	40	
48	Kasza kuskus (kl. I)	Op.	250 g	10	
49	Kasza kuskus (kl. I)	Op.	5000 g	30	
50	Kasza kuskus (kl. I)	Op.	350 g	10	
51	Kasza manna pszenna błyskawiczna (kl. I)	Op.	500 g	40	
52	Kasza manna pszenna błyskawiczna (kl. I)	Op.	5000 g	40	
53	Kawa zbożowa	Op.	200 g	55	
54	Kawa zbożowa naturalna	Szt.	150 g	40	
55	Ketchup 205 gramów pomidorów na 100 gramów produktu)	Op.	450g	20	
56	Ketchup 205 gramów pomidorów na 100 gramów produktu)	Op.	1000g	40	
57	Kminek mielony 100%	Op.	100 g	20	
58	Komosa ryżowa /Quinoa czarna/	Op.	250 g	90	
59	Ksylitol (sok z brzozy)	Szt.	750 ml	10	
60	Kurkuma 100%	Op.	100 g	20	
61	Liść laurowy - w całości	Op.	250 g	50	
62	Liść laurowy - w całości	Op.	100 g	90	
63	Lubczyk - liść suszony	Op.	500 g	50	
64	Lubczyk - liść suszony	Op.	100 g	90	
65	Majeranek otarty - 100%	Op.	250 g	50	
66	Majeranek otarty - 100%	Op.	100 g	90	
67	Makaron 4-jajeczny/kg mąki - różne formy	Op.	250 g	400	
68	Makaron 4-jajeczny/kg mąki - różne formy	Op.	500 g	350	
69	Makaron pełne ziarno- z przemiału całego ziarna pszenicy, różne kształty	Op.	5000 g	200	
70	Makaron pełne ziarno- z przemiału całego ziarna pszenicy, różne kształty	Op.	400 g	500	
71	Makaron razowy żytni - różne kształty	Op.	5000 g	200	
72	Makaron z mąki DURUM - różne kształty	Op.	5000 g	200	
73	Makaron z mąki DURUM - różne kształty,	Op.	400 g	400	

74	Mąka kukurydziana - skrobia otrzymana z kukurydzy, wysuszona, zmielona i przesiana	Op.	1000g	50	
75	Mąka orkiszowa typ 630	Szt.	1000g	50	
76	Mąka pszenna poznańska typu 650	Op.	1000 g	350	
78	Mąka pszenna tortowa typu 550	Op.	1000 g	520	
79	Makaron kolorowy (mąka semolina z pszenicy durum (98%), pomidor w proszku (1%), szpinak w proszku (1%))	Op.	500g	150	
80	Mąka ziemniaczana (kl. I)	Op.	500 g	400	
81	Mąka ryżowa bezglutenowa	Op.	500 g	50	
82	Mąka żytnia		1000g	100	
83	Migdały	Op.	100 g	50	
84	Migdały płatki	Op.	800 g	50	
85	Miód 100% naturalny nektarowy bez barwników i domieszek, w opakowaniu szklanym - słoik;	Op.	1000 g	50	
86	Miód 100% naturalny nektarowy, bez barwników i domieszek, w opakowaniu szklanym - słoik	Op.	1000 g	50	
87	Morela suszona, niesiarkowana	Op.	1000 g	90	
88	Musli bezcukrowe orkiszowe z jagodami GOJI	Op.	300 g	40	
89	Musli bezcukrowe owocowe	Op.	1000 g	50	
90	Musli bezcukrowe owocowe	Op.	350 g	100	
91	Musztarda sarepska	Szt.	185 g	100	
92	Ocet jabłkowy 6%	Szt.	410 ml	100	
93	Olej lniany budwigowy nieczyszczony (zimno tłoczony)	Szt.	500 ml	30	
94	Olej rzepakowy z pierwszego tłoczenia nieerukowy (tłoczony na zimno)	Szt.	1000 ml	300	
95	Olej rzepakowy z pierwszego tłoczenia rafinowany nieerukowy	Szt.	1000 ml	10	
96	Olej z pestek winogron	Szt.	1000 ml	30	
97	Oliwa z oliwek extra vergin o łagodnym smaku z krajów śródziemnomorskich (np.. Hiszpania, Włochy)	Szt.	1000 ml	40	
98	Oregano otarte	Op.	100 g	10	
100	Oregano otarte	Op.	250 g	50	
10	Orzechy laskowe	Op.	100 g	20	
102	Orzechy włoskie	Op.	100 g	40	
103	Otręby - różne rodzaje /pszenne, orkiszowe, żytnie etc./	Szt.	150 g	175	
104	Papryka mielona słodka - 100%	Op.	500 g	30	
105	Papryka mielona słodka - 100%	Op.	300 g	30	
106	Papryka mielona słodka - 100%	Op.	100 g	75	
107	Pestki dyni	Szt.	1000g	90	
108	Pestki dyni	Szt.	100g	50	
109	Pieczywo chrupkie (różne typy: pszenne, z sezamem, wieloziarniste, żytnie)	Op.	280 g	90	
110	Pieczywo chrupkie (różne typy: pszenne, z sezamem, wieloziarniste, żytnie)	Op.	210 g	90	
111	Pieczywo chrupkie (różne typy: pszenne, z sezamem, wieloziarniste, żytnie)	Op.	150 g	90	
112	Pieczywo ryżowe - różne rodzaje z pełnego ziarna.	Op.	250	90	
113	Pieprz cytrynowy, mielony	Op.	100 g	10	
114	Pieprz czarny mielony 100 %	Op.	100 g	5	
115	Pieprz czarny mielony 100 %	Op.	1000 g	30	

116	Pieprz ziołowy mielony 100%	Op.	1000 g	30	
117	Pieprz ziołowy mielony 100%	Op.	100 g	5	
118	Płatki jaglane błyskawiczne	Op.	300 g	40	
119	Płatki jęczmienne (kl. I) struktura i konsystencja sypka w postaci płatków bez grudek.	Op.	400 g	40	
120	Płatki jęczmienne (kl. I) struktura i konsystencja sypka w postaci płatków bez grudek.	Op.	500g	40	
121	Płatki orkiszowe (kl. I) struktura i konsystencja sypka w postaci płatków bez grudek.	Op.	400g	40	
122	Płatki owsiane górskie (kl. I - struktura i konsystencja sypka.	Op.	400 g	175	
123	Płatki owsiane górskie (kl. I - struktura i konsystencja sypka.	Op.	500 g	40	
124	Płatki ryżowe (kl. I) struktura i konsystencja sypka w postaci płatków bez grudek.	Op.	400 g	175	
125	Płatki ryżowe (kl. I) struktura i konsystencja sypka w postaci płatków bez grudek.	Op.	1000 g	90	
126	Płatki śniadaniowe kukurydziane o zawartości kukurydzy min 92% - różne rodzaje z pełnego ziarna.	Op.	500 g	50	
127	Płatki śniadaniowe kukurydziane o zawartości kukurydzy min 92% - różne rodzaje z pełnego ziarna.	Op.	1000 g	100	
128	Proszek do pieczenia	Szt.	30 g	175	
129	Rodzynki sułtańskie,	Kg	1000 g	150	
130	Rozmaryn suszony	Op.	300 g	40	
131	Rurki waflowe	Kg	1000 g	40	
132	Ryż brązowy długoziarnisty	Op.	500g	100	
133	Ryż długoziarnisty biały	Op.	1000 g	300	
134	Ryż do risotto	Op.	400g	100	
135	Ryż długoziarnisty Parboiled	Op.	5000 g	100	
136	Ryż długoziarnisty Parboiled	Op.	1000 g	100	
137	Siemię lniane ziarna w całości	Op.	400g	10	
138	Soczewica czerwona	Op.	1000g	50	
139	Soczewica zielona	Op.	1000g	50	
140	Sól morską drobnoziarnistą z magnezem (bez antyzbrylacza)	Op.	350 g	40	
141	Sól niskosodowa z potasem i magnezem (bez antyzbrylacza)	Op.	350 g	20	
142	Sól niskosodowa z potasem i magnezem (bez antyzbrylacza)	Op.	1000 g	150	
143	Stewia (liście)	Op.	250 g	20	
144	Sucharki pełnoziarniste	Op.	220 g	100	
145	Śliwka suszona, niesiarkowana, nie z Chin	Kg	1000 g	90	
146	Tymianek otarty	Op.	100 g	40	
147	Wafle ryżowe naturalne i wieloziarniste	Op.	100 g	200	
148	Wanilia w laskach	Szt.	2,5g	90	
149	Wiórki kokosowe	Szt.	100g	90	
150	Woda mineralna niegazowana	Szt.	1,5l	200	
151	Woda mineralna niegazowana	Szt.	0,5l	200	
152	Ziarna dyni łuszczone	Op.	200 g	90	
153	Ziarna sezamu oczyszczonego	Op.	1000 g	40	
154	Ziarna słonecznika łuszczone	Op.	100 g	4	
155	Ziarna słonecznika łuszczone	Op.	1000 g	90	
156	Ziele angielskie w całości	Op.	100 g	40	

157	Zioła prowansalskie-100%	Op.	100 g	40	
158	Żurawina suszona, niesiarkowana	Op.	100 g	40	
159	Żurawina suszona, niesiarkowana	Op.	1000 g	40	
160	Żurawina suszona, niesiarkowana	Op.	500 g	100	
161	Żurek w butelce (skład: mąka żytnia, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz, sól, czosnek	Op.	500 ml	200	
162	Herbatniki bezglutenowe	Op.	125 g	50	
163	Ciastka bezglutenowe	Op.	130 g	50	
164	Wafle bezglutenowe	Op.	125 g	50	
165	Ciemne babeczki bezglutenowe	Op.	140 g	50	
166	Makaron bezglutenowy(świderki, nitki, pióra, muszelki)	Op.	250 g	100	
SUMA					

(słownie:.....)

w tym cena netto

CZEŚĆ 5 - MROŻONKI

Parametry asortymentu oraz gramatury opakowań określone są w Załączniku nr 1 do SIWZ

LP	NAZWA TOWARU	MIARA	ILOŚĆ	Cena jednostkowa brutto	WARTOŚĆ BRUTTO
1	2	3	4	5	6=4x5
1	Brokuły głęboko mrożone - różyczki, - kl. I	Op.	2500 g		
2	Brokuły głęboko mrożone - różyczki, - kl. I	Op.	450 g		
3	Brukselka głęboko mrożona - kl. I.	Op.	450 g		
4	Brukselka głęboko mrożona - kl. I.	Op.	2500 g		
5	bukiet warzyw głęboko mrożony kl. I	Op.	2500 g		
6	bukiet warzyw głęboko mrożony kl. I	Op.	450g		
7	cukinia głęboko mrożona - kl. I	Op.	2500 g		
8	Czarna porzeczka głęboko mrożona. bez szypulek; klasy I.	Op.	1000g		
9	Czerwona porzeczka głęboko mrożona bez szypulek; klasy I.	Op.	1000g		
10	Dynia mrożona w kostkach- kl. I	Op.	2500 g		
11	Fasolka szparagowa głęboko mrożona zielona, żółta-cięta, - kl. I.	Op.	2500 g		
12	Fasolka szparagowa głęboko mrożona zielona, żółta-cięta, - kl. I.	Op.	450 g		
13	Groszek zielony głęboko mrożony, kl. I	Op.	450 g		
14	Groszek zielony głęboko mrożony, kl. I	Op.	2500 g		
15	Jagoda głęboko mrożona. bez szypulek; klasy I.	Op.	1000g		
16	Jeżyna mrożona, -bez szypulek kl. I.	Op.	1000g		
17	Kalafior głęboko mrożony-różyczki, - kl. I.	Op.	450 g		
18	Kalafior głęboko mrożony-różyczki, - kl. I.	Op.	2500 g		
19	Kukurydza mrożona kl. I	Op.	1000g		
20	Malina głęboko mrożona, Bez szypulek; klasy I.	Op.	1000g		
21	Malina głęboko mrożona, Bez szypulek; klasy I.	Op.	2500g		
22	Marchewka młoda mini głęboko mrożona (Karotka-paluszek), kl. I.	Op.	2500 g		
23	Marchewka młoda mini głęboko mrożona (Karotka-paluszek), kl. I.	Op.	450 g		
24	Mieszanka owoców leśnych(truskawki, maliny, czarne porzeczki , wiśnie bez pestek)	Op.	2500g		
25	Mieszanka kompotowa głęboko mrożona (truskawki, czarne porzeczki, wiśnie bez pestek, śliwki) - kl. I.	Op.	2500 g		
26	Mieszanka kompotowa głęboko mrożona (truskawki, czarne porzeczki, wiśnie bez pestek, śliwki) - kl. I.	Op.	1000 g		
27	Mieszanka warzyw głęboko mrożona - 7 składnikowa - kl. I.	Op.	2500 g		
28	Mieszanka warzyw głęboko mrożona - 7 składnikowa - kl. I.	Op.	450 g		
29	Mieszanka warzywna głęboko mrożona marchew z groszkiem, kl. I. marchew - kostka, groch - zielony.	Op.	2500 g		
30	Szpinak głęboko mrożony-rozdrobniony, kl. I.	Op.	450 g		
31	Szpinak głęboko mrożony-rozdrobniony, kl. I.	Op.	2500 g		
32	Śliwki mrożone bez pestek-kl. I	Op.	2500 g		
33	Truskawka głęboko mrożona, kl. I, bez szypulek; klasy I.	Op.	2500 g		

34	Wiśnia bez pestek głęboko mrożona, kl. I,	Op.	2500 g		
35	Wiśnia bez pestek głęboko mrożona, kl. I,	Op.	450 g		
36	Włoszczyzna głęboko mrożona- krojona w paski (marchew , pietruszka, seler, por);kl. I	Op.	2500 g		
37	Włoszczyzna głęboko mrożona- krojona w paski (marchew , pietruszka, seler, por);kl. I	Op.	450 g		
38	Żurawina mrożona bez pestek głęboko mrożona, kl. I	Op.	1000g		
39	Żurawina mrożona bez pestek głęboko mrożona, kl. I	Op.	2500 g		
SUMA					

(słownie:.....)

w tym cena netto

CZEŚĆ 6 – RYBY

Parametry asortymentu oraz gramatury opakowań określone są w Załączniku nr 1 do SIWZ

LP	NAZWA TOWARU	MIARA	ILOŚĆ	Cena jednostkowa brutto	WARTOŚĆ BRUTTO
1	2	3	4	5	6=4x5
1	Limanda żółtopłetwa - filet bez skóry, do 15% glazury	Kg	1 Kg		
2	Filet z dorsza atlantyckiego bez skóry (Gadus Morhua) SHP 2% glazury	Kg	1 Kg		
3	Łosoś bez skóry filet PREMIUM bez ości glazura max 10%, kl. I	Kg	1 Kg		
4	Łosoś świeży filet, kl. I	Kg	1 Kg		
5	Makrela wędzona	Kg	1 Kg		
6	Dorsz wędzony kl. I	Kg.	1 Kg		
7	Karmazyn wędzony kl. I	Kg	1 Kg		
8	Mintaj (filet mrożony bez skóry), bez glazury , płaty produkcji morskiej	Kg	1 Kg		
9	Miruna bez skóry (filet mrożony), bez glazury , płaty produkcji morskiej	Kg	1 Kg		
10	Morszczuk (filet mrożony bez skóry) bez glazury , płaty produkcji morskiej	Kg	1 Kg		
11	Tuńczyk w kawałkach w sosie własnym, w puszcze	Op.	170 g		
12	Łosoś wędzony na zimno/ciepło	Kg	1 Kg		
SUMA					

(słownie:.....)

w tym cena netto

CZEŚĆ 7 – PIECZYWO

parametry asortymentu oraz gramatury opakowań określone są w Załączniku nr 1 do SIWZ

LP	NAZWA TOWARU	MIARA	ILOŚĆ	Cena jednostkowa brutto	WARTOŚĆ BRUTTO
1	2	3	4	5	6=4x5
1	Bułeczki maślane	Szt.	1000		
2	Bułka grahamka	Szt.	2500		
3	Bułka weka (krojona)	Szt.	1400		
4	Bułka wrocławska /mini	Szt.	3500		
5	Bułka wrocławska (krojona)	Szt.	450		
6	Chleb kukurydziany	Szt.	110		
7	Chleb graham (krojony)	Szt.	500		
8	Chleb orkiszowy (krojony)	Szt.	500		
9	Chleb razowy- żytni (krojony)	Szt.	500		
10	Chleb razowy- żytni (krojony) z ziarnami	Szt.	600		
11	Chleb domowy (krojony)	Szt.	400		
12	Chleb słonecznikowy żytni lub pszenno-żytni (krojony)	Szt.	500		
13	Chleb słonecznikowy żytni (krojony)	Szt.	500		
14	Chleb wieloziazysty lub inne równoważne	Szt.	500		
15	Chleb zwykły pszenno-żytni typu baltonowski, wiejski (krojony)	Szt.	1200		
16	Pieczywo-chałka	Szt.	320		
17	Chleb żytni	Szt.	1400		
18	Chleb siatkowy	Szt.	400		
19	Bułka kajzerka	Szt.	500		
20	Bułka kukurydziana	Szt.	2500		
SUMA					

(słownie:.....)

w tym cena netto

CZEŚĆ 8 – PRZETWORY I SOKI

Parametry asortymentu oraz gramatury opakowań określone są w Załączniku nr 1 do SIWZ

LP	NAZWA TOWARU	Jednostka miary	IŁOŚĆ	Cena jednostkowa brutto	WARTOŚĆ BRUTTO
1	2	3	4	5	6=4x5
1	Ananas plastry w lekkim syropie - kl. I.	Szt.	580 g		
2	Brzoskwinie połówki bez skóry w lekkim syropie kl. I.	Szt.	850 g		
3	Chrzan tarty naturalny (min.75% zawartość chrzanu) - słoik - kl. I	Szt.	170 g		
4	Ciecierzycza konserwowa w puszcze - kl. I	Szt.	425 g		
5	Konfitura 100% owoców bez dodatku (słoik) – kl. I.	Szt.	240g g		
6	Groszek konserwowy (puszka, słoik) - kl. I.	Szt.	400 g		
7	Koncentrat pomidorowy 30% (bez konserwantów) - kl. I.	Szt.	200 g		
8	Pomidory krojone w puszcze (bez konserwantów) - kl. I.	Szt.	2500 g		
9	Peperonata paprykowa (bez konserwantów) - kl. I.	Szt.	1000 g		
10	Koncentrat pomidorowy 30% (bez konserwantów) - kl. I.	Szt.	1000 g		
11	Mleczko kokosowe (zaw. kokos, woda i guma guar) - kl. I	Szt.	200 ml		
12	Kukurydza konserwowa złocista (puszka, słoik) niemodyfikowana genetycznie - kl. I	Szt.	690 g		
13	Fasolka biała konserwowa (puszka, słoik) - kl. I	Szt.	400 g		
14	Fasolka czerwona konserwowa (puszka, słoik) - kl. I	Szt.	400 g		
15	Passata, pulpa pomidorowa (pomidory bez skóry, bez konserwantów) - kl. I	Szt.	2500 g		
16	Powidła śliwkowe - kl. I.	Szt.	300 g		
17	Sok tłoczony, pasteryzowany, 100% bez dodatku cukru, naturalnie mętny - kl. I	Szt.	5 000 ml		
18	Sok tłoczony, pasteryzowany, 100% bez dodatku cukru, naturalnie mętny - kl. I	Szt.	1 000 ml		
19	Humus - kl. I	Szt.	125g		
20	Oliwki zielone. Oliwki zielone drylowane w zalewie - kl. I	Szt.	900 g		
21	tomidory suszone w słoiku - kl. I	Szt.	740g		
22	żurawina do mięs w słoiku - kl. I	Szt.	230g		
23	Szczaw w słoiku - kl. I	Szt.	2500g		
24	Barszcz koncentrat 300 ml - kl. I	Szt.	300 ml		
SUMA					

(słownie:.....)

w tym cena netto

CZEŚĆ 9 – JAJA KURZE

Parametry asortymentu oraz gramatury określone są w Załączniku nr 1 do SIWZ

LP	NAZWA TOWARU	MIARA	ILOŚĆ	Cena jednostkowa brutto	WARTOŚĆ BRUTTO
1	2	3	4	5	6=4x5
1	Jaja kurze świeże klasy A, rozmiar L (waga 63-73g), klasa 0 lub 1	Szt.	20 000		
SUMA					

(słownie:.....)

w tym cena netto

CZEŚĆ 10 – WODA ŹRÓDLANA Z DYSTRYBUTORAMI

Parametry asortymentu oraz gramatury określone są w Załączniku nr 1 do SIWZ

LP	NAZWA TOWARU	MIARA	ILOŚĆ	Cena jednostkowa brutto	WARTOŚĆ BRUTTO
1	2	3	4	5	6=4x5
1	Woda mineralna niegazowana w zestawie z dystrybutorem wolnostojącym z dozownikiem kubków	Szt.	10		
2	Woda mineralna niegazowana – butla wymienna do dystrybutora	Szt.	500		
SUMA					

(słownie:.....)

w tym cena netto

IV. POTWIERDZENIE SPEŁNIANIA WYMOGÓW ZAMAWIAJĄCEGO

1. Cena oferty obejmuje pełny zakres przedmiotu zamówienia objęty dokumentacją proceduralną - uwzględnia ona wszystkie koszty wykonania zamówienia.
2. Zamówienie wykonamy w terminie wymaganym przez Zamawiającego.
3. Oświadczamy, że przystępując do niniejszego postępowania zapoznaliśmy się z wszelkimi dokumentami, w tym ze SIWZ, projektami umów i przyjmujemy je bez zastrzeżeń.
4. Oświadczamy, że uwzględniliśmy zmiany i dodatkowe ustalenia wynikłe w trakcie niniejszej procedury stanowiące integralną część SIWZ, wyszczególnione we wszystkich pismach wymienionych między Zamawiającym a Wykonawcami oraz publikowanymi na stronie internetowej Zamawiającego.
5. Oświadczamy, że uważamy się związanych ofertą na czas wskazany w SIWZ.
6. Zobowiązujemy się do zawarcia umowy w miejscu i terminie wyznaczonym przez Zamawiającego.
7. Osobą upoważnioną do kontaktów z Zamawiającym w sprawach dotyczących realizacji umowy jest,
e-mail: tel./fax:
8. Następujące części zamówienia publicznego:

- 1)
- 2)

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

- 1)
- 2)

9. Oferta została złożona na kolejno ponumerowanych stronach.

.....
miejscowość, data

.....
pieczęć i podpis upoważnionych
przedstawicieli Wykonawcy

ZAŁĄCZNIK NR 3 DO SIWZ**OŚWIADCZENIE O BRAKU PODSTAW DO WYKLUCZENIA I SPEŁNIENIA WARUNKÓW
UDZIAŁU W POSTĘPOWANIU****Przystępując do postępowania na Wybór dostawców artykułów spożywczych
na rzecz Przedszkola nr 23 we Wrocławiu**

działając w imieniu Wykonawcy:.....

.....
(podać nazwę i adres Wykonawcy)

Prawidłowość poniższych oświadczeń, potwierdzam własnoręcznym podpisem, świadom odpowiedzialności karnej wynikającej z art. 247 kodeksu karnego.

Oświadczam¹⁾, że na dzień składania ofert nie podlegam wykluczeniu z postępowania i spełniam warunki udziału w postępowaniu.

.....
pieczęć Wykonawcy

.....
data i podpis upoważnionego przedstawiciela Wykonawcy

Oświadczam²⁾, że zachodzą w stosunku do mnie podstawy wykluczenia z postępowania na podstawie art. 24, ust 1, pkt..... lub art. 24, ust. 5, pkt 2 i 4, ustawy Pzp (podać mającą zastosowanie podstawę wykluczenia spośród wymienionych w art. 24 ust. 1 pkt 13-14, 16-20 ustawy Pzp). Jednocześnie oświadczam, że w związku z ww. okolicznością, na podstawie art. 24 ust. 8 ustawy Pzp podjąłem następujące środki naprawcze:

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

.....
pieczęć Wykonawcy

.....
data i podpis upoważnionego przedstawiciela Wykonawcy

Informacja w związku z poleganiem na zasobach innych podmiotów

Oświadczam, że w celu wykazania spełniania warunków udziału w postępowaniu, określonych przez zamawiającego w rozdz. V SIWZ polegam na zasobach następującego/ych podmiotu/ów:

.....
.....
.....
(podać pełną nazwę/firmę, adres, a także w zależności od podmiotu: NIP/PESEL, KRS/CEIDG)

Oświadczenie dotyczące podmiotu, na którego zasoby powołuje się wykonawca

Oświadczam, że w stosunku do ww. podmiotu/tów, na którego/ych zasoby powołuję się w niniejszym postępowaniu, nie zachodzą podstawy wykluczenia z postępowania o udzielenie zamówienia

.....
pieczęć Wykonawcy

.....
data i podpis upoważnionego przedstawiciela Wykonawcy

UWAGA:

1), 2) – należy podpisać właściwą część Oświadczenia

Zawarta w dniu2019 roku we Wrocławiu pomiędzy:

Gminą Wrocław, pl. Nowy Targ 1-8, 50-141 Wrocław, NIP 897-13-83-551 – Przedszkolem nr 23 we Wrocławiu, ul. Zwycięska 8a, w imieniu i na rzecz której działa **Małgorzata Pijar-Dyrektor Przedszkola nr 23** na podstawie pełnomocnictwa nr z dnia

zwanym w dalszej części umowy **ZAMAWIAJĄCYM**

a

.....
reprezentowaną przez:

.....
zwanym w dalszej części umowy **WYKONAWCĄ**

Umowa zostaje zawarta na mocy przepisów ustawy z dnia 29 stycznia 2004 r. – Prawo zamówień publicznych po przeprowadzeniu postępowania o udzielenie zamówienia publicznego na dostawę artykułów ogólnospożywczych na rzecz Przedszkola nr 23 we Wrocławiu - w trybie przetargu nieograniczonego.

§ 1

1. Na podstawie niniejszej umowy Wykonawca, realizując jej przedmiot, zobowiązuje się do sprzedaży i przenoszenia na Zamawiającego, własności artykułów spożywczych, asortymentowo określonych w SIWZ i złożonej przez siebie ofercie na wykonanie ww. zamówienia, a Zamawiający zobowiązuje się dostarczone artykuły odbierać i płacić Wykonawcy umówioną cenę.
2. Szczegółowy zakres zamówienia, w tym rodzaj asortymentu, jego ilość i jakość, zawarte są w SIWZ oraz ofercie Wykonawcy złożonej w postępowaniu o udzielenie niniejszego zamówienia publicznego i stanowią one integralną część umowy.

§ 2

1. Wykonawca powinien zachować odpowiednie warunki transportu i przechowywania dostarczanego towaru.
2. Wykonawca dostarczy towar transportem przystosowanym do przewozu żywności, zgodnie z obowiązującymi przepisami. Wykonawca zobowiązany jest należycie zabezpieczyć towar na czas przewozu z zachowaniem łańcucha chłodniczego. Użyty do przewozu środek transportu będzie uwzględniać właściwość towaru i zabezpieczy jego jakość przed ujemnymi wpływami atmosferycznymi i uszkodzeniami.
3. Wykonawca zabezpieczy artykuły na czas przewozu (opakowania, pojemniki przystosowane do przewozu danego asortymentu) i ponosi całkowitą odpowiedzialność za dostawę i jakość towaru – w tym za braki i wady powstałe w czasie transportu.
4. Wykonawca na każde żądanie Zamawiającego, zobowiązany jest przedstawić decyzje wydane przez właściwy organ Państwowej Inspekcji Sanitarnej lub Inspekcji Weterynaryjnej, dopuszczające środki transportu, do przewożenia żywności (z użyciem których Wykonawca dokonuje dostaw na rzecz Zamawiającego).

5. Wszyscy pracownicy Wykonawcy mający bezpośredni kontakt z dostarczaną na rzecz Zamawiającego żywnością, muszą posiadać aktualne, określone przepisami *Ustawy o zapobieganiu oraz zwalczaniu zakażeń i chorób zakaźnych u ludzi*, orzeczenia lekarskie do celów sanitarno - epidemiologicznych potwierdzające brak przeciwwskazań do wykonywania pracy przy wykonywaniu których istnieje możliwość przeniesienia zakażenia na inne osoby. Wykonawca zobowiązuje się do okazania w razie potrzeby wszystkich niezbędnych badań Zamawiającemu.
6. Dostawa będzie realizowana na telefoniczne lub mailowe (droga elektroniczna) zapotrzebowanie. Zamówienie, z określeniem jego zakresu i wielkości, będzie składane najpóźniej w dniu poprzedzającym fizyczną dostawę do siedziby Zamawiającego, do godz. 13.00.
7. Wykonawca dostawę zakupionych artykułów do siedziby Zamawiającego będzie wykonywał w godzinach: **od 7.00 - 8.00** następnego dnia po złożeniu zamówienia przez Zamawiającego za pośrednictwem telefonu lub e-maila.
8. Wszelkie koszty transportu, wydania towaru oraz jego ubezpieczenia na czas transportu do siedziby Zamawiającego ponosi Wykonawca.
9. Wykonawca zobowiązuje się do wyładowania zamówionego towaru oraz wniesienia i zeskładowania go w miejscu wskazanym przez Zamawiającego.

§ 3

1. Dostarczone artykuły muszą charakteryzować się bieżącą przydatnością do spożycia.
2. Dostarczane artykuły ogólnospożywcze muszą być: wolne od uszkodzeń powstałych podczas wzrostu, zbioru, transportu i pakowania, bez jakichkolwiek oznak chorób, objawów zepsucia i zmian, wolne od zanieczyszczeń obcych, jędrne, wolne od szkodników i uszkodzeń spowodowanych przez szkodniki.
3. Artykuły będą dostarczane w opakowaniach zabezpieczających jakość handlową i zdrowotną dostarczonych towarów i odpowiadających warunkom transportu, odbioru i przechowywania, przystosowanym do tego transportem Wykonawcy, zgodnie z obowiązującymi wymogami GMP oraz systemu HACCP i przekazane osobom upoważnionym do odbioru.
4. Artykuły będą posiadały na opakowaniu oznaczenia fabryczne tzn. rodzaj, nazwę wyrobu, ilość, datę produkcji, termin przydatności do spożycia lub termin minimalnej trwałości, nazwę i adres producenta, kraj pochodzenia oraz inne oznakowania zgodne z obowiązującymi w tym zakresie przepisami prawa.
5. Artykuły będące przedmiotem zamówienia będą świeże, z aktualnym terminem przydatności do spożycia, wysokiej jakości handlowej i zdrowotnej, zgodne z obowiązującymi wymogami prawa żywnościowego, GMP oraz systemu HACCP. Wykonawca zobowiązuje się do przestrzegania obowiązujących przepisów, m.in.

- 1) **Ustawa z dnia 25 sierpnia 2006 o bezpieczeństwie żywności i żywienia (tekst jednolity Dz. U. z 2017 poz. 149 ze zm.)**
- 2) **Rozporządzenie (WE) nr 853/2004 Parlamentu Europejskiego i Rady z dnia 29 kwietnia 2004 r. w sprawie higieny środków spożywczych**
- 3) **Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 29 maja 2007 r. w sprawie wzorów dokumentów dotyczących rejestracji i zatwierdzania zakładów produkujących lub wprowadzających do obrotu żywność podlegających urzędowej kontroli Państwowej Inspekcji Sanitarnej (Dz. U. Nr 106, poz. 730)**
- 4) **Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 6 czerwca 2007 r. w sprawie dostaw bezpośrednich środków spożywczych (Dz. U. Nr 112, poz. 774)**
- 5) **Rozporządzenie Parlamentu Europejskiego i Rady (WE) nr 178/2002 z dnia 28 stycznia 2002 r. ustanawiające ogólne zasady i wymagania prawa żywnościowego, powołujące Europejski Urząd ds. Bezpieczeństwa Żywności oraz ustanawiające procedury w zakresie bezpieczeństwa żywności**

- 6) Rozporządzenie Ministra Rolnictwa i Rozwoju Wsi z dnia 23 grudnia 2014. w sprawie znakowania poszczególnych rodzajów środków spożywczych (Dz. U. z 2015 poz. 29 ze zm.)
- 7) Rozporządzenie Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) nr 1169/2011 z dnia 25 października 2011 r. w sprawie przekazywania konsumentom informacji na temat żywności, zmiany rozporządzeń Parlamentu Europejskiego i Rady (WE) nr 1924/2006 i (WE) nr 1925/2006 oraz uchylecia dyrektywy Komisji 87/250/EWG, dyrektywy Rady 90/496/EWG, dyrektywy Komisji 1999/10/WE, dyrektywy 200/13/WE Parlamentu Europejskiego i Rady, dyrektyw Komisji 2002/67/WE i 2008/5/WE oraz rozporządzenia Komisji (WE) nr 608/2004
- 8) Rozporządzenie delegowane Komisji (UE) nr 1155/2013 z dnia 21 sierpnia 2013 r. zmieniające rozporządzenie Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) nr 1169/2011 w sprawie przekazywania konsumentom informacji na temat żywności w odniesieniu do informacji dotyczących braku lub zmniejszonej zawartości glutenu w żywności
- 9) Rozporządzenie (we) nr 1924/2006 Parlamentu Europejskiego i Rady z dnia 20 grudnia 2006 r. w sprawie oświadczeń żywieniowych i zdrowotnych dotyczących żywności
- 10) Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 16 września 2010 r. w sprawie środków spożywczych specjalnego przeznaczenia żywieniowego (tekst jednolity Dz. U. z 2015 r., poz. 1026)
- 11) Rozporządzenie (WE) Parlamentu Europejskiego i Rady nr 1925/2006 z dnia 20 grudnia 2006 r. w sprawie dodawania do żywności witamin i składników mineralnych oraz niektórych innych substancji
- 12) Rozporządzenie wykonawcze Komisji (UE) nr 307/2012 z dnia 11 kwietnia 2012 r. ustanawiające przepisy wykonawcze dotyczące stosowania art. 8 rozporządzenia (WE) nr 1925/2006 Parlamentu Europejskiego i Rady w sprawie dodawania do żywności witamin i składników mineralnych oraz niektórych innych substancji
- 13) Rozporządzenie Wykonawcze Komisji (UE) nr 489/2012 z dnia 8 czerwca 2012 r. ustanawiające przepisy wykonawcze dotyczące stosowania art. 16 rozporządzenia (WE) nr 1925/2006 Parlamentu Europejskiego i Rady w sprawie dodawania do żywności witamin i składników mineralnych oraz niektórych innych substancji
- 14) Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 31 marca 2011 r. w sprawie naturalnych wód mineralnych, wód źródlanych i wód stołowych (Dz. U. Nr 85, poz. 466)
- 15) Obwieszczenie Głównego Inspektora Sanitarnego z dnia 18 października 2017 r. w sprawie ogłoszenia wykazu wód uznanych jako naturalne wody mineralne (Dz. Urz. MZ poz. 103)
- 16) Rozporządzenie Parlamentu Europejskiego i Rady (WE) nr 1333/2008 z dnia 16 grudnia 2008 r. w sprawie dodatków do żywności
- 17) Rozporządzenie Rady (EWG) nr 315/93 z 8 lutego 1993 r. ustanawiające procedury Wspólnoty w odniesieniu do substancji skażających w żywności
- 18) Rozporządzenie Komisji (WE) nr 2073/2005 z dnia 15 listopada 2005 r. w sprawie kryteriów mikrobiologicznych dotyczących środków spożywczych
- 19) Rozporządzenie Komisji (WE) nr 1881/2006 z dnia 19 grudnia 2006 r. ustalające najwyższe dopuszczalne poziomy niektórych zanieczyszczeń w środkach spożywczych
- 20) Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 15 stycznia 2008 r. w sprawie wykazu substancji, których stosowanie jest dozwolone w procesie wytwarzania lub przetwarzania materiałów i wyrobów z innych tworzyw niż tworzywa sztuczne przeznaczone do kontaktu z żywnością (Dz. U. Nr 17, poz. 113)
- 21) Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 26 lipca 2016 r. w sprawie grup środków spożywczych przeznaczonych do sprzedaży dzieciom i młodzieży w jednostkach

systemu oświaty oraz wymagań, jakie muszą spełnić środki spożywcze stosowane w ramach żywienia zbiorowego dzieci i młodzieży w tych jednostkach (Dz.U. z 2016 poz. 1154).

6. Przedmiotem dostawy nie mogą być produkty zawierające dodatki do żywności niewskazane w diecie dzieci (załącznik nr 8 do SIWZ).
7. Dostarczane artykuły będą dodatkowo spełniać kryteria opisu produktów występujących w jadłospisach realizowanych we wrocławskich szkołach podstawowych (załącznik nr 9 do SIWZ).
8. Na każde wezwanie Zamawiającego Wykonawca dostarczy wszystkie wymagane prawem atesty i certyfikaty oraz szczegółowy skład dostarczanych produktów pod rygorem odmowy dokonania przez Zamawiającego odbioru dostaw.

§ 4

1. Pracownik upoważniony przez Zamawiającego będzie zobowiązany przy odbiorze zamówionej partii towaru sprawdzić jego ilość i stan. Odbiór towaru będzie dokonywany przez Zamawiającego, w oparciu o złożone zamówienie i obowiązujące normy jakościowe.
2. Pracownik upoważniony przez Zamawiającego po stwierdzeniu niezgodności asortymentowych, ilościowych albo wad jakościowych w momencie dostawy, odmówi przyjęcia zakwestionowanej partii towaru i zażąda wymiany na wolny od wad i zgodny ilościowo z pierwotnym zamówieniem, w wyznaczonym przez siebie terminie - licząc od chwili stwierdzenia nieprawidłowości w dostawie. W przypadku dotrzymania ww. terminu Zamawiający nie będzie wszczynał procedury reklamacyjnej. Zamienna partia towaru podlega odbiorowi ilościowemu i jakościowemu.
3. Zastrzeżenia w zakresie określonym w ust. 2 są niezwłocznie komunikowane Wykonawcy, a jeżeli wada została ujawniona w obecności przedstawiciela Wykonawcy dodatkowo umieszczana jest odpowiednia adnotacja na dowodzie dostawy.
4. Jeżeli Wykonawca zamierza dokonać oględzin reklamowanej partii towaru jest zobowiązany uczynić to niezwłocznie, jednak nie później niż w ciągu 2 godzin od otrzymania zawiadomienia o wykryciu wad.
5. Jeżeli Wykonawca nie dokona oględzin w terminie podanym w ust. 4 uważa się, że uznał reklamację Zamawiającego.
6. Jeżeli Wykonawca nie uznał reklamacji albo w razie niezgodności stanowisk co do oceny jakości towaru, strony niezwłocznie sporządzają protokół i pobierają próbki towaru. Pobraną próbkę wadliwego towaru Zamawiający dostarczy w ciągu 2 godzin do Stacji Sanitarno - Epidemiologicznej we Wrocławiu w celu wydania orzeczenia co do jakości dostarczonego towaru.
7. Koszt badania próbek ponosi Wykonawca gdy ocena wykaże wadliwą jakość dostarczonego towaru.
8. Wyniki ekspertyz oraz badań laboratoryjnych wiążą strony umowy.
9. Na każde wezwanie Zamawiającego Wykonawca dostarczy wszystkie wymagane prawem atesty i certyfikaty oraz szczegółowy skład dostarczanych produktów pod rygorem odmowy dokonania przez Zamawiającego odbioru dostaw. Odnosnie dostaw mięsa, wędlin i drobiu każda dostawa ma być zrealizowana z wystawieniem Handlowego Dokumentu Identyfikacyjnego przez Wykonawcę. Handlowy Dokument Identyfikacyjny ma umożliwić identyfikację producenta, samej przesyłki oraz odbiorców produktów. Wykonawca zobowiązany jest do wystawienia lub przedstawienia dokumentu identyfikacyjnego, który zawiera co najmniej:
 - 1) Adnotację potwierdzającą, że jest to dokument identyfikacyjny
 - 2) Kolejny numer, datę oraz miejsce wystawienia,
 - 3) Datę wysłania,

- 4) Nazwa, siedziba, adres oraz weterynaryjny numer identyfikacyjny podmiotu wystawiającego dokument identyfikacyjny,
- 5) Opis towaru (rodzaj produktu, liczba i rodzaj opakowań, waga netto, pochodzenie surowca),
- 6) Miejsce pozyskania/przetworzenia/składowania,
- 7) Data wysyłki i miejsce przeznaczenia,
- 8) Rodzaj środka transportu i jego numer rejestracyjny,
- 9) Czytelny podpis i pieczęć.

W przypadku niezrealizowania tego obowiązku Zamawiający ma prawo odmówić odbioru towaru i wsząć procedurę reklamacyjną o której mowa w ust od 2 do 8.

10. W przypadku braku możliwości dostawy asortymentu we wskazanym terminie lub dostarczenia towaru niezgodnego z zamówieniem lub niewłaściwej jakości bądź niedostarczenia zamówionego towaru, a także nie dokonania jego wymiany na towar właściwy w terminach określonych w ust. 2 Zamawiający będzie uprawniony do zrealizowania zamówienia u innego dostawcy (tzw. **nabycie zastępcze**), bez konieczności wyznaczania dodatkowego terminu do wykonania nie zrealizowanej części zamówienia oraz bez obowiązku nabycia od Wykonawcy asortymentu dostarczonego po terminie, przy zachowaniu prawa do naliczenia kary umownej za zwłokę.
11. W przypadku dokonania tzw. **nabycia zastępczego**, o którym mowa w ust. 10, Wykonawca zobowiązany jest zapłacić Zamawiającemu kwotę stanowiącą różnicę między ceną asortymentu, jaką Zamawiający zapłaciłby za zamówiony towar w terminie, a ceną, jaką musi zapłacić przy nabyciu zastępczym. Obowiązek ten Wykonawca spełni w ciągu 14 dni od daty wezwania do zapłaty. Niezależnie od obowiązku wyrównania szkody przez Wykonawcę Zamawiający uprawniony jest do naliczenia kary umownej.

§ 5

1. Maksymalna wartość zamówienia wynosi: zł brutto (*słownie złotych:*), w tym podatek od towarów i usług według obowiązującej stawki.
2. Ceny jednostkowe towarów określone w załączniku do umowy, są niezmiennie przez cały okres realizacji umowy.
3. Wynagrodzenie wypłacane będzie po dostawie zamówionych artykułów spożywczych do siedziby Zamawiającego oraz po stwierdzeniu przez pracownika Zamawiającego dostarczenia wszystkich zamówionych pozycji i ilości, na podstawie jednej faktury zbiorczej wystawionej na koniec każdego tygodnia, obejmującej cały tydzień, a na koniec miesiąca okres dostaw tydzień oraz dni do końca miesiąca.
4. Faktura będzie płatna przelewem bankowym w terminie 14 dni od daty jej otrzymania przez Zamawiającego.
5. Za dzień zapłaty uznaje się dzień wydania dyspozycji przez Zamawiającego do obciążenia jego rachunku na rzecz rachunku Wykonawcy.
6. Nie przewiduje się możliwości udzielania zaliczek.

§ 6

1. Zgodnie z art. 144 ust. 1 pkt 1 ustawy z dnia 29 stycznia 2004 r. Prawo zamówień publicznych (PZP) Zamawiający przewiduje możliwość wprowadzenia następujących zmian do umowy:
 - 1) W przypadku zmiany wysokości obowiązującej stawki podatku VAT, w sytuacji, gdy w trakcie realizacji przedmiotu umowy, nastąpi zmiana stawki VAT dla dostaw objętych przedmiotem umowy. W takim przypadku Zamawiający dopuszcza możliwość zmiany cen jednostkowych brutto przedmiotu zamówienia i wysokości wynagrodzenia określonego w ust.1 Umowy, o kwotę równą różnicy w kwocie podatku, jednakże

wyłącznie co do części wynagrodzenia za dostawy, których do dnia zmiany podatku VAT jeszcze nie wykonano.

- 2) Określone ilości w umowie są szacunkowe i mogą ulec zmianie w zależności od aktualnych potrzeb Zamawiającego. Zamawiający zastrzega sobie prawo do ograniczenia zamówienia w zakresie rzeczowym i ilościowym, czego strony nie uznają za odstąpienie od umowy. Wykonawcy nie przysługuje prawo dochodzenia roszczeń w celu realizacji pełnej wartości umowy.
 - 3) Strony dopuszczają możliwość **zamiany rzeczowej i ilościowej** asortymentu w przypadku, gdy produkt nie będzie spełniał wymagań Zamawiającego, na produkt tożsamy spełniający wymagania, w cenie określonej w ofercie Wykonawcy.
 - 4) Zamawiający dopuszcza możliwość **zamiany rzeczowej, ilościowej i zakresu** asortymentu, którego dostawa stanowi przedmiot zamówienia pod warunkiem, że nie spowoduje to naruszenia art. 144 ust. 1 pkt 6 ustawy PZP.
 - 5) Zmiany sposobu konfekcjonowania towarów objętych umową w przypadku zmiany wielkości opakowania wprowadzonej przez producenta z zachowaniem zasady proporcjonalności w stosunku do ceny objętej umową, na podstawie pisemnego wniosku Wykonawcy, pod warunkiem uzyskania zgody Zamawiającego;
 - 6) W przypadku wstrzymania lub zakończenia produkcji towarów będących przedmiotem dostawy, możliwość dostarczania odpowiedników towarów objętych umową, o parametrach nie gorszych niż towary objęte ofertą, przy zachowaniu ceny ofertowej dla danego towaru, na podstawie pisemnego wniosku Wykonawcy, pod warunkiem uzyskania zgody Zamawiającego.
2. Nie stanowią zmiany umowy w rozumieniu art. 144 ustawy PZP:
- 1) Zmiana danych związanych z obsługą administracyjno-organizacyjną umowy, np. zmiana numeru rachunku bankowego;
 - 2) Zmiany danych teleadresowych;
 - 3) Zmiany osób wskazanych do kontaktów między stronami;
3. Wykonawca zobowiązuje się do informowania Zamawiającego o zmianie formy prowadzonej działalności oraz zmianie adresu siedziby firmy i zamieszkania jej właściciela, pod rygorem uznania korespondencji kierowanej na ostatni podany przez Wykonawcę adres za doręczony. Powyższe zobowiązanie dotyczy okresu obowiązywania umowy, rękopisami oraz nie zakończonych rozliczeń wynikających z umowy.
4. Wszelkie zmiany do niniejszej umowy wymagają aneksu w formie pisemnej pod rygorem nieważności.

§ 7

1. Zamawiający może odstąpić od umowy bez zobowiązania do zapłaty kary umownej na rzecz Wykonawcy jeżeli:
 - 1) Wykonawca przerwał realizację umowy i nie realizuje jej przez okres 3 dni pomimo dodatkowego wezwania mailem (wskazanych do kontaktu) lub na piśmie przez Zamawiającego,
 - 2) W razie rażącego naruszenia postanowień niniejszej umowy, w szczególności powtarzających się opóźnień w realizacji dostaw lub realizacji dostaw nie spełniających kryteriów jakości - mimo bezskutecznego wezwania do zaprzestania naruszeń,
 - 3) W razie wystąpienia istotnej zmiany okoliczności, powodującej, że wykonanie umowy nie leży w interesie publicznym, czego nie można było przewidzieć w chwili zawarcia umowy, Zamawiający może odstąpić od umowy w terminie 30 dni od powzięcia wiadomości o powyższych okolicznościach. W takich przypadkach Wykonawca może

żądać jedynie wynagrodzenia należnego mu z tytułu dostawy towarów do dnia odstąpienia od umowy.

2. Odstąpienie od umowy musi nastąpić w formie pisemnej z podaniem uzasadnienia.

§ 8

1. Wykonawca zapłaci Zamawiającemu kary umowne:
 - 1) w przypadku odstąpienia od umowy przez Zamawiającego z przyczyn leżących po stronie Wykonawcy – w wysokości 10% wartości zamówienia brutto określonej w § 5 ust. 1 Umowy;
 - 2) w przypadku braku realizacji dostawy zamówionej partii towaru lub jej części w wysokości 10% jej wartości;
 - 3) w przypadku dostarczenia partii towaru lub jej części nie spełniających wymaganych warunków jakościowych w wysokości 10% wartości danej partii towaru lub jej części.
 - 4) Do obliczenia wartości kar umownych o których mowa w pkt. 2 i 3, przyjmuje się ceny jednostkowe, wynikające z dokumentów ostatniej dostawy.
2. Zamawiający ma prawo potrącenia naliczonej kary umownej z wynagrodzenia wykonawcy, na co Wykonawca wyraża zgodę, oraz ma prawo żądania odszkodowania uzupełniającego przewyższającego kary umowne.
3. W razie nieuregulowania przez Zamawiającego płatności w wyznaczonym terminie Wykonawca ma prawo żądać zapłaty odsetek ustawowych za opóźnienie.

§ 9

1. Umowa zostaje zawarta od dnia 2018 r. do dnia2019 roku, z tym że pierwsze dostawy będą realizowane od dnia 2019 r.
2. Każda ze stron może wypowiedzieć niniejszą umowę z zachowaniem 1 – miesięcznego okresu wypowiedzenia.
3. Umowa może zostać rozwiązana w każdym czasie za porozumieniem stron.

§ 10

1. Nadzór nad realizacją umowy po stronie Wykonawcy będzie pełnił, tel.adres e-mail.....
Koordynatorem w zakresie realizacji przedmiotu umowy oraz osobą upoważnioną do odbioru ilościowego i jakościowego towaru po stronie Zamawiającego będą intendent oraz kucharz, teladres e-mail.....
2. Wykonawca jest zobowiązany do nieujawniania wszelkich informacji o Zamawiającym uzyskanych w związku z realizacją umowy, pochodzących od Zamawiającego, instytucji publicznych, samorządowych jednostek organizacyjnych lub osób związanych z Zamawiającym jakimkolwiek stosunkiem faktycznym lub prawnym , a także przestrzegania przepisów o ochronie danych osobowych oraz przepisów dotyczących informacji prawnie chronionych
3. Obowiązek, o którym mowa w ust. 2 jest nieograniczony w czasie. Jego uchylenia w każdym czasie w całości lub w części może dokonać Zamawiający w formie pisemnej.

§ 11

Wszelkie spory wynikające na tle realizacji postanowień niniejszej umowy, strony deklarują rozwiązywać w drodze negocjacji, z ostrożności ustalają jako organ rozstrzygający sąd powszechny, właściwy dla siedziby Zamawiającego.

§ 12

Przelew wierzytelności wynikających z niniejszej umowy wymaga pisemnej zgody Zamawiającego.

§ 13

Do spraw nieuregulowanych w niniejszej umowie zastosowanie mają właściwe przepisy Kodeksu cywilnego i Ustawy Prawo zamówień publicznych.

§ 14

Umowę sporządzono w dwóch jednobrzmiących egzemplarzach, po jednym dla każdej ze stron.

ZAMAWIAJĄCY

WYKONAWCA

W § 5 ust. 1 umowy – umieszczona zostanie tabela, z zaproponowanymi przez wybranego Wykonawcę cenami jednostkowymi, artykułów spożywczych, do dostawy których zobowiązał się on w złożonej przez siebie ofercie.

ZAŁĄCZNIK NR 5 DO SIWZ**WYKAZ WYKONANYCH USŁUG W ZAKRESIE NIEZBĘDNYM DO WYKAZANIA POSIADANIA
ZDOLNOŚCI TECHNICZNEJ I ZAWODOWEJ**

Przystępując do udziału w postępowaniu o udzielenie zamówienia publicznego na wybór dostawcy artykułów spożywczych na rzecz Przedszkola nr 23 we Wrocławiu, przedstawiamy wykaz wykonanych lub wykonywanych dostaw (na przestrzeni 3 lat przed upływem terminu składania ofert) związanych z zaopatrzeniem stołówki lub innego zakładu gastronomicznego, świadczącego usługi żywienia zbiorowego.

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

W załączeniu przedstawiamy następujące dowody potwierdzające, że ww. usługi zostały wykonane lub są wykonywane w sposób należyty:

1.

.....
miejscowość, data

.....
pieczęć i podpis upoważnionego
przedstawiciela Wykonawcy

ZAŁĄCZNIK NR 6 DO SIWZ**WYKAZ ŚRODKÓW TRANSPORTU DOSTĘPNYCH WYKONAWCY, KTÓRYCH BĘDZIE UŻYWAŁ DO REALIZACJI ZAMÓWIENIA W ZAKRESIE NIEZBĘDNYM DO WYKAZANIA POSIADANIA ZDOLNOŚCI TECHNICZNEJ I ZAWODOWEJ**

Przystępując do udziału w postępowaniu o udzielenie zamówienia publicznego na wybór dostawcy artykułów spożywczych na potrzeby Przedszkola nr 23 we Wrocławiu, przedstawiamy wykaz środków transportu, których zamierzamy używać przy realizacji zamówienia publicznego.

LP	Rodzaj środka transportu	Marka/Typ/Model	Podstawa dysponowania
1			własność/udostępniony*
2			własność/udostępniony*
3			własność/udostępniony*

*niepotrzebne skreślić

Oświadczam(y) że wyżej wymienione pojazdy posiadają decyzje wydane przez właściwy organ Państwowej Inspekcji Sanitarnej lub Inspekcji Weterynaryjnej dopuszczające je do przewożenia i transportu żywności

.....
miejscowość, data

.....
pieczęć i podpis upoważnionego
przedstawiciela Wykonawcy

UWAGA:

W przypadku gdy pojazdy wymienione powyżej są udostępnione Wykonawcy przez inny podmiot, do oferty należy dołączyć dokumenty o których mowa w Rozdziale VI, pkt 2, ppkt 2) SIWZ

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

Ja.....
/imie i nazwisko/

reprezentując:

Pełna nazwa Wykonawcy:.....

Adres: ulica.....

kod.....

mięscowość.....

oświadczam:

Wykonawca, którego reprezentuję, **nie należy** do jednej grupy kapitałowej z innymi Wykonawcami, którzy złożyli oferty w niniejszym postępowaniu - w rozumieniu ustawy z dnia 16 lutego 2007 r. o ochronie konkurencji i konsumentów, o której mowa w art. 24 ust. 1 pkt. 23 ustawy PZP,

.....
mięscowość, data

.....
pieczęć i podpis upoważnionego
przedstawiciela Wykonawcy

Wykonawca, którego reprezentuję, **należy** do jednej grupy kapitałowej z innymi Wykonawcami, którzy złożyli oferty - w rozumieniu ustawy z dnia 16 lutego 2007 r. o ochronie konkurencji i konsumentów o której mowa w art. 24 ust. 1 pkt. 23 ustawy PZP

1.	Pełna nazwa:		
	Adres: ulica	kod	mięscowość
2.	Pełna nazwa:		
	Adres: ulica	kod	mięscowość

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

.....
mięscowość, data

.....
pieczęć i podpis upoważnionego
przedstawiciela Wykonawcy

UWAGA !

Należy podpisać właściwą część oświadczenia i złożyć je nie w ofercie, tylko w terminie 5 dni od dnia zamieszczenia na stronie internetowej <https://przedszkole23.edu.wroclaw.pl/>, informacji, o której mowa w art. 86 ust. 5 ustawy PZP (informacje podane do publicznej wiadomości w trakcie procedury otwarcia ofert)

DODATKI DO ŻYWNOSTY NIEWSKAZANE W DIECIE DZIECI

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

Opracowanie: Grażyna Karczewska – specjalista ds. żywienia

DODATKI DO ŻYWNOŚCI NIEWSKAZANE W DIECIE DZIECI

Nadzór merytoryczny: dr hab. inż. Joanna Wyka, prof. nadzw.
Opracowanie: Grażyna Karczevska – specjalista ds. żywienia

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

substancja dodatkowa	funkcja	źródło w pożywieniu	wpływ na zdrowie
acesulfam K	E 950 sub. słodząca sub. wzmacniająca smak i zapach	- napoje - napoje bezalkoholowe - napoje o zaw. alkoholu poniżej 15% obj. - słodziki stołowe - wyroby cukiernicze - przetwory zbożowe - syropy - napoje mleczne - desery - lody - ciasta - słodycze - koncentraty zup i sosów - gumy do żucia - preparaty do higieny jamy ustnej Acesulfam K jest odporny na temperaturę do 200°C, zatem może być stosowany do pieczenia i gotowania.	- ból głowy - nadpobudliwość - problemy z wątrobą - kłopoty ze wzrokiem - problemy z oddychaniem - choroby nerek - u zwierząt doświadczalnych odnotowano nowotwory
amarant	E 123 barwnik	- kolorowe napoje alkoholowe - płatki zbożowe - kawior - ciasta w proszku - galaretki - kasze - napoje bezalkoholowe - przetwory z czarnej porzeczki	- odpowiedzialny za odkładanie się wapnia na nerkach - niebezpieczny dla astmatyków - ma działanie mutogenne (udowodnione u szczurów) - podejrzewany o działanie rakotwórcze

substancja dodatkowa	funkcja	źródło w pożywieniu	wpływ na zdrowie
aspartam	sub. słodząca sub. wzmacniająca smak	- napoje - napoje bezalkoholowe - napoje o zaw. alkoholu poniżej 15% obj. - dżemy i przetwory owocowe - desery - koncentraty zup i sosów - słodziki stołowe - wyroby cukiernicze - ciastka - słodycze - gumy do żucia - w lekach (najczęściej tych przeznaczonych dla dzieci)	Aspartam i produkty jego rozpadu zostały uznane za bezpieczne i nie stanowią zagrożenia dla bezpieczeństwa i zdrowia konsumentów (na poziomie dopuszczalnego spożycia). U niektórych osób po spożyciu występowały: - zawroty i bóle głowy, - napady padaczkowe, - migrena, - upośledzenie percepcji, - pobudzenie, - agresja, - frustracja, - depresja, - zaburzenia ustroju. Aspartam jest źródłem fenylalaniny; osoby chore na fenylketonurię powinny wykluczyć go z diety. Wysokie stężenia fenylalaniny oraz jej metabolitów we krwi u osób dotkniętych tą chorobą może mieć działanie toksyczne oraz prowadzić do nieodwracalnego uszkodzenia mózgu.
azorubina	barwnik	- aromatyzowane napoje bezalkoholowe - lody - budynie w proszku - wyroby piekarnicze i cukiernicze	- niebezpieczna dla astmatyków - może powodować nadpobudliwość u dzieci - powinny jej unikać osoby uczulone na aspi-rynę - kancerogeny (rakotwórcy) u zwierząt

substancja dodatkowa	funkcja	źródło w pożywieniu	wpływ na zdrowie
azotany sodu E 251	sub. konserwująca	- mięso - przetwory mięsne - warzywa (nieprawidłowe nawożenie) - woda pitna (zanieczyszczona nawozami)	Choć związki te nie są uznawane za toksyczne dla ludzi, to jednak pod wpływem działania mikroflory organizmu ludzkiego mogą ulegać przemianom do groźnych azotanów w sposób niekontrolowany. Spożycie warzyw i wody zanieczyszczonej azotanami powoduje ich magazynowanie w organizmie, gdzie przekształcane są w azotyny, wywierając szkodliwe działanie na zdrowie. Redukcja azotanów do azotanów może doprowadzić do methemoglobinemii objawiającej się: - sinicą, - dusznością, - sennością, - bólem brzucha. W ciężkiej postaci może dojść do zgonu pacjenta.
azotany potasu E 252			Nadmierne pobranie azotanów może prowadzić do methemoglobinemii (objawy jw.). Ryzyko związane z peklowaniem wiąże się z tworzeniem z azotanów biogennych amin – nitrozamin – związków o działaniu rakotwórczym. Z tego względu nie należy ogrzewać peklowanych przetworów mięsnych, konserwowanych wędlin, a przetwory mięsne używane np. do grillowania nie powinny być peklowane, ponieważ w temperaturze powyżej 150°C powstają właśnie szkodliwe nitrozoaminy. Nitrozoaminy powstają również, gdy podgrzewa się razem produkty bogate w aminy – np. żółty ser, z przetworami mięsnymi zawierającymi azotyny – np. zapiekana z szynką i serem czy pizza z szynką lub salami i serem.
azotyny potasu E 249	sub. konserwująca pozwała uzyskać pożądaną barwę produktu	- przetwory mięsne - wyroby garmażeryjne	
azotyny sodu E 250			

substancja dodatkowa		funkcja	źródło w pożywieniu	wpływ na zdrowie
brąz HT	E 155	barwnik	Odporny na działanie wysokiej temperatury, stąd powszechnie stosowany przy produkcji: - ciasta w proszku, - czekoladowych ciastek i herbatników. Ponadto może być również stosowany do: - napojów bezalkoholowych, - lodów.	- biegunki - pokrzywka - reakcje alergiczne - może nasilać objawy astmy - niezalecany dla dzieci i osób z nietolerancją aspiryny - może odkładać się w nerkach i naczyniach limfatycznych
czerwień koszenilowa A	E 124	barwnik	- kolorowe napoje alkoholowe - lody, desery - wyroby piekarnicze i cukiernicze - galaretki w proszku - dżemy - polewy deserowe - wata cukrowa - budynie w proszku - napoje mleczne - oranżady - herbaty w proszku - tabletki na ból gardła	- objawy alergii – katar sienny - niebezpieczna dla astmatyków - może powodować nadpobudliwość u dzieci
czerwień allura AC	E 129	barwnik	- żelki - ciastka - galaretki - słodkie napoje - płatki zbożowe	- nasila zaburzenia koncentracji - po spożyciu daje objawy ADHD - podejrzewana o działanie rakotwórcze) Udowodniono, że jej spożycie w większych ilościach powoduje raka pęcherza u zwierząt, w wyniku działania produktów jej degradacji.

substancja dodatkowa	funkcja	źródło w pożywieniu	wpływ na zdrowie
glukuronolakton	- antyoksydant substancja wspomagająca odtruwanie	Wymieniany jest w składzie: - suplementów diety - odchudzających, - napojów energetycznych, - preparatów treningowych dla sportowców, które zawierają również kofeinę i inne substancje.	wpływ na zdrowie - ma działanie detoksykujące (składnik leków wspomagających odtruwanie wątroby) - może mieć wpływ na przemianę glukozy w organizmie - przypisuje mu się właściwości regeneracyjne - zapobiega nadmiernemu odkładaniu tłuszczu na skutek nadmiernej stymulacji insuliny - zmniejsza uczucie senności - pozytywnie wpływa na refleks i koncentrację - ma działanie regenerujące Brakuje badań na temat wpływu dużych dawek glukuronolaktonu na organizm. Stosowanie go w napojach energetyzujących wywołuje wiele kontrowersji, ponieważ zdania nt. bezpieczeństwa jego stosowania są podzielone. Glukuronolakton to produkt chemiczny, stworzony przez Departament Obrony Stanów Zjednoczonych w latach sześćdziesiątych, by stymulować morale woj-ska w Wietnamie – działał jak narkotyk halucynogen-ny, miał łagodzić syndrom stresu wojennego.
glutaminian sodu E 621	sub. bez smaku wzmacnia smak i zapach innych potraw	Glutaminian sodu i inne wzmacnia- cze smaku są chętnie stosowane do produktów, które w trakcie obróbki lub na skutek procesu technologicznego straciły częściowo swój naturalny smak. Stąd obecne są w niemal wszystkich produktach wysoko przetworzonych, takich jak np. sproszkowane zupy czy konserwy.	- może nasilać problemy astmatyczne - powodować bóle głowy - przyspieszone bicie serca - pogorszenie wzroku - nudności - bezsenność - osłabienie - otyłość

substancja dodatkowa	funkcja	źródło w pożywieniu	wpływ na zdrowie
glutaminian sodu	sub. bez smaku wzmacnia smak i zapach innych potraw	Jest na tyle atrakcyjny, że w Japonii określa się go mianem <i>umami</i> – wyśmienity, smakowity. - koncentraty spożywcze - zupy, sosy i dania w proszku - przyprawy - sos sojowy - wędliny - konserwy	Glutaminian sodu obwinia się o wywołanie reakcji alergicznej po zjedzeniu potraw kuchni azjatyckiej, w której jest używany (tzw. syndrom chińskiej restauracji). Niektóre osoby uskarżają się na pieczenie warg, podrażnienie spojówek, nudności, a nawet wymioty, bóle i sztywność karku. Nadwrażliwość na ten składnik jest kwestią indywidualną. Drażniąco mogą działać inne ostre przyprawy (między innymi chili), sosy ze skorupiaków lub fermentowana soja – wszystkie te składniki są używane w kuchni azjatyckiej.
karmel -siarczynowy karmel -moniakalny karmel -amoniakalno- -siarczynowy	barwnik	- słodycze - alkohole - herbaty rozpuszczalne - napoje typu cola - gotowe desery - sosy - lody - dżemy - pieczywo (zafałszowanie) - kielbasy - pasztety - burgery - przetwory zbożowe	- problemy żołądkowo-jelitowe - zwiększa ruch robaczkowy jelit - może prowadzić do nadpobudliwości - wywiera negatywny wpływ na płodność - może zawierać toksyczne związki, które w dużych dawkach powodują u zwierząt doświadczalnych zmiany w obrazie krwi, skurcze mięśni, zaburzenia w metabolizmie witaminy B6

substancja dodatkowa		funkcja	źródło w pożywieniu	wpływ na zdrowie
kofeina	-	pobudza/ usuwa zmę- czenie usprawnia procesy my- ślowe	- naturalny alkaloid (zasadowy związek chemiczny, głównie pochodzenia roślinnego, zawierający azot) występujący między innymi w liściach, nasionach i owocach wielu roślin. Powszechnie znanym źródłem kofeiny są: - kawa, - herbata, - ziarno kakaowe, - orzeszki cola, - guarana, - dzięki swoim właściwościom pobudzającym, coraz częściej jest stosowana w produkcji napojów energetyzujących, - słodczyce, w tym cukierki z kofeiną.	Kofeina jest związkiem, który powoduje zmiany w wydzielaniu neuroprzekazników w mózgu, przez co może działać: - mobilizująco, - zmniejszać uczucie zmęczenia, - zwiększać koncentrację, - skracać czas reakcji, - wpływać na poprawę nastroju, - pobudzać procesy myślowe, - rozszerzając naczynia krwionośne, zwiększa adaptację mięśni do wysiłku fizycznego, - poprawia ukrwienie serca, ale również może mieć działanie negatywne: - obciążać wątrobę i żóładek, - negatywnie wpływać na samopoczucie, pamięć długotrwałą i koncentrację, - wypłukuje wapń i magnez z organizmu, przez co może negatywnie wpływać na stan kości. Spożywania kofeiny powinni unikać: - diabetycy, - kobiety w ciąży, - osoby nadwrażliwe. Dobowa dawka kofeiny dla zdrowej dorosłej osoby nie powinna przekroczyć 600 mg, spożycie powyżej 0,5 g może dawać objawy przedawkowania: - silne pobudzenie psychoruchowe, bezsenność, - migotanie komór serca, - osłabienie - nudności i wymioty.

substancja dodatkowa	funkcja	źródło w pożywieniu	wpływ na zdrowie
kofeina			U dzieci przy dawce 3 mg kofeiny/kg masy ciała obserwowano: - nerwowość, bóle brzucha, nudności. W skrajnych przypadkach nadmierne spożycie skutkować może: - porażeniem układu nerwowego, - drgawkami, a nawet śmiercią. Dawka śmiertelna ustalana jest według przelicznika 150 mg kofeiny na 1 kg masy ciała (co dla dorosłego zdrowego człowieka oznacza średnio 80 filiżanek kawy).
kwas cyklaminy i jego sole sodowa i potasowa - cyklaminiany	sub. słodząca	- produkty typu light - napoje gazowane - gumy do żucia - wypieki ciastkarskie i cukiernicze – ze względu na ich właściwości fizyczne (odporność na wysokie temperatury)	- powodują zaburzenia metabolizmu i aktywności wielu leków, w szczególności doustnych preparatów stosowanych w leczeniu cukrzycy - powodują zwiększone wydalenie potasu - w testach na zwierzętach podawanie dużych dawek prowadziło do nowotworu pęcherza, zmniejszonej płodności i zmian w komórkach (w nowszych badaniach obserwacje te nie potwierdziły się)
kwas fosforowy	regulator kwasowości	- słodzone - bezalkoholowe napoje gazowane (głównie typu cola) - galaretki - produkty mięsne, sery - wino owocowe, miód pitny - napoje dla sportowców - napoje spirytusowe z wyjątkiem whisky - przekąski na bazie ziemniaków, zbóż, mąki - przetworzone orzechy - mieszanki deserowe w proszku.	- powoduje demineralizację kości (pozbawia ich wapnia) - osłabia zęby i ich szkielet Powinny się go wystrzegać osoby cierpiące na osteoporozę oraz kobiety w wieku menopauzalnym. Może wywierać również niekorzystny wpływ na rozwój kości i jego stan u dzieci i młodzieży.

substancja dodatkowa	funkcja	źródło w pożywieniu	wpływ na zdrowie
kwas karminowy, karmina – koszenila	barwnik	- napoje alkoholowe - sosy - nadzienia owocowe - mięsa - wypieki - jogurty - polewy	Jest naturalnym barwnikiem pochodzenia zwierzęcego. Koszenila produkowana jest z odpowiednio przygotowanych owadów zwanych czerwcami. Ze względu na zanieczyszczenia, które mogą się znaleźć w gotowym preparacie, może wywołać u nielicznej grupy osób: - wstrząs anafilaktyczny, - katar sienny, - pokrzywkę. Sam kwas karminowy nie jest niebezpieczny dla zdrowia.
kwas benzoesowy benzoesan: potasu sodu wapnia	sub. konserwująca	- powszechne zastosowanie - soki owocowe - galaretki - napoje - margaryny - sosy owocowe, warzywne - konserwy rybne - koncentraty pomidorowe	- astma - pokrzywka - nadpobudliwość - wymioty - podrażnia śluzówkę żołądka i jelit - w połączeniu z witaminą C może reagować – tworząc benzen (C_6H_6) – związek rakotwórczy - podejrzwany o niszczenie mitochondriów komórek, co może powodować ich degenerację i być przyczyną choroby Parkinsona. Na substancje z tej grupy powinni uważać szczególnie alergicy, a zwłaszcza osoby uczulone na aspirynę. Mieszanina sztucznych barwników i benzoesanu sodu wpływa na wystąpienie nadpobudliwości u dzieci (objawy ADHD).

substancja dodatkowa	funkcja	źródło w pożywieniu	wpływ na zdrowie
syrop glukozowy i glukozowo- -fruktozowy	sub. słodząca	- powszechny, występuje w wielu grupach produktów spożywczych - żywność typu light - mleko zagęszczone - napoje mleczne - jogurty - serki i deserki mleczne - lody - napoje owocowe i nektary - napoje energetyzujące i izotoniczne - konserwy rybne - wyroby garmażeryjne - sałatki - dżemy - wędliny - keczup - musztarda - płatki śniadaniowe - słodycze! - napoje gazowane - mrożona herbata - likiery - toniki - wyroby piekarskie i cukierne (tani zamiennik cukru, nie krystalizuje)	wpływ na zdrowie - podwyższa poziom „złego” cholesterolu - może doprowadzić do cukrzycy i rozwoju otyłości - podwyższa ciśnienie krwi - wywołuje stany zapalne organizmu - prowadzi do bezalkoholowego stłuszczenia wątroby - zwiększa ryzyko nowotworów - powoduje problemy z sercem Fruktoza, stanowiąca jego główny składnik (55% fruktozy, 42% glukozy i 3% wyższych sacharydów), nie budziła zastrzeżeń żywieniowych i była wykorzystywana w żywności dla cukrzyków. Z powodu powszechnego zastosowania doszło do paradoksu – obecnie nadmierne spożycie fruktozy prowadzi do: - nadciśnienia tętniczego, - zaburzenia gospodarki lipidowej, - rozwoju insulinooporności, czyli zmniejszenia się wrażliwości mięśni, tkanki tłuszczowej, wątroby oraz innych tkanek organizmu na insulinę. Nadmierne spożycie fruktozy przekłada się również na znaczny wzrost otyłości, ponieważ hamuje ona proces towarzyszący wydzielaniu leptyny – hormonu odpowiedzialnego za uczucie sytości. Nie jest zatem przypadkiem, że pijąc popularne napoje gazowane, trudno ugasić pragnienie. Konsekwencją powszechnego zastosowania syropu w produkcji żywności jest wzrost cukrzycy i otyłości.

substancja dodatkowa	funkcja	źródło w pożywieniu	wpływ na zdrowie
tauryna	- biostymulator - wpływa na metabolizm oraz przyspiesza regenerację mięśni	- napoje energetyzujące - mleka modyfikowane dla dzieci - odżywki dla sportowców zawierające również kofeinę, glukuronolakton i inne substancje - suplementy diety - karmy dla zwierząt	- wpływa negatywnie na poziom wapnia w komórkach - odpowiada za osmoregulację (równowaga wodno-elektrolitowa) - wpływa na produkcję hormonów odpowiedzialnych za spalanie i wydalanie tłuszczów - pełni rolę neurotransmitera (neuroprzekaznik – związek chemiczny, którego cząsteczki przenoszą sygnały pomiędzy neuronami poprzez synapsy, a także z komórek nerwowych do mięśniowych lub gruczołowych) - ma działanie antyoksydacyjne - bierze także udział w syntezie kwasów żółciowych (wspomaga trawienie) - przyspiesza detoksykację - zwiększa siłę skurczową mięśnia sercowego - suplementy z tauryną pomagają zwiększyć masę mięśni - utrudnia zasypianie - rozszerza naczynia krwionośne - ułatwia oddychanie poprzez rozkurcz mięśni w oskrzelach - może wchodzić w interakcje z niektórymi lekami Niektóre badania przypisują taurynie udział w procesach poznawczych oraz uczenia się. Powinna być ograniczona w diecie dzieci ze względu na nadmierne działanie pobudzające. Szczególnie że w żywności towarzyszą jej inne substancje pełniące podobną rolę, łatwo więc może dojść do nadmiernej suplementacji.

substancja dodatkowa	funkcja	źródło w pożywieniu	wpływ na zdrowie
tartrazyna	barwnik	- napoje w proszku - napoje bezalkoholowe - likiery owocowe - polewy - koncentraty zup i deserów - galaretki - dżemy - miód sztuczny - musztarda - niskiej jakości napoje gazowane - słodycze	Jest to jeden z niebezpieczniejszych barwników stosowanych w żywności. Barwnik ten zawiera histaminę, może więc powodować wzmożenie objawów chorobowych u astmatyków. - u osób z nietolerancją aspiryny może powodować nasilenie objawów - bezsenność - agresja - dezorientacja - depresja - nadpobudliwość - dekoncentracja - objawy astmy - pokrzywka - zapalenie skóry - katar sienny - może wywołać dychawicę Nie jest zalecany u kobiet w ciąży, ze względu na wywoływanie skurczów macicy, grożących poronieniem. W połączeniu z benzoesanami jest podejrzewany o wywoływanie ADHD u dzieci.

substancja dodatkowa	funkcja	źródło w żywieniu	wpływ na zdrowie
tluszcze trans	-	- margaryny - wyroby piekarskie i cukiernicze (słodkie i słone ciastka i ciasteczka) - chrupki - prażynki - czipsy - dania typu instant - dania typu fast food - powstają w procesie smażenia	- sprzyjają powstawaniu chorób cywilizacyjnych - mają zdolność zlepienia tętnic, prowadząc do stanów zapalnych w obrębie naczyń krwionośnych - sprzyjają miażdżycy - powodują problemy z układem krążenia – zawał serca i udar - spożywane w większych ilościach zwiększają ryzyko zachorowania na raka jelita grubego aż o 86% - tłuszcze trans sprzyjają insulinooporności, a w efekcie mogą prowadzić do otyłości - na tłuszcze trans powinny również zwrócić uwagę osoby mające problem z nieprawidłową wartością cholesterolu
zółcień chinolinowa	barwnik	- napoje gazowane - cukierki na kaszel - lody - galaretki - słodczyce	- zaczerwienienie - wysypka - anafleksja - impulsywność - niepokój - nadpobudliwość ruchowa - problemy z koncentracją Osoby cierpiące na astmę i uczulone na aspirynę powinny stanowczo unikać tego barwnika.
zółcień porażczowa FCF	barwnik	- napoje bezalkoholowe - napoje w proszku - lody, desery, marmolada - wyroby piekarnicze i cukiernicze - guma do żucia, żelki - musztarda - koncentraty zup i sosów w proszku - płatki zbożowe - konserwy rybne	- pokrzywka - zapalenia błony śluzowej nosa - bóle brzucha - nudności, wymioty - niestrawność - wpływa na występowanie nadpobudliwości u dzieci - zwiększa częstość występowania nowotworów u zwierząt - powinny unikać jej osoby uczulone na aspirynę

**JADŁOSPISY ORAZ OPIS PRODUKTÓW WYSTĘPUJĄCYCH W JADŁOSPISACH
REALIZOWANYCH WE WROCŁAWSKICH PRZEDSZKOLACH**

Autorzy:

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

mgr inż. Dorota Rożańska

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

Jadłospisy dla wrocławskich przedszkoli

Autorzy:

dr hab. Bożena Regulska-Iłow, prof. nadzw.
mgr inż. Dorota Różańska

SPIS TREŚCI:

1. Opis założeń	2
2. Jadłospisy – wiosna.....	13
3. Jadłospisy – lato.....	39
4. Jadłospisy – jesień	62
5. Jadłospisy – zima	91
6. Podsumowanie średniej wartości energetycznej i zawartości składników odżywczych w posiłkach.....	115
7. Wskazówki dotyczące składu kolacji będącej dopełnieniem posiłków spożywanych w przedszkolu	116
8. Lista produktów zalecanych i niewskazanych przy sporządzaniu posiłków.....	120
9. Lista produktów zamiennych w obrębie grup produktów	121
wykorzystywanych do sporządzenia posiłków	
10. Lista produktów występujących w jadłospisach.....	122
11. Opis produktów występujących w jadłospisach.....	126

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

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

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

Finowie pierwsi wyciągnęli wnioski z tych badań i wprowadzili w latach 70-tych do realizacji „Projekt Północna Karelia”, mający na celu zmniejszenie ryzyka występowania chorób sercowo-naczyniowych wśród Finów. W latach 60-tych w Finlandii była największa zachorowalność na niedokrwinną chorobę serca. Po 20 latach realizacji Projektu, zachorowalność na choroby sercowo-naczyniowe zmalała o 70%. Skandynawowie dostrzegli, że w populacjach zamieszkujących Basen Morza Śródziemnego sposób żywienia i styl życia działają profilaktycznie w odniesieniu do chorób serca, nowotworów oraz chorób neurodegeneracyjnych. Zadziałali instytucjonalnie. Rolnicy zaczęli uprawiać dotowany przez rząd rzepak, a z niego pozyskiwano olej i produkowano margaryny. Obligatoryjnie, w żłobkach, przedszkolach, szkołach, restauracjach, szpitalach, wojsku, realizowane były zbilansowane jadłospisy. Skład posiłków był podobny jak w diecie śródziemnomorskiej, ale zamiast oliwy wykorzystywano olej rzepakowy i korzystano z lokalnych warzyw i owoców. Do spożycia polecane były produkty mleczne o obniżonej

zawartości tłuszczu. Doceniono prozdrowotne walory Diety Śródziemnomorskiej i w 2010 roku na wniosek Hiszpanii, Włoch, Grecji i Maroko została ona wpisana na Listę UNESCO jako niematerialne dziedzictwo kulturalne człowieka. To najlepiej przebadana dieta. Jej podstawą są chleb, oliwa, warzywa i owoce, umiarkowane ilości sera i ryb, nieduże ilości mięsa czerwonego ale przetworzonego kulinarnie a nie technologicznie.

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

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

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

Tabela 1. Skład procentowy kwasów tłuszczowych w wybranych tłuszczach

Kwasy tłuszczowe	oliwa	rzepakowy	sojowy	słonecznikowy	kukurydziany	z pestek winogron	Ze śledzia	lniany
18:1 n-9	68,7	57,1	21,7	24,2	31,4	17,8	11,6	19,7
18:2 n-6	10,5	21,2	55,1	63,7	56,3	65,9	12,4	16,2
18:3 n-3	0,7	11,3	6,9	0,2	0,4	0,4	2,1	54,5
20:5 n-3	0	0	0	0	0	0	17,2	0
22:6 n-3	0	0	0	0	0	0	9,0	0
n-6/n-3	15,7	1,9	8,0	335,0	140,8	173,4	0,44	0,3

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

Ryby powinny być spożywane 3-4 razy w tygodniu, grillowane, pieczone, wędzone i z puszki, w sałatkach. Jest to źródło białka o najwyższym wskaźniku wydajności

wzrostowej oraz kwasów tłuszczowych n-3 i witaminy D. W zasadzie trudno jest zrealizować zapotrzebowanie na witaminę D bez udziału ryb w diecie.

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

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

1. Witamina C

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

Źródła: natka pietruszki (178 mg/100g), papryka czerwona (144 mg/100g), warzywa kapustne (48-94 mg/100g), owoce jagodowe, cytrusy (30-50 mg/100g).

Owoce jagodowe: czarna porzeczka (182 mg/100g), truskawki (68 mg/100g), kiwi (59 mg/100g), maliny (31 mg/100g), agrest (26 mg/100g), poziomki (60 mg/100g).

Brokuły (83 mg/100g), brukselka (94 mg/100g), chrzan (114 mg/100g), kalafior (69mg/100g), groszek zielony (34 mg/100g), kalarepa (64 mg/100g), kapusta biała (48 mg/100g), kapusta czerwona (54 mg/100g), kapusta włoska (60 mg/100g), koper ogrodowy (31 mg/100g), papryka zielona (91 mg/100g), szczypiorek (41 mg/100g), szpinak (68 mg/100g).

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

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

Witamina C występuje przede wszystkim w warzywach i owocach. Inne jej źródła pokarmowe można pominąć. Nie kumuluje się w organizmie, dlatego trzeba tak komponować dietę, aby codziennie jej źródła występowały w posiłkach. Około 50% - 70% witaminy C ulega rozkładowi podczas obróbki termicznej, dlatego owoce i warzywa powinny być spożywane przede wszystkim w postaci surowej. Znakomitym dodatkiem do kanapek, zup i drugih dań jest natka pietruszki, szczególnie bogata w witaminę C. Ze względu na swą całoroczną dostępność może być polecana do codziennego stosowania.

Witamina C chroni organizm przed procesami utlenienia i wolnymi rodnikami. Przyspiesza gojenie ran. Normalizuje ciśnienie tętnicze. Uczestniczy w syntezie kolagenu wpływając na kondycję kości i stawów. Jest głównym składnikiem diety zwiększającym wchłanianie żelaza z produktów roślinnych. Jej niedobór zwiększa ryzyko wystąpienia

niedokrwistości z niedoboru żelaza. Zwiększa też biodostępność wapnia, którego spożycie jest na ogół niewystarczające.

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

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

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

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

W codziennej diecie bezwzględnie powinny znaleźć się warzywa i owoce dostarczające β -karoten.

Witamina A jest witaminą antyinfekcyjną. Jest niezbędna do prawidłowego funkcjonowania narządu wzroku, prawidłowego przebiegu podziałów i różnicowania się komórek we wszystkich okresach życia człowieka. Ma bardzo szeroki zakres oddziaływania na procesy metaboliczne organizmu. Przy jej niedoborze następuje zahamowanie wzrostu, upośledzenie widzenia, zmiany skórne. Roślinne źródła witaminy A są bezpieczne, bowiem nie prowadzą do toksycznych skutków jej przedawkowania. Przy nadmiarze karotenoidów w diecie odkładają się one w tkance tłuszczowej podskórnej, dając charakterystyczne żółte zabarwienie skórze, które znika po zmniejszeniu spożycia soku marchewkowego.

3. Witamina D

Norma RDA dla dzieci 4-18 lat – 5 $\mu\text{g}/\text{dzień}$,

Źródła: ryby morskie, oleje rybne, przetwory mleczne, mięso, podroby, jaja, niektóre grzyby. Łosoś świeży (13 $\mu\text{g}/100\text{g}$), dorsz (1 $\mu\text{g}/100\text{g}$), halibut świeży (5 $\mu\text{g}/100\text{g}$), karp (5 $\mu\text{g}/100\text{g}$), makrela świeża (5 $\mu\text{g}/100\text{g}$), pstrąg tęczowy świeży (14 $\mu\text{g}/100\text{g}$), sardynka świeża (11 $\mu\text{g}/100\text{g}$), sola (8 $\mu\text{g}/100\text{g}$), śledź świeży (19 $\mu\text{g}/100\text{g}$), tuńczyk (7

µg/100g), węgorz świeży (30 µg/100g), łosoś wędzony (13 µg/100g), śledź wędzony (20 µg/100g), węgorz wędzony (36 µg/100g), śledź w oleju 20 µg/100g), śledź w pomidorach (16 µg/100g), jajo całe (1,7 µg/100g), wątroba wieprzowa (1 µg/100g), indyk (1,4 µg/100g), kurczak (1,5 µg/100g), kiełbasa krakowska sucha (0,8 µg/100g), szynka wieprzowa (0,6 µg/100g), ser tyłżycki (0,6 µg/100g), margaryna miękka 70% tłuszczu (7,5 µg/100g), masło ekstra (0,8 µg/100g), pieczarki smażone (2,6 µg/100g).

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

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

4. Foliany – witamina B₉

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

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

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

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

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

Zalecenia: 1-2% energii w całodiennej racji pokarmowej

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

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

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

W organizmie dorosłego człowieka zachodzi konwersja α-linolenowego kwasu tłuszczowego do kwasów DHA i EPA, ale dużo istotniejszym źródłem tych dwóch kwasów będą tłuste ryby morskie. Ich synteza nie zachodzi w ciele ryby, ale w planktonie morskim pożeranym przez ryby. Dlatego kwasów tych nie ma lub są w ilościach nieistotnych, w rybach słodkowodnych.

Przy diecie ubogiej w tłuste ryby morskie oraz olej rzepakowy, lniany lub orzechy włoskie, powszechnie występują niedobory DHA i EPA. Są to kwasy niezbędne w profilaktyce chorób sercowo-naczyniowych i nowotworowych, która musi być rozpoczęta od najwcześniejszych lat życia. Poza tym w organizmach dzieci kwas DHA wybiórczo kumuluje się w siatkówce oka i w ilościach doborowych decyduje o ostrości widzenia. Przy ilości tego kwasu zgodnej z zapotrzebowaniem, prawidłowo rozwija się mózg i obwodowy układ nerwowy. EPA i DHA normalizują ciśnienie tętnicze. Mają właściwości przeciwzakrzepowe, przeciwzapalne, obniżają stężenie trójglicerydów i regulują rytm serca, poprzez eikozanoidy powstające z nich w organizmie człowieka.

6. Żelazo

Norma RDA dla dzieci 4-12 lat – 10 mg/dzień, dla młodzieży 13-18 lat - 12 mg/dzień

Są dwie pule żelaza w diecie, tj. żelazo hemowe i niehemowe.

Żelazo hemowe występujące w produktach pochodzenia zwierzęcego. Stanowi ok. 10% żelaza w diecie. Przyswaja się bardzo dobrze z diety, bo w około 20%. Na jego biodostępność, czyli wykorzystanie w organizmie nie mają wpływu inne składniki pożywienia, z wyjątkiem wapnia, który zmniejsza jego biodostępność z przewodu pokarmowego. Dlatego dzieci, w stosunku do których istnieje podejrzenie występowania

niedoboru żelaza, nie powinny w jednym posiłku otrzymywać produktów mięsnych i mlecznych.

Żelazo niehemowe występuje w produktach roślinnych, tj. zbożowych, warzywach i owocach. Stanowi ono około 80% w puli żelaza w diecie. Wchłania się z przewodu pokarmowego w około 1-1,5%. Na jego biodostępność wpływają inne składniki obecne w racji pokarmowej, które mogą zmniejszać lub zwiększać wchłanianie żelaza niehemowego. Najistotniejszym składnikiem diety zwiększającym jego biodostępność jest witamina C, dlatego warzywa i/lub owoce z witaminą C powinny występować w każdym posiłku (np. natka pietruszki). Zwiększają także biodostępność żelaza niehemowego obecne w diecie fruktooligosacharydy, skrobia oporna i białka mięsa. Ograniczają biodostępność żelaza niehemowego taniny obecne w herbacie, kakao, czekoladzie, błonnik pokarmowy i fityniany ze zbóż i roślin strączkowych, białka inne niż białka mięsa oraz wapń. Fruktooligosacharydy występują naturalnie w bananach, czosnku, cebuli, pomidorach, cykorii. Podobną rolę pełni laktuloza z mlecznych mieszanek dla dzieci oraz galaktooligosacharydy z fermentowanych produktów mlecznych. Dzieci, w stosunku do których istnieje podejrzenie występowania niedoboru żelaza, powinny posiłki popijać sokiem pomarańczowym, a herbatę spożywać między posiłkami. Zamiast soku pomarańczowego można jako dodatek do potraw zastosować natkę pietruszki, paprykę, kiwi.

Tabela 2. Źródła żelaza hemowego i niehemowego w diecie

Żelazo hemowe [mg/100g]	Żelazo niehemowe [mg/100g]
Wątroba wieprzowa 18,7	Soja (nasiona suche) 8,9
Kaszanka 11,4 – 16,9	Fasola (nasiona suche) 6,9
Wątroba drobiowa 9,5	Orzechy pistacjowe 6,7
Wątroba wołowa 9,4	Pietruszka nać 5,0
Salceson czarny 7,5	Groch (nasiona suche) 4,7
Pasztetowa 6,0	Płatki owsiane 3,9
Serca 2,7 – 3,3	Morele suszone 3,6
Wołowina 1,5 – 3,1	Kasza gryczana 2,8
Cielęcina 2,4 – 3,0	Szpinak 2,8
Wieprzowina 1,0 – 3,0	Chleb graham 2,2
Kiełbasy 1,5 – 2,3	Jaja całe 2,2
Drób 1,2	Żółtko 7,2
Ryby 0,6 – 1,4	Buraki 1,7

Żelazo jest mikroelementem niezbędnym do prawidłowego wzrostu i rozwoju organizmu. Przez swoją obecność w strukturze hemoglobiny, mioglobiny i enzymów

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

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

7. Wapń

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

Źródła: mleko i produkty mleczne, zwłaszcza żółte sery, drobne ryby z ości, pełnoziarniste produkty zbożowe, nasiona roślin strączkowych, wysokozmineralizowane wody, warzywa i owoce.

1000 mg wapnia zawierają: 3 szklanki mleka lub 2 szklanki mleka i 2 plasterki żółtego sera lub 250 ml jogurtu i 200 g sardynek i 200 g białego sera.

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

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

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

8. Produkty zbożowe

Pieczywo z pełnego ziarna oraz żytnie razowe posiada 2-3 razy więcej składników odżywczych niż ich odpowiedniki z oczyszczonej mąki. Podobnie grube kasze w porównaniu z ich odpowiednikami drobnymi.

Makarony z pszenicy durum mają niski indeks glikemiczny i nie wywołują wysokiej glikemii poposiłkowej w przeciwieństwie do makaronów z pszenicy miękkiej.

Opis założeń, które uwzględniono przy układaniu jadłospisów w systemie dekadowym dla dzieci w wieku przedszkolnym.

Średnie dzienne zapotrzebowanie energetyczne dla dziecka w wieku 4-6 lat o umiarkowanej aktywności fizycznej wynosi 1400 kcal. Śniadanie, obiad i podwieczorek jedzone w przedszkolu powinny zapewnić ok. 75% wartości dziennego zapotrzebowania na energię (1050 kcal), makro- i mikroskładniki.

Rozkład energii na posiłki spożywane w przedszkolu powinien wynosić:

Śniadanie 20-25% energii (280-350 kcal)

Obiad 35-40% energii (490-560 kcal)

Podwieczorek 5-10 energii (70-140 kcal)

Jeżeli w jadłospisie była przewidziana zupa mleczna na śniadanie, a w przedszkolu jest grupa dzieci, która nie jada zup mlecznych to zamiast zup mlecznych można wprowadzić kanapki z innego dnia, najlepiej z serem żółtym lub białym i warzywami.

W obrębie tygodnia można wymiennie dobierać zupy i surówki (z innego dnia tego tygodnia) do zaproponowanych II dań. Dla urozmaicenia posiłków obiadowych można stawiać na stole miseczki z pokrojonymi w słupki warzywami, np. marchwi, selera naciowego, papryki, ogórka zielonego, ćwiartki pomidora.

Należy pamiętać, że obok prawidłowego żywienia, najważniejszym elementem warunkującym zachowanie zdrowia jest aktywność fizyczna. Planując jadłospisy uwzględniono zapotrzebowanie energetyczne dziecka o umiarkowanej aktywności fizycznej i dlatego wskazana jest codzienna porcja ruchu, np. spacer, jazda na rowerze, gra w piłkę.

ZŁOTA KARTA PRAWIDŁOWEGO ŻYWIENIA

Opracowana przez grono ekspertów z różnych dziedzin Złota Karta Prawidłowego Żywienia, zawiera zalecenia, których realizacja sprzyja zachowaniu zdrowia. Zasadne byłoby przestrzeganie poniższych zaleceń przy planowaniu posiłków dzieci w weekend, kiedy przebywają one poza placówkami oświatowymi.

Aby być zdrowym, zgodnie z zaleceniami zawartymi w Złotej Karcie Prawidłowego Żywienia, codziennie należy spożyć:

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

JADŁOSPISY

PRZEDSZKOLE

WIOSNA / DZIEŃ 1

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Kasza manna na mleku z orzechami włoskimi i bananem (1). Do picia szklanka herbaty.	I danie – zupa fasolowa (2) II danie – ziemniaki z duszoną pierśią z kurczaka (3), gotowana marchewka z groszkiem (4). Na deser jabłko. Do picia szklanka wody mineralnej.	Kanapka z bułki grahamki z szynką z piersi kurczaka (5). Do picia szklanka herbaty.

WIOSNA / DZIEŃ 2

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Kanapki z żółtym serem i warzywami; z dżemem (6). Do picia szklanka herbaty.	I danie – zupa ziemniaczana (7) II danie – gołąbki w sosie pomidorowym z chlebem (8), surówka z marchewki i jabłka (9). Do picia szklanka wody. Na deser jabłko.	Ryż na mleku z bananem (10). Do picia szklanka wody mineralnej.

WIOSNA / DZIEŃ 3

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Owsianka z sezamem, orzechami włoskimi i suszonymi śliwkami (11). Do picia szklanka herbaty.	I danie – krupnik z ryżu bez mięsa (12) II danie – ziemniaki z dorszem gotowanym w jarzynach (13), mizeria z ogórka i rzodkiewki (14). Na deser jabłko. Do picia sok pomarańczowy z wodą mineralną (150+100 ml).	Kanapka z bułki kajzerki z żółtym serem i warzywami (15). Do picia szklanka herbaty.

WIOSNA / DZIEŃ 4

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Kanapki z twarożkiem z rzodkiewką (16). Do picia szklanka kakao (17).	I danie – barszcz z boćwiną (18) II danie – kasza jęczmienna i bitki wieprzowe duszone (19), surówka z białej kapusty i kwaszonego ogórka (20). Do picia szklanka kompotu z jabłek (21).	Koktajl z jogurtu naturalnego, banana i truskawek (22).

WIOSNA / DZIEŃ 5

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Chleb graham z pastą z wędzonego Piklinga, jajka, pietruszki i majonezu (23). Na deser jabłko. Do picia szklanka herbaty.	I danie – zupa z kapusty włoskiej (24) II danie – knedle z jabłkami i jogurtem (25). Do picia szklanka soku marchwiowo-owocowego (marchew-jabłko-banan).	Bułka wrocławska z serem twarogowym ziarnistym, szczypiorkiem i rzodkiewką (26). Do picia szklanka herbaty.

WIOSNA / DZIEŃ 6

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Kasza jaglana gotowana na wodzie z migdałami, jabłkiem i miodem (27). Do picia szklanka kakao (17).	I danie – barszcz ukraiński z białą fasolą (28) II danie – ryż z gotowanym kurczakiem (29) i buraczki gotowane (30). Na deser banan. Do picia szklanka herbaty.	Pół bułki grahamki z twarożkiem z zielonymi warzywami i pomidorem (31). Do picia szklanka wody mineralnej.

WIOSNA / DZIEŃ 7

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Kanapki z makrelą, żółtym serem i zielonymi warzywami (32). Na deser pomarańcza. Do picia szklanka herbaty.	I danie – zupa selerowa (33) II danie – kluski śląskie (34) z sosem pieczarkowym (35) i filetem z piersi z indyka (36), surówka z kwaszonej kapusty (37). Do picia szklanka herbaty.	Budyń owocowy z rodzynkami (38). Do picia szklanka wody mineralnej.

WIOSNA / DZIEŃ 8

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Zupa mleczna z łanymi kluskami (39). Grzanki z dżemem wiśniowym (40). Do picia szklanka herbaty.	I danie – zupa krem z zielonego groszku (41) II danie – kasza gryczana z pieczonym łososiem (42) i szpinakiem (43). Do picia sok jabłkowy z wodą mineralną (150 + 100 ml). Na deser banan.	Kanapka z polędwicą sopocką i warzywami (44). Do picia szklanka herbaty.

WIOSNA / DZIEŃ 9

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Chleb z sałatką jarzynową ze śledziem (45). Na deser kiwi. Do picia szklanka herbaty.	I danie – zupa jarzynowa z pomidorami (46) II danie – pierogi z mięsem (47), surówka z marchewką, jabłkiem i ananasem (48). Do picia sok pomarańczowy z wodą mineralną (150 + 100 ml).	Koktajl z jogurtu naturalnego i banana (49). Do picia szklanka herbaty.

WIOSNA / DZIEŃ 10

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Kanapka z żółtym serem i warzywami, kanapka z dżemem (50). Do picia szklanka mleka.	I danie – zupa z czerwonej soczewicy (51) II danie – ziemniaki z jajkiem sadzonym (52), surówka z kapusty pekińskiej i kukurydzy (53). Na deser banan. Do picia szklanka herbaty.	Ryż z jabłkami (54). Do picia szklanka wody mineralnej.

WIOSNA / DZIEŃ 1 / PRZEDSZKOLE

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Kasza manna na mleku z orzechami włoskimi i bananem (1). Do picia szklanka herbaty.	I danie – zupa fasolowa (2) II danie – ziemniaki z duszoną piersią z kurczaka (3), gotowana marchewka z groszkiem (4). Na deser jabłko. Do picia szklanka wody mineralnej.	Kanapka z bułki grahamki z szynką z piersi kurczaka (5). Do picia szklanka herbaty.

Śniadanie

- (1) Kasza manna na mleku z orzechami włoskimi i bananem

Składniki:

Na 1 porcję	Na 10 porcji
30 g kaszy manny 250 g mleka 2% tł. 10 g orzechów włoskich 76 g banana (120 g przed obraniem)	300 g kaszy manny 2,5 l mleka 2% tł. 10l g orzechów włoskich 760 g banana (1,2 kg przed obraniem)

Sposób przygotowania

Kaszę manną ugotować do miękkości w mleku. Pod koniec gotowania dodać orzechy. Ugotowaną kaszę nałożyć na talerze i na wierzchu położyć pokrojonego w plastry banana.

Do picia szklanka herbaty.

Obiad

- (2) Zupa fasolowa

Składniki:

Na 1 porcję (200 g)	Na 10 porcji
33 g łopatki wieprzowej 34 g białej fasoli (suchej) 6 g marchewki (9 g przed obraniem) 2,5 g korzenia pietruszki (3,5 g przed obraniem) 2,5 g selera (4 g przed obraniem) 3 g cebuli 4 g masła 1,5 g mąki pszennej 3 g natki pietruszki Majeranek Szczypta soli, ziele angielski, liść laurowy	330 g łopatki wieprzowej 340 g białej fasoli (suchej) 60 g marchewki (90 g przed obraniem) 25 g korzenia pietruszki (35 g przed obraniem) 25 g selera (40 g przed obraniem) 30 g cebuli 40 g masła 15 g mąki pszennej 30 g natki pietruszki Majeranek Szczypta soli, ziele angielski, liść laurowy

Sposób przygotowania

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

Mięso z zupy wyciągnąć i zostawić do przygotowania gołąbków na kolejny dzień

(3) Ziemniaki z duszoną piersią z kurczaka

Składniki:

Na 1 porcję	Na 10 porcji
250 g ziemniaków (przed obraniem 320 g)	2,5 kg ziemniaków (przed obraniem 3,2 kg)
70 g mięsa z piersi z kurczaka	700 g mięsa z piersi z kurczaka
10 g cebuli (11 g przed obraniem)	100 g cebuli (110 g przed obraniem)
10 g czerwonej papryki	100 g czerwonej papryki (120 g przed obraniem)
25 g pieczarek (28 g przed obraniem)	250 g pieczarek (280 g przed obraniem)
12 g oleju rzepakowego	120 g oleju rzepakowego

Sposób przygotowania

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

Do picia podać szklankę wody mineralnej.

(4) Gotowana marchewka z groszkiem

Składniki:

Na 1 porcję (50 g)	Na 10 porcji
36 g marchewki (48 g przed obraniem)	360 g marchewki (480 g przed obraniem)
10 g mrożonego zielonego groszku	100 g mrożonego zielonego groszku
2 g masła	20 g masła
1 g mąki	10 g mąki
1 g cukru	10 g cukru

Sposób przygotowania

Marchewkę obrać, umyć i pokroić w kostkę. Ugotować w niewielkiej ilości wody z zielonym groszkiem. Na koniec zagęścić mąką, dodać masło. Do smaku można dodać szczyptę cukru.

Na deser średnie jabłko 150 g.

Podwieczorek

(5) Kanapka z bułki grahamki z szynką z piersi kurczaka

Składniki:

Na 1 porcję	Na 10 porcji
25 g bułki grahamki (1/2 bułki)	250 g bułki grahamki (5 bułek)
5 g masła	50 g masła
10 g szynki z piersi z kurczaka	100 g szynki z piersi z kurczaka
8 g sałaty (1 liść)	80 g sałaty (10 liści)
25 g pomidora	250 g pomidora

Sposób przygotowania

Bułkę posmarować cienko masłem, nałożyć liść sałaty, plaster szynki i 2-3 plasterki pomidora.

Do picia szklanka herbaty.

WIOSNA / DZIEŃ 2 / PRZEDSZKOLE

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Kanapki z żółtym serem i warzywami; z dżemem (6). Do picia szklanka herbaty.	I danie – zupa ziemniaczana (7) II danie – gołąbki w sosie pomidorowym z chlebem (8), surówka z marchewki i jabłka (9). Do picia szklanka wody. Na deser jabłko.	Ryż na mleku z bananem (10). Do picia szklanka wody mineralnej.

Śniadanie

(6) Kanapki z żółtym serem i warzywami; z dżemem

Składniki:

Na 1 porcję	Na 10 porcji
30 g chleba żytniego razowego (1 kromka) 25 g chleba baltonowskiego (1 kromka) 5 g masła 30 g żółtego sera Gouda 25 g kwaszonego ogórka (lub pomidora, papryki) 30 g rzodkiewki 20 g dżemu wiśniowego niskosłodzonego	300 g chleba żytniego razowego 250 g chleba baltonowskiego 50 g masła 300 g żółtego sera Gouda 250 g kwaszonego ogórka 300 g rzodkiewki 200 g dżemu wiśniowego niskosłodzonego

Sposób przygotowania

Kromkę chleba żytniego posmarować masłem, nałożyć ser i pokrojone w plasterki warzywa. Na kromce chleba baltonowskiego rozsmarować dżem.

Do picia podać szklankę herbaty.

Obiad

(7) Zupa ziemniaczana

Składniki:

Na 1 porcję (250 g)	Na 10 porcji
13 g marchewki (18 g przed obraniem) 5 g korzenia pietruszki (7 g przed obraniem) 2,5 g selera (4 g przed obraniem) 4 g pora (7 g przed obraniem) 100 g ziemniaków (130 g przed obraniem) 1 g mąki 3 g masła 5 g koperku Szczypta soli, ziele angielski, liść laurowy 50 g mleka 2 % tł.	130 g marchewki (180 g przed obraniem) 50 g korzenia pietruszki (70 g przed obraniem) 25 g selera (40 g przed obraniem) 40 g pora (70 g przed obraniem) 1,0 kg ziemniaków (1,3 kg przed obraniem) 10 g mąki 30 g masła 50 g koperku Szczypta soli, ziele angielski, liść laurowy 500 g mleka 2 % tł.

Sposób przygotowania

Warzywa obrać, umyć i pokroić w kostkę. Gotować w lekko osolonej wodzie z ziele angielskim i liściem laurowym. Pod koniec zupę zagęścić niewielką ilością mąki, dodać masło. Zupę nalać do talerzy, zabielić mlekiem i dodać posiekany koperek.

(8) Gołąbki w sosie pomidorowym z chlebem

Składniki:

Na 1 porcję (165 g)	Na 10 porcji
84 g kapusty (100 g przed obraniem) 33 g łopatki wieprzowej gotowanej z zupy z dnia poprzedniego 12 g ryżu białego suchego 10 g cebuli 6 g oleju rzepakowego	840 g kapusty (1,0 kg przed obraniem) 330 g łopatki wieprzowej gotowanej z zupy z dnia poprzedniego 120 g ryżu białego suchego 100 g cebuli 60 g oleju rzepakowego
25 g pomidorów (mogą być z kartonika) 1,5 g mąki 2 g śmietany 12% tł	250 g pomidorów (mogą być z kartonika) 15 g mąki 20 g śmietany 12% tł
50 g chleba baltonowskiego (2 kromki)	500 g chleba baltonowskiego

Sposób przygotowania

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

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

(9) Surówka z marchewki i jabłka

Składniki:

Na 1 porcję (75 g)	Na 10 porcji
50 g marchewki (70 g przed obraniem) 25 g jabłka (35 g przed obraniem) 6 g oleju rzepakowego	500 g marchewki (700 g przed obraniem) 250 g jabłka (350 g przed obraniem) 6 g oleju rzepakowego

Sposób przygotowania

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

Na deser średnie jabłko 150 g.

Do picia szklanka wody.

Podwieczorek

(10) Ryż na mleku z bananem

Składniki:

Na 1 porcję	Na 10 porcji
20 g ryżu parabolicznego suchego 150 g mleka 2% tł. 76 g banana (120 g przed obraniem)	200 g ryżu parabolicznego suchego 1,5 l mleka 2% tł. 760 g banan (1200 g przed obraniem)

Sposób przygotowania

Ryż ugotować na sypko w wodzie. Zagotować mleko. Ryż przełożyć do głębokiego talerza lub miseczki i zalać mlekiem. Banana wkroić do ryżu lub podać oddzielnie.

Do picia podać wodę mineralną.

WIOSNA / DZIEŃ 3/ PRZEDSZKOLE

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Owsianka z sezamem, orzechami włoskimi i suszonymi śliwkami (11). Do picia szklanka herbaty.	I danie – krupnik z ryżu bez mięsa (12) II danie – ziemniaki z dorszem gotowanym w jarzynach (13), mizeria z ogórka i rzodkiewki (14). Na deser jabłko. Do picia sok pomarańczowy z wodą mineralną (150+100 ml).	Kanapka z bułki kajzerki z żółtym serem i warzywami (15). Do picia szklanka herbaty.

Śniadanie

(11) Owsianka z sezamem, orzechami włoskimi i suszonymi śliwkami

Składniki:

Na 1 porcję	Na 10 porcji
30 g płatków owsianych 250 g mleka 2% tł. 5 g orzechów włoskich 5 g nasion sezamu 10 suszonych śliwek bez pestek	300 g płatków owsianych 2,5 l mleka 2% tł. 50 g orzechów włoskich 50 g nasion sezamu 100 suszonych śliwek bez pestek

Sposób przygotowania

Płatki owsiane ugotować do miękkości w mleku. Nasiona sezamu podprażyć na suchej patelni. Pod koniec gotowania do owsianki dodać orzechy. Owsiankę przełożyć do miseczek i posypać prażonymi nasionami sezamu i pokrojoną na połówki suszoną śliwką.

Do picia szklanka herbaty.

Obiad

(12) Krupnik z ryżu bez mięsa

Składniki:

Na 1 porcję (250 g)	Na 10 porcji
11 g ryżu suchego 13 g marchewki (18 g przed obraniem) 5 g korzenia pietruszki (7 g przed obraniem) 4 g pora (7 g przed obraniem) 2,5 g selera (4 g przed obraniem) 56 g ziemniaków (72 g przed obraniem) 5 g zielonej pietruszki 2 g mąki 4 g masła Liść laurowy, ziele angielskie	110 g ryżu suchego 130 g marchewki (180 g przed obraniem) 50 g korzenia pietruszki (70 g przed obraniem) 40 g pora (70 g przed obraniem) 25 g selera (40 g przed obraniem) 560 g ziemniaków (720 g przed obraniem) 50 g zielonej pietruszki 2 g mąki 4 g masła Liść laurowy, ziele angielskie

Sposób przygotowania

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

(13) Ziemniaki z dorszem gotowanym w jarzynach

Składniki:

Na 1 porcję	Na 10 porcji
150 g ziemniaków (przed obraniem 190-200g)	2,5 kg ziemniaków (przed obraniem 3,2 kg)
75 g filetów z dorsza	750 g filetów z dorsza
15 g marchewki (20 g przed obraniem)	150 g marchewki (200 g przed obraniem)
5,5 g korzenia pietruszki (7,5 g przed obraniem)	55 g korzenia pietruszki (75 g przed obraniem)
5 g czerwonej lub zielonej papryki	50 g czerwonej lub zielonej papryki
4,5 g cebuli (5 g przed obraniem)	45 g cebuli (50 g przed obraniem)
25 g pieczarek (28 g przed obraniem)	250 g pieczarek (280 g przed obraniem)
6 g oleju rzepakowego	60 g oleju rzepakowego

Sposób przygotowania

Ziemniaki obrać ze skóry, umyć i gotować do miękkości w lekko osolonej wodzie. Pieczarki obrać, umyć i dusić na patelni bez dodatku tłuszczu, tak, aby zmiękły. Marchewkę i pietruszkę obrać, umyć i zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Cebulę i paprykę oczyścić, umyć i pokroić w drobną kostkę. Rybę umyć i lekko posolić.

Wersja 1) Rybę z warzywami ułożyć na patelni, dodać olej i wodę i dusić pod przykryciem.

Wersja 2) Rybę z warzywami ułożyć na blasze lub w naczyniu żaroodpornym, dodać olej i upiec.

Do picia podać sok pomarańczowy (150 ml; 3/4 szklanki) rozcieńczony wodą mineralną (100 ml).

(14) Mizeria z ogórka i rzodkiewki

Składniki:

Na 1 porcję	Na 10 porcji
72 g ogórka zielonego (100 g przed obraniem)	720 g ogórka zielonego (1 kg przed obraniem)
10 g rzodkiewki	100 g rzodkiewki (120 g przed obraniem)
20 g śmietany 12% tł.	200 g śmietany 12% tł.
Szczypta soli	Szczypta soli

Sposób przygotowania

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

Na deser podać duże jabłko 250 g.

Podwieczorek

(15) Kanapka z bułki kajzerki z żółtym serem i warzywami

Składniki:

Na 1 porcję	Na 10 porcji
25 g bułki kajzerki (1/2 bułki)	250 g bułki kajzerki (5 bułek)
5 g masła	50 g masła
10 g żółtego sera Goudy	100 g żółtego sera Goudy
50 g pomidora	500 g pomidora

Sposób przygotowania

Bułkę posmarować cienko masłem, nałożyć plaster żółtego sera i pokrojonego w plasterki pomidora.

Do picia podać szklankę herbaty.

WIOSNA / DZIEŃ 4 / PRZEDSZKOLE

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Kanapki z twarogiem z rzodkiewką (16). Do picia szklanka kakao (17).	I danie – barszcz z boćwiną (18) II danie – kasza jęczmienna i bitki wieprzowe duszone (19), surówka z białej kapusty i kwaszonego ogórka (20). Do picia szklanka kompotu z jabłek (21).	Koktajl z jogurtu naturalnego, banana i truskawek (22).

Śniadanie

(16) Kanapki z twarogiem z rzodkiewką

Składniki:

Na 1 porcję	Na 10 porcji
25 g chleba graham (1 kromka)	250 g chleba graham
30 g chleba żytniego razowego (1 kromka)	300 g chleba żytniego razowego
30 g sera twarogowego półtłustego	300 g sera twarogowego półtłustego
10 g jogurtu naturalnego	100 g jogurtu naturalnego
30 g rzodkiewki	300 g rzodkiewki (350 g przed obraniem)
5 g szczypiorku	50 g szczypiorku

Sposób przygotowania

Rzodkiewki obrać, umyć i zetrzeć na tarce. Wymieszać z serem i jogurtem. Chleb posmarować pastą i posypać posiekanym szczypiorkiem.

(17) Kakao

Składniki:

Na 1 porcję	Na 10 porcji
230 g mleka 2% tł.	2,3 l mleka 2% tł.
5 g kakao proszek 16%	50 g kakao proszek 16%
5 g cukru	50 g cukru

Sposób przygotowania

Ugotować kakao na mleku i posłodzić 1 płaską łyżeczką cukru.

Obiad

(18) Barszcz z boćwiną

Składniki:

Na 1 porcję (250 g)	Na 10 porcji
25 g boćwiny	250 g boćwiny
15 g buraków (20 g przed obraniem)	150 g buraków (200 g przed obraniem)
7,4 g marchewki (10 g przed obraniem)	74 g marchewki (100 g przed obraniem)
3,5 g korzenia pietruszki (5 g przed obraniem)	35 g korzenia pietruszki (50 g przed obraniem)
3,5 g cebuli (4 g przed obraniem)	35 g cebuli (40 g przed obraniem)
4 g mąki pszennej	40 g mąki pszennej
1,5 g cukru	15 g cukru
15 g śmietany 12% tł.	150 g śmietany 12% tł.
Liść laurowy, ziele angielskie, majeranek	Liść laurowy, ziele angielskie, majeranek
5 g natki pietruszki	50 g natki pietruszki

Sposób przygotowania

Warzywa obrać, umyć, pokroić i ugotować w lekko osolonej wodzie z przyprawami. Po ugotowaniu zupełnie zagęścić zawiesiną mąki w wodzie. Rozlać do talerzy i dodać łyżkę śmietany i posiekaną natkę pietruszki.

(19) Kasza jęczmienna i bitki wieprzowe duszone

Składniki:

Na 1 porcję	Na 10 porcji
43 g łopatki wieprzowej	430 g łopatki wieprzowej
2 g mąki pszennej	20 g mąki pszennej
2 g oleju rzepakowego	20 g oleju rzepakowego
Liść laurowy	Liść laurowy
33 g kaszy jęczmiennej perłowej suchej	330 g kaszy jęczmiennej perłowej suchej

Sposób przygotowania

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

Do picia podać szklanekę kompotu z jabłek.

(20) Kompot z jabłek

Składniki:

Na 1 porcję (230 g)	Na 10 porcji
73 g jabłek (100 g przed obraniem)	730 g jabłek (1,0 kg przed obraniem)
14 g czerwonej porzeczki lub wiśni	140 g czerwonej porzeczki lub wiśni
15 g cukru	150 g cukru
150 g wody	1,5 l wody

Sposób przygotowania

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

(21) Surówka z białej kapusty i kwaszonego ogórka

Składniki:

Na 1 porcję	Na 10 porcji
50 g białej kapusty (60 g przed obraniem)	500 g białej kapusty (600 g przed obraniem)
25 g marchewki (34 g przed obraniem)	250 g marchewki (340 g przed obraniem)
25 kwaszonego ogórka	250 kwaszonego ogórka
25 g jabłka (35 g przed obraniem)	250 g jabłka (350 g przed obraniem)
12 g oleju rzepakowego	120 g oleju rzepakowego
5 g zielonej pietruszki	50 g zielonej pietruszki

Sposób przygotowania

Kapustę oczyścić z zewnętrznych liści i poszatковать. Marchewkę i jabłko obrać, umyć i zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Ogórki zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Całość wymieszać i dodać olej.

Podwieczorek

(22) Koktajl z jogurtu naturalnego i banana

Składniki:

Na 1 porcję	Na 10 porcji
150 g jogurtu naturalnego	150 g jogurtu naturalnego
50 g banana	50 g banana (160 g przed obraniem)
50 g truskawek (świeżych lub mrożonych)	50 g truskawek (świeżych lub mrożonych)

Sposób przygotowania

Jogurt naturalny zmiksować z bananem i truskawkami. Podawać w szklankach.

WIOSNA / DZIEŃ 5 / PRZEDSZKOLE

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Chleb graham z pastą z wędzonego Piklinga, jajka, pietruszki i majonezu (23). Na deser jabłko. Do picia szklanka herbaty.	I danie – zupa z kapusty włoskiej (24) II danie – knedle z jabłkami i jogurtem (25). Do picia szklanka soku marchwiowo-owocowego (marchew-jabłko-banan).	Bułka wrocławska z serkiem twarogowym ziarnistym, szczypiorkiem i rzodkiewką (26). Do picia szklanka herbaty.

Śniadanie

(23) Chleb graham z pastą z wędzonego Piklinga, jajka, pietruszki i majonezu

Składniki:

Na 1 porcję	Na 10 porcji
50 g chleba graham (2 kromki)	500 g chleba graham
50 g wędzonego Piklinga	500 g wędzonego Piklinga
10 g jajka	100 g jajka
10 g majonezu	100 g majonezu
5 g natki pietruszki	50 g natki pietruszki
50 g czerwonej papryki	500 g czerwonej papryki

Sposób przygotowania

Jajka ugotować na twardo i ostudzić. Z Piklinga zdjąć skórkę i oczyścić z ości. Natkę pietruszki umyć i posiekać. Jajka i rybę zmielić, dodać natkę pietruszki i wymieszać z majonezem. Pastę rozsmarować na chlebie, a na wierzchu położyć pokrojoną w plasterki paprykę.

Na deser średnie jabłko 150 g.
Do picia szklanka herbaty.

Obiad

(24) Zupa z kapusty włoskiej

Składniki:

Na 1 porcję (400 g)	Na 10 porcji
84 g kapusty włoskiej (120 g przed obraniem)	840 g kapusty włoskiej (1,2 kg przed obraniem)
45 g marchewki (60 g przed obraniem)	450 g marchewki (600 g przed obraniem)
9 g korzenia pietruszki (12 g przed obraniem)	90 g korzenia pietruszki (120 g przed obraniem)
10,5 g cebuli (12 g przed obraniem)	105 g cebuli (120 g przed obraniem)
7,5 g selera (12 g przed obraniem)	75 g selera (120 g przed obraniem)
55 g ziemniaków (70 g przed obraniem)	550 g ziemniaków (700 g przed obraniem)
1,5 g masła	15 g masła
Szczypta soli	Szczypta soli
5 g natki pietruszki	50 g natki pietruszki
Ziele angielski, liść laurowy	Ziele angielski, liść laurowy

Sposób przygotowania

Kapustę włoską oczyścić z zewnętrznych liści i umyć i poszatkować. Pozostałe warzywa obrać, umyć, a następnie pokroić w kostkę. Gotować w lekko osolonej wodzie, z liściem laurowym i ziele angielskim. Pod koniec gotowania dodać masło. Zupę rozlać na talerze i posypać posiekaną natką pietruszki.

(25) Knedle z jabłkami i jogurtem

Składniki:

Na 1 porcję (160 g + 150 g jogurtu)	Na 10 porcji
70 g ziemniaków (90 g przed obraniem)	700 g ziemniaków (900 g przed obraniem)
6 g jajka	60 g jajka
2 g mąki ziemniaczanej	20 g mąki ziemniaczanej
23 g mąki pszennej	230 g mąki pszennej
56 g jabłka (76 g przed obraniem)	560 g jabłka (760 g przed obraniem)
6 g cukru	60 g cukru
150 g jogurtu naturalnego	1500 g jogurtu naturalnego

Sposób przygotowania

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

Do picia szklanka soku marchewkowo-bananowo-jabłkowego (lub innego marchewkowo-owocowego) – 230 g.

Podwieczorek

(26) Bułka wrocławska z serkiem twarogowym ziarnistym, szczypiorkiem i rzodkiewką

Składniki:

Na 1 porcję	Na 10 porcji
25 g bułki wrocławskiej (2 kromki)	250 g bułki wrocławskiej
50 g serka twarogowego ziarnistego	500 g serka twarogowego ziarnistego
2 g szczypiorku	20 g szczypiorku
30 g rzodkiewki	300 g rzodkiewki

Sposób przygotowania

Szczypiorek umyć i posiekać. Rzodkiewkę umyć, obrać i zetrzeć na tarce. Warzywa wymieszać z serkiem i podawać z bułką.

Do picia podać szklankę herbaty.

WIOSNA / DZIEŃ 6/ PRZEDSZKOLE

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Kasza jaglana gotowana na wodzie z migdałami, jabłkiem i miodem (27). Do picia szklanka kakao (17).	I danie – barszcz ukraiński z białą fasolą (28) II danie – ryż z gotowanym kurczakiem (29) i buraczki gotowane (30). Na deser banan. Do picia szklanka herbaty.	Pół bułki grahamki z twarożkiem z zielonymi warzywami i pomidorem (31). Do picia szklanka wody mineralnej.

Śniadanie

(27) Kasza jaglana gotowana na wodzie z migdałami, jabłkiem i miodem

Składniki:

Na 1 porcję	Na 10 porcji
30 g suchej kaszy jaglanej	300 g suchej kaszy jaglanej
70 g wody	700 g wody
10 g migdałów	100 g migdałów
50 g jabłka (69 g przed obraniem)	500 g jabłka (690 g przed obraniem)
10 g miodu	100 g miodu

Sposób przygotowania

Kaszę jaglaną dokładnie wypłukać w zimnej wodzie, a następnie ugotować w wodzie. Pod koniec gotowania dodać migdały i miód. Kaszę przełożyć do misek i wymieszać ze startym na tarce jabłkiem.

Do picia podać szklankę kakao (230 g) wg receptury 17.

Obiad

(28) Barszcz ukraiński z białą fasolą

Składniki:

Na 1 porcję (250 g)	Na 10 porcji
1/2 udka z kurczaka	5 udek z kurczaka
75 g buraków (100 g przed obraniem)	750 g buraków (1 kg przed obraniem)
8 g marchewki (11 g przed obraniem)	80 g marchewki (110 g przed obraniem)
4 g korzenia pietruszki (6 g przed obraniem)	40 g korzenia pietruszki (60 g przed obraniem)
3 g pora	30 g pora (38 g przed obraniem)
4 g selera (6 g przed obraniem)	40 g selera (60 g przed obraniem)
23 g ziemniaków (30 g przed obraniem)	230 g ziemniaków (300 g przed obraniem)
10 g białej drobnej fasoli	100 g białej drobnej fasoli
10 g jogurtu naturalnego	100 g jogurtu naturalnego
Szczypta soli	Szczypta soli
2 g cukru	20 g cukru
Sok z cytryny	Sok z cytryny
Ziele angielski, liść laurowy, majeranek	Ziele angielski, liść laurowy, majeranek

Sposób przygotowania

Fasolę opłukać i namoczyć przez 12 godzin w wodzie z majerankiem. Wodę wylać i ugotować fasolę w nowej wodzie z dodatkiem majeranku. Buraki obrać, umyć i pokroić na połówki lub ćwiartki. Gotować do miękkości pod przykryciem w wodzie z dodatkiem

przypraw (ziele angielski, liść laurowy). *Buraki odcedzić i wykorzystać do drugiego dania.* Pozostałe warzywa obrać, umyć i pokroić na mniejsze części i ugotować razem z udkami z kurczaka. *Mięso wyciągnąć i zostawić do drugiego dania*, a do wywaru z warzywami dodać wywar z buraków i ugotowaną fasolę. Dodać majeranek. Do smaku doprawić cukrem i sokiem z cytryny. Zupę nalać do talerzy i dodać jogurt naturalny.

(29) Ryż z gotowanym kurczakiem

Składniki:

Na 1 porcję	Na 10 porcji
1/2 udko z zupy	5 udek z zupy
9 g oleju rzepakowego	90 g oleju rzepakowego
25 g cebuli (30 g przed obraniem)	250 g cebuli (300 g przed obraniem)
33 g ryżu suchego	330 g ryżu suchego

Sposób przygotowania

Ryż ugotować w wodzie na sypko.

Wersja 1) Cebulkę obrać, pokroić w kostkę i zeszklić na oleju. Dodać obrane ze skóry mięso z kurczaka. Przygotowaną potrawką polać ryż.

Wersja 2) Udko podzielić na połówki, obrać ze skóry i położyć na talerzu obok ryżu. Cebulkę obrać, pokroić w kostkę, zeszklić na oleju i polać ryż.

(30) Gotowane buraczki

Składniki:

Na 1 porcję (75 g)	Na 10 porcji
75 g buraków (z zupy)	750 g buraków (z zupy)
7 g oleju rzepakowego	70 g oleju rzepakowego
1 g cukru	10 g cukru
Sok z cytryny	Sok z cytryny
Majeranek, mielona gałka muskatołowa	Majeranek, mielona gałka muskatołowa

Sposób przygotowania

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

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

Do picia podać szklankę herbaty.

Podwieczorek

(31) Pół bułki grahamki z twarożkiem z zielonymi warzywami i pomidorem

Składniki:

Na 1 porcję	Na 10 porcji
25 g bułki grahamki (1/2 bułki)	250 g bułki grahamki (5 bułek)
30 g sera twarogowego półtłustego	300 g sera twarogowego półtłustego
12 g śmietany 12% tł. (lub jogurtu nat.)	120 g śmietany 12% tł. (lub jogurtu nat.)
15 g zielonej papryki	150 g zielonej papryki (180 g przed obraniem)
3 g zielonej pietruszki	30 g zielonej pietruszki
25 g pomidora	250 g pomidora

Sposób przygotowania:

Paprykę oczyścić, umyć i pokroić w bardzo drobną kostkę. Zieloną pietruszkę umyć i posiekać. Zielone warzywa zmieszać z serem i śmietaną (lub jogurtem naturalnym). Połówkę bułki posmarować pastą z twarogu i na wierzchu ułożyć 2-3 plastry pomidora.

Do picia podać szklankę wody mineralnej.

WIOSNA / DZIEŃ 7 / PRZEDSZKOLE

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Kanapki z makrelą, żółtym serem i zielonymi warzywami (32). Na deser pomarańcza. Do picia szklanka herbaty.	I danie – zupa selerowa (33) II danie – kluski śląskie (34) z sosem pieczarkowym (35) i filetem z piersi z indyka (36), surówka z kwaszonej kapusty (37). Do picia szklanka herbaty.	Budyń owocowy z rodzynkami (38). Do picia szklanka wody mineralnej.

Śniadanie

(32) Kanapki z makrelą, żółtym serem i zielonymi warzywami

Składniki:

Na 1 porcję	Na 10 porcji
30 g chleba żytniego razowego (1 kromka) 25 g chleba graham (1 kromka) 30 g wędzonej makreli 20 g żółtego sera Gouda 5 g masła 50 g zielonej papryki 5 g szczypiorku	300 g chleba żytniego razowego 250 g chleba graham 300 g wędzonej makreli 200 g żółtego sera Gouda 50 g masła 500 g zielonej papryki (350 g przed obraniem) 50 g szczypiorku

Sposób przygotowania

Chleb posmarować bardzo cienko masłem. Na jedną kromkę położyć makrelę dokładnie obraną z ości. Na drugą kromkę położyć plaster żółtego sera. Paprykę umyć, oczyścić i pokroić w drobne paski. Szczypiorek umyć i posiekać. Paprykę i szczypiorek ułożyć na kanapkach.

Na deser podać pół średniej pomarańczy (80 g po obraniu).
Do picia podać szklankę herbaty.

Obiad

(33) Zupa selerowa

Składniki:

Na 1 porcję (250 g)	Na 10 porcji
47 g selera (75 g przed obraniem) 40 g ziemniaków (50 g przed obraniem) 15 g marchewki (20 g przed obraniem) 2 g masła 3 g mąki pszennej 10 g śmietany 12% Ziele angielski, liść laurowy, majeranek, koperek	470 g selera (750 g przed obraniem) 400 g ziemniaków (500 g przed obraniem) 150 g marchewki (200 g przed obraniem) 20 g masła 30 g mąki pszennej 100 g śmietany 12% Ziele angielski, liść laurowy, majeranek, koperek

Sposób przygotowania

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

Zupę można też zmiksować na krem.

(34) Kluski śląskie

Składniki:

Na 1 porcję (150 g)	Na 10 porcji
137 g ziemniaków (175 g przed obraniem)	1,37 kg ziemniaków (1,75 kg przed obraniem)
25 g mąki ziemniaczanej	250 g mąki ziemniaczanej
10 g mąki pszennej	100 g mąki pszennej
5 g jajka	50 g jajka
Szczypta soli	Szczypta soli

Sposób przygotowania

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

(35) Sos pieczarkowy

Składniki:

Na 1 porcję	Na 10 porcji
50 g pieczarek (55 g przed obraniem)	500 g pieczarek (550 g przed obraniem)
5 g oleju rzepakowego	50 g oleju rzepakowego
5 g mąki	50 g mąki
20 g śmietany 12%	200 g śmietany 12%
Szczypta soli	Szczypta soli

Sposób przygotowania:

Pieczarki umyć, obrać, pokroić w cienkie plastry, dusić na oleju i niewielkiej ilości wody. Jak pieczarki będą miękkie sos zagęścić zawiesiną mąki w wodzie, na końcu dodać śmietanę. Pieczarki można też zblendować. Gotowym sosem polać kluski śląskie.

(36) Filet z piersi z indyka

Składniki:

Na 1 porcję (50 g)	Na 10 porcji
60 g mięsa z piersi indyka	600 g mięsa z piersi indyka
3 g oleju rzepakowego	30 g oleju rzepakowego
25 g cebuli	250 g cebuli (285 g przed obraniem)
2 g zielonej pietruszki	20 g zielonej pietruszki

Sposób przygotowania:

Mięso opłukać, pokroić na małe kawałki, dusić pod przykryciem na niewielkiej ilości oleju i wody. Cebulę obrać, umyć i pokroić w kostkę, dodać do mięsa. Pietruszkę umyć, posiekać i na sam koniec dodać do mięsa.

(37) Surówka z kwaszonej kapusty

Składniki:

Na 1 porcję	Na 10 porcji
50 g kwaszonej kapusty 15 g jabłka (20 g przed obraniem) 5 g marchewki (7 g przed obraniem) 3 g zielonej pietruszki 5 g cukru	500 g kwaszonej kapusty 150 g jabłka (205 g przed obraniem) 50 g marchewki (70 g przed obraniem) 30 g zielonej pietruszki 50 g cukru

Sposób przygotowania:

Jabłko i marchewkę umyć, obrać i zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Kwaszoną kapustę pokroić. Całość wymieszać, dodać posiekaną natkę pietruszki i cukier.

Do obiadu do picia podać szklankę herbaty.

Podwieczorek

(38) Budyń owocowy z rodzynkami

Składniki:

Na 1 porcję	Na 10 porcji
Budyń owocowy niesłodzony (1/5 opakowania; może być truskawkowy, malinowy lub wiśniowy) 100 g mleka 2% tł. 5 g cukru 10 g rodzynek	Budyń owocowy niesłodzony (2 opakowania) 1 l mleka 2% tł. 50 g cukru 100 g rodzynek

Sposób przygotowania:

Ugotować budyń na mleku z dodatkiem cukru. Dodać rodzynki, wymieszać i rozlać do miseczek.

Do picia podać szklankę wody mineralnej.

WIOSNA / DZIEŃ 8 / PRZEDSZKOLE

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Zupa mleczna z lanymi kluskami (39). Grzanki z dżemem wiśniowym (40). Do picia szklanka herbaty.	I danie – zupa krem z zielonego groszku (41) II danie – kasza gryczana z pieczonym łososiem (42) i szpinakiem (43). Do picia sok jabłkowy z wodą mineralną (150 + 100 ml). Na deser banan.	Kanapka z polędwicą sopocką i warzywami (44). Do picia szklanka herbaty.

Śniadanie

(39) Zupa mleczna z lanymi kluskami

Składniki:

Na 1 porcję (75 g klusek)	Na 10 porcji
17 g mąki pszennej 17 g jajek 230 g mleka 2% tł. 5 g cukru	170 g mąki pszennej 170 g jajek 230 g mleka 2% tł. 50 g cukru

Sposób przygotowania

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

(40) Grzanki z dżemem wiśniowym

Składniki:

Na 1 porcję	Na 10 porcji
25 g bułki wrocławskiej (2 kromki) 10 g dżemu wiśniowego niskosłodzonego	250 g bułki wrocławskiej 100 g dżemu wiśniowego niskosłodzonego

Sposób przygotowania

Bułkę pokroić na kromki, włożyć na 2-3 minuty do nagrzanego piekarnika. Po wyciągnięciu posmarować dżemem. Podawać razem z zupą mleczną.

Do picia szklanka herbaty.

Obiad

(41) Zupa krem z zielonego groszku

Składniki:

Na 1 porcję (200 g)	Na 10 porcji
80 g zielonego groszku (świeży lub mrożony) 22 g marchewki (30 g przed obraniem) 6,5 g korzenia pietruszki (9 g przed obraniem) 7 g pora (11 g przed obraniem) 4,5 g selera (6 g przed obraniem) 45 g ziemniaków (57 g przed obraniem) 10 g jogurtu naturalnego 5 g zielonej pietruszki	800 g zielonego groszku (świeży lub mrożony) 220 g marchewki (300 g przed obraniem) 65 g korzenia pietruszki (90 g przed obraniem) 70 g pora (110 g przed obraniem) 45 g selera (60 g przed obraniem) 450 g ziemniaków (570 g przed obraniem) 100 g jogurtu naturalnego 50 g zielonej pietruszki

Sposób przygotowania

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

(42) Kasza gryczana z pieczonym łososiem

Składniki:

Na 1 porcję	Na 10 porcji
40 g kaszy gryczanej suchej	400 g kaszy gryczanej suchej
60 g filetu z łososa	600 g filetu z łososa
2 g oleju rzepakowego	20 g oleju rzepakowego
1 g zielonej pietruszki	10 g zielonej pietruszki
Szczypta soli i pieprzu	Szczypta soli i pieprzu

Sposób przygotowania

Kaszę gotować do miękkości w lekko osolonej wodzie. Filety z łososa pokroić olejem, lekko przyprawić solą i pieprzem. Rybę upiec w folii lub naczyniu żaroodpornym. Na końcu posypać posiekaną natką pietruszki.

(43) Szpinak

Składniki:

Na 1 porcję	Na 10 porcji
75 g mrożonego szpinaku	750 g mrożonego szpinaku
6 g oleju rzepakowego	60 g oleju rzepakowego
20 g jogurtu naturalnego	200 g jogurtu naturalnego
Szczypta soli, gałka muskatołowa	Szczypta soli, gałka muskatołowa

Sposób przygotowania

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

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

Na deser średni banan 76 g (120 g przed obraniem).

Podwieczorek

(44) Kanapka z polędwicą sopocką i warzywami

Składniki:

Na 1 porcję	Na 10 porcji
25 g chleba graham (1 kromka)	250 g chleba graham (10 kromek)
5 g masła	50 g masła
20 g polędwicy sopockiej	200 g polędwicy sopockiej
25 g pomidora	250 g pomidora
20 g ogórka kwaszonego	200 g ogórka kwaszonego
3 g szczypiorku	30 g szczypiorku

Sposób przygotowania

Chleb posmarować masłem, położyć polędwicę sopocką, pokrojonego w plastry pomidora i ogórka. Na wierzchu posypać posiekanym szczypiorkiem.

Do picia szklanka herbaty.

WIOSNA / DZIEŃ 9 / PRZEDSZKOLE

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Chleb z sałatką jarzynową ze śledziem (45). Na deser kiwi. Do picia szklanka herbaty.	I danie – zupa jarzynowa z pomidorami (46) II danie – pierogi z mięsem (47), surówka z marchewką, jabłkiem i ananasem (48). Do picia sok pomarańczowy z wodą mineralną (150 + 100 ml).	Koktajl z jogurtu naturalnego i banana (49). Do picia szklanka herbaty.

Śniadanie

(45) Sałatka jarzynowa ze śledziem

Składniki:

Na 1 porcję	Na 10 porcji
10 g ziemniaków (13 g przed obraniem)	100 g ziemniaków (130 g przed obraniem)
10 g selera (16 g przed obraniem)	100 g selera (160 g przed obraniem)
10 g marchewki (13,5 g przed obraniem)	100 g marchewki (135 g przed obraniem)
15 g jabłka (20 g przed obraniem)	150 g jabłka (200 g przed obraniem)
15 g zielonego groszku konserwowego	150 g zielonego groszku konserwowego
40 g śledzia w oleju	400 g śledzia w oleju
10 g majonezu z olejem rzepakowym	100 g majonezu z olejem rzepakowym
50 g chleba graham (2 kromki)	500 g chleba graham

Sposób przygotowania

Ziemniaki, seler, marchewkę obrać, umyć, ugotować i pokroić w kostkę. Jabłko obrać i pokroić w kostkę. Zielony groszek odsączyć. Śledzia pokroić na małe kawałki. Całość wymieszać, dodać majonez. Do smaku dodać szczyptę pieprzu. Podawać z dwiema kromkami chleba.

Do picia podać szklankę herbaty.

Na deser małe kiwi 60g (70g przed obraniem).

Obiad

(46) Zupa jarzynowa z pomidorami

Składniki:

Na 1 porcję (250 g)	Na 10 porcji
45 g wołowiny pieczeniowej	450 g wołowiny pieczeniowej
25 g łopatki wieprzowej	250 g łopatki wieprzowej
26 g fasolki szparagowej (29 g przed obraniem)	260 g fasolki szparagowej (290 g przed obraniem)
13 g kalafiora (20 g przed obraniem)	130 g kalafiora (200 g przed obraniem)
21,5 g marchewki (29 g przed obraniem)	215 g marchewki (290 g przed obraniem)
5 g korzenia pietruszki (7 g przed obraniem)	50 g korzenia pietruszki (70 g przed obraniem)
4 g pora (7 g przed obraniem)	40 g pora (70 g przed obraniem)
4 g selera (7 g przed obraniem)	40 g selera (70 g przed obraniem)
22 g ziemniaków (28 g przed obraniem)	220 g ziemniaków (280 g przed obraniem)
30 g pomidora	300 g pomidora
Szczypta soli	Szczypta soli
5 g natki pietruszki	5 g natki pietruszki
Ziele angielski, liść laurowy	Ziele angielski, liść laurowy

Sposób przygotowania

Mięso opłukać i ugotować wywar z liściem laurowym i zieleń angielskim.

Mięso odcedzić i wykorzystać do przygotowania pierogów na drugie danie.

Na wywarze przygotować zupę. Warzywa obrać i dokładnie umyć, a następnie pokroić w kostkę i ugotować. Pod koniec gotowania dodać obrane ze skórki pomidory. Do zupy na talerzu dodać posiekaną zieloną pietruszkę.

(47) Pierogi z mięsem

Składniki:

Na 1 porcję (160 g)	Na 10 porcji
40 g gotowanej wołowiny pieczeniowej	400 g gotowanej wołowiny pieczeniowej
20 g gotowanej łopatki wieprzowej	200 g gotowanej łopatki wieprzowej
41 g mąki pszennej	410 g mąki pszennej
11 g jajka	110 g jajka
8 g cebuli	80 g cebuli
6 g oleju rzepakowego	60 g oleju rzepakowego
10 g białego ryżu (suchego)	100 g białego ryżu (suchego)

Sposób przygotowania

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

(48) Surówka z marchewką, jabłkiem i ananasem

Składniki:

Na 1 porcję	Na 10 porcji
75 g marchewki (100 g przed obraniem)	750 g marchewki (1,0 kg przed obraniem)
25 g jabłka (35 g przed obraniem)	250 g jabłka (350 g przed obraniem)
20 g ananasa z puszki	200 g ananasa z puszki

Sposób przygotowania

Marchewkę i jabłka obrać, umyć i zetrzeć na tarce na grubych oczkach. Ananasa odcedzić z syropu i pokroić na małe kawałki. Całość razem wymieszać.

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

Podwieczorek

(49) Koktajl z jogurtu naturalnego i banana

Składniki:

Na 1 porcję	Na 10 porcji
150 g jogurtu naturalnego	1500 g jogurtu naturalnego
76 g banana (120 g przed obraniem)	760 g banana (1,2 kg przed obraniem)

Sposób przygotowania

Jogurt zmiksować z obranym bananem. Podawać w szklankach.

WIOSNA / DZIEŃ 10 / PRZEDSZKOLE

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Kanapka z żółtym serem i warzywami, kanapka z dżemem (50). Do picia szklanka mleka.	I danie – zupa z czerwonej soczewicy (51) II danie – ziemniaki z jajkiem sadzonym (52), surówka z kapusty pekińskiej i kukurydzy (53). Na deser banan. Do picia szklanka herbaty.	Ryż z jabłkami (54). Do picia szklanka wody mineralnej.

Śniadanie

(50) Kanapka z żółtym serem i warzywami, kanapka z dżemem

Składniki:

Na 1 porcję	Na 10 porcji
30 g chleba żytniego razowego (1 kromka) 5 g masła 10 g żółtego sera Gouda 25 g pomidora 25 g czerwonej papryki 8 g sałaty (1 liść) 25 g bułki wrocławskiej (2 kromki) 10 g dżemu brzoskwiniowego niskosłodzonego	300 g chleba żytniego razowego (10 kromek) 50 g masła 100 g żółtego sera Gouda 250 g pomidora 250 g czerwonej papryki 80 g sałaty (10 liści) 250 g bułki wrocławskiej (20 kromki) 100 g dżemu brzoskwiniowego niskosłodzonego

Sposób przygotowania

Kromkę chleba posmarować masłem, położyć liść sałaty, żółty ser, pokrojonego pomidora i paprykę. Bułkę wrocławską pokroić na kromki i posmarować dżemem.

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

Obiad

(51) Zupa z czerwonej soczewicy

Składniki:

Na 1 porcję (250 g)	Na 10 porcji
15 g czerwonej soczewicy (suchej) 10 g korzenia pietruszki (14 g przed obraniem) 30 g marchewki (40 g przed obraniem) 10 g selera (16 g przed obraniem) 20 g pora (30 g przed obraniem) 50 g ziemniaków (64 g przed obraniem) 3 g czosnku 5 g mąki pszennej Liść laurowy, ziele angielskie, szczypta soli	150 g czerwonej soczewicy (suchej) 100 g korzenia pietruszki (140 g przed obraniem) 300 g marchewki (400 g przed obraniem) 100 g selera (160 g przed obraniem) 200 g pora (300 g przed obraniem) 500 g ziemniaków (640 g przed obraniem) 30 g czosnku 50 g mąki pszennej Liść laurowy, ziele angielskie, szczypta soli

Sposób przygotowania

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

(52) Ziemniaki z jajkiem sadzonym

Składniki:

Na 1 porcję	Na 10 porcji
150 g ziemniaków (przed obraniem 190-200g) 1 jajko (50 g) 3 g oleju rzepakowego Natka pietruszki	1,5 kg ziemniaków (przed obraniem 1,9-2,0 kg) 10 jajek 30 g oleju rzepakowego Natka pietruszki

Sposób przygotowania

Ziemniaki obrać ze skóry, umyć i gotować do miękkości w lekko osolonej wodzie. Usmażyć jajka sadzone na niewielkiej ilości oleju rzepakowego. Jajko ułożyć na talerzu obok gotowanych ziemniaków. Całość posypać posiekaną natką pietruszki.

(53) Surówka z kapusty pekińskiej i kukurydzy

Składniki:

Na 1 porcję (100 g)	Na 10 porcji
50 g kapusty pekińskiej (63 g przed obraniem) 20 g pomidora 20 g zielonej papryki (23 g przed obraniem) 10 g kukurydzy konserwowej 12 g oleju rzepakowego 5 g zielonej pietruszki	500 g kapusty pekińskiej (630 g przed obraniem) 200 g pomidora 200 g zielonej papryki (235 g przed obraniem) 100 g kukurydzy konserwowej 120 g oleju rzepakowego 50 g zielonej pietruszki

Sposób przygotowania

Kapustę oczyścić z zewnętrznych liści i poszatковать. Pomidora umyć i pokroić w grubą kostkę. Paprykę umyć, oczyścić i pokroić w drobną kostkę. Kukurydzę odcedzić. Całość wymieszać, dodać olej rzepakowy i posiekaną natkę pietruszki.

Do picia podać szklankę herbaty.

Na deser mały banan 76 g (120 g przed obraniem)

Podwieczorek

(54) Ryż z jabłkami

Składniki:

Na 1 porcję	Na 10 porcji
21,8 g białego ryżu (suchego) 15,6 g mleka 2% tł. 41 g jabłka (56 g przed obraniem) 12 g cukru	218 g białego ryżu (suchego) 156 g mleka 2% tł. 410 g jabłka (560 g przed obraniem) 120 g cukru

Sposób przygotowania

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

Do picia szklanka wody mineralnej.

PRZEDSZKOLE

LATO / DZIEŃ 1

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Kanapki: z żółtym serem i warzywami; z dżemem (55). Do picia mleko.	I danie – zupa jarzynowa z brokułami (56) z bułką II danie – łazanki (57). Na deser arbuz. Do picia szklanka herbaty.	Koktajl z kefiru i truskawek (58).

LATO / DZIEŃ 2

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Owsianka na mleku z makiem, rodzynkami i malinami (59). Do picia herbata.	I danie – krupnik z ryżu (60) II danie – kasza gryczana z potrawką z kurczaka (61) z surówką z kwaszonej kapusty (62). Na deser brzoskwinia. Do picia szklanka wody mineralnej.	Bułka z pastą z zielonego groszku (63). Do picia herbata.

LATO / DZIEŃ 3

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Salatka jarzynowa ze śledziem w oleju (64) z chlebem. Do picia szklanka herbaty.	I danie – krupnik z kaszy jęczmiennej (65) II danie – gotowane ziemniaki z pulpetem z mięsa mieszanego i fasolką szparagową (66). Na deser śliwki. Do picia kefir.	Ryż z jabłkami i makiem (67).

LATO / DZIEŃ 4

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Płatki żytnie na mleku z borówkami (68). Do picia herbata.	I danie – zupa ziemniaczana (69) II danie – gotowany ryż z pieczonym dorszem i brokuły (70). Do picia szklanka wody mineralnej.	Salatka owocowa z jogurtem (71).

LATO / DZIEŃ 5

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Bułka grahamka z pastą z wędzonej makreli (72). Na deser jabłko. Do picia szklanka herbaty.	I danie – zupa kalafiorowa (73) II danie – ziemniaki z jajkiem sadzonym (74), surówka z kapusty pekińskiej (75). Do picia kompot z wiśni (76).	Kasza manna na mleku z brzoskwinia (77). Do picia szklanka herbaty.

LATO / DZIEŃ 6

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Kanapki: z szynką i warzywami; z dżemem (78). Na deser jabłko. Do picia herbata.	I danie – zupa pomidorowa z ryżem (79) II danie – makaron zapiekany z mięsem i warzywami (80). Na deser nektarynka. Do picia szklanka wody mineralnej.	Budyń waniliowy z suszonymi morelami (81). Do picia szklanka herbaty.

LATO / DZIEŃ 7

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Kasza manna na mleku z rodzynkami i orzechami (82). Na deser jabłko. Do picia szklanka herbaty.	I danie – zupa z fasolki szparagowej (83) II danie – kasza gryczana z cielęciną w potrawce (84), surówka z selera i marchwi (85). Do picia szklanka wody mineralnej.	Bułka z szynką i warzywami (86). Do picia szklanka herbaty.

LATO / DZIEŃ 8

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Kanapki z pastą z Piklinga z warzywami (87). Do picia szklanka herbaty.	I danie – barszcz czerwony z ziemniakami (88) II danie – kasza jęczmienna pęczak z bitkami wieprzowymi (89) i duszonymi warzywami (90). Do picia maślanka.	Bułka z serkiem fromage (91). Na deser nektarynka. Do picia szklanka herbaty.

LATO / DZIEŃ 9

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Płatki jęczmienne z truskawkami (92). Do picia szklanka herbaty.	I danie – zupa jarzynowa (93) II danie – gotowane ziemniaki z pieczonym schabem (94), surówka z białej kapusty (95). Na deser arbuz. Do picia szklanka herbaty.	Chleb żytni z dżemem i maślanką (96).

LATO / DZIEŃ 10

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Chleb żytni ze śledziem w sosie pomidorowym i pastą z zielonego groszku (97). Na deser banan. Do picia szklanka herbaty.	I danie – barszcz z boćwiną (98) II danie – risotto z duszonymi warzywami (99). Na deser śliwki. Do picia kefir.	Bułka z twarożkiem z rzodkiewką i szczypiorkiem (100). Do picia szklanka wody mineralnej.

LATO / DZIEŃ 1 / PRZEDSZKOLE

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Kanapki: z żółtym serem i warzywami; z dżemem (55). Do picia mleko.	I danie – zupa jarzynowa z brokułami (56) z bułką II danie – łazanki (57). Na deser arbuz. Do picia szklanka herbaty.	Koktajl z kefiru i truskawek (58).

Śniadanie

(55) Kanapki: z żółtym serem i warzywami; z dżemem

Składniki:

Na 1 porcję	Na 10 porcji
25 g chleba baltonowskiego (1 kromka) 30 g chleba żytniego razowego (1 kromka) 5 g masła ekstra 20 g sera żółtego Gouda 8 g sałaty 20 g pomidora 3 g szczypiorku 20 g dżemu wiśniowego niskosłodzonego 150 g mleka 2% tł.	250 g chleba baltonowskiego (1 kromka) 300 g chleba żytniego razowego (1 kromka) 50 g masła ekstra 200 g sera żółtego Gouda 80 g sałaty 200 g pomidora 30 g szczypiorku 200 g dżemu wiśniowego niskosłodzonego 1,5 l mleka 2% tł.

Sposób przygotowania

Kromkę chleba żytniego posmarować masłem, położyć sałatę, żółty ser i pokrojone warzywa. Na kromce chleba baltonowskiego rozsmarować dżem.

Do picia 3/4 szklanki ugotowanego mleka 2% tł.

Obiad

(56) Zupa jarzynowa z brokułami

Składniki:

Na 1 porcję (400 g)	Na 10 porcji
100 g brokułów (160 g przed obraniem) 60 g fasolki szparagowej (68 g przed obraniem) 26 g marchewki (35 g przed obraniem) 6 g korzenia pietruszki (8 g przed obraniem) 4,8 g pora (8 g przed obraniem) 4,8 g selera (8 g przed obraniem) 40 g ziemniaków (51 g przed obraniem) 1,9 g masła Szczypta soli 5 g natki pietruszki Ziele angielski, liść laurowy 10 g jogurtu naturalnego	1 kg brokułów (1,6 kg przed obraniem) 600 g fasolki szparagowej (680 g przed obraniem) 260 g marchewki (350 g przed obraniem) 60 g korzenia pietruszki (80 g przed obraniem) 48 g pora (80 g przed obraniem) 48 g selera (80 g przed obraniem) 400 g ziemniaków (510 g przed obraniem) 19 g masła Szczypta soli 5 g natki pietruszki Ziele angielski, liść laurowy 100 g jogurtu naturalnego

Sposób przygotowania

Brokuły dzielić na różyczki i umyć. Pozostałe warzywa obrać i dokładnie umyć, a następnie pokroić w kostkę. Gotować w lekko osolonej wodzie, z liściem laurowym i ziele angielskim. Pod koniec gotowania dodać masło. Zupę nałożyć na talerze, dodać posiekaną zieloną pietruszkę i łyżeczkę jogurtu naturalnego
Do zupy podać 30 g bułki wrocławskiej (2-3 kromki).

(57) Łazanki

Składniki:

Na 1 porcję	Na 10 porcji
50 g makaronu z semoliny suchego 35 g kwaszonej kapusty 21 g białej kapusty (25 g przed obraniem) 18 g łopatki wieprzowej 15 g mięsa z piersi kurczaka bez skóry 3,5 g cebuli (4 g przed obraniem) 3 g oleju rzepakowego 10 g pomidorów 3 g natki pietruszki Dodatkowo na stole w miseczkach podać surowe sezonowe warzywa pokrojone w słupki.	500 g makaronu z semoliny suchego 350 g kwaszonej kapusty 210 g białej kapusty (250 g przed obraniem) 180 g łopatki wieprzowej 150 g mięsa z piersi kurczaka bez skóry 35 g cebuli (40 g przed obraniem) 30 g oleju rzepakowego 100 g pomidorów 30 g natki pietruszki

Sposób przygotowania

Makaron ugotować w wodzie.

Mięso umyć, pokroić na drobne kawałki i udusić na oleju z dodatkiem cebuli. Kapustę ugotować w niewielkiej ilości wody, dodać uduszone mięso i całość gotować pod przykryciem. Pod koniec dodać pomidory bez skóry.

Makaron wymieszać z kapustą i przełożyć na talerze. Posypać posiekaną natką pietruszki.

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

Do picia szklanka herbaty.

Podwieczorek

(58) Koktajl z kefiru i truskawek

Składniki:

Na 1 porcję	Na 10 porcji
150 g kefiru 150 g truskawek	1500 g kefiru 1500 g truskawek

Sposób przygotowania

Truskawki obrać z szypulek, umyć i zmiksować z kefirem. Podawać w szklankach.

LATO / DZIEŃ 2 / PRZEDSZKOLE

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Owsianka na mleku z makiem, rodzynkami i malinami (59). Do picia herbata.	I danie – krupnik z ryżu (60) II danie – kasza gryczana z potrawką z kurczaka (61) z surówką z kwaszonej kapusty (62). Na deser brzoskwinia. Do picia szklanka wody mineralnej.	Bułka z pastą z zielonego groszku (63). Do picia herbata.

Śniadanie

(59) Owsianka na mleku z makiem, rodzynkami i malinami

Składniki:

Na 1 porcję	Na 10 porcji
40 g płatków owsianych 230 g mleka 2% tł. 15 g maku 20 g rodzynek 50 g malin	400 g płatków owsianych 2300 g mleka 2% tł. 150 g maku 200 g rodzynek 500 g malin

Sposób przygotowania

Mak zalać wrzącą wodą i parzyć przez ok 10 min. Następnie wylać wodę, wypłukać mak w świeżej wodzie i odcedzić. Płatki ugotować w mleku do miękkości. Dodać mak i rodzynki. Płatki przełożyć na talerz lub do miseczki i posypać malinami.

Obiad

(60) Krupnik z ryżu

Składniki:

Na 1 porcję (200 g)	Na 10 porcji
58 g mięsa z ud kurczaka 8,8 g ryżu suchego 10,5 g marchewki (14,5 g przed obraniem) 4 g korzenia pietruszki (5,5 g przed obraniem) 3,2 g pora (5,5 g przed obraniem) 2 g selera (3,2 g przed obraniem) 45 g ziemniaków (58 g przed obraniem) 5 g zielonej pietruszki 1,5 g maki 3 g masła Liść laurowy, ziele angielskie	580 g mięsa z ud kurczaka 88 g ryżu suchego 105 g marchewki (145 g przed obraniem) 40 g korzenia pietruszki (55 g przed obraniem) 32 g pora (55 g przed obraniem) 20 g selera (32 g przed obraniem) 450 g ziemniaków (580 g przed obraniem) 5 g zielonej pietruszki 15 g maki 30 g masła Liść laurowy, ziele angielskie

Sposób przygotowania

Mięso umyć i ugotować. Na wywarze przygotować zupę, a mięso zostawić do przygotowania drugiego dania. Warzywa obrać, umyć i pokroić w kostkę, gotować w wywarze z mięsa z dodatkiem przypraw (ziele angielski, liść laurowy). Na 15-20 min. przed końcem gotowania dodać ryż i ugotować w wywarze jarzyn. Na końcu zupę zagęścić mąką, dodać masło. Zupę rozlać do talerzy i posypać posiekaną natką pietruszki.

(61) Kasza gryczana z potrawką z kurczaka

Składniki:

Na 1 porcję	Na 10 porcji
50 g kaszy gryczanej suchej 58 g mięsa z ud kurczaka z zupy 7,4 g marchwi (10 g przed obraniem) 2,8 g korzenia pietruszki (4 g przed obraniem) 1,4 g selera (2 g przed obraniem) 3,5 g cebuli (4 g przed obraniem) 5 g oleju rzepakowego	500 g kaszy gryczanej suchej 580 g mięsa z ud kurczaka z zupy 74 g marchwi (100 g przed obraniem) 28 g korzenia pietruszki (40 g przed obraniem) 14 g selera (20 g przed obraniem) 35 g cebuli (40 g przed obraniem) 50 g oleju rzepakowego

Sposób przygotowania

Kaszę ugotować na sypko w wodzie.

Mięso oddzielić od kości i zdjąć skórę. Warzywa umyć, obrać ze skóry. Marchew, pietruszkę i seler zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Cebulę pokroić. Cebulę zeszklić na oleju, dodać mięso z ud kurczaka i przygotowane warzywa. Dodać wodę i dusić pod przykryciem.

Kaszę przełożyć na talarze, a na wierzch położyć potrawkę.

(62) Surówka z kwaszonej kapusty

Składniki:

Na 1 porcję (75 g)	Na 10 porcji
75 g kwaszonej kapusty 20 g marchwi (27 g przed obraniem) 5 g cukru 9 g oleju rzepakowego	750 g kwaszonej kapusty 200 g marchwi (270 g przed obraniem) 50 g cukru 90 g oleju rzepakowego

Sposób przygotowania

Marchewkę obrać, umyć i zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Dodać kwaszoną kapustę, olej i cukier. Całość wymieszać.

Na deser brzoskwinia 100g.

Do picia szklanka wody mineralnej.

Podwieczorek

(63) Bułka z pastą z zielonego groszku

Składniki:

Na 1 porcję	Na 10 porcji
25 g bułki grahamki (1/2 szt)	250 g bułki grahamki
15 g zielonego groszku konserwowego	150 g zielonego groszku konserwowego
8 g marchwi (11 g przed obraniem)	80 g marchwi (110 g przed obraniem)
8 g korzenia pietruszki (11 g przed obraniem)	80 g korzenia pietruszki (110 g przed obraniem)
5 g nasion sezamu	50 g nasion sezamu
50 g pomidora	500 g pomidora
3 g szczypiorku	30 g szczypiorku

Sposób przygotowania

Marchew i pietruszkę obrać, umyć i ugotować (można wcześniej ugotować w zupie).

Groszek odcedzić z zalewy. Warzywa zmiksować z sezamem. Pastą posmarować bułkę, położyć pokrojonego pomidora i posypać posiekanym szczypiorkiem.

Do picia szklanka herbaty.

LATO / DZIEŃ 3/ PRZEDSZKOLE

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Salatka jarzynowa ze śledziem w oleju (64) z chlebem. Do picia szklanka herbaty.	I danie – krupnik z kaszy jęczmiennej (65) II danie – gotowane ziemniaki z pulpetem z mięsa mieszanego i fasolką szparagową (66). Na deser śliwki. Do picia kefir.	Ryż z jabłkami i makiem (67).

Śniadanie

(64) Salatka jarzynowa ze śledziem w oleju z chlebem

Składniki:

Na 1 porcję	Na 10 porcji
25 g chleba graham (1 kromka)	250 g chleba graham
30 g chleba żytniego razowego (1 kromka)	30 g chleba żytniego razowego (1 kromka)
15 g groszku zielonego konserwowego	150 g groszku zielonego konserwowego
10 g ziemniaków (13 g przed obraniem)	100 g ziemniaków (130 g przed obraniem)
10 g selera (15 g przed obraniem)	100 g selera (150 g przed obraniem)
10 g marchwi (13 g przed obraniem)	100 g marchwi (130 g przed obraniem)
15 g jabłka (21 g przed obraniem)	150 g jabłka (210 g przed obraniem)
40 g śledzia w oleju	400 g śledzia w oleju
10 g majonezu	100 g majonezu

Sposób przygotowania

Groszek odcedzić z zalewy. Jabłko obrać i pokroić w kostkę. Ziemniaki, marchew i seler obrać, umyć i ugotować. Po ostudzeniu warzywa pokroić w kostkę, dodać groszek i jabłko. Śledzia pokroić w drobne cząstki. Całość wymieszać z majonezem. Sałatkę podawać z pieczywem.

Do picia szklanka herbaty.

Obiad

(65) Krupnik z kaszy jęczmiennej

Składniki:

Na 1 porcję (400 g)	Na 10 porcji
27 g łopatki wieprzowej	270 g łopatki wieprzowej
13 g chudej wołowiny	130 g chudej wołowiny
18 g kaszy jęczmiennej perłowej suchej	180 g kaszy jęczmiennej perłowej suchej
21 g marchewki (29 g przed obraniem)	210 g marchewki (290 g przed obraniem)
8 g korzenia pietruszki (11,2 g przed obraniem)	80 g korzenia pietruszki (112 g przed obraniem)
6,4 g pora (11,2 g przed obraniem)	64 g pora (112 g przed obraniem)
4 g selera (6,4 g przed obraniem)	40 g selera (64 g przed obraniem)
90 g ziemniaków (115 g przed obraniem)	900 g ziemniaków (1,15 kg przed obraniem)
5 g zielonej pietruszki	5 g zielonej pietruszki
Liść laurowy, ziele angielskie	Liść laurowy, ziele angielskie

Sposób przygotowania

Mięso umyć i ugotować. *Na wywarze przygotować zupę, a mięso wykorzystać do przygotowania pulpetów na drugie danie.* Warzywa obrać, umyć i zetrzeć na tarce i gotować do miękkości. Kaszę opłukać, wsypać na wrzącą, lekko osoloną wodę i

ugotować, następnie dodać do wywaru z jarzyn. Zupę nalać do talerzy i dodać posiekaną natkę pietruszki.

(66) Gotowane ziemniaki z pulpetem z mięsa mieszanego i fasolką szparagową

Składniki:

Na 1 porcję	Na 10 porcji
150 g ziemniaków (przed ugotowaniem 190-200g)	1,5 kg ziemniaków (przed ugotowaniem 1,9-2 kg)
100 g fasolki szparagowej (110 g przed obraniem)	1 kg fasolki szparagowej (1,1 kg przed obraniem)
Mięso z zupy:	Mięso z zupy:
27 g łopatki wieprzowej	270 g łopatki wieprzowej
13 g chudej wołowiny	130 g chudej wołowiny
5 g jajka	50 g jajka
10 g czerstwej bułki	100 g czerstwej bułki
4 g cebuli	40 g cebuli
1 g mąki ziemniaczanej	10 g mąki ziemniaczanej
3 g mąki pszennej	30 g mąki pszennej
Szczypta soli, pieprzu, koperek	Szczypta soli, pieprzu, koperek

Sposób przygotowania

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

Na deser śliwki węgierki 5 szt (100 g).

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

Podwieczorek

(67) Ryż z jabłkami i makiem

Składniki:

Na 1 porcję	Na 10 porcji
16,4 g ryżu parabolicznego (suchego)	164 g ryżu parabolicznego (suchego)
11,7 g mleka 2% tł.	117 g mleka 2% tł.
31 g jabłka (42 g przed obraniem)	310 g jabłka (420 g przed obraniem)
9 g cukru	90 g cukru
15 g maku	150 g maku

Sposób przygotowania

Mak zalać wrzącą wodą i parzyć przez ok 10 min. Następnie wylać wodę i wypłukać mak w świeżej wodzie, a następnie odcedzić. Ryż ugotować w wodzie, na końcu dodać mleko. Jabłka umyć, obrać, usunąć gniazda nasienne, pokroić na ósemki. Pokrojone jabłka przużyć do miękkości z odrobiną wody (tak by się nie przypaliło). Ugotowany ryż wymieszać z jabłkami i makiem, posłodzić i przełożyć do miseczek.

LATO / DZIEŃ 4 / PRZEDSZKOLE

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Płatki żytnie na mleku z borówkami (68). Do picia herbata.	I danie – zupa ziemniaczana (69) II danie – gotowany ryż z pieczonym dorszem i brokuły (70). Do picia szklanka wody mineralnej.	Salatka owocowa z jogurtem (71).

Śniadanie

(68) Płatki żytnie na mleku z borówkami

Składniki:

Na 1 porcję	Na 10 porcji
50 g płatków żytnich 250 g mleka 2% tł. 5 g cukru 100 g borówek amerykańskich	500 g płatków żytnich 2,5 l mleka 2% tł. 50 g cukru 1 kg borówek amerykańskich

Sposób przygotowania

Płatki ugotować w mleku do miękkości i lekko osłodzić. Po gotowaniu płatki przełożyć na talerz lub do miseczki i posypać borówką amerykańską.

Do picia szklanka herbaty.

Obiad

(69) Zupa ziemniaczana

Składniki:

Na 1 porcję (400 g)	Na 10 porcji
21 g marchewki (29 g przed obraniem) 8 g korzenia pietruszki (11,2 g przed obraniem) 4 g selera (6,4 g przed obraniem) 6,4 g pora (11,2 g przed obraniem) 160 g ziemniaków (200 g przed obraniem) 1,6 g mąki 4,8 g masła 5 g koperku Szczypta soli, ziele angielski, liść laurowy	210 g marchewki (290 g przed obraniem) 80 g korzenia pietruszki (112 g przed obraniem) 40 g selera (64 g przed obraniem) 64 g pora (112 g przed obraniem) 1,6 kg ziemniaków (2 kg przed obraniem) 16 g mąki 48 g masła 5 g koperku Szczypta soli, ziele angielski, liść laurowy

Sposób przygotowania

Warzywa obrać, umyć i pokroić w kostkę. Gotować w lekko osolonej wodzie z ziele angielskim i liściem laurowym. Pod koniec zupę zagęścić niewielką ilością mąki, dodać masło. Zupę nalać do talerzy i dodać posiekany koperek.

(70) Gotowany ryż z pieczonym dorszem i brokuły

Składniki:

Na 1 porcję	Na 10 porcji
70 g filetu z dorsza 6 g oleju rzepakowego 15 g cebuli (17 g przed obraniem) 15 g czerwonej papryki 6 g oleju rzepakowego	700 g filetu z dorsza 60 g oleju rzepakowego 150 g cebuli (17 g przed obraniem) 150 g czerwonej papryki 60 g oleju rzepakowego
50 g ryżu parabolicznego suchego 100 g brokułów (160 g przed obraniem) 6 g oleju rzepakowego	500 g ryżu parabolicznego suchego 1 kg brokułów (1,6 kg przed obraniem) 60 g oleju rzepakowego

Sposób przygotowania

Ryż ugotować w wodzie na sypko.

Filet z dorsza lekko posolić, przełożyć do naczynia żaroodpornego, obłożyć pokrojoną cebulą i papryką, skropić olejem rzepakowym i upiec. Rybę podawać z ugotowanym ryżem i brokułem. Brokuł polać 1 łyżeczką oleju.

Do picia szklanka wody mineralnej.

Podwieczorek

(71) Sałatka owocowa z jogurtem

Składniki:

Na 1 porcję	Na 10 porcji
50 g jogurtu naturalnego 50 g banana (85 g przed obraniem) 50 g truskawek 65 g nektarynek (72 g przed obraniem)	500 g jogurtu naturalnego 500 g banana (850 g przed obraniem) 500 g truskawek 650 g nektarynek (720 g przed obraniem)

Sposób przygotowania

Banana obrać ze skóry, nektarynkę umyć i usunąć pestkę, truskawki umyć i usunąć szypułki. Owoce pokroić, przełożyć do miseczki i polać jogurtem.

LATO / DZIEŃ 5 / PRZEDSZKOLE

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Bułka grahamka z pastą z wędzonej makreli (72). Na deser jabłko. Do picia szklanka herbaty.	I danie – zupa kalafiorowa (73) II danie – ziemniaki z jajkiem sadzonym (74), surówka z kapusty pekińskiej (75). Do picia kompot z wiśni (76).	Kasza manna na mleku z brzoskwinia (77). Do picia szklanka herbaty.

Śniadanie

(72) Bułka grahamka z pastą z wędzonej makreli

Składniki

Na 1 porcję	Na 10 porcji
50 g bułki grahamki (1 szt)	500 g bułki grahamki (10 szt)
50 g wędzonej makreli	500 g wędzonej makreli
40 g czerwonej papryki	400 g czerwonej papryki
3 g natki pietruszki	30 g natki pietruszki
6 g oleju rzepakowego	60 g oleju rzepakowego

Sposób przygotowania

Makrelę oczyścić z ości i zdjąć skórę. Rybę rozdrobnić widelcem i wymieszać z drobno pokrojoną papryką, natką pietruszki i olejem. Bułkę przekroić na pół i posmarować pastą.

Na deser średnie jabłko 150 g.

Do picia szklanka herbaty.

Obiad

(73) Zupa kalafiorowa

Składniki:

Na 1 porcję (200 g)	Na 10 porcji
35 g kalafiora (57 g przed obraniem)	350 g kalafiora (570 g przed obraniem)
10,5 g marchewki (15 g przed obraniem)	105 g marchewki (150 g przed obraniem)
4 g korzenia pietruszki (5,5 g przed obraniem)	40 g korzenia pietruszki (55 g przed obraniem)
3,2 g pora (5,5 g przed obraniem)	32 g pora (55 g przed obraniem)
2 g selera (3,2 g przed obraniem)	20 g selera (32 g przed obraniem)
23 g ziemniaków (29 g przed obraniem)	230 g ziemniaków (290 g przed obraniem)
2 g mąki	20 g mąki
12 g jogurtu naturalnego	120 g jogurtu naturalnego
5 g zielonej pietruszki	50 g zielonej pietruszki
Liść laurowy, ziele angielskie	Liść laurowy, ziele angielskie

Sposób przygotowania

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

(74) Ziemniaki z jajkiem sadzonym

Składniki:

Na 1 porcję	Na 10 porcji
150 g ziemniaków (przed obraniem 190-200g)	1,5 kg ziemniaków (przed obraniem 1,9-2,0 kg)
1 jajko (50 g)	10 jajek
3 g oleju rzepakowego	30 g oleju rzepakowego
koperek	koperek

Sposób przygotowania

Ziemniaki obrać ze skóry, umyć i gotować do miękkości w lekko osolonej wodzie. Usmążyć jajka sadzone na niewielkiej ilości oleju rzepakowego. Jajko ułożyć na talerzu obok gotowanych ziemniaków. Całość posypać posiekanym koperkiem.

(75) Surówka z kapusty pekińskiej

Składniki:

Na 1 porcję	Na 10 porcji
50 g kapusty pekińskiej	500 g kapusty pekińskiej
20 g pomidora	200 g pomidora
20 g zielonej papryki	200 g zielonej papryki
20 g kwaszonego ogórka	200 g kwaszonego ogórka
10 g kukurydzy konserwowej	100 g kukurydzy konserwowej
6 g oleju rzepakowego	60 g oleju rzepakowego

Sposób przygotowania

Kukurydzę odcedzić. Pozostałe warzywa umyć i pokroić, wymieszać z olejem.

(76) Kompot z wiśni

Składniki:

Na 1 porcję (230 g)
72 g wiśni
20 g cukru

Sposób przygotowania

Wiśnie umyć i wydrylować. Owoce zalać wodą, dodać cukier i ugotować kompot.

Podwieczorek

(77) Kasza manna na mleku z brzoskwinia

Składniki:

Na 1 porcję	Na 10 porcji
40 g kaszy manny	400 g kaszy manny
100 g mleka 2% tł.	1 l mleka 2% tł.
88 g brzoskwini (100 g przed obraniem)	880 g brzoskwini (1 kg przed obraniem)

Sposób przygotowania

Kaszę ugotować w mleku, przełożyć do miseczki lub na talerz, a na wierzch pokroić brzoskwinie.

Do picia podać szklankę herbaty.

LATO / DZIEŃ 6 / PRZEDSZKOLE

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Kanapki: z szynką i warzywami; z dżemem (78). Na deser jabłko. Do picia herbata.	I danie – zupa pomidorowa z ryżem (79) II danie – makaron zapiekany z mięsem i warzywami (80). Na deser nektarynka. Do picia szklanka wody mineralnej.	Budyń waniliowy z suszonymi morelami (81). Do picia szklanka herbaty.

Śniadanie

(78) Kanapki: z szynką i warzywami; z dżemem

Składniki:

Na 1 porcję	Na 10 porcji
30 g chleba żytniego razowego (1 kromka) 25 g chleba graham (1 kromka) 10 g masła ekstra 10 g szynki wieprzowej gotowanej 8 g sałaty 20 g pomidora 20 g zielonego ogórka 20 g dżemu brzoskwiniowego niskosłodzonego	300 g chleba żytniego razowego 250 g chleba graham 100 g masła ekstra 100 g szynki wieprzowej gotowanej 80 g sałaty 200 g pomidora 200 g zielonego ogórka 200 g dżemu brzoskwiniowego niskosłodzonego

Sposób przygotowania

Kromkę chleba żytniego posmarować masłem, położyć sałatę, szynkę i pokrojone warzywa. Kromkę chleba graham posmarować masłem i dżemem.

Na deser średnie jabłko 150 g.

Do picia szklanka herbaty.

Obiad

(79) Zupa pomidorowa z ryżem

Składniki:

Na 1 porcję (400 g)	Na 10 porcji
13 g marchewki (18 g przed obraniem) 5 g korzenia pietruszki (7 g przed obraniem) 2,5 g selera (4 g przed obraniem) 4 g pora (7 g przed obraniem) 7 g cebuli (8 g przed obraniem) 30 g przecieru pomidorowego (mogą być też pomidory świeże lub z kartonika) Ziele angielskie, liść laurowy, pieprz czarny ziarnisty 5 g natki pietruszki 50 g mleka 2% tł. 34 g ryżu (suchego)	130 g marchewki (180 g przed obraniem) 50 g korzenia pietruszki (70 g przed obraniem) 25 g selera (40 g przed obraniem) 40 g pora (70 g przed obraniem) 70 g cebuli (80 g przed obraniem) 300 g przecieru pomidorowego (mogą być też pomidory świeże lub z kartonika) Ziele angielskie, liść laurowy, pieprz czarny ziarnisty 5 g natki pietruszki 500 g mleka 2% tł. 340 g ryżu (suchego)

Sposób przygotowania

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

(80) Makaron zapiekany z mięsem i warzywami

Składniki:

Na 1 porcję	Na 10 porcji
30 g makaronu penne z semoliny 50 g mięsa z piersi indyka 20 g czerwonej papryki 20 g cebuli 10 g kukurydzy konserwowej 50 g pieczarek 6 g oleju rzepakowego 30 g żółtego sera Gouda	300 g makaronu penne z semoliny 500 g mięsa z piersi indyka 200 g czerwonej papryki 200 g cebuli 100 g kukurydzy konserwowej 500 g pieczarek 60 g oleju rzepakowego 300 g żółtego sera Gouda
Dodatkowo na stole w miseczkach podać surowe sezonowe warzywa pokrojone w słupki.	

Sposób przygotowania

Makaron ugotować w wodzie.

Mięso z indyka zmielić i udusić na oleju. Makaron wymieszać z mięsem i pokrojonymi warzywami. Całość przełożyć do naczynia żaroodpornego i zapiekać ok 15-20 min. Pod koniec na wierzch położyć żółte ser (w plastrach lub starty na tarce) i zapiekać jeszcze ok 3-5 min (do roztopienia sera).

Na deser nektarynka 150 g.

Do picia podać szklankę wody mineralnej.

Podwieczorek

(81) Budyń waniliowy z suszonymi morelami

Składniki:

Na 1 porcję	Na 10 porcji
Budyń waniliowy niesłodzony (1/5 opakowania) 100 g mleka 2% tł. 5 g cukru 25g suszonych moreli	Budyń waniliowy niesłodzony (2 opakowania) 1 l mleka 2% tł. 50 g cukru 250g suszonych moreli

Sposób przygotowania:

Ugotować budyń na mleku z dodatkiem cukru. Dodać pokrojone suszone morele, wymieszać i rozlać do miseczek.

Do picia szklanka herbaty.

LATO / DZIEŃ 7 / PRZEDSZKOLE

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Kasza manna na mleku z rodzynkami i orzechami (82). Na deser jabłko. Do picia szklanka herbaty.	I danie – zupa z fasolki szparagowej (83) II danie – kasza gryczana z cielęciną w potrawce (84), surówka z selera i marchwi (85). Do picia szklanka wody mineralnej.	Bułka z szynką i warzywami (86). Do picia szklanka herbaty.

Śniadanie

(82) Kasza manna na mleku z rodzynkami i orzechami

Składniki:

Na 1 porcję	Na 10 porcji
50 g kaszy manny 230 g mleka 2% tł. 20 g rodzynek 10 g orzechów laskowych	500 g kaszy manny 2,3 l mleka 2% tł. 200 g rodzynek 100 g orzechów laskowych

Sposób przygotowania

Kaszę ugotować na mleku. Pod koniec gotowania dodać rodzynki i orzechy.

Na deser małe jabłko 100 g.

Do picia podać szklankę herbaty.

Obiad

(83) Zupa z fasolki szparagowej

Składniki:

Na 1 porcję (200 g)	Na 10 porcji
80 g fasolki szparagowej (świeżej lub mrożonej) 10,5 g marchewki (15 g przed obraniem) 4 g korzenia pietruszki (5,5 g przed obraniem) 3,2 g pora (5,5 g przed obraniem) 2 g selera (3,2 g przed obraniem) 63 g ziemniaków (80 g przed obraniem) 2,4 g mąki pszennej 5 g natki pietruszki Szczypta soli, ziele angielski, liść laurowy	800 g fasolki szparagowej (świeżej lub mrożonej) 105 g marchewki (150 g przed obraniem) 40 g korzenia pietruszki (55 g przed obraniem) 32 g pora (55 g przed obraniem) 20 g selera (32 g przed obraniem) 630 g ziemniaków (800 g przed obraniem) 24 g mąki pszennej 5 g natki pietruszki Szczypta soli, ziele angielski, liść laurowy

Sposób przygotowania

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

(84) Kasza gryczana z cielęciną w potrawce

Składniki:

Na 1 porcję	Na 10 porcji
40 g kaszy gryczanej suchej 53 g cielęciny 7,8 g marchwi (10,5 g przed obraniem) 3,8 g korzenia pietruszki (5,3 g przed obraniem) 3,6 g selera (5,3 g przed obraniem) 2 g oleju rzepakowego	400 g kaszy gryczanej suchej 530 g cielęciny 78 g marchwi (105 g przed obraniem) 38 g korzenia pietruszki (53 g przed obraniem) 36 g selera (53 g przed obraniem) 20 g oleju rzepakowego

Sposób przygotowania

Kaszę ugotować w wodzie na sypko.

Mięso umyć i drobno pokroić, dusić pod przykryciem z dodatkiem wody i oleju. Do mięsa dodać starte na tarce warzywa i dusić do miękkości. Potrawkę podawać z kaszą.

(85) Surówka z selera i marchwi

Składniki:

Na 1 porcję	Na 10 porcji
50 g selera (73 g przed obraniem) 30 g marchwi (40 g przed obraniem) 30 g jabłka (41 g przed obraniem) 12 g oleju rzepakowego 3 g natki pietruszki	500 g selera (730 g przed obraniem) 300 g marchwi (400 g przed obraniem) 300 g jabłka (410 g przed obraniem) 120 g oleju rzepakowego 30 g natki pietruszki

Sposób przygotowania:

Warzywa i jabłko obrać, umyć i zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Wszystkie składniki wymieszać z olejem i posiekaną natką pietruszki. Do smaku można dodać sok z cytryny.

Podwieczorek

(86) Bułka z szynką i warzywami

Składniki:

Na 1 porcję (50 g)	Na 10 porcji
25 g bułki grahamki (1/2 szt) 15 g szynki z piersi kurczaka 10 g masła ekstra 8 g sałaty 20 g pomidora 20 g kwaszonego ogórka	250 g bułki grahamki 150 g szynki z piersi kurczaka 100 g masła ekstra 80 g sałaty 200 g pomidora 200 g kwaszonego ogórka

Sposób przygotowania:

Bułkę posmarować masłem, położyć sałatę, szynkę i pokrojone warzywa.

Do picia podać szklankę herbaty.

LATO / DZIEŃ 8 / PRZEDSZKOLE

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Kanapki z pastą z Piklinga z warzywami (87). Do picia szklanka herbaty.	I danie – barszcz czerwony z ziemniakami (88) II danie – kasza jęczmienna pęczak z bitkami wieprzowymi (89) i duszonymi warzywami (90). Do picia maślanka.	Bułka z serkiem fromage (91). Na deser nektarynka. Do picia szklanka herbaty.

Śniadanie

(87) Kanapki z pastą z Piklinga z warzywami

Składniki:

Na 1 porcję	Na 10 porcji
60 g chleba żytniego razowego (2 kromki)	600 g chleba żytniego razowego
50 g wędzonego Piklinga	500 g wędzonego Piklinga
10 g majonezu	100 g majonezu
40 g czerwonej papryki	400 g czerwonej papryki
20 g rzodkiewki	200 g rzodkiewki
3 g natki pietruszki	30 g natki pietruszki

Sposób przygotowania

Rybę oczyścić z ości i zdjąć skórę. Warzywa umyć i drobno pokroić. Wszystkie składniki wymieszać z majonezem. Pastą posmarować pieczywo.

Do picia szklanka herbaty.

Obiad

(88) Barszcz czerwony z ziemniakami

Składniki:

Na 1 porcję (375 g)	Na 10 porcji
56 g buraków (75 g przed obraniem)	560 g buraków (750 g przed obraniem)
10,5 g marchewki (15 g przed obraniem)	105 g marchewki (150 g przed obraniem)
4 g korzenia pietruszki (5,5 g przed obraniem)	40 g korzenia pietruszki (55 g przed obraniem)
2 g selera (3,2 g przed obraniem)	20 g selera (32 g przed obraniem)
8 g cebuli (9 g przed obraniem)	80 g cebuli (90 g przed obraniem)
18 g śmietany 12% tł.	180 g śmietany 12% tł.
3 g mąki pszennej	30 g mąki pszennej
2 g cukru	20 g cukru
Sok z cytryny	Sok z cytryny
75 g ziemniaków (95 g przed obraniem)	750 g ziemniaków (950 g przed obraniem)

Sposób przygotowania

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

(89) Kasza jęczmienna pęczak z bitkami wieprzowymi

Składniki:

Na 1 porcję	Na 10 porcji
43 g łopatki wieprzowej 2 g mąki pszennej 2 g oleju rzepakowego Liść laurowy	430 g łopatki wieprzowej 20 g mąki pszennej 20 g oleju rzepakowego Liść laurowy
40 g kaszy jęczmiennej pęczak suchej	400 g kaszy jęczmiennej pęczak suchej

Sposób przygotowania

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

(90) Duszone warzywa

Składniki:

Na 1 porcję	Na 10 porcji
50 g cukinii (65 g przed obraniem) 20 g pomidora 20 g czerwonej papryki 10 g cebuli (11,5 g przed obraniem) 9 g oleju rzepakowego	500 g cukinii (650 g przed obraniem) 200 g pomidora 200 g czerwonej papryki 100 g cebuli (115 g przed obraniem) 90 g oleju rzepakowego

Sposób przygotowania

Warzywa umyć i obrać, pokroić w grubą kostkę i dusić na patelni z dodatkiem oleju i wody.

Do picia 150 g maślanki.

Podwieczorek

(91) Bułka z serkiem fromage i nektarynka

Składniki:

Na 1 porcję	Na 10 porcji
25 g bułki grahamki (1/2 szt) 10 g serka fromage naturalnego 20 g rzodkiewki	250 g bułki grahamki 100 g serka fromage naturalnego 200 g rzodkiewki

Sposób przygotowania

Chleb posmarować serkiem i położyć pokrojoną rzodkiewkę.

Na deser nektarynka 150 g.

Do picia szklanka herbaty.

LATO / DZIEŃ 9 / PRZEDSZKOLE

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Płatki jęczmienne z truskawkami (92). Do picia szklanka herbaty.	I danie – zupa jarzynowa (93) II danie – gotowane ziemniaki z pieczonym schabem (94), surówka z białej kapusty (95). Na deser arbuz. Do picia szklanka herbaty.	Chleb żytni z dżemem i maślanką (96).

Śniadanie

(92) Płatki jęczmienne z truskawkami

Składniki:

Na 1 porcję	Na 10 porcji
50 g płatków jęczmiennych 250 g mleka 2 % tł. 10 g miodu 100 g truskawek	500 g płatków jęczmiennych 2,5 l mleka 2 % tł. 100 g miodu 1 kg truskawek

Sposób przygotowania

Płatku ugotować w mleku do miękkości i osłodzić miodem. Ugotowane płatki przełożyć do talerza lub do miseczki. Truskawki umyć, usunąć szypułki i posypać nimi płatki.

Do picia szklanka herbaty.

Obiad

(93) Zupa jarzynowa

Składniki:

Na 1 porcję (400 g)	Na 10 porcji
83 g fasolki szparagowej (91 g przed obraniem) 34,5 g marchewki (46,5 g przed obraniem) 8 g korzenia pietruszki (11 g przed obraniem) 6,5 g pora (11 g przed obraniem) 6,5 g selera (11 g przed obraniem) 54 g ziemniaków (69 g przed obraniem) 2,5 g masła Szczypta soli 5 g natki pietruszki Ziele angielski, liść laurowy 10 g jogurtu naturalnego	830 g fasolki szparagowej (910 g przed obraniem) 345 g marchewki (465 g przed obraniem) 80 g korzenia pietruszki (110 g przed obraniem) 65 g pora (110 g przed obraniem) 65 g selera (110 g przed obraniem) 540 g ziemniaków (690 g przed obraniem) 25 g masła Szczypta soli 50 g natki pietruszki Ziele angielski, liść laurowy 100 g jogurtu naturalnego

Sposób przygotowania

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

(94) Gotowane ziemniaki z pieczonym schabem

Składniki:

Na 1 porcję	Na 10 porcji
150 g ziemniaków (190 g przed obraniem) 125 g schabu (po upieczeniu porcja wynosi ok 50 g) 3 g oleju rzepakowego 10 g cebuli (11,5 g przed obraniem) Szczypta soli, pieprzu, czerwonej słodkiej papryki	1,5 kg ziemniaków (1,9 kg przed obraniem) 1,25 kg schabu (po upieczeniu ok 500 g) 30 g oleju rzepakowego 100 g cebuli (115 g przed obraniem) Szczypta soli, pieprzu, czerwonej słodkiej papryki

Sposób przygotowania

Ziemniaki obrać, umyć i ugotować w wodzie.

Mięso umyć, posypać lekko solą, pieprzem i papryką. Następnie przełożyć do naczynia żaroodpornego, obłożyć cebulą i skropić olejem. Mięso upiec w piekarniku, a następnie podzielić na porcje.

(95) Surówka z białej kapusty

Składniki:

Na 1 porcję	Na 10 porcji
50 g białej kapusty (60 g przed obraniem) 25 g marchwi (34 g przed obraniem) 25 g jabłka (34,5 g przed obraniem) 6 g oleju rzepakowego	500 g białej kapusty (600 g przed obraniem) 250 g marchwi (340 g przed obraniem) 250 g jabłka (345 g przed obraniem) 60 g oleju rzepakowego

Sposób przygotowania

Marchewkę i jabłka obrać, umyć i zetrzeć na tarce na grubych oczkach. Kapustę oczyścić z zewnętrznych liści i drobno poszatkować. Całość wymieszać razem z olejem.

Na deser arbuz 150 g (290 g przed obraniem).

Do picia szklanka herbaty.

Podwieczorek

(96) Chleb żytni z dżemem i maślanką

Składniki:

Na 1 porcję	Na 10 porcji
30 g chleba żytniego razowego 20 g dżemu brzoskwiniowego niskosłodzonego 150 g maślanki	300 g chleba żytniego razowego 200 g dżemu brzoskwiniowego niskosłodzonego 1500 g maślanki

Sposób przygotowania

Kromkę chleba posmarować dżemem i podawać razem z maślanką (ok. 3/4 szklanki).

LATO / DZIEŃ 10 / PRZEDSZKOLE

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Chleb żytni ze śledziem w sosie pomidorowym i pastą z zielonego groszku (97). Na deser banan. Do picia szklanka herbaty.	I danie – barszcz z boćwiną (98) II danie – risotto z duszonymi warzywami (99). Na deser śliwki. Do picia kefir.	Bułka z twarogiem z rzodkiewką i szczypiorkiem (100). Do picia szklanka wody mineralnej.

Śniadanie

(97) Chleb żytni ze śledziem w sosie pomidorowym i pastą z zielonego groszku

Składniki:

Na 1 porcję	Na 10 porcji
60 g chleba żytniego razowego 50 g śledzia w sosie pomidorowym 15 g groszku zielonego konserwowego 8 g marchwi (11 g przed obraniem) 8 g korzenia pietruszki (11 g przed obraniem) 5 g nasion sezamu	600 g chleba żytniego razowego 500 g śledzia w sosie pomidorowym 150 g groszku zielonego konserwowego 80 g marchwi (110 g przed obraniem) 80 g korzenia pietruszki (110 g przed obraniem) 50 g nasion sezamu

Sposób przygotowania

Marchew i pietruszkę obrać, umyć i ugotować. Zielony groszek odcedzić. Warzywa zmiksować razem z sezamem. Pastą posmarować chleb i położyć śledzia w sosie pomidorowym.

Na deser mały banan 78 g (120 g przed obraniem).

Do picia szklanka herbaty.

Obiad

(98) Barszcz z boćwiną

Składniki:

Na 1 porcję (400 g)	Na 10 porcji
40 g boćwiny 24 g buraków (32 g przed obraniem) 12 g marchewki (16 g przed obraniem) 5,6 g korzenia pietruszki (8 g przed obraniem) 5,6 g cebuli (6,4 g cebuli) 6,4 g mąki pszennej 2,4 g cukru 24 g śmietany 12% tł. Liść laurowy, ziele angielskie, majeranek 5 g zielonej pietruszki	400 g boćwiny 240 g buraków (320 g przed obraniem) 120 g marchewki (160 g przed obraniem) 56 g korzenia pietruszki (80 g przed obraniem) 56 g cebuli (64 g cebuli) 64 g mąki pszennej 24 g cukru 240 g śmietany 12% tł. Liść laurowy, ziele angielskie, majeranek 50 g zielonej pietruszki

Sposób przygotowania

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

(99) Risotto z duszonymi warzywami

Składniki:

Na 1 porcję (100 g)	Na 10 porcji
50 g ryżu parabolicznego suchego	500 g ryżu parabolicznego suchego
75 g cukinii (100 g przed obraniem)	750 g cukinii (1 kg przed obraniem)
80 g jarmużu	800 g jarmużu
50 g pomidora	500 g pomidora
30 g cebuli (34 g przed obraniem)	300 g cebuli (340 g przed obraniem)
5 g natki pietruszki	50 g natki pietruszki
9 g oleju rzepakowego	90 g oleju rzepakowego

Sposób przygotowania

Ryż ugotować na sypko w wodzie.

Warzywa obrać, umyć i dusić pod przykryciem z dodatkiem oleju.

Warzywa można wymieszać z ryżem i podać jako danie „jednogarnkowe” lub położyć na talerzu oddzielnie.

Do picia kefir 150 g.

Na deser śliwki 7 szt. (ok 150 g).

Podwieczorek

(100) Bułka z twarogiem z rzodkiewką i szczypiorkiem

Składniki:

Na 1 porcję	Na 10 porcji
30 g bułki wrocławskiej (2 kromki)	300 g bułki wrocławskiej
30 g sera twarogowego półtłustego	300 g sera twarogowego półtłustego
10 g jogurtu naturalnego	100 g jogurtu naturalnego
30 g rzodkiewki	300 g rzodkiewki
3 g szczypiorku	30 g szczypiorku

Sposób przygotowania

Rzodkiewkę umyć i zetrzeć na tarce o drobnych oczkach. Szczypiorek umyć i drobno posiekać. Ser wymieszać z jogurtem i warzywami. Twarogiem posmarować bułkę.

Do picia szklanka wody mineralnej.

PRZEDSZKOLE

JESIEŃ / DZIEŃ 1

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Płatki owsiane na mleku z bananem, rodzynkami i orzechami włoskimi (101). Do picia szklanka herbaty.	I danie – zupa z fasolki szparagowej (83) II danie – ziemniaki z gotowanym mięsem z kurczaka (102) i surówka z pomidorów i papryki (103). Do picia kompot z jabłek.	Kanapka z serem twarogowym i pomidorem (104). Na deser winogrona. Do picia szklanka herbaty.

JESIEŃ / DZIEŃ 2

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Kluski lane na mleku i kanapka z dżemem (105). Na deser gruszka. Do picia szklanka herbaty.	I danie – zupa ogórkowa (106) II danie – makaron zapiekany z warzywami i żółtym serem (107). Na deser jabłko. Do picia szklanka wody.	Ryż z jabłkami i jogurtem (108). Do picia szklanka herbaty.

JESIEŃ / DZIEŃ 3

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Kanapki z pastą z wędzonego Piklinga i jajka (109). Do picia szklanka herbaty.	I danie – zupa krem z zielonego groszku (41) II danie – kasza gryczana z indykiem w sosie pomidorowym (110) i gotowana czerwona kapusta (111). Na deser jabłko. Do picia szklanka herbaty.	Bułka wrocławska z sałatką jarzynową (112). Do picia sok pomarańczowy.

JESIEŃ / DZIEŃ 4

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Kasza jaglana gotowana na wodzie z orzechami, makiem i suszoną żurawiną (113). Do picia szklanka mleka.	I danie – zupa jarzynowa (114) II danie – kluski śląskie (115) z gulaszem wołowym (116) i surówką z białej kapusty (117). Na deser śliwki węgierki. Do picia szklanka herbaty.	Kromka chleba żytniego z twarożkiem z rzodkiewką i szczypiorkiem (118). Na deser kiwi. Do picia woda mineralna.

JESIEŃ / DZIEŃ 5

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Płatki żytnie na mleku z orzechami, morelami suszonymi i jabłkiem (119). Do picia szklanka herbaty.	I danie – kapuśniak ze słodkiej kapusty z kaszą pęczak i natką pietruszki (120) II danie – leniwe pierogi z sera twarogowego i ziemniaków (121) i surówką z marchewki i jabłka (122). Do picia kefir.	Kromka chleba z serkiem fromage i pomidorem (123). Na deser winogrona. Do picia szklanka herbaty.

JESIEŃ / DZIEŃ 6

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Kasza manna na mleku z miodem i cynamonem (124). Na deser banan. Do picia szklanka herbaty.	I danie – zupa kalafiorowa (73) II danie – gotowany ryż z pieczonym łososiem (125) z mizerią i gotowaną brukselką (126). Na deser kiwi. Do picia szklanka herbaty.	Pół bułki grahamki z serkiem twarogowym ziarnistym i dżemem wiśniowym (127). Do picia szklanka wody mineralnej.

JESIEŃ / DZIEŃ 7

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Kanapki z Piklingiem i warzywami (128). Na deser gruszka. Do picia szklanka herbaty.	I danie – krupnik z kaszy jęczmiennej (65) II danie – naleśniki –z serem twarogowym, z musem jabłkowym, polane jogurtem naturalnym (129). Do picia szklanka herbaty.	Bułka wrocławska z żółtym serem i warzywami (130). Do picia szklanka wody mineralnej.

JESIEŃ / DZIEŃ 8

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Grahamka z gotowanym na twardo jajkiem, z majonezem i warzywami (131). Do picia kawa zbożowa z mlekiem.	I danie – zupa selerowa (33) II danie – kasza jęczmienna perłowa z pulpetami z mięsa mieszanego (132) i surówkę z kwaszonej kapusty (133). Na deser jabłko. Do picia szklanka herbaty.	Budyń śmietankowy z winogronami (134). Do picia szklanka wody mineralnej.

JESIEŃ / DZIEŃ 9

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Płatki owsiane na mleku z miodem i plasterkami banana (135). Do picia szklanka herbaty.	I danie – zupa krem z dyni (136) II danie – gotowane ziemniaki z mięsem duszonym z warzywami (137) Do picia szklanka kompotu z jabłek.	Bułka grahamka z twarożkiem z warzywami (138). Do picia szklanka herbaty.

JESIEŃ / DZIEŃ 10

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Kanapki z pastą z makreli wędzonej i sera twarogowego z czerwoną papryką (139). Do picia szklanka herbaty.	I danie – zupa z brukselką (140) II danie – pierogi ruskie (141) z surówką z selera, marchewki i jabłka (142). Na deser banan. Do picia sok pomarańczowy rozcieńczony wodą (150 + 100 ml).	Ryż na mleku z kiwi (143). Do picia szklanka wody mineralnej.

JESIEŃ / DZIEŃ 1 / PRZEDSZKOLE

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Płatki owsiane na mleku z bananem, rodzynkami i orzechami włoskimi (101). Do picia szklanka herbaty.	I danie – zupa z fasolki szparagowej (83) II danie – ziemniaki z gotowanym mięsem z kurczaka (102) i surówka z pomidorów i papryki (103). Do picia kompot z jabłek.	Kanapka z serem twarogowym i pomidorem (104). Na deser winogrona. Do picia szklanka herbaty.

Śniadanie

(1) Płatki owsiane na mleku z bananem, rodzynkami i orzechami włoskimi

Składniki:

Na 1 porcję	Na 10 porcji
30 g suchych płatków owsianych	300 g płatków owsianych
250 g mleka 2% tł.	2,5 l mleka 2% tł.
15 g rodzynek	150 g rodzynek
10 g orzechów włoskich	100 g orzechów włoskich
25 g banana (40 g przed obraniem)	250 g banana (400 g przed obraniem)

Sposób przygotowania

Płatki owsiane ugotować do miękkości w mleku. Pod koniec gotowania dodać rodzynki i orzechy. Owsiankę nałożyć na talerze i na wierzchu położyć pokrojonego w plastry banana.

Do picia szklanka herbaty.

Obiad

Zupa z fasolki szparagowej wg receptury 83

Składniki:

Na 1 porcję (200 g)	Na 10 porcji
½ udka z kurczaka	5 udek z kurczaka
80 g fasolki szparagowej (świeżej lub mrożonej)	800 g fasolki szparagowej (świeżej lub mrożonej)
10,5 g marchewki (15 g przed obraniem)	105 g marchewki (150 g przed obraniem)
4 g korzenia pietruszki (5,5 g przed obraniem)	40 g korzenia pietruszki (55 g przed obraniem)
3,2 g pora (5,5 g przed obraniem)	32 g pora (55 g przed obraniem)
2 g selera (3,2 g przed obraniem)	20 g selera (32 g przed obraniem)
63 g ziemniaków (80 g przed obraniem)	630 g ziemniaków (800 g przed obraniem)
2,4 g mąki pszennej	24 g mąki pszennej
5 g natki pietruszki	5 g natki pietruszki
Szczypta soli, ziele angielski, liść laurowy	Szczypta soli, ziele angielski, liść laurowy

Sposób przygotowania

Mięso umyć i oczyścić. Gotować pod przykryciem w lekko osolonej wodzie z dodatkiem przypraw (zielen angielski, liść laurowy). Warzywa obrać ze skóry, umyć i pokroić w kostkę, dodać do wywaru z mięsa i gotować do miękkości. Pod koniec zupę zagęścić niewielką ilością mąki. Na sam koniec do talerza dodać posiekaną natkę pietruszki.

Mięso zostawić do przygotowania drugiego dania.

(2) Ziemniaki z mięsem z kurczaka

Składniki:

Na 1 porcję	Na 10 porcji
150 g ziemniaków (przed obraniem 190-200g)	1,5 kg ziemniaków (przed obraniem 1,9-2,0 kg)
5 g masła (1 płaska łyżeczka)	50 g masła
3 g koperku (lub zielonej pietruszki)	30 g koperku (lub zielonej pietruszki)
½ udka z kurczaka bez skóry (ugotowanego wcześniej w zupie)	5 udek z kurczaka bez skóry (ugotowanych wcześniej w zupie)
Szczypta soli	Szczypta soli

Sposób przygotowania

Ziemniaki obrać ze skóry, umyć i gotować do miękkości w lekko osolonej wodzie. Ugotowane ziemniaki wyłożyć na talerz i polać 1 płaską łyżeczką masła i posypać 1 łyżeczką posiekanego koperku lub zielonej pietruszki. Do ziemniaków dodać mięso z ud kurczaka wcześniej ugotowane w zupie.

(3) Surówka z pomidorów i papryki

Składniki:

Na 1 porcję	Na 10 porcji
50 g pomidora	500 g pomidora
25 g papryki czerwonej	250 g papryki czerwonej (300 g przed obraniem)
15 g rzodkiewki	150 g rzodkiewki
5 g szczypiorku	50 g szczypiorku
6 g oleju rzepakowego uniwersalnego	60 g oleju rzepakowego uniwersalnego

Sposób przygotowania

Pomidory umyć i pokroić w kostkę. Paprykę umyć, oczyścić i pokroić w kostkę. Rzodkiewkę umyć, obrać i pokroić w plasterki. Całość wymieszać, dodać posiekany szczypiorek i olej.

Kompot z jabłek

Składniki:

Na 1 porcję (230 g)	Na 10 porcji
73 g jabłek (100 g przed obraniem)	730 g jabłek (1000 g przed obraniem)
14 g czerwonej porzeczki lub wiśni	140 g czerwonej porzeczki lub wiśni
15 g cukru	150 g cukru
150 g wody	1500 g wody

Sposób przygotowania

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

Podwieczorek

(4) Kanapka z serem twarogowym i pomidorem

Składniki:

Na 1 porcję	Na 10 porcji
25 g chleba baltonowskiego (1 kromka)	250 g chleba baltonowskiego
5 g masła	50 g masła
30 g sera twarogowego półtłustego	300 g sera twarogowego półtłustego
25 g pomidora	250 g pomidora

Sposób przygotowania

Kromkę chleba cienko posmarować masłem, położyć twaróg i 2-3 plasterki pomidora.

Do picia szklanka herbaty.

Na deser winogrona (30 g).

JESIEŃ / DZIEŃ 2/ PRZEDSZKOLE

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Kluski lane na mleku i kanapka z dżemem (105). Na deser gruszka. Do picia szklanka herbaty.	I danie – zupa ogórkowa (106) II danie – makaron zapiekany z warzywami i żółtym serem (107). Na deser jabłko. Do picia szklanka wody.	Ryż z jabłkami i jogurtem (108). Do picia szklanka herbaty.

Śniadanie

(5) Kluski lane na mleku i kanapka z dżemem

Składniki:

Na 1 porcję (75 g klusek)	Na 10 porcji
17 g mąki pszennej 17 g jajek 230 g mleka 2% tł. 5 g cukru	170 g mąki pszennej 170 g jajek 230 g mleka 2% tł. 50 g cukru
30 g chleba żytniego razowego (1 kromka) 10 g dżemu truskawkowego niskosłodzonego	300 g chleba żytniego razowego 100 g dżemu truskawkowego niskosłodzonego

Sposób przygotowania

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

Kromkę chleba posmarować dżemem i podawać z zupą mleczną.

Na deser gruszka (150 g).

Do picia szklanka herbaty.

Obiad

(6) Zupa ogórkowa

Składniki:

Na 1 porcję (200 g)	Na 10 porcji
20 g ogórka kwaszonego 44 g ziemniaków (56 g przed obraniem) 5 g marchewki (7 g przed obraniem) 4 g korzenia pietruszki (5,5 g przed obraniem) 3,2 g pora (5,5 g przed obraniem) 2 g selera (3,2 g przed obraniem) 12 g śmietany 12% tł. 0,6 g cukru 2,8 g masła 2,4 g mąki pszennej Ziele angielski, liść laurowy, koperek	200 g ogórka kwaszonego 440 g ziemniaków (560 g przed obraniem) 50 g marchewki (70 g przed obraniem) 40 g korzenia pietruszki (55 g przed obraniem) 32 g pora (55 g przed obraniem) 20 g selera (32 g przed obraniem) 120 g śmietany 12% tł. 6 g cukru 28 g masła 24 g mąki pszennej Ziele angielski, liść laurowy, koperek

Sposób przygotowania

Warzywa obrać ze skóry, umyć i pokroić w kostkę i gotować do miękkości w wodzie z przyprawami. Pod koniec do zupy dodać starte na tarce o grubych oczkach kwaszone ogórki i szczyptę cukru. Zupę zagęścić niewielką ilością mąki z masłem. Na sam koniec dodać posiekany koperek. Zupę wyłożyć na talerze i dodać śmietanę.

(7) Makaron zapiekany z warzywami i żółtym serem

Składniki:

Na 1 porcję	Na 10 porcji
50 g suchego makaronu penne (pióra) 100 g jarmużu 50 g czerwonej papryki (60 g przed obraniem) 25 g cebuli (28 g przed obraniem) 25 g kukurydzy konserwowej 9 g oleju rzepakowego 20 g żółtego sera Gouda	500 g suchego makaronu penne (pióra) 1 kg jarmużu 500 g czerwonej papryki (600 g przed obraniem) 250 g cebuli (285 g przed obraniem) 250 g kukurydzy konserwowej 90 g oleju rzepakowego 200 g żółtego sera Gouda
Dodatkowo na stole w miseczkach podać surowe sezonowe warzywa pokrojone w słupki.	

Sposób przygotowania

Makaron ugotować „al dente” w lekko osolonej wodzie. Cebulę obrać, pokroić w kostkę. Paprykę oczyścić, umyć i pokroić w kostkę. Cebulę i paprykę zeszklić na oleju rzepakowym, dodać jarmuż i dusić razem jeszcze 3-4 min. Następnie ugotowany makaron wymieszać z duszonymi warzywami, dodać kukurydzę. Całość zapiekać w piekarniku w naczyniu żaroodpornym ok 30-45 min. Pod koniec na wierzch zapiekanki dodać żółty ser (starty na tarce lub pokrojony w plasterki) i zapiekać jeszcze 3-4 min. do rozpuszczenia sera.

Na deser średnie jabłko 150 g.

Do picia szklanka wody mineralnej.

Podwieczorek

(8) Ryż z jabłkami i jogurtem

Składniki:

Na 1 porcję	Na 10 porcji
16 g ryżu parabolicznego (suchego) 11,7 g mleka 2% tł. 31 g jabłka (42 g przed obraniem) 50 g jogurtu naturalnego 9 g cukru	160 g ryżu parabolicznego (suchego) 117 g mleka 2% tł. 310 g jabłka (420 g przed obraniem) 500 g jogurtu naturalnego 90 g cukru

Sposób przygotowania

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

Do picia szklanka herbaty.

JESIEŃ / DZIEŃ 3 / PRZEDSZKOLE

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Kanapki z pastą z wędzonego Piklinga i jajka (109). Do picia szklanka herbaty.	I danie – zupa krem z zielonego groszku (41) II danie – kasza gryczana z indykiem w sosie pomidorowym (110) i gotowana czerwona kapusta (111). Na deser jabłko. Do picia szklanka herbaty.	Bułka wrocławska z sałatką jarzynową (112). Do picia sok pomarańczowy.

Śniadanie

(9) Kanapki z pastą z wędzonego Piklinga i jajka

Składniki:

Na 1 porcję	Na 10 porcji
40 g wędzonego Piklinga 10 g gotowanego jajka 10 g majonezu z olejem rzepakowym 5 g szczypiorku 50 g czerwonej papryki (60 g przed obraniem) Szczypta pieprzu 60 g chleba żytniego razowego (2 kromki)	400 g wędzonego Piklinga 100 g gotowanego jajka (2 sztuki) 100 g majonezu z olejem rzepakowym 50 g szczypiorku 500 g czerwonej papryki (600 g przed obraniem) Szczypta pieprzu 600 g chleba żytniego razowego

Sposób przygotowania

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

Do picia szklanka herbaty.

Obiad

Zupa krem z zielonego groszku wg receptury 41

Składniki:

Na 1 porcję (200 g)	Na 10 porcji
80 g zielonego groszku (świeży lub mrożony) 22 g marchewki (30 g przed obraniem) 6,5 g korzenia pietruszki (9 g przed obraniem) 7 g pora (11 g przed obraniem) 4,5 g selera (6 g przed obraniem) 45 g ziemniaków (57 g przed obraniem) 10 g jogurtu naturalnego 5 g zielonej pietruszki	800 g zielonego groszku (świeży lub mrożony) 220 g marchewki (300 g przed obraniem) 65 g korzenia pietruszki (90 g przed obraniem) 70 g pora (110 g przed obraniem) 45 g selera (60 g przed obraniem) 450 g ziemniaków (570 g przed obraniem) 100 g jogurtu naturalnego 50 g zielonej pietruszki

Sposób przygotowania

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

Podczas gotowania zupy można ugotować więcej warzyw do przygotowania sałatki na podwieczorek.

(10) Kasza gryczana z indykiem w sosie pomidorowym

Składniki:

Na 1 porcję	Na 10 porcji
50 g kaszy gryczanej suchej 50 g mięsa z piersi indyka 6 g oleju rzepakowego 50 g pomidorów 10 g cebuli (11,5 g przed obraniem) 1 g czosnku bazylia	500 g kaszy gryczanej suchej 500 g mięsa z piersi indyka 60 g oleju rzepakowego 500 g pomidorów 100 g cebuli (115 g przed obraniem) 10 g czosnku (2-3 ząbki) bazylia

Sposób przygotowania

Kaszę ugotować w wodzie na sypko.

Mięso umyć, pokroić w drobne kawałki i podsmażyć na oleju z cebulą i czosnkiem. Na końcu dodać pomidory bez skóry. Doprawić bazylią.

(11) Gotowana czerwona kapusta

Składniki:

Na 1 porcję	Na 10 porcji
75 g czerwonej kapusty (95 g przed obraniem) 25 g cebuli (28 g przed obraniem) 6 g oleju rzepakowego uniwersalnego 5 g cukru Sok z cytryny do smaku	750g czerwonej kapusty (950g przed obraniem) 250 g cebuli (280 g przed obraniem) 60 g oleju rzepakowego uniwersalnego 50 g cukru Sok z cytryny do smaku

Sposób przygotowania

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

Na deser średnie jabłko (150 g).
Do picia szklanka herbaty.

Podwieczorek

(12) Bułka wrocławska z sałatką jarzynową

Składniki:

Marchewka, pietruszka, seler, ziemniaki – wcześniej ugotowane w zupie

Na 1 porcję (50 g)	Na 10 porcji
18 g marchewki (25 g przed obraniem)	180 g marchewki (250 g przed obraniem)
7 g korzenia pietruszki (10 g przed obraniem)	70 g korzenia pietruszki (100 g przed obraniem)
4 g selera (7 g przed obraniem)	40 g selera (70 g przed obraniem)
3 g kwaszonego ogórka	30 g kwaszonego ogórka
8 g ziemniaków	80 g ziemniaków (100 g przed obraniem)
5 g majonezu z oleju rzepakowego	50 g majonezu z oleju rzepakowego
5 g jogurtu naturalnego 2% tł.	50 g jogurtu naturalnego 2% tł.
25 g bułki wrocławskiej (1 kromka)	250 g bułki wrocławskiej

Sposób przygotowania

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

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

JESIEŃ / DZIEŃ 4 / PRZEDSZKOLE

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Kasza jaglana gotowana na wodzie z orzechami, makiem i suszoną żurawiną (113). Do picia szklanka mleka.	I danie – zupa jarzynowa (114) II danie – kluski śląskie (115) z gulaszem wołowym (116) i surówką z białej kapusty (117). Na deser śliwki węgierki. Do picia szklanka herbaty.	Kromka chleba żytniego z twarogiem z rzodkiewką i szczypiorkiem (118). Na deser kiwi. Do picia woda mineralna.

Śniadanie

(13) Kasza jaglana gotowana na wodzie z orzechami, makiem i suszoną żurawiną

Składniki:

Na 1 porcję	Na 10 porcji
30 g suchej kaszy jaglanej	300 g suchej kaszy jaglanej
70 g wody	700 g wody
10 g orzechów laskowych (obrane)	100 g orzechów laskowych (obrane)
10 g maku	100 g maku
15 g suszonej żurawiny	150 g suszonej żurawiny

Sposób przygotowania

Mak zalać wrzącą wodą i parzyć przez ok 10 min, a następnie wypłukać. Kaszę jaglaną dokładnie wypłukać w zimnej wodzie, a następnie ugotować w wodzie. Pod koniec gotowania dodać żurawinę, orzechy i mak.

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

Obiad

(14) Zupa jarzynowa

Składniki:

Na 1 porcję (200 g)	Na 10 porcji
42 g fasolki szparagowej (46 g przed obraniem)	420 g fasolki szparagowej (460 g przed obraniem)
17,2 g marchewki (23,2 g przed obraniem)	172 g marchewki (232 g przed obraniem)
4 g korzenia pietruszki (5,6 g przed obraniem)	40 g korzenia pietruszki (56 g przed obraniem)
3,2 g pora (5,6 g przed obraniem)	32 g pora (56 g przed obraniem)
3,2 g selera (5,6 g przed obraniem)	32 g selera (56 g przed obraniem)
27 g ziemniaków (34,4 g przed obraniem)	270 g ziemniaków (344 g przed obraniem)
1,2 g masła	12 g masła
Szczypta soli	Szczypta soli
Ziele angielski, liść laurowy, natka pietruszki	Ziele angielski, liść laurowy, natka pietruszki

Sposób przygotowania

Warzywa obrać i dokładnie umyć, a następnie pokroić w kostkę. Gotować w lekko osolonej wodzie, z liściem laurowym i ziele angielskim. Pod koniec gotowania dodać masło. Do zupy na talerzu dodać posiekaną zieloną pietruszkę.

(15) Kluski śląskie

Składniki:

Na 1 porcję (150 g)	Na 10 porcji
137 g ziemniaków (175 g przed obraniem)	1,37 kg ziemniaków (1,75 kg przed obraniem)
25 g mąki ziemniaczanej	250 g mąki ziemniaczanej
10 g mąki pszennej	100 g mąki pszennej
5 g jajka	50 g jajka
Szczypta soli	Szczypta soli

Sposób przygotowania

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

(16) Gulasz wołowy

Składniki:

Na 1 porcję (70 g)	Na 10 porcji
36 g chudej wołowiny	360 g chudej wołowiny
1 g mąki pszennej	10 g mąki pszennej
4 g oleju rzepakowego	40 g oleju rzepakowego
6 g cebuli (7 g przed obraniem)	60 g cebuli (70 g przed obraniem)
25 g pieczarek (28 g przed obraniem)	250 g pieczarek (280 g przed obraniem)
0,6 g marchewki (0,8 g przed obraniem)	6 g marchewki (8 g przed obraniem)
0,6 g korzenia pietruszki (0,8 g przed obraniem)	6 g korzenia pietruszki (8 g przed obraniem)
Liść laurowy, zielona pietruszka	Liść laurowy, zielona pietruszka

Sposób przygotowania:

Mięso opłukać, pokroić w kostkę, posolić i zarumienić na patelni teflonowej z dodatkiem oleju rzepakowego, cebuli i pieczarek. Następnie mięso przełożyć do garnka, dodać liść laurowy i dusić pod przykryciem w niewielkiej ilości wody. Marchewkę i pietruszkę obrać, umyć i zetrzeć na tarce o grubych oczkach, dodać do mięsa pod koniec gotowania. Gulasz położyć na talerzu obok klusek śląskich i posypać zieloną pietruszką.

(17) Surówka z białej kapusty

Składniki:

Na 1 porcję (ok. 100 g)	Na 10 porcji
50 g białej kapusty (60 g przed obraniem)	500 g białej kapusty (600 g przed obraniem)
20 g marchewki (27 g przed obraniem)	200 g marchewki (270 g przed obraniem)
20 g jabłka (28 g przed obraniem)	200 g jabłka (280 g przed obraniem)
10 g cebuli (11 g przed obraniem)	100 g cebuli (110 g przed obraniem)
5 g natki pietruszki	50 g natki pietruszki
9 g oleju rzepakowego uniwersalnego	90 g oleju rzepakowego uniwersalnego

Sposób przygotowania:

Kapustę, marchew i jabłka dokładnie umyć, obrać i zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Cebulę obrać, umyć i pokroić w bardzo drobną kostkę. Pietruszkę umyć i posiekać. Całość razem wymieszać i dodać olej rzepakowy.

Na deser śliwki węgierki 100g (5 szt).

Do picia szklanka herbaty.

Podwieczorek

(18) Kromka chleba żytniego z twarożkiem z rzodkiewką i szczypiorkiem

Składniki:

Na 1 porcję	Na 10 porcji
25 g chleba żytniego razowego (1 kromka)	250 g chleba żytniego razowego (10 kromek)
30 g sera twarogowego półtłustego	300 g sera twarogowego półtłustego
10 g jogurtu naturalnego	100 g jogurtu naturalnego
20 g rzodkiewki	200 g rzodkiewki
2 g szczypiorku	20 g szczypiorku

Sposób przygotowania:

Rzodkiewkę umyć, oczyścić i zetrzeć na tarce o drobnych oczkach. Szczypiorek umyć i posiekać. Całość wymieszać razem z twarogiem i jogurtem. Przygotowanym twarożkiem posmarować kromkę chleba.

Na deser kiwi – 70 g przed obraniem.

Do picia szklanka wody mineralnej.

JESIEŃ / DZIEŃ 5 / PRZEDSZKOLE

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Płatki żytnie na mleku z orzechami, morelami suszonymi i jabłkiem (119) Do picia szklanka herbaty.	I danie – kapuśniak ze słodkiej kapusty z kaszą pęczak i natką pietruszki (120) II danie – leniwe pierogi z sera twarogowego i ziemniaków (121) i surówką z marchewki i jabłka (122). Do picia kefir.	Kromka chleba z serkiem fromage i pomidorem (123). Na deser winogrona. Do picia szklanka herbaty.

Śniadanie

(19) Płatki żytnie na mleku z orzechami, morelami suszonymi i jabłkiem

Składniki:

Na 1 porcję	Na 10 porcji
30 g suchych płatków żytnich 150 g mleka 2% tł. 10 g suszonych moreli 10 g orzechów laskowych 73 g jabłka (100 g przed obraniem)	300 g płatków żytnich 1,5 l mleka 2% tł. 100 g suszonych moreli 100 g orzechów laskowych 730 g jabłka (1 kg przed obraniem)

Sposób przygotowania

Płatki ugotować do miękkości w mleku. Pod koniec gotowania dodać starte jabłko, suszone morele i orzechy.

Do picia szklanka herbaty.

Obiad

(20) Kapuśniak ze słodkiej kapusty z kaszą pęczak i natką pietruszki

Składniki:

Na 1 porcję (230 g)	Na 10 porcji
34 g białej kapusty (40 g przed obraniem) 5,6 g marchewki (7,2 g przed obraniem) 2,4 g korzenia pietruszki (3,2 g przed obraniem) 4 g pora (6,4 g przed obraniem) 2,4 g selera (4 g przed obraniem) 8 g pomidora (bez skórki) 0,8 g cebuli (0,9 g przed obraniem) 1,6 g masła 2 g mąki 8 g śmietany 12% (lub jogurtu naturalnego) 10 g suchej kaszy jęczmiennej (pęczak) 5 g zielonej pietruszki Liść laurowy, ziele angielskie	340 g białej kapusty (400 g przed obraniem) 56 g marchewki (72 g przed obraniem) 24 g korzenia pietruszki (32 g przed obraniem) 40 g pora (64 g przed obraniem) 24 g selera (40 g przed obraniem) 80 g pomidora (bez skórki) 8 g cebuli (9 g przed obraniem) 16 g masła 20 g mąki 80 g śmietany 12% (lub jogurtu naturalnego) 100 g suchej kaszy jęczmiennej (pęczak) 50 g zielonej pietruszki Liść laurowy, ziele angielskie

Sposób przygotowania

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

(21) Leniwe pierogi z sera twarogowego i ziemniaków

Składniki:

Na 1 porcję (150g)	Na 10 porcji
98 g sera twarogowego półtłustego	980 g sera twarogowego półtłustego
8,3 g jajka	83 g jajka
27 g mąki pszennej	270 g mąki pszennej
2,6 g mąki ziemniaczanej	26 g mąki ziemniaczanej
25 g ziemniaków (32,3 g przed obraniem)	250 g ziemniaków (323 g przed obraniem)
7,5 g masła ekstra	75 g masła ekstra
1,5 g cukru	15 g cukru

Sposób przygotowania

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

(22) Surówka z marchewki i jabłka

Składniki:

Na 1 porcję	Na 10 porcji
50 g marchewki (67 g przed obraniem)	500 g marchewki (670 g przed obraniem)
20 g jabłka (28 g przed obraniem)	200 g jabłka (28 g przed obraniem)
1 g cukru	10 g cukru
3 g oleju rzepakowego	30 g oleju rzepakowego

Sposób przygotowania

Marchewkę i jabłka obrać i umyć, następnie zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Całość wymieszać i dodać cukier i olej rzepakowy.

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

Podwieczorek

(23) Kromka chleba z serkiem fromage i pomidorem

Składniki:

Na 1 porcję	Na 10 porcji
25 g chleba baltonowskiego (1 kromka)	25 g chleba baltonowskiego (1 kromka)
10 g serka fromage naturalnego	10 g serka fromage naturalnego
25 g pomidora	25 g pomidora

Sposób przygotowania

Kromkę chleba posmarować serkiem i położyć 2-3 plastry pomidora.

Dopicia szklanka herbaty.

Na deser winogrona 100 g.

JESIEŃ / DZIEŃ 6 / PRZEDSZKOLE

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Kasza manna na mleku z miodem i cynamonem (124). Na deser banan. Do picia szklanka herbaty.	I danie – zupa kalafiorowa (73) II danie – gotowany ryż z pieczonym łososiem (125) z mizerią i gotowaną brukselką (126). Na deser kiwi. Do picia szklanka herbaty.	Pół bułki grahamki z serkiem twarogowym ziarnistym i dżemem wiśniowym (127). Do picia szklanka wody mineralnej.

Śniadanie

(24) Kasza manna na mleku z miodem i cynamonem

Składniki:

Na 1 porcję	Na 10 porcji
30 g suchej kaszy manny 250 g mleka 2% tł. 10 g miodu cynamon	300 g suchej kaszy manny 2,5 l mleka 2% tł. 100 g miodu cynamon

Sposób przygotowania

Kaszę manną ugotować na mleku. Do ugotowanej kaszy dodać miód i posypać cynamonem.

Na deser podać jednego małego banana 76 g (120 g przed obraniem).

Do picia szklanka herbaty.

Obiad

Zupa kalafiorowa wg receptury 73

Składniki:

Na 1 porcję (200 g)	Na 10 porcji
35 g kalafiora (57 g przed obraniem) 10,5 g marchewki (15 g przed obraniem) 4 g korzenia pietruszki (5,5 g przed obraniem) 3,2 g pora (5,5 g przed obraniem) 2 g selera (3,2 g przed obraniem) 23 g ziemniaków (29 g przed obraniem) 2 g mąki 12 g jogurtu naturalnego 5 g zielonej pietruszki Liść laurowy, ziele angielskie	350 g kalafiora (570 g przed obraniem) 105 g marchewki (150 g przed obraniem) 40 g korzenia pietruszki (55 g przed obraniem) 32 g pora (55 g przed obraniem) 20 g selera (32 g przed obraniem) 230 g ziemniaków (290 g przed obraniem) 20 g mąki 120 g jogurtu naturalnego 50 g zielonej pietruszki Liść laurowy, ziele angielskie

Sposób przygotowania

Warzywa obrać, umyć i pokroić w kostkę i gotować w wodzie z dodatkiem przypraw. Pod koniec zupę zagęścić niewielką ilością mąki. Na sam koniec do talerza dodać jogurt i posiekaną natkę pietruszki.

(25) Gotowany ryż z pieczonym łososiem

Składniki:

Na 1 porcję	Na 10 porcji
85 g filetu z łososia Szczypta soli Sok z cytryny 50 g suchego ryżu parabolicznego	850 g filetu z łososia Szczypta soli Sok z cytryny 500 g suchego ryżu parabolicznego

Sposób przygotowania

Ryż ugotować w wodzie na sypko.

Łososia lekko posolić i upiec w piekarniku. Przed podaniem skropić sokiem z cytryny.

(26) Mizeria i gotowana brukselka

Składniki:

Na 1 porcję	Na 10 porcji
50 g brukselki (65 g przed obraniem)	500 g brukselki (650 g przed obraniem)
72 g ogórka (100 g przed obraniem) 20 g rzodkiewki 20 g śmietany 12% tł. Szczypta soli	720 g ogórka (1 kg przed obraniem) 200 g rzodkiewki 200 g śmietany 12% tł. Szczypta soli

Sposób przygotowania

Brukselkę ugotować w wodzie.

Ogórki umyć, obrać i pokroić w cienkie plasterki, posypać szczyptą soli. Po 2-3 min. dodać śmietanę. Rzodkiewkę umyć i zetrzeć na tarce o grubych oczkach, dodać do ogórków.

Na deser kiwi 70g.

Do picia szklanka herbaty.

Podwieczorek

(27) Pół bułki grahamki z serem twarogowym ziarnistym i dżemem wiśniowym

Składniki:

Na 1 porcję	Na 10 porcji
25 g bułki grahamki (1/2 bułki)	250 g bułki grahamki (5 bułek)
5 g masła (1 płaska łyżeczka)	50 g masła
25 g sera twarogowego ziarnistego	250 g sera twarogowego ziarnistego
20 g dżemu wiśniowego niskosłodzonego	200 g dżemu wiśniowego niskosłodzonego

Sposób przygotowania

Bułkę posmarować cienko masłem, nałożyć serek i dżem.
Do picia podać szklankę wody mineralnej.

JESIEŃ / DZIEŃ 7 / PRZEDSZKOLE

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Kanapki z Piklingiem i warzywami (128). Na deser gruszka. Do picia szklanka herbaty.	I danie – krupnik z kaszy jęczmiennej (65) II danie – naleśniki –z serem twarogowym, z musem jabłkowym, polane jogurtem naturalnym (129). Do picia szklanka herbaty.	Bułka wrocławska z żółtym serem i warzywami (130). Do picia szklanka wody mineralnej.

Śniadanie

(28) Kanapki z Piklingiem i warzywami

Składniki:

Na 1 porcję	Na 10 porcji
25 g chleba baltonowskiego (1 kromka)	250 g chleba baltonowskiego
30 g chleba żytniego razowego (1 kromka)	300 g chleba żytniego razowego
40 g wędzonego Piklinga	400 g wędzonego Piklinga
25 g czerwonej papryki	250 g czerwonej papryki (300 g przed obraniem)
50 g kwaszonych ogórków	500 g kwaszonych ogórków

Sposób przygotowania

Na chlebie rozłożyć rybę i pokrojone warzywa (warzywa można podać oddzielnie na talerzyku).

Na deser średnia gruszka 150 g.

Do picia szklanka herbaty.

Obiad

Krupnik z kaszy jęczmiennej wg receptury 65

Składniki:

Na 1 porcję (200 g)	Na 10 porcji
27 g łopatki wieprzowej	270 g łopatki wieprzowej
13 g chudej wołowiny	130 g chudej wołowiny
8,8 g kaszy jęczmiennej perłowej suchej	88 g kaszy jęczmiennej perłowej suchej
10,4 g marchewki (14,4 g przed obraniem)	104 g marchewki (144 g przed obraniem)
4 g korzenia pietruszki (5,6 g przed obraniem)	40 g korzenia pietruszki (56 g przed obraniem)
3,2 g pora (5,6 g przed obraniem)	32 g pora (56 g przed obraniem)
2 g selera (3,2 g przed obraniem)	20 g selera (32 g przed obraniem)
44,8 g ziemniaków (57,6 g przed obraniem)	448 g ziemniaków (576 g przed obraniem)
5 g zielonej pietruszki	50 g zielonej pietruszki
Liść laurowy, ziele angielskie	Liść laurowy, ziele angielskie

Sposób przygotowania

Mięso umyć i oczyścić. Gotować pod przykryciem w lekko osolonej wodzie z dodatkiem przypraw (ziele angielski, liść laurowy). Warzywa obrać, umyć i zetrzeć na tarce, dodać do wywaru z mięsa i gotować do miękkości. Kaszę opłukać, wsypać na wrzącą, lekko osoloną wodę i ugotować, następnie dodać do wywaru z mięsa i jarzyn. Na sam koniec do talerza dodać posiekaną natkę pietruszki.

Mięso z zupy wyciągnąć i wykorzystać do przygotowania pulpetów na kolejny dzień

(29)2 naleśniki – z serem twarogowym i musiem jabłkowym, polane jogurtem naturalnym

Składniki:

Na 1 porcję	Na 10 porcji
29 mąki pszennej typ 500	290 mąki pszennej typ 500
25 g jajka	250 g jajka
28 g mleka 2% tł.	280 g mleka 2% tł.
12 g oleju rzepakowego	120 g oleju rzepakowego
35 g sera twarogowego półtłustego	350 g sera twarogowego półtłustego
10 g cukru	100 g cukru
45 g musu jabłkowego (przygotowanego samodzielnie lub ze słoika)	450 g musu jabłkowego (przygotowanego samodzielnie lub ze słoika)
150 g jogurtu naturalnego	1500 g jogurtu naturalnego

Sposób przygotowania

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

Do picia podać szklankę herbaty.

Podwieczorek

(30)Bułka wrocławska z żółtym serem i warzywami

Składniki:

Na 1 porcję	Na 10 porcji
25 g bułki wrocławskiej Weki (2 kromki)	250 g bułki wrocławskiej Weki (20 kromek)
5 g masła (1 płaska łyżeczka)	50 g masła
8 g sałaty	80 g sałaty
20 g żółtego sera (Gouda)	200 g żółtego sera (Gouda)
25 g pomidora	250 g pomidora

Sposób przygotowania

Bułkę wrocławską pokroić na kromki, posmarować bardzo cienko masłem, położyć sałatę, żółty ser i pomidora pokrojonego na plasterki.

Do picia podać szklankę wody mineralnej.

JESIEŃ / DZIEŃ 8 / PRZEDSZKOLE

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Grahamka z gotowanym na twardo jajkiem, z majonezem i warzywami (131). Do picia kawa zbożowa z mlekiem.	I danie – zupa selerowa (33) II danie – kasza jęczmienna perłowa z pulpetami z mięsa mieszanego (132) i surówkę z kwaszonej kapusty (133). Na deser jabłko. Do picia szklanka herbaty.	Budyń śmietankowy z winogronami (134). Do picia szklanka wody mineralnej.

Śniadanie

(31) Kajzerka z gotowanym na twardo jajkiem, z majonezem i warzywami

Składniki:

Na 1 porcję	Na 10 porcji
50 g bułki grahamki (1 szt)	500 g bułki grahamki (10 szt)
1 jajko (50 g)	10 jajek
10 g majonezu z olejem rzepakowym	100 g majonezu z olejem rzepakowym
50 g zielonego ogórka	300 g rzodkiewki
30 g rzodkiewki	50 g szczypiorku
5 g szczypiorku	

Sposób przygotowania

Jajka ugotować na twardo. Bułkę przekroić na pół i cienko posmarować majonezem. Na bułkę położyć pokrojone w plastry jajko, plasterki ogórka, rzodkiewki i posiekany szczypiorek.

Do picia podać szklankę kawy zbożowej z mlekiem 2% tł. (kawa zbożowa, 100 ml wody, 150 ml mleka, 5 g cukru).

Obiad

Zupa selerowa wg receptury 33

Składniki:

Na 1 porcję (200 g)	Na 10 porcji
37,6 g selera (60 g przed obraniem)	376 g selera (600 g przed obraniem)
32 g ziemniaków (40 g przed obraniem)	320 g ziemniaków (400 g przed obraniem)
12 g marchewki (16 g przed obraniem)	120 g marchewki (160 g przed obraniem)
1,6 g masła	16 g masła
2,4 g mąki pszennej	2,4 g mąki pszennej
8 g śmietany 12%	80 g śmietany 12%
Ziele angielski, liść laurowy, majeranek, koperek	Ziele angielski, liść laurowy, majeranek, koperek

Sposób przygotowania

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

(32) Kasza jęczmienna perłowa z pulpetami z mięsa mieszanego

Składniki:

Na 1 porcję (150 g + 50 g)	Na 10 porcji
Mięso z zupy z dnia poprzedniego: 27 g łopatki wieprzowej 13 g chudej wołowiny 5 g jajka 10 g czerstwej bułki 4 g cebuli 1 g mąki ziemniaczanej 3 g mąki pszennej Szczypta soli, pieprzu, koperek	Mięso z zupy z dnia poprzedniego: 270 g łopatki wieprzowej 130 g chudej wołowiny 50 g jajka 100 g czerstwej bułki 40 g cebuli 10 g mąki ziemniaczanej 30 g mąki pszennej Szczypta soli, pieprzu, koperek
50 g kaszy jęczmiennej perłowej suchej	500 g kaszy jęczmiennej perłowej suchej

Sposób przygotowania

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

(33) Surówka z kwaszonej kapusty

Składniki:

Na 1 porcję	Na 10 porcji
75 g kwaszonej kapusty 20 g marchwi (27 g przed obraniem) 20 g jabłka (27 g przed obraniem) 6 g oleju rzepakowego	750 g kwaszonej kapusty 200 g marchwi (270 g przed obraniem) 200 g jabłka (270 g przed obraniem) 60 g oleju rzepakowego

Sposób przygotowania

Marchewkę i jabłko umyć, obrać ze skóry i zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Wymieszać razem z kapustą kwaszoną i dodać olej.

Na deser jabłko 150 g.

Do picia podać szklankę herbaty.

Podwieczorek

(34) Budyń śmietankowy z winogronami

Składniki:

Na 1 porcję (150 g)	Na 10 porcji
Budyń śmietankowy niesłodzony (1/5 opakowania) 100 g mleka 2% tł. 5 g cukru 50 g winogron	Budyń śmietankowy niesłodzony (2 opakowania) 1 l mleka 2% tł. 50 g cukru 500 g winogron

Sposób przygotowania

Ugotować budyń na mleku z dodatkiem cukru. Na dnie miseczki położyć umyte winogrona i poleć ugotowanym budyniem.

Do picia podać wodę mineralną.

JESIEŃ / DZIEŃ 9 / PRZEDSZKOLE

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Płatki owsiane na mleku z miodem i plasterkami banana (135). Do picia szklanka herbaty.	I danie – zupa krem z dyni (136) II danie – gotowane ziemniaki z mięsem duszonym z warzywami (137) Do picia szklanka kompotu z jabłek.	Bułka grahamka z twarożkiem z warzywami (138). Do picia szklanka herbaty.

Śniadanie

(35) Płatki owsiane na mleku z miodem i plasterkami banana

Składniki:

Na 1 porcję	Na 10 porcji
40 g suchych płatków owsianych 250 g mleka 2% tł. 10 g miodu 76 g banana (120 g przed obraniem)	400 g płatków owsianych 2,5 l mleka 2% tł. 100 g miodu 769 g banana (1,2 kg przed obraniem)

Sposób przygotowania

Płatki owsiane ugotować do miękkości w mleku. Pod koniec gotowania posłodzić miodem. Owsiankę nałożyć na talerze i na wierzchu położyć pokrojonego w plastry banana.

Do picia szklanka herbaty.

Obiad

(36) Zupa krem z dyni

Składniki:

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

Sposób przygotowania

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

(37)Gotowane ziemniaki z mięsem duszonym z warzywami

Składniki:

Na 1 porcję	Na 10 porcji
150 g ziemniaków (przed obraniem 190-200g)	1,5 kg ziemniaków (przed obraniem 1,9-2,0kg)
70 g piersi z kurczaka	700 g piersi z kurczaka
80 g jarmużu	800 g jarmużu
40 g cukinii (46 g przed obraniem)	400 g cukinii (460 g przed obraniem)
40 g pomidorów	400 g pomidorów
20 g czerwonej papryki (24 g przed obraniem)	200 g czerwonej papryki (240 g przed obraniem)
20 g cebuli (22 g przed obraniem)	200 g cebuli (220 g przed obraniem)
12 g oleju rzepakowego	120 g oleju rzepakowego
5 g zielonej pietruszki	50 g zielonej pietruszki
Szczypta soli, pieprzu, oregano	Szczypta soli, pieprzu, oregano

Sposób przygotowania

Ziemniaki obrać ze skóry, umyć i gotować do miękkości w lekko osolonej wodzie.

Warzywa obrać, umyć i pokroić w grubą kostkę. Mięso umyć, pokroić na małe kawałki i poddusić na patelni z dodatkiem oleju i z warzywami. Doprawić solą, pieprzem i oregano. Mięso z warzywami podawać obok ziemniaków. Całość posypać posiekaną natką pietruszki.

Do picia podać szklankę kompotu z jabłek (230 g).

Podwieczorek

(38)Bułka grahamka z twarożkiem z warzywami

Składniki:

Na 1 porcję	Na 10 porcji
25 g bułki grahamki (1/2 bułki)	250 g bułki grahamki (5 bułek)
5 g masła	50 g masła
30 g sera twarogowego półtłustego	300 g sera twarogowego półtłustego
5 g śmietany 12% (lub jogurtu nat.)	50 g śmietany 12% (lub jogurtu nat.)
20 g zielonego ogórka (14 g przed obraniem)	200 g zielonego ogórka (140 g przed obraniem)
10 g rzodkiewki	100 g rzodkiewki
2 g szczypiorku	20 g szczypiorku

Sposób przygotowania

Ogórki i rzodkiewki obrać ze skórki i pokroić w bardzo drobną kostkę lub zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Posiekać szczypiorek. Ser wymieszać ze śmietaną (lub jogurtem) i warzywami. Bułkę posmarować masłem i przygotowanym twarożkiem.

Do picia podać szklankę herbaty.

JESIEŃ / DZIEŃ 10 / PRZEDSZKOLE

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Kanapki z pastą z makreli wędzonej i sera twarogowego z czerwoną papryką (139). Do picia szklanka herbaty.	I danie – zupa z brukselką (140) II danie – pierogi ruskie (141) z surówką z selera, marchewki i jabłka (142). Na deser banan. Do picia sok pomarańczowy rozcieńczony wodą (150 + 100 ml).	Ryż na mleku z kiwi (143). Do picia szklanka wody mineralnej.

Śniadanie

(39) Kanapki z pastą z makreli wędzonej i sera twarogowego z czerwoną papryką

Składniki:

Na 1 porcję	Na 10 porcji
60 g chleba żytniego razowego (2 kromki) 40 g wędzonej makreli 30 g sera twarogowego półtłustego 5 g majonezu z olejem rzepakowym 5 g zielonej pietruszki 50 g czerwonej papryki (60 g przed obraniem)	600 g chleba żytniego razowego (20 kromek) 400 g wędzonej makreli 300 g sera twarogowego półtłustego 50 g majonezu z olejem rzepakowym 50 g zielonej pietruszki 500 g czerwonej papryki (600 g przed obraniem)

Sposób przygotowania

Makrelę dokładnie oczyścić z ości. Zmieszać z serem i wymieszać z majonezem. Dodać posiekaną natkę pietruszki. Chleb posmarować pastą lub podawać oddzielnie. Na kanapki położyć pokrojoną w cienkie paseczki paprykę (lub podawać oddzielnie).

Do picia podać szklankę herbaty.

Obiad

(40) Zupa z brukselką

Składniki:

Na 1 porcję (250 g)	Na 10 porcji
40 g brukselki (55 g przed obraniem) 30 g marchewki (40 g przed obraniem) 5 g korzenia pietruszki (7 g przed obraniem) 4 g cebuli (4,5 g przed obraniem) 4 g selera (7 g przed obraniem) 33,5 g ziemniaków (43 g przed obraniem) 1,5 g masła Szczypta soli Ziele angielski, liść laurowy, koperek	400 g brukselki (550 g przed obraniem) 300 g marchewki (400 g przed obraniem) 50 g korzenia pietruszki (70 g przed obraniem) 40 g cebuli (45 g przed obraniem) 40 g selera (70 g przed obraniem) 335 g ziemniaków (430 g przed obraniem) 15 g masła Szczypta soli Ziele angielski, liść laurowy, koperek

Sposób przygotowania

Brukselkę oczyścić z zewnętrznych liści i umyć. Pozostałe warzywa obrać, umyć, a następnie pokroić w kostkę. Gotować w lekko osolonej wodzie, z liściem laurowym i ziele angielskim. Pod koniec gotowania dodać masło. Do zupy na talerzu dodać posiekany koperek.

(41) Pierogi ruskie

Składniki:

Na 1 porcję (160 g = 4 pierogi)	Na 10 porcji
70 g ziemniaków (90 g przed obraniem) 3 g jajka 43 g mąki pszennej 25 g sera twarogowego półtłustego 6 g oleju rzepakowego 20 g cebuli (22 g cebuli) Sól, pieprz	700 g ziemniaków (900 g przed obraniem) 30 g jajka 430 g mąki pszennej 250 g sera twarogowego półtłustego 60 g oleju rzepakowego 200 g cebuli (220 g cebuli) Sól, pieprz

Sposób przygotowania

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

(42) Surówka z selera, marchewki i jabłka

Składniki:

Na 1 porcję (ok. 90 g)	Na 10 porcji
50 g selera (70 g przed obraniem) 15 g marchewki (20 g przed obraniem) 25 g jabłka (35 g przed obraniem) 5 g majonezu Sok z cytryny	500 g selera (700 g przed obraniem) 150 g marchewki (200 g przed obraniem) 250 g jabłka (350 g przed obraniem) 50 g majonezu Sok z cytryny

Sposób przygotowania:

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

Do picia podać sok pomarańczowy rozcieńczony wodą mineralną (150 + 100 ml).
Na deser średni banan 107 g (170 g przed obraniem).

Podwieczorek

(43) Ryż na mleku z kiwi

Składniki:

Na 1 porcję	Na 10 porcji
20 g ryżu parabolicznego suchego 150 g mleka 2% tł. 60 g kiwi (70 g przed obraniem)	200 g ryżu parabolicznego suchego 1,5 l mleka 2% tł. 600 g kiwi (700 g przed obraniem)

Sposób przygotowania:

Ryż ugotować w wodzie. Zagotować mleko. Nałożyć do głębokiego talerza lub miseczki ryż, mleko i obrane, pokrojone kiwi. / Owoce można też podać oddzielnie.
Do picia szklana wody mineralnej.

PRZEDSZKOLE

ZIMA / DZIEŃ 1

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Kanapki z polędwica sopocką i warzywami; z twarogiem i dżemem (144). Na deser jabłko. Do picia szklanka herbaty.	I danie – zupa krem z dyni (136) II danie – ziemniaki bitkami wieprzowymi (145), gotowana marchewka z groszkiem (146). Do picia kefir.	Koktajl bananowy (147). Do picia szklanka herbaty.

ZIMA / DZIEŃ 2

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Kanapki z pastą z wędzonej makreli i jajka (148). Na deser banan. Do picia szklanka herbaty.	I danie – krupnik z kaszą jaglaną (149) II danie – ziemniaki z gotowanym mięsem z kurczaka i kalafiozem (150), surówka z marchewki i jabłka (151). Na deser pomarańcza. Do picia woda.	Bułka z masłem i dżemem (152). Do picia mleko.

ZIMA / DZIEŃ 3

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Płatki jęczmienne na mleku z pestkami dyni i gruszką (153). Do picia szklanka herbaty.	I danie – zupa z czerwonej soczewicy (51) II danie – kasza jęczmienna perłowa z pieczonym dorszem (154) i gotowana czerwona kapusta (155). Do picia szklanka wody mineralnej.	Makaron z serem, bananem i jogurtem (156). Do picia szklanka herbaty.

ZIMA / DZIEŃ 4

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Kasza manna na mleku z rodzynkami (157). Na deser mandarynka. Do picia szklanka herbaty.	I danie – zupa kalafiorowa (73) II danie – kasza gryczana z potrawką z kurczaka (158) i surówka z marchewki, selera i ananasa (159). Do picia szklanka wody mineralnej.	Grzanka z powidłami śliwkowymi (160). Do picia mleko.

ZIMA / DZIEŃ 5

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Kanapki ze śledziem w sosie pomidorowym i warzywami (161) Na deser gruszka. Do picia szklanka herbaty.	I danie – zupa jarzynowa z zielonym groszkiem (162) II danie – ryż z jabłkami, suszonymi owocami i jogurtem (163). Do picia szklanka wody mineralnej.	Bułka z jajkiem, pomidorem i rzodkiewką (164). Do picia szklanka herbaty.

ZIMA / DZIEŃ 6

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Płatki owsiane na mleku z migdałami i makiem (165). Na deser mandarynka. Do picia szklanka herbaty.	I danie – kapuśniak z kwaszonej kapusty (166) i bułką II danie – kasza jęczmienna z gulaszem wołowym (167) i surówką z białej kapusty i kwaszonego ogórka (168). Na deser banan. Do picia szklanka wody mineralnej.	Pół bułki grahamki z żółtym serem i warzywami (169). Do picia szklanka herbaty.

ZIMA / DZIEŃ 7

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Kanapka z dżemem. Kanapka z makrelą wędzoną i warzywami (170). Do picia szklanka herbaty.	I danie – zupa ogórkowa (106) II danie – spaghetti z sosem pomidorowym z pieczarkami i mięsem mielonym z piersi z indyka, posypyany startym żółtym serem (171). Na deser mandarynka. Do picia woda mineralna.	Kisiel truskawkowy z gruszką i jogurtem naturalnym (172)

ZIMA / DZIEŃ 8

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Kasza jaglana z orzechami i miodem (173). Do picia szklanka mleka.	I danie – zupa pomidorowa z makaronem (174) II danie – ziemniaki z gołąbkami w sosie pomidorowym (175), zielona sałata z jogurtem (176). Na deser pomarańcza. Do picia maślanka.	Bułka z twarogiem z rzodkiewką i szczypiorkiem (177). Na deser kiwi. Do picia szklanka herbaty.

ZIMA / DZIEŃ 9

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Kanapki z żółtym serem i warzywami (178). Na deser jabłko. Do picia szklanka herbaty.	I danie – barszcz ukraiński z białą fasolą (28) II danie – kasza Kus-kus z gotowanym mięsem z kurczaka (179) i surówką z kwaszonej kapusty (180). Na deser kiwi. Do picia szklanka wody mineralnej.	Budyń waniliowy z żurawiną (181). Do picia szklanka herbaty.

ZIMA / DZIEŃ 10

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Kanapki z pastą z Piklinga i jajka (182). Na deser banan. Do picia szklanka herbaty.	I danie – kapuśniak ze słodkiej kapusty z kaszą pęczak i natką pietruszki (120) II danie – makaron z białym serem, jogurtem i suszonymi morelami (183). Na deser pomarańcza. Do picia woda mineralna.	Grzanka z żółtym serem i warzywami (184). Do picia szklanka herbaty.

ZIMA / DZIEŃ 1 / PRZEDSZKOLE

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Kanapki z polędwica sopocką i warzywami; z twarogiem i dżemem (144). Na deser jabłko. Do picia szklanka herbaty.	I danie – zupa krem z dyni (136) II danie – ziemniaki bitkami wieprzowymi (145), gotowana marchewka z groszkiem (146). Do picia kefir.	Koktajl bananowy (147). Do picia szklanka herbaty.

Śniadanie

(44) Kanapki z polędwica sopocką i warzywami; z twarogiem i dżemem

Składniki:

Na 1 porcję	Na 10 porcji
60 g chleba żytniego razowego (2 kromki) 10 g masła ekstra 10 g polędwicy sopockiej 50 g pomidora 3 g szczypiorku 30 g sera twarogowego półtłustego 20 g dżemu truskawkowego niskosłodzonego	600 g chleba żytniego razowego 100 g masła ekstra 100 g polędwicy sopockiej 500 g pomidora 30 g szczypiorku 300 g sera twarogowego półtłustego 200 g dżemu truskawkowego niskosłodzonego

Sposób przygotowania

Jedną kromkę chleba posmarować masłem, położyć polędwicę i warzywa. Drugą kromkę posmarować masłem, położyć ser i dżem.

Na deser średnie jabłko 150 g.

Do picia szklanka herbaty.

Obiad

Zupa krem z dyni wg receptury 136

Składniki:

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

Sposób przygotowania

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

(45)Ziemniaki bitkami wieprzowymi

Składniki:

Na 1 porcję	Na 10 porcji
150 g ziemniaków (przed obraniem 190-200g)	1,5 kg ziemniaków (przed obraniem 1,9-2,0 kg)
43 g łopatki wieprzowej	430 g łopatki wieprzowej
2 g mąki pszennej	20 g mąki pszennej
2 g oleju rzepakowego	20 g oleju rzepakowego
Liść laurowy	Liść laurowy

Sposób przygotowania

Ziemniaki obrać ze skóry, umyć i gotować do miękkości w lekko osolonej wodzie. Mięso opłukać, pokroić na porcje i rozbić na cienkie plastry. Mięso dusić w wodzie z dodatkiem oleju rzepakowego i liściem laurowym. Dodać szczyptę soli i pieprzu do smaku. Na koniec sos zagęścić zawiesiną mąki z wodą.

(46)Gotowana marchewka z groszkiem

Składniki:

Na 1 porcję (75 g)	Na 10 porcji
54 g marchewki (72 g przed obraniem)	540 g marchewki (720 g przed obraniem)
15 g mrożonego zielonego groszku	150 g mrożonego zielonego groszku
3 g masła	30 g masła
1,5 g mąki	15 g mąki
1,5 g cukru	15 g cukru

Sposób przygotowania

Marchewkę obrać, umyć i pokroić w kostkę. Ugotować w niewielkiej ilości wody z zielonym groszkiem. Na koniec zagęścić mąką, dodać masło. Do smaku można dodać szczyptę cukru.
Do picia 150 g kefiru.

Podwieczorek

(47)Koktajl bananowy

Składniki:

Na 1 porcję	Na 10 porcji
150 g jogurtu naturalnego	1500 g jogurtu naturalnego
76 g banana (120 g przed obraniem)	760 g banana (1,20 kg przed obraniem)

Sposób przygotowania

Banana obrać i zmiksować z jogurtem, podawać w szklankach.

ZIMA / DZIEŃ 2 / PRZEDSZKOLE

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Kanapki z pastą z wędzonej makreli i jajka (148). Na deser banan. Do picia szklanka herbaty.	I danie – krupnik z kaszą jaglaną (149) II danie – ziemniaki z gotowanym mięsem z kurczaka i kalafiozem (150), surówka z marchewki i jabłka (151). Na deser pomarańcza. Do picia woda.	Bułka z masłem i dżemem (152). Do picia mleko.

Śniadanie

(48) Kanapki z pastą z wędzonej makreli i jajka

Składniki:

Na 1 porcję	Na 10 porcji
50 g chleba graham (2 kromki) 40 g wędzonej makreli 10 g jajka 10 g majonezu 50 g kwaszonego ogórka 3 g natki pietruszki	500 g chleba graham 400 g wędzonej makreli 100 g jajka 100 g majonezu 500 g kwaszonego ogórka 30 g natki pietruszki

Sposób przygotowania

Jajko ugotować na twardo i ostudzić. Z makreli zdjąć skórę i oczyścić z ości. Rybę i jajko zmielić, dodać majonezu i posiekanej natki pietruszki. Pastę rozsmarować na chlebie i położyć pokrojonego ogórka.

Do picia szklanka herbaty.

Na deser mały banan 76 g (120 g przed obraniem).

Obiad

(49) Krupnik z kaszą jaglaną

Składniki:

Na 1 porcję (200 g)	Na 10 porcji
58 g mięsa piersi z kurczaka 8,8 g kaszy jaglanej suchej 10,5 g marchewki (14,5 g przed obraniem) 4 g korzenia pietruszki (5,5 g przed obraniem) 3,2 g pora (5,5 g przed obraniem) 2 g selera (3,2 g przed obraniem) 45 g ziemniaków (58 g przed obraniem) 5 g zielonej pietruszki 1,5 g mąki 3 g masła Liść laurowy, ziele angielskie	580 g mięsa piersi z kurczaka 88 g kaszy jaglanej suchej 105 g marchewki (145 g przed obraniem) 40 g korzenia pietruszki (55 g przed obraniem) 32 g pora (55 g przed obraniem) 20 g selera (32 g przed obraniem) 450 g ziemniaków (580 g przed obraniem) 5 g zielonej pietruszki 15 g mąki 30 g masła Liść laurowy, ziele angielskie

Sposób przygotowania

Mięso umyć i ugotować. Na wywarze przygotować zupę, a mięso zostawić do przygotowania drugiego dania. Warzywa obrać, umyć i pokroić w kostkę, gotować w wywarze z mięsa z dodatkiem przypraw (ziele angielski, liść laurowy). Na 10-15 min. przed końcem gotowania dodać kaszę i ugotować w wywarze jarzyn. Na końcu zupę zagęścić mąką, dodać masło. Zupę rozlać do talerzy i posypać posiekaną natką pietruszki.

(50)Ziemniaki z gotowanym mięsem z kurczaka i kalafiorem

Składniki:

Na 1 porcję	Na 10 porcji
150 g ziemniaków (190-200 g przed obraniem)	1,5 kg ziemniaków (1,9-2,0 kg przed obraniem)
50 g mięsa z piersi kurczaka	500 g mięsa z piersi kurczaka
5 g masła ekstra	50 g masła ekstra
100 g kalafiora (160 g przed obraniem)	1 kg kalafiora

Sposób przygotowania

Ziemniaki obrać, umyć i ugotować w wodzie. Ziemniaki przełożyć na talerz i położyć na nie łyżeczkę masła, obok ziemniaków położyć ugotowane mięso z zupy. Podawać z ugotowanym kalafiorem.

(51)Surówka z marchewki i jabłka

Składniki:

Na 1 porcję	Na 10 porcji
50 g marchwi (67 g przed obraniem)	500 g marchwi (670 g przed obraniem)
25 g jabłka (34 g przed obraniem)	250 g jabłka (340 g przed obraniem)
12 g oleju rzepakowego	120 g oleju rzepakowego

Sposób przygotowania

Marchewkę i jabłko umyć, obrać i zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Całość wymieszać z olejem.

Na deser pół średniej pomarańczy (ok 80 g po obraniu).

Do picia szklanka wody mineralnej.

Podwieczorek

(52)Bułka z masłem i dżemem, do picia mleko

Składniki:

Na 1 porcję	Na 10 porcji
25 g bułki wrocławskiej (2 kromki)	250 g bułki wrocławskiej
5 g masła ekstra	50 g masła ekstra
20 g dżemu wiśniowego niskosłodzonego	200 g dżemu wiśniowego niskosłodzonego
150 g mleka 2% tł.	1,5 l mleka 2% tł.

Sposób przygotowania

Bułkę posmarować masłem i dżemem. Do picia podać $\frac{3}{4}$ szklanki ciepłego mleka 2% tł.

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Płatki jęczmienne na mleku z pestkami dyni (153). Na deser gruszka. Do picia szklanka herbaty.	I danie – zupa z czerwonej soczewicy (51) II danie – kasza jęczmienna perłowa z pieczonym dorszem (154) i gotowana czerwona kapusta (155). Do picia szklanka wody mineralnej.	Makaron z serem, bananem i jogurtem (156). Do picia szklanka herbaty.

Śniadanie

(53) Płatki jęczmienne na mleku z pestkami dyni i gruszką

Składniki:

Na 1 porcję	Na 10 porcji
40 g płatków jęczmiennych 250 g mleka 2% tł. 10 g pestek dyni 76 g gruszki (100 g przed obraniem)	400 g płatków jęczmiennych 2,5 l mleka 2% tł. 100 g pestek dyni 760 g gruszki (1 kg przed obraniem)

Sposób przygotowania

Płatki ugotować do miękkości na mleku. Pod koniec gotowania dodać pestki dyni i przełożyć do miseczek lub na talerz. Na wierzch pokroić gruszkę.
Do picia szklanka herbaty.

Obiad

Zupa z czerwonej soczewicy wg receptury (51)

Składniki:

Na 1 porcję (250 g)	Na 10 porcji
15 g czerwonej soczewicy (suchej) 10 g korzenia pietruszki (14 g przed obraniem) 30 g marchewki (40 g przed obraniem) 10 g selera (16 g przed obraniem) 20 g pora (30 g przed obraniem) 50 g ziemniaków (64 g przed obraniem) 3 g czosnku 5 g mąki pszennej Liść laurowy, ziele angielskie, szczypta soli	150 g czerwonej soczewicy (suchej) 100 g korzenia pietruszki (140 g przed obraniem) 300 g marchewki (400 g przed obraniem) 100 g selera (160 g przed obraniem) 200 g pora (300 g przed obraniem) 500 g ziemniaków (640 g przed obraniem) 30 g czosnku 50 g mąki pszennej Liść laurowy, ziele angielskie, szczypta soli

Sposób przygotowania

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

(54) Kasza jęczmienna perłowa z pieczonym dorszem

Składniki:

Na 1 porcję	Na 10 porcji
50 g kaszy jęczmiennej perłowej 60 g filetu z dorsza 6 g oleju rzepakowego Szczypta soli, pieprzu, czerwonej słodkiej papryki	500 g kaszy jęczmiennej perłowej 600 g filetu z dorsza 60 g oleju rzepakowego Szczypta soli, pieprzu, czerwonej słodkiej papryki

Sposób przygotowania

Kaszę ugotować w wodzie.

Rybę umyć, lekko osolić, posypać pieprzem i czerwoną słodką papryką. Rybę przełożyć do naczynia żaroodpornego, skropić olejem i upiec.

(55) Gotowana czerwona kapusta

Składniki:

Na 1 porcję	Na 10 porcji
75 g czerwonej kapusty (95 g przed obraniem) 25 g cebuli (28 g przed obraniem) 6 g oleju rzepakowego uniwersalnego 5 g cukru Sok z cytryny do smaku	750g czerwonej kapusty (950g przed obraniem) 250 g cebuli (280 g przed obraniem) 60 g oleju rzepakowego uniwersalnego 50 g cukru Sok z cytryny do smaku

Sposób przygotowania

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

Podwieczorek

(56) Makaron z serem, bananem i jogurtem

Składniki:

Na 1 porcję	Na 10 porcji
16 g makaronu z semoliny suchego 30 g sera twarogowego półtłustego 15 g jogurtu naturalnego 50 g banana (80 g przed obraniem)	160 g makaronu z semoliny suchego 300 g sera twarogowego półtłustego 150 g jogurtu naturalnego 500 g banana (800 g przed obraniem)

Sposób przygotowania

Makaron ugotować w wodzie, przełożyć na talerzyk. Do makaronu dodać pokruszony ser, całość polać jogurtem. Na wierzch pokroić banana. Do picia szklanka herbaty.

ZIMA / DZIEŃ 4 / PRZEDSZKOLE

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Kasza manna na mleku z rodzynkami (157). Na deser mandarynka. Do picia szklanka herbaty.	I danie – zupa kalafiorowa (73) II danie – kasza gryczana z potrawką z kurczaka (158) i surówka z marchewki, selera i ananasa (159). Do picia szklanka wody mineralnej.	Grzanka z powidłami śliwkowymi (160). Do picia mleko.

Śniadanie

(57) Kasza manna na mleku z rodzynkami

Składniki:

Na 1 porcję	Na 10 porcji
30 g kaszy manny 250 g mleka 2% tł. 15 g rodzynek	300 g kaszy manny 2,5 l mleka 2% tł. 150 g rodzynek

Sposób przygotowania

Kaszę ugotować na mleku. Pod koniec gotowania dodać rodzynki. Można dodać cynamon.

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

Do picia szklanka herbaty.

Obiad

Zupa kalafiorowa wg receptury 73

Składniki:

Na 1 porcję (200 g)	Na 10 porcji
35 g kalafiora (57 g przed obraniem) 10,5 g marchewki (15 g przed obraniem) 4 g korzenia pietruszki (5,5 g przed obraniem) 3,2 g pora (5,5 g przed obraniem) 2 g selera (3,2 g przed obraniem) 23 g ziemniaków (29 g przed obraniem) 2 g mąki 12 g jogurtu naturalnego 5 g zielonej pietruszki Liść laurowy, ziele angielskie	350 g kalafiora (570 g przed obraniem) 105 g marchewki (150 g przed obraniem) 40 g korzenia pietruszki (55 g przed obraniem) 32 g pora (55 g przed obraniem) 20 g selera (32 g przed obraniem) 230 g ziemniaków (290 g przed obraniem) 20 g mąki 120 g jogurtu naturalnego 50 g zielonej pietruszki Liść laurowy, ziele angielskie

Sposób przygotowania

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

(58) Kasza gryczana z potrawką z kurczaka

Składniki:

Na 1 porcję	Na 10 porcji
50 g kaszy gryczanej suchej 115 g mięsa z ud kurczaka z zupy 14,8 g marchwi (20 g przed obraniem) 2,8 g korzenia pietruszki (4 g przed obraniem) 2,8 g selera (4 g przed obraniem) 3,5 g cebuli (4 g przed obraniem) 14 g oleju rzepakowego 3 g natki pietruszki	500 g kaszy gryczanej suchej 1,15 kg mięsa z ud kurczaka z zupy 148 g marchwi (200 g przed obraniem) 28 g korzenia pietruszki (40 g przed obraniem) 28 g selera (40 g przed obraniem) 35 g cebuli (40 g przed obraniem) 140 g oleju rzepakowego 30 g natki pietruszki

Sposób przygotowania

Kaszę ugotować na sypko w wodzie.

Mięso ugotować wcześniej w zupie, następnie oddzielić od kości i zdjąć skórę. Warzywa umyć, obrać ze skóry. Marchew, pietruszkę i seler zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Cebulę pokroić. Cebulę zeszklić na oleju, dodać mięso z ud kurczaka i przygotowane warzywa. Dodać wodę i dusić pod przykryciem. Kaszę przełożyć na talarze, a na wierzch położyć potrawkę i posypać natką pietruszki.

(59) Surówka z marchewki, selera i ananasa

Składniki:

Na 1 porcję	Na 10 porcji
50 g marchwi (67 g przed obraniem) 50 g ananasa z puszki 25 g jabłka (34 g przed obraniem) 3 g oleju rzepakowego	500 g marchwi (670 g przed obraniem) 500 g ananasa z puszki 250 g jabłka (340 g przed obraniem) 30 g oleju rzepakowego

Sposób przygotowania:

Marchewkę i jabłko umyć, obrać i zetrzeć na tarce. Ananasa odsączyć z syropu i pokroić. Wszystkie składniki razem wymieszać i skropić olejem.

Podwieczorek

(60) Grzanka z powidłami śliwkowymi, do picia mleko

Składniki:

Na 1 porcję	Na 10 porcji
25 g bułki kajzerki (1/2 szt) 10 g powideł śliwkowych 150 g mleka 2% tł.	250 g bułki kajzerki 100 g powideł śliwkowych 1,5 l mleka 2% tł.

Sposób przygotowania:

Kajzerki przekroić na połówki i włożyć na 3-5 min. do nagrzanego piekarnika, aby były chrupiące. Następnie bułkę posmarować powidłami. Do picia podać $\frac{3}{4}$ szklanki ciepłego mleka.

ZIMA / DZIEŃ 5 / PRZEDSZKOLE

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Kanapki ze śledziem w sosie pomidorowym i warzywami (161) Na deser gruszka. Do picia szklanka herbaty.	I danie – zupa jarzynowa z zielonym groszkiem (162) II danie – ryż z jabłkami, suszonymi owocami i jogurtem (163). Do picia szklanka wody mineralnej.	Bułka z jajkiem, pomidorem i rzodkiewką (164). Do picia szklanka herbaty.

Śniadanie

(61) Kanapki ze śledziem w sosie pomidorowym i warzywami

Składniki:

Na 1 porcję	Na 10 porcji
60 g chleba żytniego razowego (2 kromki) 60 g śledzia w sosie pomidorowym 40 g papryki czerwonej 16 g sałaty 10 g rzodkiewki 3 g szczypiorku 6 g oleju rzepakowego	600 g chleba żytniego razowego 600 g śledzia w sosie pomidorowym 400 g papryki czerwonej 160 g sałaty 100 g rzodkiewki 30 g szczypiorku 60 g oleju rzepakowego

Sposób przygotowania

Śledzia położyć na chlebie. Podawać z surówką z sałaty, papryki, rzodkiewki i szczypiorku z olejem.

Na deser średnia gruszka 150 g.

Do picia szklanka herbaty.

Obiad

(62) Zupa jarzynowa z zielonym groszkiem

Składniki:

Na 1 porcję (200 g)	Na 10 porcji
37 g fasolki szparagowej (41 g przed obraniem) 20 g zielonego groszku mrożonego 15,5 g marchewki (21 g przed obraniem) 3,6 g korzenia pietruszki (5 g przed obraniem) 2,9 g pora (5 g przed obraniem) 2,9 g selera (5 g przed obraniem) 24,3 g ziemniaków (31 g przed obraniem) 1,1 g masła Szczypta soli 5 g natki pietruszki Ziele angielski, liść laurowy 10 g jogurtu naturalnego	370 g fasolki szparagowej (410 g przed obraniem) 200 g zielonego groszku mrożonego 155 g marchewki (210 g przed obraniem) 36 g korzenia pietruszki (50 g przed obraniem) 29 g pora (50 g przed obraniem) 29 g selera (50 g przed obraniem) 243 g ziemniaków (310 g przed obraniem) 11 g masła Szczypta soli 5 g natki pietruszki Ziele angielski, liść laurowy 10 g jogurtu naturalnego

Sposób przygotowania

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

(63) Ryż z jabłkami i suszonymi owocami

Składniki:

Na 1 porcję	Na 10 porcji
43,6 g ryżu suchego 82 g jabłka (112 g przed obraniem) 31 g mleka 2% tł. 15 g cukru 20 g suszonych rodzynek (lub żurawiny, moreli)	436 g ryżu suchego 820 g jabłka (1,12 kg przed obraniem) 310 g mleka 2% tł. 150 g cukru 200 g suszonych rodzynek (lub żurawiny, moreli)

Sposób przygotowania

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

Ryż podawać z jogurtem naturalnym 150 g.

Podwieczorek

(64) Bułka z jajkiem, pomidorem i rzodkiewką

Składniki:

Na 1 porcję	Na 10 porcji
25 g bułki pszennej (1/2 szt) 50 g gotowanego jajka (1 szt) 5 g masła 50 g pomidora 30 g rzodkiewki	250 g bułki pszennej 500 g gotowanego jajka (5 szt) 50 g masła 500 g pomidora 300 g rzodkiewki

Sposób przygotowania

Jajko ugotować na twardo lub na miękko. Podawać z bułką posmarowaną masłem i z warzywami.

Do picia szklanka herbaty.

ZIMA / DZIEŃ 6 / PRZEDSZKOLE

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Płatki owsiane na mleku z migdałami i makiem (165). Na deser mandarynka. Do picia szklanka herbaty.	I danie – kapuśniak z kwaszonej kapusty (166) i bułką II danie – kasza jęczmienna z gulaszem wołowym (167) i surówką z białej kapusty i kwaszonego ogórka (168). Na deser banan. Do picia szklanka wody mineralnej.	Pół bułki grahamki z żółtym serem i warzywami (169). Do picia szklanka herbaty.

Śniadanie

(65) Płatki owsiane na mleku z migdałami i makiem

Składniki:

Na 1 porcję	Na 10 porcji
30 g płatków owsianych 250 g mleka 2% tł. 15 g maku 10 g migdałów	300 g płatków owsianych 2,5 l mleka 2% tł. 150 g maku 100 g migdałów

Sposób przygotowania

Mak zalać wrzącą wodą i parzyć przez ok 10 min., a następnie wypłukać. Płatki ugotować na mleku, dodać mak i migdały.

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

Do picia szklanka herbaty.

Obiad

(66)Kapuśniak z kwaszonej kapusty i bułką

Składniki:

Na 1 porcję (200 g)	Na 10 porcji
30 g kwaszonej kapusty 2,2 g cebuli (2,5 g przed obraniem) 3,7 g marchwi (5 g przed obraniem) 1,5 g selera (5,5 g przed obraniem) 3 g masła ekstra 2 g maki 0,5 g cukru 1,5 g natki pietruszki Liść laurowy, majeranek 25 g bułki pszennej (1/2 szt.)	300 g kwaszonej kapusty 22 g cebuli (25 g przed obraniem) 37 g marchwi (50 g przed obraniem) 15 g selera (55 g przed obraniem) 30 g masła ekstra 20 g maki 5 g cukru 15 g natki pietruszki Liść laurowy, majeranek 250 g bułki pszennej (5 szt.)

Sposób przygotowania

Warzywa obrać, umyć i ugotować w wodzie z dodatkiem przypraw, następnie dodać kwaszoną kapustę i gotować. Zupę nalać do talerzy i posypać natką pietruszki. Zupę podawać z połową bułki pszennej.

(67) Kasza jęczmienna z gulaszem wołowym

Składniki:

Na 1 porcję (50 g)	Na 10 porcji
36 g chudej wołowiny 1 g mąki pszennej 4 g oleju rzepakowego 6 g cebuli (7 g przed obraniem) 0,6 g marchewki (0,8 g przed obraniem) 0,6 g korzenia pietruszki (0,8 g przed obraniem) Liść laurowy, zielona pietruszka	360 g chudej wołowiny 10 g mąki pszennej 40 g oleju rzepakowego 60 g cebuli (70 g przed obraniem) 6 g marchewki (8 g przed obraniem) 6 g korzenia pietruszki (8 g przed obraniem) Liść laurowy, zielona pietruszka
50 g kaszy jęczmiennej pęczak suchej	500 g kaszy jęczmiennej pęczak suchej

Sposób przygotowania

Kaszę ugotować w wodzie na sypko.

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

(68) Surówka z białej kapusty i kwaszonego ogórka

Składniki:

Na 1 porcję	Na 10 porcji
50 g białej kapusty (60 g przed obraniem) 25 g marchwi (34 g przed obraniem) 50 g kwaszonego ogórka 6 g oleju rzepakowego	500 g białej kapusty (600 g przed obraniem) 250 g marchwi (340 g przed obraniem) 500 g kwaszonego ogórka 60 g oleju rzepakowego

Sposób przygotowania

Kapustę oczyścić, umyć i poszatковать. Marchewkę obrać i umyć. Następnie marchewkę i kwaszone ogórki zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Całość wymieszać i dodać olej rzepakowy.

Na deser mały banan 76 g (120 g przed obraniem).

Do picia szklanka wody mineralnej.

Podwieczorek

(69) Pół bułki grahamki z żółtym serem i warzywami

Składniki:

Na 1 porcję	Na 10 porcji
25 g bułki grahamki (1/2 bułki) 5 g masła (1 płaska łyżeczka) 10 g żółtego sera Gouda 50 g pomidora 3 g szczypiorku	250 g bułki grahamki (5 bułek) 50 g masła 100 g żółtego sera Gouda 500 g pomidora 30 g szczypiorku

Sposób przygotowania

Bułkę posmarować cienko masłem, nałożyć ser i warzywa. Do picia podać szklankę herbaty.

ZIMA / DZIEŃ 7 / PRZEDSZKOLE

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Kanapka z dżemem. Kanapka z makrelą wędzoną i warzywami (170). Do picia szklanka herbaty.	I danie – zupa ogórkowa (106) II danie – spaghetti z sosem pomidorowym z pieczarkami i mięsem mielonym z piersi z indyka, posypany startym żółtym serem (171). Na deser mandaryna. Do picia woda mineralna.	Kisiel truskawkowy z gruszką i jogurtem naturalnym (172)

Śniadanie

(70) Kanapka z dżemem. Kanapka z makrelą wędzoną i warzywami

Składniki:

Na 1 porcję	Na 10 porcji
30 g chleba żytniego razowego (1 kromka) 60 g wędzonej makreli 8 g sałaty 40 g czerwonej papryki 25 g chleba baltonowskiego (1 kromka) 20 g dżemu brzoskwiniowego niskosłodzonego	300 g chleba żytniego razowego 600 g wędzonej makreli 80 g sałaty 400 g czerwonej papryki 250 g chleba baltonowskiego 200 g dżemu brzoskwiniowego niskosłodzonego

Sposób przygotowania

Jedną kromkę chleba podać z makrelą i warzywami. Drugą kromkę chleba posmarować dżemem.

Do picia szklanka herbaty.

Obiad

Zupa ogórkowa wg receptury 106

Składniki:

Na 1 porcję (200 g)	Na 10 porcji
33 g łopatki wieprzowej 20 g ogórka kwaszonego 44 g ziemniaków (56 g przed obraniem) 5 g marchewki (7 g przed obraniem) 4 g korzenia pietruszki (5,5 g przed obraniem) 3,2 g pora (5,5 g przed obraniem) 2 g selera (3,2 g przed obraniem) 12 g śmietany 12% tł. 0,6 g cukru 2,8 g masła 2,4 g mąki pszennej Ziele angielski, liść laurowy, koperek	330 g łopatki wieprzowej 200 g ogórka kwaszonego 440 g ziemniaków (560 g przed obraniem) 50 g marchewki (70 g przed obraniem) 40 g korzenia pietruszki (55 g przed obraniem) 32 g pora (55 g przed obraniem) 20 g selera (32 g przed obraniem) 120 g śmietany 12% tł. 6 g cukru 28 g masła 24 g mąki pszennej Ziele angielski, liść laurowy, koperek

Sposób przygotowania

Mięso ugotować w wodzie z przyprawami. Na wywarze przygotować zupę, a *mięso zostawić na drugi dzień do przygotowania gołąbków*. Warzywa obrać ze skóry, umyć i pokroić w kostkę i gotować do miękkości w wywarze z mięsa. Pod koniec do zupy dodać starte na tarce o grubych oczkach kwaszone ogórki i szczyptę cukru. Zupę zagęścić niewielką ilością mąki z masłem. Na sam koniec dodać posiekany koperek. Zupę wyłożyć na talerze i dodać śmietanę.

(71) Spaghetti z sosem pomidorowym z pieczarkami i mięsem mielonym z piersi z indyka, posypyany startym żółtym serem

Składniki:

Na 1 porcję	Na 10 porcji
50 g makaronu z semoliny spaghetti 50 g mięsa z piersi indyka 50 g pieczarek 50 g pomidora 25 g cebuli 1 g czosnku 12 g oleju rzepakowego 10 g żółtego sera Gouda	500 g makaronu z semoliny spaghetti 500 g mięsa z piersi indyka 500 g pieczarek 500 g pomidora 250 g cebuli 10 g czosnku 120 g oleju rzepakowego 100 g żółtego sera Gouda
Dodatkowo na stole w miseczkach podać surowe sezonowe warzywa pokrojone w słupki.	

Sposób przygotowania

Makaron ugotować al dente wg przepisu na opakowaniu.
Cebulę i czosnek obrać. Mięso z piersi indyka zmielić i podsmażyć razem z pieczarkami na oleju rzepakowym. Dodać pokrojoną w drobną kostkę cebulę i czosnek. Dodać wody i dusić do miękkości. Dodać obrane ze skóry pomidory.
Ugotowany makaron przełożyć na talerze, polać przygotowanym sosem z mięsem, posypać posiekaną natką pietruszki. Całą potrawę posypać startym żółtym serem.

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

Do picia podać szklankę wody mineralnej.

Podwieczorek

(72) Kisiel truskawkowy z gruszką i jogurtem naturalnym

Sposób przygotowania

Ugotować kisiel truskawkowy. Gruszkę umyć, pokroić, przełożyć do miseczki, a następnie do miseczki nalać ugotowany kisiel.

Dodatkowo podać 150 g jogurtu naturalnego.

ZIMA / DZIEŃ 8 / PRZEDSZKOLE

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Kasza jaglana z orzechami i miodem (173). Do picia szklanka mleka.	I danie – zupa pomidorowa z makaronem (174) II danie – ziemniaki z gołąbkami w sosie pomidorowym (175), zielona sałata z jogurtem (176). Na deser pomarańcza. Do picia maślanka.	Bułka z twarogiem z rzodkiewką i szczypiorkiem (177). Na deser kiwi. Do picia szklanka herbaty.

Śniadanie

(73) Kasza jaglana z orzechami i miodem, do picia mleko

Składniki:

Na 1 porcję	Na 10 porcji
30 g kaszy jaglanej 15 g orzechów włoskich 5 g orzechów laskowych 10 g miodu 230 g mleka 2% tł.	300 g kaszy jaglanej 150 g orzechów włoskich 50 g orzechów laskowych 100 g miodu 2,3 l mleka 2% tł.

Sposób przygotowania

Kaszę ugotować w wodzie w proporcji 1:2. Pod koniec gotowania dodać orzechy i posłodzić miodem.

Do picia szklanka ciepłego, ugotowanego mleka.

Obiad

(74) Zupa pomidorowa z makaronem

Składniki:

Na 1 porcję (200 g)	Na 10 porcji
6,5 g marchewki (9 g przed obraniem) 2,5 g korzenia pietruszki (3,5 g przed obraniem) 1,3 g selera (2 g przed obraniem) 2 g pora (3,5 g przed obraniem) 3,5 g cebuli (4 g przed obraniem) 15 g przecieru pomidorowego (mogą być też pomidory świeże lub z kartonika) Ziele angielskie, liść laurowy, pieprz czarny ziarnisty 5 g natki pietruszki 20 g mleka 2% tł. 18 g makronu z semoliny (suchego)	65 g marchewki (90 g przed obraniem) 25 g korzenia pietruszki (35 g przed obraniem) 13 g selera (20 g przed obraniem) 20 g pora (35 g przed obraniem) 35 g cebuli (40 g przed obraniem) 150 g przecieru pomidorowego (mogą być też pomidory świeże lub z kartonika) Ziele angielskie, liść laurowy, pieprz czarny ziarnisty 5 g natki pietruszki 200 g mleka 2% tł. 18 g makronu z semoliny (suchego))

Sposób przygotowania

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

(75)Ziemniaki z gołąbkami w sosie pomidorowym

Składniki:

Na 1 porcję (165 g)	Na 10 porcji
84 g kapusty (100 g przed obraniem) 33 g łopatki wieprzowej gotowanej z zupy z dnia poprzedniego 12 g ryżu białego suchego 10 g cebuli 6 g oleju rzepakowego	840 g kapusty (1,0 kg przed obraniem) 330 g łopatki wieprzowej gotowanej z zupy z dnia poprzedniego 120 g ryżu białego suchego 100 g cebuli 60 g oleju rzepakowego
25 g pomidorów (mogą być z kartonika) 1,5 g mąki 2 g śmietany 12% tł	250 g pomidorów (mogą być z kartonika) 15 g mąki 20 g śmietany 12% tł
150 g ziemniaków (190-200 g przed obraniem)	1,5 kg ziemniaków (1,9-2,0 kg przed obraniem)

Sposób przygotowania

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

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

Gołąbki podawać z ugotowanymi ziemniakami.

(76)Sałata zielona z jogurtem

Składniki:

Na 1 porcję	Na 10 porcji
40 g zielonej sałaty 30 g jogurtu naturalnego 5 g cukru	400 g zielonej sałaty 300 g jogurtu naturalnego 50 g cukru

Sposób przygotowania

Sałatę umyć, liście „podrzeć” na mniejsze części, przełożyć do miseczki i polać jogurtem wymieszanym z cukrem.

Na deser pół pomarańczy (ok 80 g po obraniu).

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

Podwieczorek

(77) Bułka z twarogiem z rzodkiewką i szczypiorkiem

Składniki:

Na 1 porcję	Na 10 porcji
25 g bułki grahamki (1/2 szt.)	250 g bułki grahamki
30 g sera twarogowego półtłustego	300 g sera twarogowego półtłustego
10 g jogurtu naturalnego	100 g jogurtu naturalnego
30 g rzodkiewki	300 g rzodkiewki
5 g szczypiorku	50 g szczypiorku

Sposób przygotowania

Rzodkiewkę umyć i zetrzeć na tarce, szczypiorek umyć i posiekać. Warzywa wymieszać z twarogiem i jogurtem. Przygotowaną pastą posmarować bułkę.

Na deser kiwi (70 g przed obraniem)

Do picia szklanka herbaty.

ZIMA / DZIEŃ 9 / PRZEDSZKOLE

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Kanapki z żółtym serem i warzywami (178). Na deser jabłko. Do picia szklanka herbaty.	I danie – barszcz ukraiński z białą fasolą (28) II danie – kasza Kus-kus z gotowanym mięsem z kurczaka (179) i surówką z kwaszonej kapusty (180). Na deser kiwi. Do picia szklanka wody mineralnej.	Budyń waniliowy z żurawiną (181). Do picia szklanka herbaty.

Śniadanie

(78) Kanapki z żółtym serem i warzywami

Składniki:

Na 1 porcję	Na 10 porcji
60 g chleba żytniego razowego (2 kromki) 5 g masła 20 g żółtego sera Gouda 16 g sałaty 50 g pomidora	600 g chleba żytniego razowego 50 g masła 200 g żółtego sera Gouda 160 g sałaty 500 g pomidora

Sposób przygotowania

Chleba posmarować cienko masłem, położyć liść sałaty, żółty ser i pomidora.

Na deser średnie jabłko 150 g.

Do picia szklanka herbaty.

Obiad

Barszcz ukraiński z białą fasolą wg receptury 28

Składniki:

Na 1 porcję (250 g)	Na 10 porcji
60 g piersi z kurczaka 75 g buraków (100 g przed obraniem) 8 g marchewki (11 g przed obraniem) 4 g korzenia pietruszki (6 g przed obraniem) 3 g pora 4 g selera (6 g przed obraniem) 23 g ziemniaków (30 g przed obraniem) 10 g białej drobnej fasoli 10 g jogurtu naturalnego Szczypta soli 2 g cukru Sok z cytryny Ziele angielski, liść laurowy, majeranek	600 g piersi z kurczaka 750 g buraków (1 kg przed obraniem) 80 g marchewki (110 g przed obraniem) 40 g korzenia pietruszki (60 g przed obraniem) 30 g pora (38 g przed obraniem) 40 g selera (60 g przed obraniem) 230 g ziemniaków (300 g przed obraniem) 100 g białej drobnej fasoli 100 g jogurtu naturalnego Szczypta soli 20 g cukru Sok z cytryny Ziele angielski, liść laurowy, majeranek

Sposób przygotowania

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

(79) Kasza Kus-kus z gotowanym mięsem z kurczaka

Składniki:

Na 1 porcję	Na 10 porcji
50 g kaszy kus-kus suchej	500 g kaszy kus-kus suchej
60 g piersi z kurczaka	600 g piersi z kurczaka
17,8 g marchwi (24 g przed obraniem)	178 g marchwi (240 g przed obraniem)
5,7 g korzenia pietruszki (8 g przed obraniem)	57 g korzenia pietruszki (80 g przed obraniem)
2,5 g selera (4 g przed obraniem)	25 g selera (40 g przed obraniem)
3,5 g cebuli (4 g przed obraniem)	35 g cebuli (40 g przed obraniem)
3 g oleju rzepakowego	30 g oleju rzepakowego
Szczypta soli, pieprzu, oregano	Szczypta soli, pieprzu, oregano
3 g natki pietruszki	30 g natki pietruszki

Sposób przygotowania

Kaszę zalać wrzącą wodą w proporcji 1:2.

Warzywa obrać, umyć i zetrzeć na tarce. Mięso z zupy pokroić na drobne części i poddusić na patelni z dodatkiem oleju i z warzywami. Doprawić solą, pieprzem i oregano. Mięso z warzywami podawać obok kaszy. Całość posypać posiekaną natką pietruszki.

(80) Surówka z kwaszonej kapusty

Składniki:

Na 1 porcję	Na 10 porcji
50 g kwaszonej kapusty	500 g kwaszonej kapusty
25 g marchwi (34 g przed obraniem)	250 g marchwi (340 g przed obraniem)
25 g jabłko (34 g przed obraniem)	250 g jabłko (340 g przed obraniem)
5 g cukru	50 g cukru
9 g oleju rzepakowego	90 g oleju rzepakowego

Sposób przygotowania

Marchew i jabłko umyć, obrać, zetrzeć na tarce o grubych oczkach i dodać do kwaszonej kapusty. Całość wymieszać, dodać szczyptę cukru i olej.

Na deser kiwi 70 g (przed obraniem).

Do picia podać szklankę wody mineralnej.

Podwieczorek

(81)Budyń waniliowy z żurawiną

Składniki:

Na 1 porcję	Na 10 porcji
Budyń waniliowy niesłodzony (1/5 opakowania) 100 g mleka 2% tł. 5 g cukru 20 g suszonej żurawiny	Budyń waniliowy niesłodzony (2 opakowania) 1 l mleka 2% tł. 50 g cukru 200 g suszonej żurawiny

Sposób przygotowania:

Ugotować budyń na mleku z dodatkiem cukru. Dodać żurawinę, wymieszać i rozlać do miseczek.

Do picia podać szklankę herbaty.

ZIMA / DZIEŃ 10 / PRZEDSZKOLE

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Kanapki z pastą z Piklinga i jajka (182). Na deser banan. Do picia szklanka herbaty.	I danie – kapuśniak ze słodkiej kapusty z kaszą pęczak i natką pietruszki (120) II danie – makaron z białym serem, jogurtem i suszonymi morelami (183). Na deser pomarańcza. Do picia woda mineralna.	Grzanka z żółtym serem i warzywami (184). Do picia szklanka herbaty.

Śniadanie

(82) Kanapki z pastą z Piklinga i jajka

Składniki:

Na 1 porcję	Na 10 porcji
30 g chleba żytniego razowego (1 kromka) 25 g chleba baltonowskiego (1 kromka) 50 g wędzonego Piklinga 10 g jajka 10 g majonezu z olejem rzepakowym 3 g zielonej pietruszki 50 g czerwonej papryki (60 g przed obraniem) 50 g kwaszonego ogórka	300 g chleba żytniego razowego 250 g chleba baltonowskiego 500 g wędzonego Piklinga 100 g jajka 100 g majonezu z olejem rzepakowym 30 g zielonej pietruszki 500 g czerwonej papryki (600 g przed obraniem) 500 g kwaszonego ogórka

Sposób przygotowania

Jajko ugotować na twardo. Piklinga dokładnie oczyścić z ości, zdjąć skórę, zmielić razem z jajkiem. Dodać majonez i posiekaną natkę pietruszki. Chleb posmarować pastą. Na kanapki położyć pokrojoną w cienkie paseczki paprykę i ogórka kwaszonego (lub podawać oddzielnie).

Na deser mały banan 76 g (120 g przed obraniem)

Do picia podać szklankę herbaty.

Obiad

Kapuśniak ze słodkiej kapusty z kaszą pęczak i natką pietruszki wg receptury 120

Składniki:

Na 1 porcję (230 g)	Na 10 porcji
34 g białej kapusty (40 g przed obraniem) 5,6 g marchewki (7,2 g przed obraniem) 2,4 g korzenia pietruszki (3,2 g przed obraniem) 4 g pora (6,4 g przed obraniem) 2,4 g selera (4 g przed obraniem) 8 g pomidora (bez skórki) 0,8 g cebuli (0,9 g przed obraniem) 1,6 g masła 2 g mąki 8 g śmietany 12% (lub jogurtu naturalnego) 10 g suchej kaszy jęczmiennej (pęczak) 5 g zielonej pietruszki Liść laurowy, ziele angielskie	340 g białej kapusty (400 g przed obraniem) 56 g marchewki (72 g przed obraniem) 24 g korzenia pietruszki (32 g przed obraniem) 40 g pora (64 g przed obraniem) 24 g selera (40 g przed obraniem) 80 g pomidora (bez skórki) 8 g cebuli (9 g przed obraniem) 16 g masła 20 g mąki 80 g śmietany 12% (lub jogurtu naturalnego) 100 g suchej kaszy jęczmiennej (pęczak) 50 g zielonej pietruszki Liść laurowy, ziele angielskie

Sposób przygotowania

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

(83)Makaron z białym serem, jogurtem i suszonymi morelami

Składniki:

Na 1 porcję	Na 10 porcji
50 g makaronu z semoliny suchego	500 g makaronu z semoliny suchego
60 g sera twarogowego półtłustego	600 g sera twarogowego półtłustego
50 g jogurtu naturalnego	500 g jogurtu naturalnego
20 g suszonych moreli	200 g suszonych moreli

Sposób przygotowania

Makaron ugotować w wodzie, przełożyć na talerz, dodać pokruszony biały ser i polać jogurtem. Całość posypać pokrojonymi suszonymi morelami.

Na deser pół pomarańczy (ok 80 g po obraniu).

Do picia szklanka wody mineralnej.

Podwieczorek

(84) Grzanka z żółtym serem i warzywami

Składniki:

Na 1 porcję	Na 10 porcji
25 g bułki pszennej (1/2 bułki)	250 g bułki pszennej(5 bułek)
5 g masła	50 g masła
10 g żółtego sera Gouda	100 g żółtego sera Gouda
25 g pomidora	250 g pomidora
3 g szczypiorku	30 g szczypiorku

Sposób przygotowania:

Bułkę posmarować cienko masłem, posypać szczypiorkiem, położyć pomidora, a na wierzch żółty ser. Bułkę włożyć do piekarnika i zapiekać ok 5 min.

Do picia podać szklankę herbaty.

Podsumowanie średniej wartości energetycznej i zawartości składników odżywczych w posiłkach

Dzień	WIOSNA (Kcal)	LATO (Kcal)	JESIEŃ (Kcal)	ZIMA (Kcal)
Dzień 1	1049,8	1013,1	1020,1	1047,2
Dzień 2	1068,8	1028,9	1062,8	1049,0
Dzień 3	1029,8	1059,8	1051,2	1053,4
Dzień 4	1023,0	1042,7	1054,8	1021,2
Dzień 5	1048,7	1074,3	1038,0	1045,3
Dzień 6	1063,7	1040,3	1045,8	1044,6
Dzień 7	1034,8	1039,9	1034,5	1035,8
Dzień 8	1029,4	1033,4	1021,1	1042,5
Dzień 9	1026,2	1028,6	1035,5	1020,9
Dzień 10	1034,9	1028,2	1037,9	1036,5
Średnia	1040,9	1038,9	1040,2	1039,6

Składnik odżywczy	WIOSNA	LATO	JESIEŃ	ZIMA
Białko (% energii)	15,0%	15,0%	14,9%	15,1%
Tłuszcze (% energii)	30,0%	28,9%	29,2%	29,4%
Węglowodany (% energii)	55,5%	56,1%	55,9%	55,5%
Nasycone kwasy tłuszczowe (% energii)	9,4%	8,2%	9,1%	9,1%
Jednonienasycone kwasy tłuszczowe (% energii)	11,9%	11,8%	11,7%	11,5%
Wielonienasycone kwasy tłuszczowe (% energii)	6,3%	6,5%	6,3%	6,5%

Jadłospisy opracowano na podstawie: Kunachowicz H., Nadolna I., Przygoda B., Iwanow K.: „Tabele składu i wartości odżywczej żywności”, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2005

Propozycje kolacji dla przedszkolaków

Wskazówki dla rodziców dzieci w wieku przedszkolnym dotyczące składu kolacji będącej dopełnieniem posiłków spożywanych w przedszkolu. Przykłady składu kolacji o wartości energetycznej około 350 kcal

Kolacje dla dzieci z grupy wiekowej 4-6 lat, powinny dostarczać 25% dziennego zapotrzebowania energetycznego i na składniki odżywcze. Wartość energetyczna posiłku powinna mieć około 350 kcal. Wybór produktów wchodzących w skład kolacji powinien być determinowany przede wszystkim koniecznością realizacji zapotrzebowania na te składniki odżywcze, które na ogół występują w ilościach niedoborowych (zagadnienie zostało omówione w punkcie 2). W posiłku tym powinny występować produkty zbożowe (kasze, pieczywo żytnie), produkty mleczne naturalne (ewentualnie z dodatkami warzyw lub owoców świeżych i suszonych oraz/lub nasion i/ lub orzechów), ryby (tłuste morskie), olej rzepakowy lub lniany lub oliwa, warzywa i owoce dostarczające witaminę C oraz β -karoten, jako źródło białka (oprócz ryb) jajko i mięso pieczone.

Kolacja 1.

Dwie kromki chleba posmarowane majonezem, z jajkiem i warzywami oraz kakao

1. Chleb razowy żytni – 50 g x 2
2. Majonez z olejem rzepakowym - 10 g x 2
3. Jajko ugotowane – 50 g x1
4. Liść sałaty – 5 g x 2
5. Szczypior – 3 g x 2
6. Natka pietruszki – 3 g x 2
7. Papryka czerwona – 10 g x 2
8. Kakao naturalne na mleku - 230 g

Kolacja 2.

Dwie kromki chleba z makrelą, posypane koprem oraz sok pomarańczowy z wodą (1:1)

1. Chleb żytni jasny - 50 g x 2
2. Makrela wędzona - 25 g x 2
3. Koper - 3 g x 2
4. Sok pomarańczowy (1:1 z wodą) - 230 g

Kolacja 3.

Łosoś z rusztu z bułką grahamką i kefirem fortyfikowanym wapniem oraz kiwi

1. Bułka grahamka 50 g x 1
2. Łosoś z rusztu 50 g
3. Kiwi – 100 g
4. Kefir z wapniem – 115 g

Kolacja 4.

Jogurt naturalny (małe opakowanie) z dodatkami świeżych i suszonych owoców, nasion i migdałów

1. Jogurt naturalny 2% tłuszczu – 180 g
2. Owoce świeże lub mrożone (truskawki, maliny) – 50 g
3. Morele suszone - 20 g
4. Nasiona dyni - 20 g
5. Len nasiona - 10 g
6. Mak – 5 g
7. Migdały – 10 g

Kolacja 5.

Kasza gryczana z surówką z białej kapusty z marchwią, papryką, szczypiorkiem, natką pietruszki i olejem rzepakowym oraz kefirem z wapniem

1. Kasza gryczana na sypko – 100 g
2. Kefir z wapniem - 200 g
3. Surówka z białej kapusty - 100 g
4. Olej rzepakowy - 5 g
5. Marchew - 10 g
6. Szczypior - 10 g
7. Natka pietruszki – 3 g
8. Papryka czerwona 10 g
9. Jabłko 150 g
10. Woda 150 g

Kolacja 6.

Ukwaszone mleko z gotowanymi ziemniakami i surówką wielowarzywną (sałata, pomidor, świeży lub kwaszony ogórek, por) z olejem lnianym

Ziemniaki gotowane można zastąpić frytkami z łyżeczką oleju rzepakowego, upieczonymi w strumieniu gorącego powietrza we frytownicy lub w piekarniku

1. Ziemniaki gotowane - 150 g
2. Mleko ukwaszone – 250 g
3. Sałata – 25 g
4. Pomidor – 50 g
5. Ogórek – 50 g
6. Por – 50 g
7. Olej lniany – 5 g

Kolacja 7.

Grillowany hamburger z drobiowego mięsa mielonego w bułce grahamce z warzywami i keczupem oraz sok marchwiowo – bananowo – jabłkowy

1. Kotlet mielony – 50 g
2. Bułka grahamka – 50 g
3. Sałata – 8 g
4. Papryka - 10 g
5. Szcypior – 10 g
6. Keczup – 10 g
7. Sok marchwiowo – bananowo – jabłkowy – 100 g

Kolacja 8.

Dwie kromki chleba żytniego, z szynką gotowaną i z żółtym serem, z warzywami skropionymi łyżeczką oleju lnianego oraz sok wieloowocowy z witaminami

1. Chleb żytni razowy - 50 g x 2
2. Szynka gotowana - 15 g
3. Ser żółty – 20 g
4. Sałata lodowa- 8 g
5. Natka pietruszki – 3 g
6. Pomidor – 20 g
7. Cebula – 10 g
8. Olej lniany – 5 g
9. Sok wieloowocowy z witaminami 150 g

Kolacja 9.

Chleb żytni z twarożkiem z białego sera i śmietany ze szczypiorkiem i pomidorem oraz herbata z cytryną i miodem, mandarynka po kolacji

1. Chleb żytni – 100 g
2. Twarożek z sera białego – 50 g
3. Śmietana - 15 g
4. Szczypior - 20 g
5. Pomidor -20 g
6. Mandarynka – 100 g
7. Herbata z cytryną – 200 g
8. Miód – 10 g

Kolacja 10.

Kurczak pieczony z ryżem, surówka wielowarzywna z olejem lnianym i kefir naturalny, jabłko po kolacji

1. Ryż gotowany na sypko – 85 g
2. Olej rzepakowy – 5g
3. Kurczak pieczony, pierś – 80 g
4. Kapusta pekińska 50 g
5. Por -20 g
6. Natka pietruszki – 3 g
7. Ogórek kwaszony – 30 g
8. Kefir naturalny – 180 g
9. Jabłko – 150 g

**Lista produktów zalecanych i niewskazanych przy sporządzaniu posiłków,
z uwzględnieniem uzasadnienia.**

W codziennej diecie powinny znaleźć się produkty z 6 grup produktów spożywczych.

Grupa produktów	Produkty zalecane	Produkty niezalecane
Pieczywo, kasze, makarony, płatki śniadaniowe ziemniaki	Półowa pieczywa powinna być żytnia lub z pełnego ziarna, płatki śniadaniowe nieprzetworzone technologiczne, np. owsiane górskie, kasze grube i drobne, ryż brązowy, ryż basmati, makarony z pszenicy durum, ziemniaki z wody	Płatki kukurydziane, płatki śniadaniowe z dodatkiem cukru i błyskawiczne, ryż i kasze gotowane w workach, makarony ze zwykłej mąki, ziemniaki odsmażane
Tłuszcze	Olej rzepakowy, oliwa, olej lniany, masło do smarowania pieczywa w niedużych ilościach	Olej słonecznikowy, olej kukurydziany, olej z pestek winogron, olej sojowy, boczek, smalec, słonina, margaryny twarde
Mięsa, ryby, wędliny, jaja	Tłuste ryby morskie (śledź, makrela, szprotka, łosoś, sardynka, tuńczyk, halibut) świeże, grillowane, wędzone, z puszek. Mięsa chude (drobiowe, wołowe, wieprzowe) pieczone i duszone bez obsmażania, szynka chuda, sucha krakowska, wędliny z szynki i poledwicy	Panga, mięsa tłuste, smażone, parówki, mielonki, konserwy mięsne, kiełbasy tłuste i niskogatunkowe, pasztet z drobiu
Warzywa i owoce	Wszystkie świeże i mrożone, z uwzględnieniem w codziennej diecie tych z grup bogatych w witaminę C i karotenoidy Owoce suszone	W syropach (mogą stanowić jedynie składnik potrawy w niedużych ilościach)
Orzechy i nasiona	Wszystkie orzechy i nasiona	brak
Produkty mleczne	Mleko, sery białe i żółte, kefiry i jogurty naturalne lub ze świeżym lub/i suszonymi owocami	Sery topione, jogurty słodzone, desery mleczne słodzone
Słodycze	Czekolady twarde i z bakaliami, ciasta domowe o znanym składzie (w niewielkich ilościach) Dżemy niskosłodzone	Czekolady nadziewane, ciasta z konserwantami, wafle nadziewane, cukierki
Napoje	Woda źródlana, mineralna, herbata, soki owocowe i warzywne, kawa Inka	Napoje gazowane, napoje owocowe, nektary, napoje energetyzujące

Lista produktów zamiennych w obrębie grup produktów wykorzystywanych do sporządzania posiłków, które powinny znaleźć się w codziennej racji pokarmowej.

Grupy produktów	Produkty zamienne w obrębie grup produktów
Mleko i produkty mleczne	1. Mleko świeże na naturalne kefiry lub/ i jogurty 2. Ser biały w kostce na twarożki wytrawne 3. Ser żółty Gouda na inny dowolny gatunek sera żółtego
Mięsa i wędliny	1. Każda porcja drobiu na chudą porcję wieprzową, wołową, rybę morską lub słodkowodną 2. Ryby tłuste morskie na dowolną tłustą rybę morską 3. Szynka zamiennie z wysokogatunkowymi wędlinami z szynki lub polędwicy
Pieczywo, kasze, makarony, płatki śniadaniowe	1. Pieczywo z pełnego ziarna na dowolne pieczywo pełnoziarniste lub/i żytnie 2. Pieczywo żytnie razowe na dowolne pieczywo żytnie i z pełnego ziarna 3. Płatki śniadaniowe nieprzetworzone technologiczne tylko na inne płatki naturalne bez dodatku cukru 4. Kasze na dowolną inną kaszę lub ryż brązowy 5. Makarony z pszenicy durum na inne dowolne makarony twarde
Warzywa i owoce	1. Warzywa na inne warzywa z uwzględnieniem podziału na warzywa bogate w witaminę C, β-karoteny i inne (punkt Ad.2) 2. Owoce na inne owoce z uwzględnieniem podziału na owoce bogate w witaminę C, β-karoteny i inne (punkt Ad.2) 3. Warzywa i owoce świeże na mrożone
Tłuszcze	1. Olej rzepakowy na oliwę lub olej lniany (tylko na zimno)
Napoje	1. W ciągu dnia 70% napojów powinna stanowić woda 2. Herbatę na herbatę owocową (niesłodzoną) 3. Kompot z jabłek lub wiśni na kompot z dowolnych owoców 4. Sok owocowy na sok owocowy o innym smaku 5. Soki owocowe na kompoty (z dodatkiem max 1 łyżeczki cukru na szklankę) 6. Kompoty na rozcieńczone soki owocowe 7. Kakao na mleku na kawę zbożową na mleku

**Lista produktów występujących w jadłospisach realizowanych
w placówkach oświatowych**

Lp	Grupy produktów/produkty
	Produkty zbożowe
1.	bagietka
2.	bułki grahamki
3.	bułka kajzerka
4.	bułka pszenna
5.	bułka wrocławska
6.	budyń śmietankowy niesłodzony
7.	budyń waniliowy niesłodzony
8.	budyń owocowy niesłodzony
9.	chleb baltonowski
10.	chleb graham
11.	chleb mieszany słonecznikowy
12.	chleb żytni razowy
13.	czerstwa bułka
14.	kasza gryczana sucha
15.	kasza jaglana sucha
16.	kasza jęczmienna pęczak sucha
17.	kasza jęczmienna perłowa sucha
18.	kasza kus-kus sucha
19.	kasza manna sucha
20.	kisiel owocowy
21.	kisiel truskawkowy
22.	makaron
23.	makaron muszelki z pszenicy durum suchy
24.	makaron penne z semoliny
25.	makaron penne (pióra) suchy
26.	makaron spaghetti (z pszenicy durum)
27.	makaron z semoliny
28.	mąka pszenna
29.	mąka pszenna typ 500
30.	mąka ziemniaczana
31.	płatki jęczmienne suche
32.	płatki owsiane suche
33.	płatki żytnie suche
34.	ryż biały
35.	ryż paraboliczny suchy
36.	ryż suchy
37.	skrobia ziemniaczana
	Mięso, wędliny, jaja, ryby
38.	cielęcina
39.	jajka
40.	filet z dorsza
41.	filet z łososia
42.	kiełbasa krakowska sucha
43.	łopatka wieprzowa
44.	makrela wędzona
45.	mięso z indyka
46.	mięso z piersi indyka
47.	mięso z piersi kurczaka
48.	mięso z piersi kurczaka bez skóry
49.	mięso z ud kurczaka
50.	polędwica sopocka

51.	polędwica z indyka
52.	sardynki w oleju
53.	schab
54.	schab bez kości
55.	szynka wiejska
56.	szynka wieprzowa gotowana
57.	szynka z piersi kurczaka
58.	śledź w oleju
59.	śledź w sosie pomidorowym
60.	śledź wędzony Pikling
61.	wołowina
62.	wołowina chuda
63.	wołowina pieczeniowa
Produkty mleczne	
64.	jogurt naturalny
65.	kefir
66.	kefir z wapniem
67.	maślanka
68.	mleko 0,5%
69.	mleko 2%
70.	mleko ukwaszone
71.	ser feta
72.	ser fromage naturalny
73.	serek twarogowy ziarnisty
74.	ser twarogowy chudy
75.	ser twarogowy półtłusty
76.	żółty ser Gouda
Warzywa	
77.	bazylia
78.	boćwina
79.	brokuły
80.	Brukselka
81.	Buraki
82.	cebula
83.	cukinia
84.	czosnek
85.	cykoria
86.	dynia
87.	fasola biała drobna sucha
88.	fasola biała Jaś
89.	fasola biała konserwowa
90.	fasola biała sucha
91.	fasola czerwona konserwowa
92.	fasolka szparagowa mrożona
93.	fasolka szparagowa świeża
94.	fasolka szparagowa żółta
95.	grostek zielony konserwowy
96.	grostek zielony świeży
97.	grostek zielony mrożony
98.	jarmuż
99.	kabaczek
100.	kalafior
101.	kapusta biała
102.	kapusta czerwona
103.	kapusta pekińska
104.	kapusta włoska
105.	koper

106.	kukurydza konserwowa
107.	kwaszona kapusta
108.	marchewka
109.	ogórek
110.	ogórek kwaszony
111.	ogórek zielony gruntowy
112.	papryka czerwona
113.	papryka zielona
114.	pieczarki
115.	pietruszka korzeń
116.	pietruszka natka
117.	pomidor
118.	pomidorowy przecier
119.	por
120.	rzodkiewka
121.	sałata zielona
122.	seler
123.	seler naciowy
124.	soczewica czerwona sucha
125.	szczypiorek
126.	szpinak mrożony
127.	ziemniaki
Owoce	
128.	ananas konserwowy
129.	arbuz
130.	banan
131.	borówka amerykańska
132.	brzoskwinia
133.	cytryna
134.	dynia nasiona (pestki)
135.	figi suszone
136.	gruszka
137.	jabłko
138.	kiwi
139.	mak
140.	maliny
141.	mandarynka
142.	migdały
143.	migdały mielone
144.	morele suszone
145.	morele świeże
146.	mus jabłkowy
147.	nektarynka
148.	orzechy laskowe
149.	orzechy włoskie
150.	pomarańcza
151.	porzeczka czerwona
152.	rodzynki
153.	sezam nasiona
154.	słonecznik nasiona
155.	śliwki
156.	śliwki węgierki
157.	śliwki bez pestek suszone
158.	truskawki mrożone
159.	truskawki świeże
160.	winogrona
161.	wiśnie

162.	żurawina suszona
	Tłuszcze
163.	majonez
164.	majonez z oleju rzepakowego
165.	masło
166.	masło ekstra
167.	olej lniany
168.	olej rzepakowy uniwersalny
169.	śmietana 12% tł.
	Napoje
170.	nektar z czarnej porzeczki
171.	sok grejpfrutowy
172.	sok jabłkowy
173.	sok marchwiowo-bananowo-jabłkowy
174.	sok marchewkowo-owocowy
175.	sok pomarańczowy
176.	sok z cytryny
177.	woda
178.	woda mineralna
	Słodycze
179.	cukier
180.	cukier wanilowy
181.	dżem ananasowy niskosłodzony
182.	dżem brzoskwiniowy niskosłodzony
183.	dżem truskawkowy niskosłodzony
184.	dżem wiśniowy niskosłodzony
185.	dżem z czarnych porzeczek niskosłodzony
186.	miód
187.	powidła śliwkowe
	Przyprawy/ używki
188.	cynamon
189.	gałka muszkatołowa mielona
190.	herbata
191.	kakao proszek 16%
192.	kawa zbożowa
193.	kawa zbożowa inka
194.	liść laurowy
195.	majeranek
196.	oregano
197.	papryka słodka czerwona
198.	pieprz
199.	sól
200.	ziele angielskie
201.	zioła prowansalskie

**Opis produktów występujących w jadłospisach realizowanych
w placówkach oświatowych**

Lp.	Grupy produktów	Opis produktu/surowca
I	Produkty zbożowe 1 - 37	
1.	bagietka	Pieczyno pszenne zwykłe, otrzymywane z mąki pszennej typ 550. Skórka równomiernie zabarwiona. Mięksiz bez zakalca, bez grudek mąki, o równomiernie porowatej strukturze. Świeże, bez uszkodzeń i odkształceń mechanicznych, bez oznak pleśnienia. Niedopuszczalne środki konserwujące, np. propionian sodu i polepszacze. Niedopuszczalne produkty wypiekane z ciasta mrożonego. W składzie dopuszczalne: mąka, woda, sól, tłuszcz, zakwas lub drożdże i naturalne dodatki niezbędne do wypieku i wzbogacające skład, np. serwatka.
2.	bułki grahamki	Pieczyno pszenne zwykłe, otrzymywane z mąki pszennej typ 1850 i ewentualnie z domieszką mąki typ 750. Skórka równomiernie zabarwiona. Mięksiz bez zakalca, bez grudek mąki, o równomiernie porowatej strukturze. Świeże, bez uszkodzeń i odkształceń mechanicznych, bez oznak pleśnienia. Niedopuszczalne środki konserwujące, np. propionian sodu i polepszacze. Niedopuszczalne produkty wypiekane z ciasta mrożonego. W składzie dopuszczalne: mąka, woda, sól, tłuszcz, zakwas lub drożdże i naturalne dodatki niezbędne do wypieku i wzbogacające skład, np. serwatka.
3.	bułka kajzerka	Pieczyno pszenne zwykłe, otrzymywane z mąki pszennej typ 550. Skórka równomiernie zabarwiona. Mięksiz bez zakalca, bez grudek mąki, o równomiernie porowatej strukturze. Świeże, bez uszkodzeń i odkształceń mechanicznych, bez oznak pleśnienia. Niedopuszczalne środki konserwujące, np. propionian sodu i polepszacze. Niedopuszczalne produkty wypiekane z ciasta mrożonego. Niedopuszczalne środki konserwujące, np. propionian sodu i polepszacze. Niedopuszczalne produkty wypiekane z ciasta mrożonego. W składzie dopuszczalne: mąka, woda, sól, tłuszcz, zakwas lub drożdże i naturalne dodatki niezbędne do wypieku i wzbogacające skład, np. serwatka, ziarna (mak, sezam, dynia).
4.	bułka pszenna	Pieczyno pszenne wyborowe, otrzymywane z mąki pszennej typ 550 lub typ 750. Skórka równomiernie zabarwiona. Mięksiz bez zakalca, bez grudek mąki, o równomiernie porowatej strukturze. Świeże, bez uszkodzeń i odkształceń mechanicznych, bez oznak pleśnienia. Niedopuszczalne środki konserwujące, np. propionian sodu i polepszacze. Niedopuszczalne produkty wypiekane z ciasta mrożonego. Niedopuszczalne środki konserwujące, np. propionian sodu i polepszacze. Niedopuszczalne produkty wypiekane z ciasta mrożonego. W składzie dopuszczalne: mąka, woda, sól, tłuszcz, zakwas lub drożdże i naturalne dodatki niezbędne do wypieku i wzbogacające skład, np. serwatka, ziarna (mak, sezam, dynia).
5.	bułka wrocławska	Pieczyno pszenne zwykłe, otrzymywane z mąki pszennej typ 550 lub typ 750. Skórka równomiernie zabarwiona. Mięksiz bez zakalca, bez grudek mąki, o równomiernie

		porowatej strukturze. Świeże, bez uszkodzeń i odkształceń mechanicznych, bez oznak pleśnienia. Niedopuszczalne środki konserwujące, np. propionian sodu i polepszacze. Niedopuszczalne produkty wypiekane z ciasta mrożonego. W składzie dopuszczalne: mąka, woda, sól, tłuszcz, zakwas lub drożdże i naturalne dodatki niezbędne do wypieku i wzbogacające skład, np. serwatka.
6.	budyń śmietankowy niesłodzony	Budyń w proszku niesłodzony o smaku śmietankowym, bez konserwantów i innych dodatków do żywności. Może być zrobiony samodzielnie z surowców (mąka ziemniaczana, mąka pszenna, żółtko jaja, cukier, mleko, masło).
7.	budyń waniliowy niesłodzony	Budyń w proszku niesłodzony o smaku waniliowym, bez konserwantów i innych dodatków do żywności. Może być zrobiony samodzielnie z surowców (mąka ziemniaczana, mąka pszenna, żółtko jaja, cukier waniliowy, mleko, masło).
8.	budyń owocowy niesłodzony	Budyń w proszku niesłodzony o smaku truskawkowym, malinowym lub wiśniowym bez konserwantów i innych dodatków do żywności. Może być zrobiony samodzielnie z surowców (mąka ziemniaczana, mąka pszenna, żółtko jaja, cukier lub syrop owocowy (co najmniej 64% roztwór cukru, bez syropu glukozowo-fruktozowego, sztucznych substancji słodzących i bez sztucznych barwników) lub świeże/mrożone owoce, mleko, masło).
9.	chleb baltonowski	Pieczyno pszenne zwykłe, otrzymywane z mąki pszennej typ 750. Kształt regularny, typowy dla danego rodzaju pieczywa. Skórka równomiernie zabarwiona o odcieniu charakterystycznym dla danego rodzaju pieczywa, ściśle związana z miękiszem pieczywa. Miękisz elastyczny, równomiernie porowaty, bez zakalca i grudek mąki. Charakterystyczny smak i zapach, niedopuszczalne są zapachy i smaki obce. Świeże, bez uszkodzeń i odkształceń mechanicznych, bez oznak pleśnienia. Niedopuszczalne środki konserwujące, np. propionian sodu i polepszacze. Niedopuszczalne produkty wypiekane z ciasta mrożonego. W składzie dopuszczalne: mąka, woda, sól, zakwas lub drożdże i naturalne dodatki niezbędne do wypieku i wzbogacające skład, np. serwatka, ziarna (np. mak, sezam).
10.	chleb graham	Pieczyno pszenne zwykłe, otrzymywane z mąki pszennej typ 1850 z dodatkiem drożdży i soli kuchennej. Kształt regularny, typowy dla danego rodzaju pieczywa. Skórka równomiernie zabarwiona o odcieniu charakterystycznym dla danego rodzaju pieczywa, ściśle związana z miękiszem pieczywa. Miękisz elastyczny, równomiernie porowaty, bez zakalca i grudek mąki. Charakterystyczny smak i zapach, niedopuszczalne są zapachy i smaki obce. Świeże, bez uszkodzeń i odkształceń mechanicznych, bez oznak pleśnienia. Niedopuszczalne środki konserwujące, np. propionian sodu i polepszacze. Niedopuszczalne produkty wypiekane z ciasta mrożonego. W składzie dopuszczalne: mąka, woda, sól, zakwas lub drożdże i naturalne dodatki niezbędne do wypieku i wzbogacające skład, np. serwatka, ziarna (np. mak, sezam).
11.	chleb mieszany słonecznikowy	Pieczyno pszenne zwykłe, otrzymywane z mąki pszennej typ 550 z dodatkiem nasion słonecznika. Kształt regularny, typowy dla danego rodzaju pieczywa. Skórka równomiernie

		zabarwiona o odcieniu charakterystycznym dla danego rodzaju pieczywa, ściśle związana z miększym pieczywa. Miększy elastyczny, równomiernie porowaty, bez zakalca i grudek mąki. Charakterystyczny smak i zapach, niedopuszczalne są zapachy i smaki obce. Świeże, bez uszkodzeń i odkształceń mechanicznych, bez oznak pleśnienia. Niedopuszczalne środki konserwujące, np. propionian sodu, polepszacze i karmel. Niedopuszczalne produkty wypiekane z ciasta mrożonego. W składzie dopuszczalne: mąka, woda, sól, zakwas lub drożdże i naturalne dodatki niezbędne do wypieku i wzbogacające skład, np. serwatka, ziarna (np. słonecznik).
12.	chleb żytni razowy	Wytwarzany z mąki typ 2000, w 90% z mąki żytniej i domieszką co najwyżej 10 % mąki pszennej. Może zawierać różne dodatki zwiększające wartość odżywczą pieczywa, takie jak: przetwory mleczarskie, zarodki pszenne, suszone drożdże spożywcze. Może być wypiekany z drożdżami lub na zakwasie. Chleb pytlowy wypiekany jest wyłącznie na zakwasie. Chleb żytni razowy może zawierać syrop ziemniaczany, sól, ekstrakt słodowy, miód sztuczny, margarynę, tłuszcz piekarski, płatki ziemniaczane, gryś ziemniaczany. Kształt regularny, typowy dla danego rodzaju pieczywa. Skórka równomiernie zabarwiona o odcieniu charakterystycznym dla danego rodzaju pieczywa, ściśle związana z miększym pieczywa. Miększy elastyczny, równomiernie porowaty, bez zakalca i grudek mąki. Charakterystyczny smak i zapach, niedopuszczalne są zapachy i smaki obce. Świeże, bez uszkodzeń i odkształceń mechanicznych, bez oznak pleśnienia. Niedopuszczalne środki konserwujące, np. propionian sodu i polepszacze. Niedopuszczalne produkty wypiekane z ciasta mrożonego. W składzie dopuszczalne: mąka, woda, sól, zakwas lub drożdże i naturalne dodatki niezbędne do wypieku i wzbogacające skład, np. serwatka, ziarna (np. mak, sezam, słonecznik, dynia).
13.	czerstwa bułka	Dowolna sucha bułka (np. wrocławska, kajzerka, bułka Weka, bagietka) z przeznaczeniem jako dodatek do potraw z mielonego mięsa. Bez oznak pleśnienia.
14.	kasza gryczana sucha	Dozwolone następujące rodzaje wyrobów z gryki: - obłuszczone ziarna gryki - kasza gryczana nieprażona cała –obłuszczone ziarna gryki - nieprażona łamana, drobna zwana kaszą krakowską otrzymana z obłuskanego i połamanego ziarna gryki - kasza gryczana prażona, cała –obłuszczone ziarno gryki prażonej - kasza gryczana łamana: prażona i nieprażona, obłuszczone ziarno gryki prażonej i nieprażonej. Niedozwolona kasza porcjowana jednostkowo w woreczkach, przeznaczona do gotowania w nich. Kasza kl. I. Barwa brązowa o odcieniu charakterystycznym dla kaszy prażonej lub nieprażonej, typowy zapach. Wolna od zanieczyszczeń organicznych i nieorganicznych, szkodników i ich pozostałości.
15.	kasza jaglana sucha	Otrzymywana z prosa, z którego ziarna usunięto okrywą owocową a następnie obłuskane ziarno wypolerowano. Kasza kl. I. Jednolita, charakterystyczna żółta barwa,

		swoisty zapach. Wolna od zanieczyszczeń organicznych i nieorganicznych, szkodników i ich pozostałości. Niedozwolona kasza porcjowana jednostkowo w woreczkach, przeznaczona do gotowania w nich.
16.	kasza jęczmienna pęczak sucha	Całe ziarno jęczmienia pozbawione łuski. Dozwolona także kasza jęczmienna wiejska, która otrzymywana jest z obłuszczonego, niepolerowanego i pokrojonego ziarna pęczaku. Kasza łamana wiejska występuje jako gruba, średnia i drobna. Niedozwolona kasza porcjowana jednostkowo w woreczkach, przeznaczona do gotowania w nich. Kasza kl. I. Charakterystyczna barwa i zapach. Wolna od zanieczyszczeń organicznych i nieorganicznych, szkodników i ich pozostałości.
17.	kasza jęczmienna perłowa sucha	Otrzymywana z ziarna pęczaku poddanego łamaniu na duże kawałki a następnie polerowaniu. W handlu zwana też kaszą jęczmienną mazurską. Kasza mazurska występuje jako gruba, średnia i drobna. Niedozwolona kasza porcjowana jednostkowo w woreczkach, przeznaczona do gotowania w nich. Kasza kl. I. Charakterystyczna barwa i zapach. Wolna od zanieczyszczeń organicznych i nieorganicznych, szkodników i ich pozostałości.
18.	kasza kuskus sucha	Kuskus to drobna kaszka z wysokogatunkowych partii pszenicy durum, poddana gotowaniu na parze, co znacznie skraca czas jej przyrządzania. Jest to produkt naturalny, łatwo przyswajalny przez organizm. Ze względu na krótki czas przyrządzania nie traci walorów odżywczych i smakowych. Kasza kl. I. Charakterystyczna barwa i zapach. Wolna od zanieczyszczeń organicznych i nieorganicznych, szkodników i ich pozostałości.
19.	kasza manna sucha	Polecana ta otrzymywana przy przemiale pszenicy na mąkę przez odsianie grubych kaszek. Niepolecana kasza manna błyskawiczna. Kasza kl. I. Charakterystyczna barwa i zapach. Wolna od zanieczyszczeń organicznych i nieorganicznych, szkodników i ich pozostałości.
20.	kisiel owocowy	Kisiel w proszku niesłodzony lub zrobiony samodzielnie z surowców (jeden duży owoc np. jabłko, brzoskwinia lub gruszka, woda, mąka ziemniaczana, cukier waniliowy). Bez dodatków do żywności.
21.	kisiel truskawkowy	Kisiel w proszku niesłodzony lub zrobiony samodzielnie z surowców (truskawki świeże lub mrożone, woda, mąka ziemniaczana, cukier waniliowy). Bez dodatków do żywności.
22.	makaron	Z semoliny lub mąki z pszenicy durum, bez dodatku jaj. Różne kształty (świderki, kolanka, kokardki itp.). Charakterystyczna, jednolita barwa, typowa dla użytych surowców. Kształt właściwy dla danej formy. Wolny od zanieczyszczeń organicznych i nieorganicznych. Nie mogą być narażone na działalność szkodników (gryzoni, owadów).
23.	makaron muszelki z pszenicy durum suchy	Popularny makaron otrzymywany z mąki makaronowej durum, bez dodatku jaj. Charakterystyczna, jednolita barwa, typowa dla użytych surowców. Kształt muszelek. Wolny od zanieczyszczeń

		organicznych i nieorganicznych. Nie może być narażony na działalność szkodników (gryzoni, owadów).
24.	makaron penne z semoliny	Wyborowy, otrzymywany z semoliny, bezjajeczny. Charakterystyczna, jednolita barwa, typowa dla użytych surowców. Kształt ciętych rurek. Wolny od zanieczyszczeń organicznych i nieorganicznych. Nie może być narażony na działalność szkodników (gryzoni, owadów).
25.	makaron penne (pióra) suchy	Popularny, otrzymywany z mąki makaronowej durum, bez dodatku jaj. Charakterystyczna, jednolita barwa, typowa dla użytych surowców. Kształt ciętych rurek. Nie może być narażony na działalność szkodników (gryzoni, owadów).
26.	makaron spaghetti z pszenicy durum	Popularny, otrzymywany z mąki makaronowej durum, bez dodatku jaj. Charakterystyczna, jednolita barwa, typowa dla użytych surowców. Kształt typowy dla makronu spaghetti. Wolny od zanieczyszczeń organicznych i nieorganicznych. Nie może być narażony na działalność szkodników (gryzoni, owadów).
27.	makaron z semoliny	Wyborowy otrzymywany z semoliny, bezjajeczny. Różne kształty. Charakterystyczna, jednolita barwa, typowa dla użytych surowców. Kształt właściwy dla danej formy. Wolny od zanieczyszczeń organicznych i nieorganicznych. Nie mogą być narażone na działalność szkodników (gryzoni, owadów).
28.	mąka pszenna	Otrzymywane z oczyszczonego ziarna pszenicy zwyczajnej. Wyróżnia się mąki pszenne: tortowa (typ 450), krupczatka (typ 500), luksusowa (typ 550), bułkowa (typ 650), chlebowa (typ 750 lub 850), sitkowa (typ 1400), graham (typ 1850), razowa (typ 2000) . Kolor charakterystyczny dla mąki o danym stopniu przemiału. Niedopuszczalne są zanieczyszczenia organiczne i nieorganiczne. Wolne od szkodników i ich pozostałości.
29.	mąka pszenna typ 500	Mąka krupczatka. Jednolity biały kolor. Niedopuszczalne są zanieczyszczenia organiczne i nieorganiczne. Wolne od szkodników i ich pozostałości.
30.	mąka ziemniaczana	Wytwarzana jest z gotowanych całych ziemniaków. Mąka ziemniaczana jest cięższa od skrobi, stosuje się ją do wypieków, pomaga zatrzymać wilgotność, np. pieczywa. Absorbuje ona wilgoć, dzięki czemu pieczywo dłużej zachowuje świeżość. Mąka ma charakterystyczny ziemniaczany smak, a konsystencją przypomina mąkę pszenną. Jednolity biały kolor. Niedopuszczalne są zanieczyszczenia organiczne i nieorganiczne. Wolne od szkodników i ich pozostałości.
31.	płatki jęczmienne suche	Otrzymywane z ziarna jęczmienia w procesie parowania, leżakowania, zgniatania i suszenia. Płatki kl. I. Produkt suchy o sypkiej konsystencji, w postaci odrębnych, nie sklejonnych płatków. Niedopuszczalne są zanieczyszczenia organiczne i nieorganiczne. Wolne od szkodników i ich pozostałości.
32.	płatki owsiane suche	Otrzymywane z ziarna owsa oczyszczonego. Polecane zwykle płatki owsiane i górskie płatki owsiane otrzymywane przez zgniecenie obłuszczonego ziarna na walcach i poddane obróbce hydrotermicznej.

		Niepolecane są płatki owsiane błyskawiczne. Płatki kl. I. Produkt suchy o sypkiej konsystencji, w postaci odrębnych, nie sklejonnych płatków. Niedopuszczalne są zanieczyszczenia organiczne i nieorganiczne. Wolne od szkodników i ich pozostałości.
33.	płatki żytnie suche	Otrzymywane z ziarna żyta w procesie parowania, leżakowania, zgniatania i suszenia. Płatki kl. I. Produkt suchy o sypkiej konsystencji, w postaci odrębnych, nie sklejonnych płatków. Niedopuszczalne są zanieczyszczenia organiczne i nieorganiczne. Wolne od szkodników i ich pozostałości.
34.	ryż biały	Ryż długoziarnisty i krótkoziarnisty, obłuskany lub szlifowany lub polerowany lub glazurowany. Występuje w postaci całych i łamanych ziaren. Ryż kl. I. Produkt suchy o sypkiej konsystencji, w postaci odrębnych, nie sklejonnych ziaren. Charakterystyczny kolor, smak i zapach. Niedopuszczalne są zanieczyszczenia organiczne i nieorganiczne. Wolny od szkodników i ich pozostałości.
35.	ryż paraboliczny suchy	Ryż parboiled jest preparowany termicznie, dzięki czemu wewnątrz ziarna zachowane zostają witaminy i składniki odżywcze oraz znacznie skraca się czas gotowania. Po ugotowaniu jest lekki i puszysty, nigdy się nie skleja. Ziarna ryżu parboiled mają bielmo prześwitujące o żółtożółtej barwie. Ryż kl. I. Produkt suchy o sypkiej konsystencji, w postaci odrębnych, nie sklejonnych ziaren. Charakterystyczny kolor, smak i zapach. Niedopuszczalne są zanieczyszczenia organiczne i nieorganiczne. Wolny od szkodników i ich pozostałości.
36.	ryż suchy	Biały lub brązowy. Jak w poz. 34
37.	skrobia ziemniaczana	Pozyskiwana ze świeżych ziemniaków, z których po rozdrobnieniu wypłukiwana jest skrobia. Uzyskany krochmal poddawany jest czyszczeniu, suszeniu i przesianiu. Ostatecznie ma postać sypkiego, matowego proszku o barwie czysto białej, bez śladów obcych zapachów i posmaków. Ściśnięty w dłoni charakterystycznie chrzęści. Niedopuszczalne są zanieczyszczenia organiczne i nieorganiczne. Wolne od szkodników i ich pozostałości.
II	Mięso, wędliny, jaja, ryby 38 – 63	
38	cielęcina	Cielęcina łopatka, górką i karkówka, mostek, łata, nerkówka, mięso z udźca, szyja – do gotowania, do duszenia, na gulasz, na wyroby z masy mielonej. Cielęcina goleń – do gotowania, na wywary, galarety. Mięso świeże, nie mrożone, o jednolitej barwie typowej dla danego gatunku mięsa, bez przebarwień.
39	jajka	Jaja kurze klasy A, z systemu chowu 0, 1, 2 lub 3. 0 – oznacza jaja pochodzące z produkcji ekologicznej, 1 – dotyczy jaj z chowu na wolnym wybiegu, 2 – to jaja z chowu ściółkowego, 3 – to jaja z chowu klatkowego. Preferowane są jaja z jak najwyższego systemu chowu.

40	filet z dorsza	Filet z dorsza bez skóry, świeży, niepoddany żadnym procesom utrwalającym, o bardzo wysokich walorach sensorycznych, tj. barwie, zapachu, smaku i soczystości. Klasa I. Filet z dorsza bez skóry mrożony, przechowywany w temperaturze minimum -18 °C, przechowywany nie dłużej niż 6 miesięcy.
41	filet z łososia	Filet z łososia bez skóry, świeży, niepoddany żadnym procesom utrwalającym, o bardzo wysokich walorach sensorycznych, tj. barwie, zapachu, smaku i soczystości. Klasa I. Filet z łososia bez skóry mrożony, przechowywany w temperaturze minimum -18 °C, przechowywany nie dłużej niż 4 miesiące.
42	kiełbasa krakowska sucha	Poddana suszeniu lub podsuszaniu. Wartość energetyczna ok. 317 kcal, białko około 25%, tłuszcz około 24%. Powierzchnia czysta, na przekroju sucha. Smak i zapach świadczący o świeżości. Bez oznak pleśni. 100 g kiełbasy wyprodukowane z co najmniej 140 g mięsa wieprzowego lub wieprzowego z dodatkiem wołowiny, bez dodatku wzmacniaczy smaku, fosforanów i sztucznych barwników.
43	łopatka wieprzowa	Mięso bez kości. Mięśnie głęboko poprzerastane tkanką łączną, z zewnątrz pokryte warstwą tłuszczu. Zaokrąglona. Do duszenia, pieczenia i gotowania. Mięso świeże, nie mrożone, o barwie typowej dla danego gatunku mięsa, bez przebarwień.
44	makrela wędzona	Makrela wędzona na gorąco o bardzo wysokich walorach sensorycznych, tj. barwie, zapachu, smaku i soczystości. Przechowywana w temperaturze 0°C - 10°C trwała tylko 4 dni.
45	mięso z indyka	Tuszki schłodzone, pierś z kością, noga, udo, podudzie, skrzydło, szyja, pierś, pierś bez kości, filet, sznycel. Mięso o bardzo wysokich walorach sensorycznych, tj. barwie, zapachu, smaku i soczystości. Mięso świeże, nie mrożone
46	mięso z piersi indyka	Tuszka schłodzona z piersi z indyka, bez kości, o wyraźnie zachowanej strukturze włókien mięśniowych, o bardzo wysokich walorach sensorycznych, tj. barwie, zapachu, smaku i soczystości. Mięso świeże, nie mrożone
47	mięso z piersi kurczaka	Mięso brojlerów/lub kurczaków zagrodowych bez kości o delikatnej strukturze włókien mięśniowych. W ocenie organoleptycznej jest bardzo kruche, łatwe do przeżuwania, łatwostrawne, o bardzo wysokich walorach sensorycznych, tj. barwie, zapachu, smaku i soczystości. Mięso świeże, nie mrożone
48	mięso z piersi kurczaka bez skóry	Mięso brojlerów/lub kurczaków zagrodowych bez kości i skóry o delikatnej strukturze włókien mięśniowych. W ocenie organoleptycznej jest bardzo kruche, łatwe do przeżuwania, łatwostrawne, o bardzo wysokich walorach sensorycznych, tj. barwie, zapachu, smaku i soczystości. Mięso świeże, nie mrożone
49	mięso z ud kurczaka	Mięso brojlerów/lub kurczaków zagrodowych z ud o delikatnej strukturze włókien mięśniowych. W ocenie organoleptycznej jest bardzo kruche, łatwe do przeżuwania, łatwostrawne. Zawiera więcej tłuszczu niż piersi z kurczaka dlatego robi wrażenie bardziej soczystego niż piersi. Mięso o bardzo wysokich walorach sensorycznych, tj. barwie,

		zapachu, smaku i soczystości. Mięso świeże, nie mrożone
50	polędwica sopocka	Produkt wędzony bez osłonek o zachowanej strukturze tkankowej. Wyprodukowany z jednego kawałka części anatomicznej tuszy wieprzowej. Produkt peklowany i solony. Produkt o bardzo wysokich walorach sensorycznych, tj. jednolitej barwie, typowym zapachu, smaku i soczystości.
51	polędwica z indyka	Produkt wędzony, parzony, wyprodukowany z jednego kawałka części anatomicznej tuszy (piersi) indyka. Produkt o bardzo wysokich walorach sensorycznych, tj. jednolitej barwie, typowym zapachu, smaku i soczystości.
52	sardynki w oleju	Sardynka w zalewie olejowej, z ryb poddanych wstępnej obróbce mechanicznej i cieplnej. Konserwa z ryb parowanych, ryb podwędzanych lub z ryb podsuszanych. Opakowanie szczelne, czyste, bez odkształceń, odpowiednio oznakowane.
53	schab	Mięsień grzbietu, gruby, delikatny, jednolity, z jednej strony przyrośnięty do kręgów, z drugiej do kości żebrowych. Do duszenia, pieczenia i gotowania. Mięso świeże, nie mrożone, o barwie typowej dla danego gatunku mięsa, bez przebarwień.
54	schab bez kości	Mięso bez kości. Mięsień grzbietu, gruby, delikatny, jednolity. Wycięty z jednej strony od kręgów, z drugiej od kości żebrowych. Do duszenia, pieczenia i gotowania. Mięso świeże, nie mrożone, o barwie typowej dla danego gatunku mięsa, bez przebarwień.
55	szynka wiejska	Produkt wędzony bez osłonek o zachowanej strukturze tkankowej. Wyprodukowany z jednego kawałka części anatomicznej tuszy (szynki) wieprzowej. Produkt peklowany i solony, parzony. Produkt o bardzo wysokich walorach sensorycznych, tj. jednolitej barwie, typowym zapachu, smaku i soczystości.
56	szynka wieprzowa gotowana	Produkt wędzony bez osłonek o zachowanej strukturze tkankowej. Wyprodukowany z jednego kawałka części anatomicznej tuszy wieprzowej. Produkt peklowany, solony, parzony. Produkt o bardzo wysokich walorach sensorycznych, tj. jednolitej barwie, typowym zapachu, smaku i soczystości.
57	szynka z piersi kurczaka	Szynka z piersi kurczaka, pasteryzowana. Uformowane mięso z piersi kurczaka, rozdrobnione lub w kawałkach. Produkt o bardzo wysokich walorach sensorycznych, tj. jednolitej barwie, typowym zapachu, smaku i soczystości.
58	śledź w oleju	Preferowane śledzie dalekomorskie – matjasy, produkt o najwyższych walorach smakowych, soczysty, o delikatnej teksturze i łagodnym smaku oraz śledzie tłuste, o zawartości tłuszczu powyżej 15% i dobrych walorach smakowych. Preferowanym olejem do sporządzania potrawy jest olej rzepakowy.
59	śledź w sosie pomidorowym	Dowolnego producenta, konserwa o cechach typowych i smaku charakterystycznym dla produktu w sosie pomidorowym. Opakowanie szczelne, czyste, bez odkształceń, odpowiednio oznakowane.
60	śledź wędzony Pikling	Śledź wędzony na gorąco o bardzo wysokich walorach sensorycznych, tj. barwie, zapachu, smaku i soczystości. Przechowywany w temperaturze 0°C - 10°C trwały tylko 4 dni.
61	wołowina	Karkówka, mostek, łopatka, przęga, udziec. Do gotowania,

		do duszenia w małych kawałkach, na masy mielone. Pasma mięśni przerośnięte ścięgnami, błonami i podwężziami. Mięso świeże, nie mrożone, o barwie typowej dla danego gatunku mięsa, bez przebarwień.
62	wołowina chuda	Mięso bez kości. Udziec, łopatka. Mięśnie lekko przerośnięte błonami. Do pieczenia i do duszenia. Klasa jakości I (chude nieścięgniste) lub II (chude ścięgniste). Mięso świeże, nie mrożone, o barwie typowej dla danego gatunku mięsa, bez przebarwień.
63	wołowina pieczeniowa	Mięso bez kości. Udziec, łopatka. Mięśnie lekko przerośnięte błonami. Do pieczenia i do duszenia. Klasa jakości I (chude nieścięgniste) lub II (chude ścięgniste). Mięso świeże, nie mrożone, o barwie typowej dla danego gatunku mięsa, bez przebarwień.
III	Produkty mleczne 64 – 76	
64	jogurt naturalny	Produkt z mleka znormalizowanego, zagęszczonego przez dodatek mleka w proszku lub odparowanie części wody, poddany pasteryzacji, ukwaszony zakwasem z czystych kultur bakterii fermentacji mlekowej (<i>Lactobacillus delbrueckii subspecies bulgaricus</i> , i <i>Streptococcus thermophilus</i>), o barwie białej lub lekko kremowej, o czystym smaku i zapachu, orzeźwiającym, lekko kwaśnym. Bez dodatków smakowych, konserwujących, wzmacniaczy smaku i substancji żelujących. Dozwolony dodatek oligosacharydów, takich jak oligofruktoza lub inulina, wspomagających rozwój flory fizjologicznej w jelicie grubym. Dopuszczalny dodatek mleka w proszku.
65	kefir	Produkt otrzymywany z mleka pasteryzowanego, o określonej zawartości tłuszczu, poddanego fermentacji kwasowo-alkoholowej, z wykorzystaniem charakterystycznej mikroflory ziaren kefirowych z gatunku <i>Lactobacillus</i> oraz rodzajów <i>Lactococcus</i> , <i>Leuconostoc</i> i <i>Acetobacter</i> oraz fermentujące i niefermentujące laktozę drożdże <i>Kluyveromyces marxianus</i> , <i>Saccharomyces cerevisiae</i> i <i>exiguus</i> . Produkt o charakterystycznym orzeźwiającym lekko kwaśnym, drożdżowym smaku i zapachu, o konsystencji płynnej zawiesistej, jednolitej z pęcherzykami dwutlenku węgla, o barwie białej lub lekko kremowej. Bez dodatków smakowych, konserwujących, wzmacniaczy smaku i substancji żelujących.
66	kefir z wapniem	Produkt otrzymywany z mleka pasteryzowanego, o określonej zawartości tłuszczu, z dodatkiem wapnia, poddanego fermentacji kwasowo-alkoholowej, z wykorzystaniem charakterystycznej mikroflory ziaren kefirowych z gatunku <i>Lactobacillus</i> oraz rodzajów <i>Lactococcus</i> , <i>Leuconostoc</i> i <i>Acetobacter</i> oraz fermentujące i niefermentujące laktozę drożdże <i>Kluyveromyces marxianus</i> , <i>Saccharomyces cerevisiae</i> i <i>exiguus</i> . Produkt o charakterystycznym orzeźwiającym lekko kwaśnym, drożdżowym smaku i zapachu, o konsystencji płynnej zawiesistej, jednolitej z pęcherzykami dwutlenku węgla, o barwie białej lub lekko kremowej. Bez dodatków smakowych, konserwujących, wzmacniaczy smaku i substancji żelujących.
67	maślanka	Produkt niskotłuszczowy, około 1,5% tłuszczu, z mleka krowiego uzyskany podczas produkcji masła. Napój

		mleczny o łagodnym i orzeźwiającym, śmietankowo-orzechowym smaku. Otrzymany w wyniku fermentacji z użyciem kultur bakterii maślarskich, takich jak <i>Lactococcus lactis sub. cremoris</i> , <i>lactis</i> i <i>Leuconostoc mesenteroides sub. cremoris</i> . Może być słodka (otrzymywana ze śmietanki) lub kwaśna otrzymywana ze śmietany. Preferowana maślanka kwaśna. Bez dodatków smakowych, konserwujących, wzmacniaczy smaku i substancji żelujących.
68	mleko 0,5%	Mleko krowie o zawartości tłuszczu mlecznego 0,5%. Pasteryzowane lub UHT lub sterylizowane, o wysokiej jakości mikrobiologicznej, homogenizowane w przypadku mleka UHT i sterylizowanego. Mleko pasteryzowane pakowane w butelkę szklaną lub z tworzyw sztucznych lub torebkę z folii polietylenowej lub pudełko kartonowe z laminatu wielowarstwowego. Mleko UHT pakowane w opakowanie kartonowe z laminatu wielowarstwowego z jedną warstwą z folii aluminiowej. Bez konserwantów.
69	mleko 2%	Mleko krowie o zawartości tłuszczu mlecznego 2%. Pasteryzowane lub UHT lub sterylizowane, o wysokiej jakości mikrobiologicznej, homogenizowane w przypadku mleka UHT i sterylizowanego. Mleko pasteryzowane pakowane w butelkę szklaną lub z tworzyw sztucznych lub torebkę z folii polietylenowej lub pudełko kartonowe z laminatu wielowarstwowego. Mleko UHT pakowane w opakowanie kartonowe z laminatu wielowarstwowego z jedną warstwą z folii aluminiowej. Bez konserwantów.
70	mleko ukwaszone	Produkt otrzymany w wyniku fermentacji mleka, z wykorzystaniem naturalnej flory bakteryjnej fermentacji mlekowej, bez oznak zepsucia. Bez konserwantów.
71	ser feta	Ser podpuszczkowy dojrzewający, solankowy, półmiękki, z mleka krowiego lub owczego. Ma kształt kostki z opływem wydzielającej się serwatki. O miąższu zwięzłym, miękkim lub lekko kruchym, o jednolitej białej/kremowej barwie. O smaku i zapachu czystym, delikatnym, słonym. Bez oznak zepsucia.
72	ser fromage naturalny	Ser twarogowy kwasowo-podpuszczkowy, niedojrzewający, o puszystej, jednolitej konsystencji, bez grudek, łatwy do rozsmarowania na pieczywie. O barwie białej, charakterystycznym zapachu i delikatnym smaku z lekko słodkim posmakiem. Bez substancji zagęszczających, barwników i konserwantów.
73	serek twarogowy ziarnisty	Otrzymywany z białek mleka skoagulowanych metodą kwasowo-podpuszczkową ze skrzepu mleka, przez rozdrobnienie, tak aby ziarna serowe nie zlepiały się w masę, lecz pozostawały oddzielnie. Stopień rozdrobnienia powinien być równomierny. Pakowany aseptycznie do opakowań z tworzywa sztucznego szczelnie zamknięty wieczkiem z folii aluminiowej. Zawiera około 80% wody i co najmniej 20% tłuszczu w suchej masie. Bez oznak zepsucia.
74	ser twarogowy chudy	Otrzymywany z białek mleka skoagulowanych metodą kwasową, o nienormalizowanej zawartości tłuszczu i do 84% wody. Pakowany w suchy papier pergaminowy. Ser o smaku czystym, łagodnym, lekko kwaśnym, o strukturze jednolitej, zwartej, lekko ziarnistej. Barwa biała do kremowej. Bez oznak zepsucia.

75	ser twarogowy półtłusty	Otrzymywany z białek mleka skoagulowanych metodą kwasową, o zawartości tłuszczu 3% (w suchej masie 15%) i zawartości wody około 82%. Pakowany w suchy papier pergaminowy. Ser o smaku czystym, łagodnym, lekko kwaśnym, o strukturze jednolitej, zwartej, bez grudek. Barwa biała do kremowej. Bez oznak zepsucia.
76	żółty ser Gouda	Ser podpuszczkowy dojrzewający. Ser typu holenderskiego o mięszu miękkim, elastycznym, o smaku i zapachu łagodnym, czystym, lekko orzechowym, lekko kwaskowatym, z rzadka rozmieszczonymi oczkami wielkości grochu. O kształcie płaskiego cylindra lub bloku. Bez konserwantów i substancji zagęszczających. Bez oznak zepsucia. Ser żółty Gouda może być wymiennie stosowany z innymi serami podpuszczkowymi dojrzewającymi, np. inne sery typu holenderskiego (np. edam, edamski, mazdamer, podlaski, zamojski), szwajcarskiego (np. ementaler), szwajcarsko-holenderskiego (np. tyłżycki), angielskiego (np. cheddar), włoskiego (parmezan).
IV	Warzywa 77 - 127	
	Brokuły, brukselka, buraki, cebula, cukinia, dynia, fasolka szparagowa świeża, groszek zielony świeży, kabaczek, kalafior, kapusta biała, kapusta czerwona, kapusta pekińska, kapusta włoska, marchewka (odmiany jadalne), ogórek, ogórek zielony gruntowy, papryka czerwona, papryka zielona, pieczarki, pietruszka korzeń, pomidor, por, rzodkiewka, seler, ziemniaki	Świeże, sezonowe, czyste, o charakterystycznej barwie, smaku i zapachu, w całości, nieprzetworzone, odmiany wyłącznie jadalne a nie pastewne warzyw, krajowe a w sezonie jesienno- zimowym także importowane np. różne odmiany papryki. Bez oznak pleśnienia i gnicia, bez objawów zepsucia i jakichkolwiek chorób, bez uszkodzeń mechanicznych, bez uszkodzeń spowodowanych przez szkodniki. Bez śladów przemrożeń. Wszystkie warzywa klasa I.
	Boćwina, bazylija, cykoria, jarmuż, koper, pietruszka natka, sałata zielona (różne odmiany), seler naciowy, szczypiorek	Świeże, czyste, krajowe a w sezonie jesienno- zimowym także importowane np. różne odmiany sałat, bazylii, sezonowe np. boćwina. Bez oznak pleśnienia i gnicia, bez objawów zepsucia i jakichkolwiek chorób, bez uszkodzeń mechanicznych, bez uszkodzeń spowodowanych przez szkodniki. Bez śladów przemrożeń. Wszystkie warzywa klasa I.
	czosnek	Świeży, czysty, krajowy lub z państw Unii Europejskiej. Bez oznak pleśnienia i gnicia, bez uszkodzeń mechanicznych, bez uszkodzeń spowodowanych przez szkodniki.
	fasola biała drobna sucha fasola biała Jaś fasola biała sucha soczewica czerwona sucha	Suche nasiona roślin strączkowych w stanie nieprzetworzonym, bez oznak pleśnienia i przebarwień, bez uszkodzeń mechanicznych. Produkty suche o sypkiej konsystencji. Niedopuszczalne są zanieczyszczenia organiczne i nieorganiczne. Wolne od szkodników i ich pozostałości.
	fasola biała konserwowa fasola czerwona	Warzywa konserwowe mają zachowany swój naturalny kształt. Zalewa powinna być klarowna lub opalizująca, z

	konserwowa groszek zielony konserwowy kukurydza konserwowa	zawiesiną i/lub osadem z tkanki warzyw oraz dodanych przypraw. Smak i zapach powinny być charakterystyczne dla użytego surowca, bez posmaków i zapachów obcych. Warzywa powinny być miękkie i nierozpadające się. W składzie dopuszczalny tylko dodatek soli. Niedopuszczalne inne substancje konserwujące, barwniki, wzmacniacze smaku. Pakowane w opakowania szklane lub metalowe. Opakowanie szczelne, czyste, bez odkształceń (w przypadku metalowych), odpowiednio oznakowane.
	kwaszona kapusta (=kiszona) ogórek kwaszony	Smak i zapach powinien być charakterystyczny dla fermentacji mlekowej, lekko ostry, aromatyczny, kwaśny i słony. Niedopuszczalny jest zapach jełki, gnilny, alkoholowy i stęchły. Bez objawów zapleśnienia i śluzowacenia. Wygląd dobrze zachowany, konsystencja jędrna nierozpadająca się przy ucisku i chrupka. Zalewa klarowna, dopuszczalne jest lekkie zmętnienie i opalizacja. Skład kapusty kwaszonej: kapusta, marchew, sól. Niedopuszczalna kapusta z octem, sorbinianem potasu (E-202) i innymi dodatkowymi substancjami do żywności. Skład ogórków kwaszonych: ogórki w zalewie z wody, soli, kopru, chrzanu, czosnku i innych naturalnych składników, np. gorczycy. Niedopuszczalne są ogórki kwaszone z octem i innymi dodatkowymi substancjami do żywności, np. siarczynami.
	pomidorowy przecier	Pakowany w opakowanie szklane, metalowe lub kartonik. Opakowanie szczelne, czyste, bez odkształceń (w przypadku metalowych i kartonowych), odpowiednio oznakowane. Smak i zapach powinny być charakterystyczne dla użytego surowca, bez posmaków i zapachów obcych. O czerwonym kolorze i dobrym aromacie. Bez konserwantów z wyjątkiem soli kuchennej.
	fasolka szparagowa mrożona groszek zielony mrożony szpinak mrożony - i inne warzywa mrożone, jeśli na świeże odpowiedniki nie ma sezonu	Warzywa czyste, zdrowe, sypkie o wyrównanej wielkości, nieoblodzone, bez trwałych zlepieńców, bez uszkodzeń mechanicznych o charakterystycznej barwie oraz typowych cechach smaku i zapachu, bez posmaku i zapachu obcego. W stanie zamrożonym twarde i kruche, bez uszkodzeń spowodowanych przez szkodniki. Odpowiednio przechowywane i transportowane z zachowaniem łańcucha chłodniczego. Nie mogą być rozmrożone i powtórnie zamrożone.
V	Owoce 128 – 162	
	Arbuz, banan, borówka amerykańska Brzoskwinia, cytryna, gruszka, jabłko kiwi, maliny, mandarynka, morele świeże, nektarynka, pomarańcza, porzeczka czerwona, śliwki, śliwki węgierki, truskawki świeże, winogrona, wiśnie	Świeże, dojrzałe, sezonowe, czyste, w całości, nieprzetworzone, krajowe, a w sezonie jesienno- zimowym także importowane np. pomarańcze, cytryny lub w pozostałych sezonach np. arbuz, kiwi z importu. Wszystkie owoce o charakterystycznej dla danego gatunku barwie, smaku i zapachu. Bez oznak pleśnienia i gnicia, bez objawów zepsucia i jakichkolwiek chorób, bez uszkodzeń mechanicznych i jakichkolwiek ubytków, bez uszkodzeń spowodowanych przez szkodniki. Owoc nie może być robaczywy. Bez śladów przemrożeń. Wszystkie owoce klasa I.
	Ananas konserwowy	Owoc konserwowy ma zachowany swój naturalny kształt, jest w krążkach lub w kawałkach (częstkach). Zalewa powinna być niskosłodzona (lekka) klarowna lub

		opalizująca, z zawiesiną i/lub osadem z tkanki. Smak i zapach powinny być charakterystyczne dla użytego surowca, bez posmaków i zapachów obcych. Owoce powinny być miękkie i nierozpadające się. W składzie dopuszczalny tylko niewielki dodatek cukru. Niedopuszczalne inne substancje konserwujące, barwniki, wzmacniacze smaku. Pakowane w opakowania szklane lub metalowe. Opakowanie szczelne, czyste, bez odkształceń (w przypadku metalowych), odpowiednio oznakowane.
	dynia nasiona (pestki) figi suszone mak migdały migdały mielone morele suszone orzechy laskowe orzechy włoskie rodzynki sezam nasiona słonecznik nasiona śliwki bez pestek suszone żurawina suszona	Susze powinny mieć zachowany naturalny lub nadany w procesie rozdrabniania (np. migdały mielone) kształt, barwę typową dla użytego surowca, nieznacznie pociemniałą. Konsystencja powinna być elastyczna, susz sypki, bez zbryleń, smak i zapach charakterystyczny dla odwodnionego surowca. Niedopuszczalna jest obecność szkodników i objawów zapleśnienia. Owoce suszone bez dodatku konserwantów, takich jak: sorbinian potasu (E 202) i dwutlenek siarki (E 220). Orzechy i nasiona powinny mieć zachowany kształt, bez śladów uszkodzeń mechanicznych i bez śladów uszkodzeń wynikających z obecności szkodników. Smak i zapach charakterystyczny dla surowca. Preferowane powinny być orzechy w naturalnej okrywie
	mus jabłkowy	Pakowany w opakowanie szklane. Smak i zapach powinny być charakterystyczne dla użytego surowca, bez posmaków i zapachów obcych. Produkt zawierający co najmniej 90% jabłek, lub jabłek z dodatkiem brzoskwiń. Z jak najmniejszą liczbą dodatków do żywności (dopuszczalny dodatek kwasu cytrynowego i kwasu askorbinowego). Bez syropu glukozowo-fruktozowego. Bez dodatku sztucznych barwników.
	truskawki mrożone (lub wymiennie inne dowolne owoce mrożone jeśli na świeże odpowiedniki nie ma sezonu)	Owoce czyste, bez szypulek, zdrowe, sypkie o wyrównanej wielkości, nieoblodzone, bez trwałych zlepieńców, bez uszkodzeń mechanicznych, o charakterystycznej barwie oraz typowych cechach smaku i zapachu, bez posmaku i zapachu obcego. W stanie zamrożonym twarde i kruche, bez uszkodzeń spowodowanych przez szkodniki. Odpowiednio przechowywane i transportowane z zachowaniem łańcucha chłodniczego. Nie mogą być rozmrożone i powtórnie zamrożone.
VI	Tłuszcze 163 – 169	
	majonez, majonez z oleju rzepakowego	Produkt z oleju rzepakowego, o czystym, charakterystycznym smaku i zapachu, kremowej barwie, jednolitej konsystencji. Pakowany w szklane słoiki. Niedopuszczalny jest majonez z oleju innego niż rzepakowy, ani z domieszką innego oleju niż rzepakowy. Bez dodatku substancji zagęszczających, takich jak: skrobia i/lub skrobia modyfikowana, guma ksantanowa.
	masło, masło ekstra	Masło o zawartości około 82% tłuszczu mlecznego. W opakowaniu jednostkowym z folii aluminiowej, pergaminu, winylu lub innym opakowaniu dopuszczonym przez państwowy Zakład Higieny do pakowania masła. O czystym, charakterystycznym smaku i zapachu, bez oznak zjełczenia.
	olej rzepakowy	Rafinowany/nierafinowany olej o najwyższej jakości, o

	uniwersalny	charakterystycznym całkowicie obojętnym smaku i zapachu i jasnośłomkowej barwie. Niedopuszczalne jest występowanie smaku zjeżdżającego lub innego obcego. Konsystencja powinna być płynna i idealnie klarowna. Olej powinien być przechowywany w szklanej butelce z ciemnego szkła. Do obróbki termicznej dopuszczalny jest olej w plastikowych butelkach.
	śmietanka 12% tł.	Produkt mleczny w formie emulsji tłuszczu w mleku odtłuszczonym, pasteryzowany lub sterylizowany lub poddany obróbce UHT, o zawartości tłuszczu 12%. Przeznaczony głównie jako dodatek do zup, sosów, deserów. Powinien być płynem jednorodnym, bez kłaczków ściętego sernika, bez podstoju serwatki, barwy jednolitej jasnokremowej lub kremowej o czystym, lekko słodkim smaku. Bez konserwantów i substancji zagęszczających. Można stosować wymiennie ze śmietaną (bez konserwantów i substancji zagęszczających).
VII	Napoje 170 – 178	
	nektar z czarnej porzeczki	O zawartości ekstraktu ogólnego co najmniej 10%, produkt z dodatkiem cukru, witaminy C, niesklarowany, mętny, z cząstkami miąższu owocowego. Nektary z innych owoców niż czarna porzeczka nie są dopuszczalne.
	sok grejpfrutowy sok jabłkowy sok marchwiowo-bananowo-jabłkowy sok marchewkowo-owocowy sok pomarańczowy sok z cytryny i inne soki owocowe lub marchwiowo-owocowe	Soki owocowe 100%, bez cukru dodanego, klarowane lub mętne o cechach barwy, smaku i zapachu charakterystycznym dla soku z danego gatunku owoców. Może być z dodatkiem witaminy C.
	woda woda mineralna	Woda źródłana lub woda mineralna (nisko-, średnio- i wysokozmineralizowana). O pierwotnej czystości mikrobiologicznej. O czystym smaku i zapachu.
VIII	Słodycze 179 - 187	
	cukier	Produkt z buraków cukrowych, o białej barwie, bez obcych zapachów i posmaków. Kryształ sypkie bez zlepów i grudek. Daje klarowne roztwory wodne
	cukier waniliowy lub wanilinowy	Produkt na bazie cukru, aromatyzowany wanilią lub etylowaniliną, o barwie białej, o czystym charakterystycznym smaku i zapachu. Sypki, bez zlepów i grudek. Do aromatyzowania ciast, budyniów.
	dżem ananasowy niskosłodzony dżem brzoskwiniowy niskosłodzony dżem truskawkowy niskosłodzony dżem wiśniowy niskosłodzony dżem z czarnych porzeczek niskosłodzony i dżemy z innych owoców niskosłodzone	Są słodzonymi koncentratami częściowo rozdrobnionych lub całych owoców, najczęściej jednego gatunku z dodatkiem pektyn, kwasów spożywczych, ewentualnie syropu skrobiowego oraz soku buraczanego do wzmocnienia barwy. Dozwolone te bez konserwantów o krótkim terminie przydatności do spożycia po otwarciu szklanego opakowania. Niskosłodzone mają 40% dodatek cukru. Dozwolone słodzone sokiem jabłkowym o zawartości owoców 100%. Dozwolony dodatek pektyn jako substancji żelującej i soku cytrynowego (lub kwasu cytrynowego) jako regulatora kwasowości.

		Niedozwolony dodatek syropu fruktozowo-glukozowego i sztucznych substancji słodzących.
	Miód	Produkt pszczele, naturalny, nektarowy lub spadziowy. Jednokwiatowy lub wielokwiatowy. Miody nektarowe mogą być płynne, prawie bezbarwne, jasnożółte, bursztynowe, brązowe, czerwono-brązowe aż do barwy ciemno-brązowej. Miody spadziowe mogą mieć barwę od jasno oliwkowej do ciemnobrunatnej, a po skryształowaniu mają charakterystyczny szarawy odcień. O czystym smaku i zapachu charakterystycznym dla danego rodzaju nektaru. Świeży miód ma konsystencję gęstego syropu, który w czasie przechowywania krystalizuje. Dozwolone miody tylko z UE, niedopuszczalne są mieszanki miodów z krajów spoza UE.
	powidła śliwkowe	Są koncentratem przecieru owocowego o charakterystycznym słodko-kwaśnym aromacie, ciemnej barwie i smarowej papkowatej konsystencji. Najczęściej ze śliwek węgierskich z ewentualnym dodatkiem śliwek innego gatunku. Produkt trwały bez środków konserwujących. Pakowany w naczynia szklane lub termoformowalne.
IX	Przyprawy/ używki 188 – 201	
	cynamon, gałka muszkatołowa mielona, liść laurowy, majeranek, oregano, papryka słodka czerwona, Pieprz, ziele angielskie, zioła prowansalskie i inne przyprawy bez dodatku glutaminianu sodu	Przyprawy dostępne w handlu w opakowaniach o rozmiarach dostosowanych do potrzeb placówek zbiorowego żywienia. Przyprawy w postaci sproszkowanej (cynamon, gałka muszkatołowa, papryka słodka czerwona), wysuszonych ziół/liści (majeranek, oregano, zioła prowansalskie, liść laurowy) lub wysuszonych owoców pieprzu i ziela angielskiego. Przyprawy nie mogą zawierać dodatku glutaminianu sodu.
	herbata	Czarna, czerwona lub zielona. Liściasta lub granulowana. W zależności od kraju pochodzenia może być indyjska, chińska, cejlońska, brazylijska, gruzińska. O czystym charakterystycznym smaku, zapachu i aromacie. O charakterystycznej barwie naparu (rdzawo-brązowej) w zależności od rodzaju herbaty i stopnia zmian jakie zaszły w liściach w czasie fermentacji. Dozwolone herbaty z suszu owocowego, z różnych owoców.
	kakao proszek 16%	Kakao otrzymywane z nasion drzewa kakaowego, przez sproszkowanie kuchenka kakaowego otrzymanego z miazgi kakaowej. O barwie od brunatnoczerwonej do brązowej. Powinno być sypkie bez zbryleń. Pakowane w torebki pergaminowe i ozdobny kartonik, puszkę blaszaną. Opakowanie powinno być hermetyczne.
	kawa zbożowa kawa zbożowa inka	Kawa zbożowa najczęściej składa się z prażonego żyta, cykorii i buraka cukrowego. Aktualnie dostępna jest w formie kawy rozpuszczalnej, w torebkach do zaparzania (tzw. ekspresowa), lub bardziej tradycyjnej - do gotowania.
	sól	Sól kuchenna jodowana, sypka, biała, niezbrylona.