

Tabela: 1**Wykaz produktów rekomendowanych, zalecanych w ograniczonej ilości i nieprzeznaczonych do sprzedaży w sklepikach i automatach szkolnych**

Grupa produktów	Produkty wskazane	Produkty zalecane w ograniczonej ilości	Produkty nieprzeznaczone do sprzedaży
I produkty zbożowe:	Główne źródło węglowodanów (prostych i złożonych), stanowią podstawę przygotowania pożywego śniadania.		
- <i>pieczywo</i>	<ul style="list-style-type: none">- pieczywo razowe lub pełnoziarniste: z mąki żytniej pszennej (w tym orkiszowej) i mieszanek tych mąk, z dodatkiem nasion i ziaren lub bez nich, o zawartości sodu nie większej niż 450 mg w 100 g prod. gotowego do spożycia- produkty bezglutenowe i z tzw. mąk niechlebowych, np. kukurydzianej o zawartości sodu nie większej niż 450 mg w 100 g prod. gotowego do spożycia	<ul style="list-style-type: none">- pieczywo mieszane, np. pszenno-żytnie	<ul style="list-style-type: none">- pieczywo pszenne, tzw. białe, z rafinowanych mąk- pieczywo zafałszowane dodatkiem barwników takich jak karmel i karmel amoniakalny (E150c)- pieczywo wypieczone z użyciem spulchniaczy chemicznych lub przygotowane z gotowych mieszanek piekarskich- pieczywo z mąk rafinowanych, wzbogacone otrębami zbożowymi, pozbawione okrywy owocowo-nasiennej w procesie przemiału, imitujące w ten sposób pieczywo razowe

<p>- kanapki</p>	<p>Podstawą jest pieczywo oraz następujące dodatki:</p> <ul style="list-style-type: none"> - tłuszcze mleczne do smarowania, masło 82% tł., masło śmietankowe, oleje⁶, - warzywa świeże surowe lub przetworzone^{1,2,5,5a}, najlepiej sezonowe, w tym warzywa suszone^{4,5,5a} bez dodatku tłuszczu np. sałaty dostępne na rynku, papryka różnokolorowa, pomidor, zielony ogórek, rzodkiewka, kiszony ogórek, zielenina, - chude wędliny i mięsa o zawartości co najmniej 70% mięsa i nie więcej niż 10 g tłuszczu w 100 g prod. gotowego: wysokiej jakości, najlepiej pieczone w całości z mięs (drobiu, cielęciny i wołowiny), - jaja i pasty z ugotowanych, świeżych jaj, z dodatkiem świeżych i suszonych ziół i przypraw^{3,4} oraz nieprażonych pestek^{4,5,5a}, - ryby i pasty rybne, przygotowane na bazie ryb świeżych, pieczonych zawierające co najmniej 60% mięsa ryb, skorupiaków lub mięczaków w 100 g prod. gotowego do spożycia; mięso ryb całe lub rozdrobnione, połączone z serami (z wyłączeniem serów topionych), warzywami^{5,5a} - w przypadku warzyw przetworzonych – o niskiej zawartości sodu^{1,2}, do przygotowania past można stosować świeże i suszone zioła i przyprawy^{3,4}, - sery świeże i naturalne – tzw. białe (sery 	<ul style="list-style-type: none"> - wędlina sklepowa zawierająca co najmniej 70% mięsa i nie więcej niż 10 g tłuszczu w 100 g produktu gotowego do spożycia: szynka i polędwica – pieczone; wędzone, surowe dojrzewające, suszone kiełbasy (np. kabanosy, kiełbasa krakowska – spełniające wymagania) - ryby i pasty rybne, przygotowane na bazie ryb wędzonych oraz konserw rybnych zawierające co najmniej 60% mięsa ryb, skorupiaków lub mięczaków w 100 g prod. gotowego do spożycia (całe lub rozdrobnione) - sery dojrzewające – pleśniowe z porostem pleśni (np. Brie, Camembert) lub przerostem pleśni (np. Lazurowy, Roquefort) - grzanki i zapiekane kanapki z pieczywa razowego i pełnoziarnistego pszennego i żytniego, przygotowane z wykorzystaniem produktów świeżych, naturalnych. Produkty te mogą być przygotowane przez agenta lub na jego zamówienie. Do zapiekaneek można wykorzystywać keczup (120 g pomidorów na 100 g produktu gotowego do spożycia). 	<ul style="list-style-type: none"> - margaryny, szczególnie twarde - warzywa marynowane i pikle - produkty wysoko przetworzone, uzyskane z surowca o niskiej jakości, drobno zmielone - pasztety, pasztetowe, parówki, mortadela - wyroby seropodobne - kanapki typu fast food – hot dogi, knysze, zapiekanki, pizza, hamburgery, gyros, kebab.
-------------------------	--	--	---

	<p>kwasowe lub kwasowo-podpuszczkowe), kremowe lub twaróg (bez serów topionych) z dodatkiem świeżych sezonowych warzyw^{5, 5a}, warzyw przetworzonych^{1, 2} oraz ziół i przypraw, które nie zawierają dodatku soli,</p> <ul style="list-style-type: none"> - sery tzw. żółte (z wyłączeniem serów topionych) – sery podpuszczkowe dojrzewające: typu szwajcarskiego (np. Emmentaler), holenderskiego (np. Gouda), angielskiego (np. Cheddar) lub włoskiego (np. Parmezan) oraz sery z masy parzonej – oscypek, - pasty na bazie sera tzw. białego i żółtego (z wyłączeniem serów topionych), powstałe w wyniku rozdrobnienia serów i połączenia ich z dodatkami takimi jak: świeże, sezonowe warzywa i owoce^{5, 5a} oraz warzywa przetworzone^{1, 2} - wyjątek stanowi kiszona/kwaszona kapusta i ogórki; do past polecany jest dodatek ziół i naturalnych przypraw (świeże i suszone bez dodatku soli), jogurtu naturalnego, śmietany naturalnej, gotowanego mięsa, szynki, ryb i konserw rybnych (spełniających opisane wyżej wymagania). 		
<p>- zbożowe produkty wytrawne i deserowe</p>	<ul style="list-style-type: none"> - musli i ekspandowane przetwory zbożowe, tzw. preparowane ziarno zbożowe ziaren: ryżu, w tym naturalnego pełnoziarnistego, orkisz, amarantusa, kaszy jaglanej, pszenicy, owsa, kukurydzy, jęczmienia^{1, 5, 5a}, - musli z suszonymi owocami, nasionami, pestkami i orzechami, stanowiące 	<ul style="list-style-type: none"> - „słone” i „słodkie” wypieki cukiernicze np. w postaci pasztecików czy bułek drożdżowych, przygotowywane według tradycyjnych receptur, na bazie mąki pszennej z wykorzystaniem naturalnych składników takich jak surowe i 	<ul style="list-style-type: none"> - płatki, w tym musli i ekspandowane przetwory zbożowe słodzone, barwione, aromatyzowane - smażone na tłuszczu prażynki

	<p>wartościową przekąskę oraz dodatek do produktów mlecznych i przecierów owocowych^{1, 5, 5a},</p> <ul style="list-style-type: none"> - ciasta zbożowe w wersji „na słodko” na bazie orzechów, suszonych owoców, ziaren i zbóż, wypiekane z mąk razowych, pełnoziarnistych, orkiszowych i bezglutenowych – np. kukurydzianych^{1, 5, 5a} przygotowane w postaci: ciasteczek, muffinek, tartuletek, batonów musli; z dodatkiem świeżych, suszonych i mrożonych owoców, zarówno surowych, jak i przetworzonych^{5, 5a}, z dodatkiem płatków migdałów, kokosa czy orzechów, naturalnie słodkich suszonych owoców, jak figi czy daktyle, rodzynki, morele itp.^{5, 5a}, - ciasta zbożowe w wersji na słono” z warzywami surowymi lub przetworzonymi^{1, 5, 5a}, pieczarkami, serami dojrzewającymi (z wyłączeniem serów topionych), masą jajeczną i jogurtową, z dodatkiem świeżych lub suszonych ziół i przypraw^{3, 4}. 	<p>przetworzone, warzywa (np. cebula, czosnek, pomidory, papryka, pieczarki¹ i owoce oraz bakalie^{5, 5a}, zastosowanie mają również masy na bazie sera twarogowego (zawierające do 10 g cukru i tłuszczu w 100 g produktu gotowego do spożycia)</p>	
<p>- chrupki, wafle, maca</p>	<ul style="list-style-type: none"> - naturalne przetwory z ziaren zbóż, kukurydzy i ryżu^{5, 5a} z dodatkiem niesolonych nasion słonecznika, pestek dyni^{5, 5a}, świeżych lub suszonych ziół i przypraw^{3, 4} 	<ul style="list-style-type: none"> - w postaci wytrawnej z dodatkiem suszu warzywnego, past z pomidorów lub szpinaku^{3, 4, 5, 5a}. ze świeżymi lub suszonymi ziołami i przyprawami^{3, 4}. 	<ul style="list-style-type: none"> - naturalne przetwory z ziaren zbóż, kukurydzy i ryżu z dodatkiem cukru i innych substancji słodzących oraz soli, mieszanek przypraw, aromatów i barwników
<p>- paluszki i krakersy</p>	<ul style="list-style-type: none"> - z mąk pełnoziarnistych^{3, 4, 5, 5a} - z ziarnami, np. sezamu i maku^{3, 4, 5, 5a} oraz ziołami i przyprawami^{3, 4} 	<ul style="list-style-type: none"> - z mąk pszennych^{3, 4, 5, 5a} - z ziarnami, np. sezamu i maku^{3, 4, 5, 5a} oraz ziołami i przyprawami^{3, 4} 	<ul style="list-style-type: none"> - z mąk rafinowanych z dodatkiem tłuszczów utwardzanych i soli oraz

			pikantnych przypraw, takich jak: czosnek, cebula, papryka
II przekąski:	Produkty, z których można skomponować pełnowartościowy, urozmaicony posiłek, zgodny z zasadami racjonalnego żywienia.		
- warzywa i owoce	<ul style="list-style-type: none"> - świeże, sezonowe, umyte, gotowe do spożycia, w całości lub porcjowane^{5, 5a} - w okresie jesienno-zimowym i wczesnowiosennym – również importowane owoce cytrusowe i warzywa, np. papryka, avocado, seler naciowy, sałaty 	<ul style="list-style-type: none"> - surowce mrożone, - konserwy owocowe z puszek^{5, 5a}, - surowe i przetworzone^{5, 5a}, zalecane szczególnie w okresie zimowym i wczesnowiosennym 	<ul style="list-style-type: none"> - nieświeże - z oznakami zepsucia - niepełnowartościowe - nieprzygotowane do bezpośredniej konsumpcji, np. niemyte
- przetwory z warzyw i owoców	<ul style="list-style-type: none"> - przygotowywane na miejscu sałaty i sałatki z na bazie warzyw i owoców^{1, 5, 5a}, w tym z wykorzystaniem produktów poddanych naturalnej fermentacji mlekowej - kiszanej/kwaszonej kapusty i ogórków, z dodatkami, takimi jak np. przetwory mięsne (70% mięsa i nie więcej niż 10 g tłuszczu w 100 g produktu gotowego) lub przetwory z ryb pieczonych w całości, dzielonych na porcje do sałatki, ewentualnie konserwy z ryb (60% mięsa ryb, skorupiaków lub mięczaków w 100 g produktu gotowego), jajami, serem (z wyłączeniem topionego) lub produktami mlecznymi (np. jogurt); z dodatkiem produktów zbożowych^{5, 5a}, z wyrobami z nasion roślin strączkowych, suszonymi warzywami i owocami, 	<ul style="list-style-type: none"> - produkty gotowe, dostępne w handlu lub przygotowane na zamówienie właściciela lub agenta, spełniające wymogi dla poszczególnych grup produktów z kategorii „rekomendowane” 	<ul style="list-style-type: none"> - smażone przetwory wysokoskrobiowe – przede wszystkim ziemniaczane, np. frytki

	<p>orzechami oraz nasionami^{4, 5, 5a}, bez dodatku tłuszczu)</p> <ul style="list-style-type: none"> - z dipami na bazie oliwy lub jogurtu naturalnego, ziół i przypraw (świeżych lub suszonych bez dodatku soli oraz naturalnych kwasów owocowych) 		
<p>- szaszłyki owocowe, owocowo-warzywne, warzywne</p>	<ul style="list-style-type: none"> - przygotowane ze świeżych, najlepiej sezonowych warzyw i owoców^{5, 5a} 	<ul style="list-style-type: none"> - owoce i warzywa przetworzone, z konserw^{1, 5, 5a}, - kiszone/kwaszone ogórki, - marynaty w łagodnych zalewach, utrwalane z wykorzystaniem naturalnego soku z cytryny w roli przeciwutleniacza, - użyte surowce muszą spełniać wszystkie wymagania dla poszczególnych grup produktów z kategorii „rekomendowane” 	<ul style="list-style-type: none"> - w całości przygotowane z warzyw marynowanych i pikli
<p>- surówki</p>	<ul style="list-style-type: none"> - warzywne^{1, 5, 5a}, - owocowe^{5, 5a} również z dodatkiem jogurtu naturalnego, - owocowo-warzywne^{1, 5, 5a}, - z dodatkiem naturalnego soku z cytryny, ewentualnie octu owocowego, ziół i przypraw⁴ 	<ul style="list-style-type: none"> - wyroby gotowe spełniające wymagania dla poszczególnych grup produktów z kategorii „rekomendowane” niezawierające dodatków konserwujących i smakowo-zapachowych oraz barwników 	
<p>- musy i przeciery</p>	<ul style="list-style-type: none"> - z warzyw i owoców sezonowych lub mrożonych, oferowane jako dodatek do jogurtu naturalnego i musli^{4, 5, 5a} 	<ul style="list-style-type: none"> - produkty gotowe, dostępne w handlu w opakowaniach jednostkowych (spełniające wymagania dla poszczególnych grup 	

		produktów z kategorii „rekomendowane”) dozwolone jest wykorzystanie naturalnego soku z cytryny oraz innych naturalnych kwasów owocowych,	
- suszone owoce, warzywa, nasiona, orzechy i pestki	<ul style="list-style-type: none"> - naturalne, niezawierające dodatku cukru^{5, 5a}, soli oraz tłuszczu, - konfekcjonowane w opakowania jednostkowe, w porcjach nieprzekraczających 100 g, w postaci mieszanek i jako produkty jednorodne – susze warzyw, owoców i nasion 		<ul style="list-style-type: none"> - słodzone, kandyzowane, glazurowane, barwione, aromatyzowane, nasiona i orzechy: smażone, solone, glazurowane w słodkich polewach - z dodatkiem konserwantów i przeciwutleniaczy szczególnie: E210 – kwas benzoesowy i benzoesany (E211, E212, E213) oraz E220 – dwutlenek siarki i siarczany (E221, E222, E223, E224, E226, E227, E228)
- czipsy, popcorn, tortille,	<ul style="list-style-type: none"> - czipsy rozumiane wyłącznie jako naturalny susz kawałków owoców i warzyw, przygotowany z użyciem metod naturalnych, mikrofal lub liofilizowany, - konfekcjonowane w opakowaniach jednostkowych, w porcjach nieprzekraczających 100 g, - bez dodatku sztucznych aromatów, barwników, konserwantów, bez dodatku tłuszczu, bez dodatku soli, cukru i innych substancji słodzących^{4, 5, 5a} 	<ul style="list-style-type: none"> - z dodatkiem naturalnych świeżych i suszonych ziół i przypraw^{4, 5, 5a}, - popcorn z ziaren kukurydzy⁴ 	<p>Produkty:</p> <ul style="list-style-type: none"> - wysokotłuszczowe, - przetworzone, - solone, - smażone, - pieczone, - zawierające sztuczne barwniki, konserwanty i przyprawy.
III napoje:	W żywieniu dzieci i młodzieży kluczową rolę odgrywa właściwe nawodnienie organizmu. Uczniowie przebywający w szkole, wykonujący różnego rodzaju aktywność fizyczną i umysłową, nie mogą zapominać o podaży płynów (odpowiedniej do wieku i aktywności fizycznej). Tym, na co powinno się zwrócić szczególną uwagę, jest odpowiedni dobór produktów. W zaleceniach żywieniowych u podstaw <i>piramidy zdrowego</i>		

	żywienia znajduje się woda.		
- napoje	- pierwsze miejsce wśród dokonywanych przez młodych konsumentów wyborów powinna zdecydowanie zajmować woda	- soki owocowe i warzywne jako jedna z pięciu zalecanych porcji (330 ml) warzyw i owoców, niezbędnych do prawidłowego rozwoju młodego organizmu	- napoje słodzone, barwione i konserwowane będące źródłem pustych kalorii, szczególnie napoje gazowane, bogate w fosfor
- woda	- naturalna woda mineralna nisko- lub średniozmineralizowana, woda źródłana i woda stołowa, polecana jest woda niegazowana	- naturalna woda mineralna nisko- lub średniozmineralizowana, woda źródłana i woda stołowa, woda lekko gazowana i nasycona dwutlenkiem węgla (CO ₂)	- wody smakowe - sztucznie aromatyzowane i barwione - dosładzane
- soki	- tłoczone i wyciskane na miejscu naturalne owocowe, warzywne i owocowo-warzywne o niskiej zawartości soli i sodu ¹ <i>Soki owocowe w myśl przepisów prawa UE i krajowego (od 2011 r.) nie mogą zawierać dodatku cukru, jedynie cukier naturalnie występujący w owocach i warzywach</i>	- soki kupne 100% - również otrzymywane z koncentratu, bez dodatku cukru (poza cukrem naturalnie występującym w owocach i warzywach) ^{5, 5a, 1} , - soki i napoje przygotowane na bazie surowców mrożonych, - połączenia 100% soków naturalnych i przecierów z cząstkami owoców, tzw. smoothie	- soki zawierające inne substancje słodzące, w szczególności niedozwolony jest syrop glukozowy oraz glukozowo-fruktozowy, w tym nektary owocowe, - soki z dodatkiem soli, barwników, substancji aromatyzujących, substancji konserwujących: siarczanów, benzoesanu
- ciepłe napoje – przygotowywane na miejscu	- napary herbat naturalnych (białej, zielonej, czerwonej i czarnej) - napary herbat owocowych które mogą być serwowane np. z owocami - herbaty ziołowe - kawa zbożowa <i>Napoje te mogą być podawane z dodatkiem mleka lub napojów zastępujących mleko –</i>		- koncentraty proszków kawy, herbaty i kakao, szczególnie w postaci instant lub „2 w 1” i „3 w 1”

	<p>mlekiem sojowym, ryżowym, owsianym, kukurydzianym, gryczanym, orzechowym lub migdałowym,</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dozwolone jest słodzenie naturalnym miodem pszczelim ^{5c} 		
<p>IV mleko i przetwory mleczne:</p>	<p>Mleko i jego przetwory są doskonałym źródłem łatwo przyswajalnego wapnia – pierwiastka niezbędnego w diecie każdego młodego organizmu, w okresie intensywnego wzrostu i rozwoju. W diecie ucznia niewskazane są produkty słodzone, sztucznie barwione i aromatyzowane oraz produkty typu light lub 0% tłuszczu!</p> <p>Mleczne desery i serki mają najniższą akceptację pośród mlecznych przetworów dozwolonych w sprzedaży w sklepikach i barach szkolnych oraz w żywieniu stołówkowym. Swoim składem, wartością odżywczą oraz cechami smakowymi bardziej przypominają desery z przemysłu cukierniczego niż odżywcze produkty mleczne.</p> <p>Produkty te powinny spełniać następujące kryteria:</p> <ul style="list-style-type: none"> - mleko: bez dodatku cukru i substancji słodzących^{5, 5a}, - napoje zastępujące mleko (tzw. mleka roślinne): zaw. nie więcej niż 10 g cukrów w 100 g/ml produktu gotowego do spożycia ^{1, 5a,5b}, - produkty mleczne: jogurt, kefir, maślanka, mleko zsiadłe, mleko acidofilne, mleko smakowe, serwatka, ser twarogowy, serek homogenizowany lub produkty zastępujące prod. mleczne (na bazie soi, ryżu, owsa, orzechów lub migdałów): zawierające nie więcej niż 10 g cukrów w 100 g/ml produktu gotowego do spożycia^{5a,5b}, zawierające nie więcej niż 10 g tłuszczu w 100 g/ml produktu gotowego do spożycia. 		
<p>- mleko</p>	<ul style="list-style-type: none"> - świeże, - pasteryzowane w niskiej temperaturze lub mikrofiltrowane, - o zawartości tłuszczu 1,5 – 3,5%, - niearomatyzowane, - niebarwione, - z dodatkiem naturalnych soków lub przecierów owocowych, również w postaci koktajli, - możliwe jest wykorzystanie mleka UHT. 		<p>Mleko:</p> <ul style="list-style-type: none"> - smakowe, - słodzone, - aromatyzowane, - barwione, - zagęszczone w tubce, - mleka w proszku, również jako dodatek do ciepłych napojów.

- kefir	- produkt otrzymywany z mleka z wykorzystaniem charakterystycznych dla niego kultur mlekowych, o zawartości tłuszczu od 1,5 do 3,1% lub odtłuszczony	- kefir wzbogacony dodatkiem wsadu owocowego	- produkty barwione, - sztucznie aromatyzowane, - słodzone, szczególnie syropem glukozowym, glukozowo-fruktozowym oraz innymi syntetycznymi substancjami słodzącymi.
- maślanka	- uzyskana jako produkt uboczny podczas produkcji masła lub w wyniku fermentacji mleka z wykorzystaniem charakterystycznych kultur maślarskich	- maślanka smakowa, wzbogacona dodatkiem wsadu lub soku owocowego	- produkty barwione sztucznie, - sztucznie aromatyzowane, - słodzone, szczególnie syropem glukozowym, glukozowo-fruktozowym, oraz innymi syntetycznymi substancjami słodzącymi
- mleko acidofilne i bifidusowe	Napoje mleczne uzyskane w wyniku fermentacji, z wykorzystaniem szczepów drobnoustrojów naturalnie bytujących w przewodzie pokarmowym – jelicie człowieka. Produkty te w sposób szczególny przyczyniają się do utrzymywania prawidłowej równowagi mikroflory przewodu pokarmowego. Posiadają silne właściwości probiotyczne. Ze względu na specyficzne walory smakowe produkty te wzbogaca się dodatkiem wsadów owocowych i soków, waniliny czy warzyw – takie dodatki, przewidziane procesem technologicznym ich produkcji, są akceptowalne.		
- koktajle mleczno-owocowe	- na mleku pełnym o zawartości tłuszczu mlecznego od 3,2 do 3,5%, - z mleka pasteryzowanego, - na kefirze, - na maślanec, - na jogurcie naturalnym, - na bazie napojów zastępujących mleko (tzw. mleka roślinne), - z owocami świeżymi lub mrożonymi,	- mleko UHT, jako baza do przygotowania koktajli	- produkty barwione sztucznie, - aromatyzowane, - słodzone, szczególnie syropem glukozowym, glukozowo-fruktozowym oraz innymi syntetycznymi substancjami słodzącymi

	- naturalnie słodkie.		
- jogurty	- naturalne, typu greckiego lub bałkańskiego, - jako baza do musli i uzupełnienie pełnowartościowego śniadania.	- wysokiej jakości jogurty owocowe, w tym tzw. jogurty płynne – pitne, wzbogacone sokiem owocowym, - niebarwione sztucznie, - niearomatyzowane.	Produkty: - barwione sztucznie, - aromatyzowane, - słodzone, szczególnie syropem glukozowym, glukozowo-fruktozowym oraz innymi syntetycznymi substancjami słodzącymi, - zawierające dodatek cukierków, żelków i płatków w słodkich polewach cukrowych i czekoladowych.

1. Z NISKĄ ZAWARTOŚCIĄ SODU/SOLI

Oświadczenie, że środek spożywczy ma niską zawartość sodu/soli oraz każde oświadczenie, które może mieć taki sam sens dla konsumenta, może być stosowane tylko wówczas, gdy produkt zawiera nie więcej niż 0,12 g sodu, lub 0,3 g soli na 100 g lub na 100 ml produktu ($SÓL (g) = SÓD (g) \times 2,5$).

2. O OBNIŻONEJ ZAWARTOŚCI SODU/SOLI

Oznacza, że obniżenie zawartości sodu lub wartości równoważnej dla soli wynosi co najmniej 25% w porównaniu z podobnym produktem.

3. NIE ZAWIERA SODU lub NIE ZAWIERA SOLI

Oświadczenie, że środek spożywczy nie zawiera sodu lub nie zawiera soli oraz każde oświadczenie, które może mieć taki sam sens dla konsumenta, może być stosowane tylko wówczas, gdy produkt zawiera nie więcej niż 0,005 g sodu lub 0,0125 g soli na 100 g lub 100 ml produktu.

4. BEZ DODATKU SODU/SOLI

Oświadczenie, że do środka spożywczego nie dodano sodu lub soli oraz każde oświadczenie, które może mieć taki sam sens dla konsumenta, może być stosowane tylko wówczas, gdy produkt nie zawiera dodanego sodu lub soli ani żadnych innych składników zawierających dodany sól lub sól i gdy produkt zawiera nie więcej niż 0,12 g sodu lub 0,3 g soli, na 100 g lub 100 ml produktu.

5. BEZ DODATKU CUKRÓW

Oświadczenie, że do środka spożywczego nie zostały dodane cukry oraz każde oświadczenie, które może mieć taki sam sens dla konsumenta, może być stosowane tylko wówczas, gdy produkt nie zawiera żadnych dodanych cukrów prostych, dwucukrów ani żadnych innych środków spożywczych zastosowanych ze względu na ich właściwości słodzące. Jeżeli cukry występują naturalnie w środku spożywczym, na etykiecie powinna się również znaleźć następująca informacja: „ZAWIERA NATURALNIE WYSTĘPUJĄCE CUKRY”.

5a. BEZ DODATKU SUBSTANCJI SŁODZĄCYCH

„Substancje słodzące” to substancje stosowane do nadania środkom spożywczym słodkiego smaku lub stosowane w słodzikach stołowych. Nie dopuszcza się stosowania następujących substancji słodzących: E 420 Sorbitole, E 421 Mannitol, E 950 Acesulfam K, E 951 Aspartam, E 952 Cyklaminiany, E 953 Izomalt, E 954 Sacharyny, E 955 Sukraloza, E 961 Neotam, E 962 Sól aspartamu i acelufamu, E 964 Syrop poliglucitolowy.

Wyklucza się także stosowania przemysłowo wytwarzanych syropów i sprzedaży produktów z ich zawartością tj.: syropu glukozowo-fruktozowego, syropu glukozowego, syropu fruktozowego, syropu skrobiowego, syropu cukru inwertowanego.

5b. SUBSTANCJE SŁODZĄCE DOPUSZCZONE DO STOSOWANIA

Dopuszcza się stosowanie zamienników nie budzących wątpliwości zdrowotnych w ich stosowaniu w żywieniu dzieci, tj.: E 957 Taumatyna, E 959 Neohesperydyna DC, E 960 Glikozydy stewiolowe, E 965 Maltitole, E 966 Laktitol, E 967 Ksylitol, E 968 Erytrytol, E 969 Adwantam.

5c. MIÓD

Miód to środek spożywczy, który jest **naturalnym słodkim produktem wytwarzanym przez pszczoły *Apis mellifera* przez łączenie z własnymi specyficznymi substancjami nektaru roślin lub wydzielin żywych części roślin, składowanym, odparowywanym i pozostawionym do dojrzewania w plastrach**, co jest zgodne z przepisami w sprawie szczegółowych wymagań w zakresie jakości handlowej miodu.

Zabrania się w szczególności dodawania do miodu jakichkolwiek składników żywności, w tym dodatków do żywności, oraz dodatków innych niż sam miód. Zabrania się usuwania jakichkolwiek komponentów szczególnych dla miodu, w tym pyłku, chyba że jest to nieuniknione podczas usuwania obcych substancji (Dyrektywa 2001/110/WE z 20 grudnia 2001 r.).

6. TŁUSZCZE MLECZNE DO SMAROWANIA, W TYM MASŁO

Tłuszcze mleczne - produkty w formie stałej, miękkiej emulsji, zasadniczo typu woda w oleju, pozyskiwane wyłącznie z mleka lub niektórych przetworów mlecznych; zasadniczym elementem ich wartości jest tłuszcz. Dodawane mogą być jednak także inne substancje niezbędne do ich produkcji, pod warunkiem że nie są one używane w celu zastąpienia – w całości ani w części – jakichkolwiek składników mleka (Rozporządzenie Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) nr 1308/2013 z dnia 17 grudnia 2013 r.).

a) Masło - produkt zawierający nie mniej niż 80 % i więcej niż 90% tłuszczu mlecznego, nie więcej niż 16% wody i nie więcej niż 2% suchej masy beztłuszczowej mleka,

b) Masło o zawartości trzech czwartych tłuszczu - produkt zawierający nie mniej niż 60% i nie więcej niż 62% tłuszczu mlecznego,

c) Mało półtłuste - produkt zawierający nie mniej niż 39% i nie więcej niż 41% tłuszczu mlecznego.

d) Tłuszcz mleczny do smarowania X% - produkt zawierający następujące ilości tłuszczu mlecznego:

- poniżej 39%,
- powyżej 41% i poniżej 60%,
- powyżej 62% i poniżej 80%.