

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 tłuszcz 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 niedokrwioną 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 drugich 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 $\mu\text{g}/100\text{g}$), cykoria (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 $\mu\text{g}/100\text{g}$). Arbuź (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 μg /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. Foliiany – 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 całodziennej 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 morszczuk 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 wydalanie 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 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.

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 serkiem 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 rodzynekami (38). Do picia szklanka wody mineralnej.

WIOSNA / DZIEŃ 8

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.

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 pierśią 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	300 g płatków owsianych
250 g mleka 2% tł.	2,5 l mleka 2% tł.
5 g orzechów włoskich	50 g orzechów włoskich
5 g nasion sezamu	50 g nasion sezamu
10 suszonych śliwek bez pestek	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	110 g ryżu suchego
13 g marchewki (18 g przed obraniem)	130 g marchewki (180 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)
2,5 g selera (4 g przed obraniem)	25 g selera (40 g przed obraniem)
56 g ziemniaków (72 g przed obraniem)	560 g ziemniaków (720 g przed obraniem)
5 g zielonej pietruszki	50 g zielonej pietruszki
2 g mąki	2 g mąki
4 g masła	4 g masła
Liść laurowy, ziele angielskie	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 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).

Śniadanie

(16) Kanapki z twarożkiem 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	35 g mąki pszennej
1,5 g cukru	40 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 zupełną 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 skórę 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 twarogiem 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 szklanekę 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)	300 g chleba żytniego razowego
25 g chleba graham (1 kromka)	250 g chleba graham
30 g wędzonej makreli	300 g wędzonej makreli
20 g żółtego sera Gouda	200 g żółtego sera Gouda
5 g masła	50 g masła
50 g zielonej papryki	500 g zielonej papryki (350 g przed obraniem)
5 g szczypiorku	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)	470 g selera (750 g przed obraniem)
40 g ziemniaków (50 g przed obraniem)	400 g ziemniaków (500 g przed obraniem)
15 g marchewki (20 g przed obraniem)	150 g marchewki (200 g przed obraniem)
2 g masła	20 g masła
3 g mąki pszennej	30 g mąki pszennej
10 g śmietany 12%	100 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 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 poleać 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	170 g mąki pszennej
17 g jajek	170 g jajek
230 g mleka 2% tł.	230 g mleka 2% tł.
5 g cukru	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 osłodzić. Można dodać cynamon.

(40) Grzanki z dżemem wiśniowym

Składniki:

Na 1 porcję	Na 10 porcji
25 g bułki wrocławskiej (2 kromki)	250 g bułki wrocławskiej
10 g dżemu wiśniowego niskosłodzonego	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)	800 g zielonego groszku (świeży lub mrożony)
22 g marchewki (30 g przed obraniem)	220 g marchewki (300 g przed obraniem)
6,5 g korzenia pietruszki (9 g przed obraniem)	65 g korzenia pietruszki (90 g przed obraniem)
7 g pora (11 g przed obraniem)	70 g pora (110 g przed obraniem)
4,5 g selera (6 g przed obraniem)	45 g selera (60 g przed obraniem)
45 g ziemniaków (57 g przed obraniem)	450 g ziemniaków (570 g przed obraniem)
10 g jogurtu naturalnego	100 g jogurtu naturalnego
5 g zielonej pietruszki	50 g zielonej pietruszki

Sposób przygotowania

Warzywa obrać, umyć i ugotować w lekko osolonej wodzie razem z zielonym groszkiem. Po ugotowaniu zupełnie 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 łososia	600 g filetu z łososia
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 łososia 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 muszkatołowa	Szczypta soli, gałka muszkatołowa

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 ananase (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 poszatkować. 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 arbuż. 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
Sałatka 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.	Sałatka 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	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
Dodatkowo na stole w miseczkach podać surowe sezonowe warzywa pokrojone w słupki.	

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	400 g płatków owsianych
230 g mleka 2% tł.	2300 g mleka 2% tł.
15 g maku	150 g maku
20 g rodzynek	200 g rodzynek
50 g malin	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	580 g mięsa z ud kurczaka
8,8 g ryżu suchego	88 g ryżu suchego
10,5 g marchewki (14,5 g przed obraniem)	105 g marchewki (145 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)
45 g ziemniaków (58 g przed obraniem)	450 g ziemniaków (580 g przed obraniem)
5 g zielonej pietruszki	5 g zielonej pietruszki
1,5 g mąki	15 g mąki
3 g masła	30 g masła
Liść laurowy, ziele angielskie	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	500 g kaszy gryczanej suchej
58 g mięsa z ud kurczaka z zupy	580 g mięsa z ud kurczaka z zupy
7,4 g marchwi (10 g przed obraniem)	74 g marchwi (100 g przed obraniem)
2,8 g korzenia pietruszki (4 g przed obraniem)	28 g korzenia pietruszki (40 g przed obraniem)
1,4 g selera (2 g przed obraniem)	14 g selera (20 g przed obraniem)
3,5 g cebuli (4 g przed obraniem)	35 g cebuli (40 g przed obraniem)
5 g oleju rzepakowego	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	750 g kwaszonej kapusty
20 g marchwi (27 g przed obraniem)	200 g marchwi (270 g przed obraniem)
5 g cukru	50 g cukru
9 g oleju rzepakowego	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
Sałátka 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) Sałatka 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 koperkim. 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 przyrzyć do miękkości z odrobiną wody (tak by się nie przypaliło). Ugotowany ryż wymieszać z jabłkami i makiem, posłodzić i przełożyć do misek.

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 brokoły (70). Do picia szklanka wody mineralnej.	Sałatka 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. Usmażyć 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	300 g makaronu penne z semoliny
50 g mięsa z piersi indyka	500 g mięsa z piersi indyka
20 g czerwonej papryki	200 g czerwonej papryki
20 g cebuli	200 g cebuli
10 g kukurydzy konserwowej	100 g kukurydzy konserwowej
50 g pieczarek	500 g pieczarek
6 g oleju rzepakowego	60 g oleju rzepakowego
30 g żółtego sera Gouda	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)	Budyń waniliowy niesłodzony (2 opakowania)
100 g mleka 2% tł.	1 l mleka 2% tł.
5 g cukru	50 g cukru
25g suszonych moreli	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	400 g kaszy gryczanej suchej
53 g cielęciny	530 g cielęciny
7,8 g marchwi (10,5 g przed obraniem)	78 g marchwi (105 g przed obraniem)
3,8 g korzenia pietruszki (5,3 g przed obraniem)	38 g korzenia pietruszki (53 g przed obraniem)
3,6 g selera (5,3 g przed obraniem)	36 g selera (53 g przed obraniem)
2 g oleju rzepakowego	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)	500 g selera (730 g przed obraniem)
30 g marchwi (40 g przed obraniem)	300 g marchwi (400 g przed obraniem)
30 g jabłka (41 g przed obraniem)	300 g jabłka (410 g przed obraniem)
12 g oleju rzepakowego	120 g oleju rzepakowego
3 g natki pietruszki	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)	250 g bułki grahamki
15 g szynki z piersi kurczaka	150 g szynki z piersi kurczaka
10 g masła ekstra	100 g masła ekstra
8 g sałaty	80 g sałaty
20 g pomidora	200 g pomidora
20 g kwaszonego ogórka	200 g kwaszonego ogórka

Sposób przygotowania:

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

Do picia podać szklanekę 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 cząstki, 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	430 g łopatki wieprzowej
2 g mąki pszennej	20 g mąki pszennej
2 g oleju rzepakowego	20 g oleju rzepakowego
Liść laurowy	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)	500 g cukinii (650 g przed obraniem)
20 g pomidora	200 g pomidora
20 g czerwonej papryki	200 g czerwonej papryki
10 g cebuli (11,5 g przed obraniem)	100 g cebuli (115 g przed obraniem)
9 g oleju rzepakowego	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)	250 g bułki grahamki
10 g serka fromage naturalnego	100 g serka fromage naturalnego
20 g rzodkiewki	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	500 g płatków jęczmiennych
250 g mleka 2 % tł.	2,5 l mleka 2 % tł.
10 g miodu	100 g miodu
100 g truskawek	1 kg truskawek

Sposób przygotowania

Płatki 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)	830 g fasolki szparagowej (910 g przed obraniem)
34,5 g marchewki (46,5 g przed obraniem)	345 g marchewki (465 g przed obraniem)
8 g korzenia pietruszki (11 g przed obraniem)	80 g korzenia pietruszki (110 g przed obraniem)
6,5 g pora (11 g przed obraniem)	65 g pora (110 g przed obraniem)
6,5 g selera (11 g przed obraniem)	65 g selera (110 g przed obraniem)
54 g ziemniaków (69 g przed obraniem)	540 g ziemniaków (690 g przed obraniem)
2,5 g masła	25 g masła
Szczypta soli	Szczypta soli
5 g natki pietruszki	50 g natki pietruszki
Ziele angielski, liść laurowy	Ziele angielski, liść laurowy
10 g jogurtu naturalnego	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. Zupę 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 poszatковать. 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 brzoskwińskiego niskosłodzonego 150 g maślanki	300 g chleba żytniego razowego 200 g dżemu brzoskwińskiego 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 (ziele 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 przuć 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	500 g kaszy gryczanej suchej
50 g mięsa z piersi indyka	500 g mięsa z piersi indyka
6 g oleju rzepakowego	60 g oleju rzepakowego
50 g pomidorów	500 g pomidorów
10 g cebuli (11,5 g przed obraniem)	100 g cebuli (115 g przed obraniem)
1 g czosnku	10 g czosnku (2-3 ząbki)
bazylia	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)	750g czerwonej kapusty (950g przed obraniem)
25 g cebuli (28 g przed obraniem)	250 g cebuli (280 g przed obraniem)
6 g oleju rzepakowego uniwersalnego	60 g oleju rzepakowego uniwersalnego
5 g cukru	50 g cukru
Sok z cytryny do smaku	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 twarożkiem 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 i 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 łososa Szczypta soli Sok z cytryny 50 g suchego ryżu parabolicznego	850 g filetu z łososa Szczypta soli Sok z cytryny 500 g suchego ryżu parabolicznego

Sposób przygotowania

Ryż ugotować w wodzie na sypko.

Łososa 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 serkiem 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 serka twarogowego ziarnistego	250 g serka 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 szklanekę 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 szklanekę 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 koperkiem. 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	400 g płatków owsianych
250 g mleka 2% tł.	2,5 l mleka 2% tł.
10 g miodu	100 g miodu
76 g banana (120 g przed obraniem)	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 szklanekę 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 szklanekę 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 zielem 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, posypany 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 twaróżkiem 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)	600 g chleba żytniego razowego
10 g masła ekstra	100 g masła ekstra
10 g polędwicy sopockiej	100 g polędwicy sopockiej
50 g pomidora	500 g pomidora
3 g szczypiorku	30 g szczypiorku
30 g sera twarogowego półtłustego	300 g sera twarogowego półtłustego
20 g dżemu truskawkowego niskosłodzonego	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)	500 g chleba graham
40 g wędzonej makreli	400 g wędzonej makreli
10 g jajka	100 g jajka
10 g majonezu	100 g majonezu
50 g kwaszonego ogórka	500 g kwaszonego ogórka
3 g natki pietruszki	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	580 g mięsa piersi z kurczaka
8,8 g kaszy jaglanej suchej	88 g kaszy jaglanej suchej
10,5 g marchewki (14,5 g przed obraniem)	105 g marchewki (145 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)
45 g ziemniaków (58 g przed obraniem)	450 g ziemniaków (580 g przed obraniem)
5 g zielonej pietruszki	5 g zielonej pietruszki
1,5 g mąki	15 g mąki
3 g masła	30 g masła
Liść laurowy, ziele angielskie	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 zielem angielskim, dodać por, czosnek i gotować, tak aby soczewica była prawie miękka. Dodać pozostałe warzywa pokrojone w kostkę i gotować do miękkości. Na koniec zupełnie 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 połać 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	500 g kaszy gryczanej suchej
115 g mięsa z ud kurczaka z zupy	1,15 kg mięsa z ud kurczaka z zupy
14,8 g marchwi (20 g przed obraniem)	148 g marchwi (200 g przed obraniem)
2,8 g korzenia pietruszki (4 g przed obraniem)	28 g korzenia pietruszki (40 g przed obraniem)
2,8 g selera (4 g przed obraniem)	28 g selera (40 g przed obraniem)
3,5 g cebuli (4 g przed obraniem)	35 g cebuli (40 g przed obraniem)
14 g oleju rzepakowego	140 g oleju rzepakowego
3 g natki pietruszki	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)	500 g marchwi (670 g przed obraniem)
50 g ananasa z puszki	500 g ananasa z puszki
25 g jabłka (34 g przed obraniem)	250 g jabłka (340 g przed obraniem)
3 g oleju rzepakowego	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)	250 g bułki kajzerki
10 g powideł śliwkowych	100 g powideł śliwkowych
150 g mleka 2% tł.	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)	600 g chleba żytniego razowego
60 g śledzia w sosie pomidorowym	600 g śledzia w sosie pomidorowym
40 g papryki czerwonej	400 g papryki czerwonej
16 g sałaty	160 g sałaty
10 g rzodkiewki	100 g rzodkiewki
3 g szczypiorku	30 g szczypiorku
6 g oleju rzepakowego	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)	370 g fasolki szparagowej (410 g przed obraniem)
20 g zielonego groszku mrożonego	200 g zielonego groszku mrożonego
15,5 g marchewki (21 g przed obraniem)	155 g marchewki (210 g przed obraniem)
3,6 g korzenia pietruszki (5 g przed obraniem)	36 g korzenia pietruszki (50 g przed obraniem)
2,9 g pora (5 g przed obraniem)	29 g pora (50 g przed obraniem)
2,9 g selera (5 g przed obraniem)	29 g selera (50 g przed obraniem)
24,3 g ziemniaków (31 g przed obraniem)	243 g ziemniaków (310 g przed obraniem)
1,1 g masła	11 g masła
Szczypta soli	Szczypta soli
5 g natki pietruszki	5 g natki pietruszki
Ziele angielski, liść laurowy	Ziele angielski, liść laurowy
10 g jogurtu naturalnego	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	436 g ryżu suchego
82 g jabłka (112 g przed obraniem)	820 g jabłka (1,12 kg przed obraniem)
31 g mleka 2% tł.	310 g mleka 2% tł.
15 g cukru	150 g cukru
20 g suszonych rodzynek (lub żurawiny, moreli)	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)	250 g bułki pszennej
50 g gotowanego jajka (1 szt)	500 g gotowanego jajka (5 szt)
5 g masła	50 g masła
50 g pomidora	500 g pomidora
30 g rzodkiewki	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 mąki 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 mąki 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	500 g makaronu z semoliny spaghetti
50 g mięsa z piersi indyka	500 g mięsa z piersi indyka
50 g pieczarek	500 g pieczarek
50 g pomidora	500 g pomidora
25 g cebuli	250 g cebuli
1 g czosnku	10 g czosnku
12 g oleju rzepakowego	120 g oleju rzepakowego
10 g żółtego sera Gouda	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 wymieszonym 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 misek.

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)	300 g chleba żytniego razowego
25 g chleba baltonowskiego (1 kromka)	250 g chleba baltonowskiego
50 g wędzonego Piklinga	500 g wędzonego Piklinga
10 g jajka	100 g jajka
10 g majonezu z olejem rzepakowym	100 g majonezu z olejem rzepakowym
3 g zielonej pietruszki	30 g zielonej pietruszki
50 g czerwonej papryki (60 g przed obraniem)	500 g czerwonej papryki (600 g przed obraniem)
50 g kwaszonego ogórka	500 g kwaszonego ogórka

Sposób przygotowania

Jajko ugotować na twardo. Piklinga dokładnie oczyścić z ości, zdjąć skórkę, 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)	340 g białej kapusty (400 g przed obraniem)
5,6 g marchewki (7,2 g przed obraniem)	56 g marchewki (72 g przed obraniem)
2,4 g korzenia pietruszki (3,2 g przed obraniem)	24 g korzenia pietruszki (32 g przed obraniem)
4 g pora (6,4 g przed obraniem)	40 g pora (64 g przed obraniem)
2,4 g selera (4 g przed obraniem)	24 g selera (40 g przed obraniem)
8 g pomidora (bez skórki)	80 g pomidora (bez skórki)
0,8 g cebuli (0,9 g przed obraniem)	8 g cebuli (9 g przed obraniem)
1,6 g masła	16 g masła
2 g mąki	20 g mąki
8 g śmietany 12% (lub jogurtu naturalnego)	80 g śmietany 12% (lub jogurtu naturalnego)
10 g suchej kaszy jęczmiennej (pęczak)	100 g suchej kaszy jęczmiennej (pęczak)
5 g zielonej pietruszki	50 g zielonej pietruszki
Liść laurowy, ziele angielskie	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 połączyć 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	Połowa 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 puszki. 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, paszтет 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	<ol style="list-style-type: none"> 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	<ol style="list-style-type: none"> 1. Każda porcja drobiu na chudą porcję wieprzową, wołową, rybę morską lub słodkowodną 2. Ryby tłuste morskie na dowolną tłustą rybę morską 3. Szyńka zamiennie z wysokogatunkowymi wędlinami z szynki lub polędwicy
Pieczywo, kasze, makarony, płatki śniadaniowe	<ol style="list-style-type: none"> 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	<ol style="list-style-type: none"> 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	<ol style="list-style-type: none"> 1. Olej rzepakowy na oliwę lub olej lniany (tylko na zimno)
Napoje	<ol style="list-style-type: none"> 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 szklanke) 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.	połędwica sopocka

51.	połędwica 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.	groszek zielony konserwowy
96.	groszek zielony świeży
97.	groszek 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 muskatołowa 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	Pieczywo pszenne zwykłe, otrzymywane z mąki pszennej typ 550. Skórka równomiernie zabarwiona. Miękiś 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	Pieczywo pszenne zwykłe, otrzymywane z mąki pszennej typ 1850 i ewentualnie z domieszką mąki typ 750. Skórka równomiernie zabarwiona. Miękiś 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	Pieczywo pszenne zwykłe, otrzymywane z mąki pszennej typ 550. Skórka równomiernie zabarwiona. Miękiś 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	Pieczywo pszenne wyborowe, otrzymywane z mąki pszennej typ 550 lub typ 750. Skórka równomiernie zabarwiona. Miękiś 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	Pieczywo pszenne zwykłe, otrzymywane z mąki pszennej typ 550 lub typ 750. Skórka równomiernie zabarwiona. Miękiś 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	Pieczywo 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. Miękiś 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	Pieczywo 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. Miękiś 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	Pieczywo 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, grys 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. Mąką ziemniaczaną 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 zwykłe 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 wyplukiwana 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, sznyceł. 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 kręgow, 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 kręgow, 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, pręga, 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 zlepiły 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. tyłzycki), 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

	<p>konserwowa groszek zielony konserwowy kukurydza konserwowa</p>	<p>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.</p>
	<p>kwaszona kapusta (=kiszona) ogórek kwaszony</p>	<p>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.</p>
	<p>pomidorowy przecier</p>	<p>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.</p>
	<p>fasolka szparagowa mrożona groszek zielony mrożony szpinak mrożony - i inne warzywa mrożone, jeśli na świeże odpowiedniki nie ma sezonu</p>	<p>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.</p>
V	Owoce 128 – 162	
	<p>Arbuz, banan, borówka amerykańska Brzoskwinia, cytryna, gruszka, jabłko kiwi, maliny, mandarynka, morele świeże, nektarynka, pomarańcza, porzeczka czerwona, śliwki, śliwki węgierki, truskawki świeże, winogrona, wiśnie</p>	<p>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.</p>
	<p>Ananas konserwowy</p>	<p>Owoc konserwowy ma zachowany swój naturalny kształt, jest w krążkach lub w kawałkach (częstkach). Zalewa powinna być niskosłodzona (lekka) klarowna lub</p>

		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 zjełczałego 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. Kryształy 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 jasnooliwkowej 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 smarownej 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 muskatołowa 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 muskatołowa, 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 kuchenki kakaowej 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.