

Jadłospisy dla wrocławskich szkół podstawowych

Autorzy:

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

SPIS TREŚCI:

1. Opis założeń	2
2. Jadłospisy – wiosna.....	14
3. Jadłospisy – lato.....	44
4. Jadłospisy – jesień	74
5. Jadłospisy – zima	106
6. Podsumowanie średniej wartości energetycznej i zawartości składników odżywczych w posiłkach.....	138
7. Lista produktów zalecanych i niewskazanych przy sporządzaniu posiłków.....	141
8. Lista produktów zamiennych w obrębie grup produktów	142
9. Lista produktów występujących w jadłospisach.....	143
10. Opis produktów występujących w jadłospisach.....	147

Wrocław miasto spotkań

Program finansowany przez Miasto Wrocław

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

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

W wielu badaniach epidemiologicznych wykazano związek żywienia ze stanem zdrowia. Wykazano w nich, że zbyt duże spożycie nasyconych kwasów tłuszczowych pochodzących z wysokotłuszczowych produktów mlecznych oraz z przetworów z mięsa wieprzowego i wołowego sprzyja wzrostowi stężenia cholesterolu całkowitego i jego frakcji LDL w surowicy krwi oraz zwiększa krzepliwość krwi. Nadmierne spożycie łatwo przyswajalnych węglowodanów pochodzących z białego pieczywa, zwykłego ryżu, kaszy manny, ziemniaków, a także nadmiar w diecie produktów z cukrem dodanym, w ilości powyżej 10% wartości energetycznej całodiennej 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 niedokrwienne 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. Zadziali 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 (29 mg/100g), dżem truskawkowy (11 mg/100g).

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

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

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

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

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

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

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

Źródła: boćwina (4020 $\mu\text{g}/100\text{g}$), brokuły (920 $\mu\text{g}/100\text{g}$), brukselka (447 $\mu\text{g}/100\text{g}$), 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 $\mu\text{g}/100\text{g}$). Arbuz (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 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. Foliany – witamina B₉

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

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

Należy do witamin, których niedobór jest najczęściej stwierdzany w Polsce i na świecie, ze względu na około 50%-80% straty związane z termiczną obróbką kulinarną oraz innymi procesami technologicznymi żywności. Istotnym źródłem tej witaminy będą surówki wielowarzywne z natką pietruszki, ze szczypiorkiem, sałatą 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. Wchłanianie się z przewodu pokarmowego w około 1-1,5%. Na jego biodostępność wpływają inne składniki obecne w racji pokarmowej, które mogą zmniejszać lub zwiększać wchłanianie żelaza niehemowego. Najistotniejszym składnikiem diety zwiększającym jego biodostępność jest witamina C, dlatego warzywa i/lub owoce z witaminą C powinny występować w każdym posiłku (np. natka pietruszki). Zwiększają także biodostępność żelaza niehemowego obecne w diecie fruktooligosacharydy, skrobia oporna i białka mięsa. Ograniczają biodostępność żelaza niehemowego taniny obecne w herbacie, kakao, czekoladzie, błonnik pokarmowy i fityniany ze zbóż i roślin strączkowych, białka inne niż białka mięsa oraz wapń. Fruktooligosacharydy występują naturalnie w bananach, czosnku, cebuli, pomidorach, cykorii. Podobną rolę pełni laktuloza z mlecznych mieszanek dla dzieci oraz galaktooligosacharydy z fermentowanych produktów mlecznych. Dzieci, w stosunku do których istnieje podejrzenie występowania niedoboru żelaza, powinny posiłki popijać sokiem pomarańczowym, a herbatę spożywać między posiłkami. Zamiast soku pomarańczowego można jako dodatek do potraw zastosować natkę pietruszki, paprykę, kiwi.

Tabela 2. Źródła żelaza hemowego i niehemowego w diecie

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

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

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

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

7. Wapń

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

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

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

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

Jadłospisy dla uczniów w szkołach podstawowych zostały ułożone w trzech wersjach, uwzględniających zróżnicowane zapotrzebowanie energetyczne dzieci w tym wieku.

Średnie dzienne zapotrzebowanie energetyczne dla dziecka w wieku 7-9 lat i umiarkowanej aktywności fizycznej wynosi 1800 kcal. Dziewczęta w wieku 10-12 lat o umiarkowanej aktywności fizycznej mają zapotrzebowanie energetyczne 2100 kcal, a chłopcy 2400 kcal. Rozkład energii na posiłki spożywane w szkole podstawowej założono następująco:

Śniadanie 20-25% energii

Obiad 35-40% energii

Podwieczorek 10-15 energii

Kolacja 15-20% energii

W zależności od prowadzonego systemu wyżywienia podwieczerek może być spożywany w porze drugiego śniadania, lub obiad może być podzielony i pierwsze i drugie danie mogą być spożywane w pewnych odstępach czasowych.

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 dzieci i młodzieży o umiarkowanej aktywności fizycznej i dlatego wskazana jest codzienna porcja ruchu, np. spacer, jazda na rowerze, gra w piłkę, bieganie, pływanie. Bezcenna jest rola lekcji w-fu w szkole.

Przy niskiej aktywności fizycznej zapotrzebowanie energetyczne dzieci i młodzieży w tym wieku jest mniejsze o ok. 200-300 kcal. Dla osób o niskiej aktywności fizycznej nadmiar kalorii w diecie na poziomie 200-300 kcal będzie czynnikiem prowadzącym do rozwoju nadwagi.

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

SZKOŁA PODSTAWOWA

WIOSNA / DZIEŃ 1

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Płatki żytnie na mleku z orzechami laskowymi, sezamem i rodzynkami (1). Do picia herbata.	I danie – zupa z zielonego groszku (2) II danie – ziemniaki z duszoną pierśią z kurczaka (3), mizeria z ogórka i rzodkiewki (4). Na deser jabłko. Do picia woda mineralna.	Bułka kajzerka z serkiem twarogowym ziarnistym i banan (5). Do picia herbata.	Kanapki: z polędwicą sopocką i dżemem (6). Do picia herbata.

WIOSNA / DZIEŃ 2

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Kanapki: ze śledziem w sosie pomidorowym i jajko na miękko (7). Do picia herbata.	I danie – zupa pomidorowa z makaronem (8) II danie – gołąbki w sosie pomidorowym z chlebem (9), surówka z marchewki i jabłka (10). Do picia kompot z jabłek (11).	Budyń waniliowy z suszonymi morelami (12). Do picia woda mineralna.	Kanapki z szynką, żółtym serem i warzywami (13). Na deser banan. Do picia herbata.

WIOSNA / DZIEŃ 3

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Płatki owsiane z mlekiem, migdałami, orzechami włoskimi i suszonymi śliwkami (14). Do picia herbata.	I danie – krupnik z ryżu (15) II danie – ziemniaki gotowane z dorszem w jarzynach (16), surówka z kapusty pekińskiej (17). Na deser gruszka. Do picia sok pomarańczowy z wodą mineralną (150 + 100 ml).	Ryż z jabłkami i maślanką (18). Do picia woda mineralna.	Kanapki z żółtym serem i warzywami (19). Do picia herbata.

WIOSNA / DZIEŃ 4

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Kanapki z twarożkiem ze szczypiorkiem i rzodkiewką (20). Do picia szklanka kakao (21).	I danie – zupa jarzynowa (22) II danie – kasza gryczana z bitkami wieprzowymi duszonymi (23), surówka z białej kapusty i kwaszonego ogórka (24). Do picia kompot jabłkowy.	Koktajl bananowo-truskawkowy (25). Grzanki z dżemem (26).	Risotto z warzywami i żółtym serem (27). Do picia herbata.

WIOSNA / DZIEŃ 5

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Kanapki z pastą z makreli i jajka z warzywami (28). Do picia herbata.	I danie – barszcz z boćwiną (29) II danie – knedle z jabłkami i jogurtem naturalnym (30). Do picia sok jabłkowy z wodą mineralną (150 + 100 ml).	Kanapki z twarożkiem z rzodkiewką i szczypiorkiem (31). Na deser jabłko.	Salatka jarzynowa z chlebem (32). Na deser banan. Do picia herbata.

WIOSNA / DZIEŃ 6

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Kasza manna z migdałami, orzechami włoskimi i suszoną żurawiną (33). Do picia herbata.	I danie – barszcz ukraiński z białą fasolą (34) II danie – pierogi z mięsem (35) i gotowane buraczki (36). Na deser banan. Do picia woda mineralna.	Bułka grahamka z twarożkiem i zielonymi warzywami (37). Na deser kiwi. Do picia woda mineralna.	Kanapki z szynką, jajkiem i warzywami (38). Do picia herbata.

WIOSNA / DZIEŃ 7

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Kanapki: ze śledziem w oleju, żółtym serem i warzywami (39). Do picia herbata.	I danie – zupa ogórkowa z makaronem (40) II danie – kopytka (41) i pulpety z mięsa mieszanego (42). Surówka z kwaszonej kapusty (43). Do picia sok jabłkowy z wodą mineralną (150+100 ml).	Budyń waniliowy z rodzynkami (44). Na deser pomarańcza. Do picia woda mineralna.	Grzanki z kiełbasą krakowską, warzywami i żółtym serem (45). Do picia herbata.

WIOSNA / DZIEŃ 8

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Zupa mleczna z lanymi kluskami (46). Bułka z dżemem (47). Do picia herbata.	I danie – zupa fasolowa (48) II danie – ziemniaki z potrawką z indyka (49) ze szpinakiem (50). Na deser banan. Do picia woda mineralna.	Kisiel owocowy z kefirem (51).	Kanapki z szynką i warzywami (52). Na deser jabłko. Do picia herbata.

WIOSNA / DZIEŃ 9

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Kanapki z polędwicą sopocką, żółtym serem i warzywami (53). Do picia szklanka kakao.	I danie – zupa jarzynowa z białą kapustą (54) II danie – kasza jęczmienna perłowa z pieczonym schabem (55) z gotowaną czerwoną kapustą (56). Do picia kompot z jabłek.	Koktajl owocowy z bananem i kiwi (57).	Naleśniki z musem jabłkowym (58). Do picia herbata.

WIOSNA / DZIEŃ 10

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Płatki owsiane na mleku z orzechami włoskimi i rodzynkami (59). Do picia herbata.	I danie – zupa z czerwonej soczewicy (60) II danie – makaron z białym serem i jogurtem (61). Na deser banan. Do picia herbata.	Kanapki z żółtym serem i warzywami (62). Na deser pomarańcza. Do picia herbata.	Kanapki z wędzoną makrelą i warzywami (63). Do picia herbata.

WIOSNA / DZIEŃ 1 / SZKOŁA PODSTAWOWA

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Płatki żytnie na mleku z orzechami laskowymi, sezamem i rodzynkami (1). Do picia herbata.	I danie – zupa z zielonego groszku (2) II danie – ziemniaki z duszoną pierśią z kurczaka (3), mizeria z ogórka i rzodkiewki (4). Na deser jabłko. Do picia woda mineralna.	Bułka kajzerka z serkiem twarogowym ziarnistym i banan (5). Do picia herbata.	Kanapki: z polędwicą sopocką i dżemem (6). Do picia herbata.

Śniadanie

(1) Płatki żytnie na mleku z orzechami laskowymi, sezamem i rodzynkami

Składniki:

Na 1 porcję*	* Dla klas 4-6 dla dziewcząt i chłopców porcja zwiększona o 1/4
40 g płatków żytnich 250 g mleka 2% tł. 10 g orzechów laskowych 10 g nasion sezamu 15 g rodzynek	

Sposób przygotowania

Płatki ugotować do miękkości w mleku. Pod koniec gotowania dodać orzechy, sezam i rodzynki. Ugotowane płatki nałożyć na talerze. Do picia szklanka herbaty.

Obiad

(2) Zupa krem z zielonego groszku

Składniki:

Na 1 porcję (400 g)
160 g zielonego groszku (świeży lub mrożony) 44 g marchewki (60 g przed obraniem) 13 g korzenia pietruszki (18 g przed obraniem) 14 g pora (22 g przed obraniem) 9 g selera (12 g przed obraniem) 90 g ziemniaków (114 g przed obraniem) 20 g jogurtu naturalnego 5 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.

(3) Ziemniaki z duszoną pierśią z kurczaka

Składniki:

Na 1 porcję	* dla klas 4-6 dla chłopców i dziewcząt porcja ziemniaków 300 g ** dla chłopców z klas 4-6 porcja mięsa 120 g
225 g ziemniaków* (przed obraniem 290 g) 95 g mięsa z piersi z kurczaka** 10 g cebuli (11 g przed obraniem) 10 g czerwonej papryki 25 g pieczarek (28 g pieczarek) 12 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) Mizeria z ogórka i rzodkiewki

Składniki:

Na 1 porcję*/**	* dla klas 4-6: dla dziewcząt 1,5 porcji * dla klas 4-6: dla chłopców 2 porcje
72 g ogórka zielonego (100 g przed obraniem) 10 g rzodkiewki 20 g śmietany 12% tł. 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.

Podwieczorek

(5) Bułka kajzerka z serkiem twarogowym ziarnistym i banan

Składniki:

Na 1 porcję*/**	* dla klas 4-6 dla dziewcząt zwiększyć porcję sera do 75 g i dodać pół bułki; ** dla klas 4-6 dla chłopców dodać jedną całą bułkę, zwiększyć porcję do 10 g masła, 75 g sera twarogowego ziarnistego, 107 g banana (170 g przed obraniem)
25 g kajzerki (1/2 szt) 5 g masła 50 g sera twarogowego ziarnistego 76 g banana (120 g przed obraniem)	

Sposób przygotowania

Bułkę przekroić na pół i cienko posmarować, nałożyć serek. Na deser podać małego banana. Do picia szklanka herbaty.

Kolacja

(6) Kanapki: z polędwicą sopocką i dżemem

Składniki:

Na 1 porcję*	* dla chłopców z klas 4-6: porcję chleba baltonowskiego zwiększyć do 50 g, polędwicy do 40 g, dżemu do 30 g
60 g chleba żytniego razowego 25 g chleba baltonowskiego 15 g masła 20 g polędwicy sopockiej 16 g sałaty 25 g pomidora 20 g dżemu wiśniowego	

Sposób przygotowania

Chleb posmarować masłem. Na chleb żytni położyć sałatę, polędwicę i pomidora. Chleb baltonowski posmarować dżemem. Do picia podać szklankę herbaty.

WIOSNA / DZIEŃ 2 / SZKOŁA PODSTAWOWA

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Kanapki: ze śledziem w sosie pomidorowym i jajko na miękko (7). Do picia herbata.	I danie – zupa pomidorowa z makaronem (8) II danie – gołąbki w sosie pomidorowym z chlebem (9), surówka z marchewki i jabłka (10). Do picia kompot z jabłek (11).	Budyń waniliowy z suszonymi morelami (12). Do picia woda mineralna.	Kanapki z szynką, żółtym serem i warzywami (13). Na deser banan. Do picia herbata.

Śniadanie

(7) Kanapki: ze śledziem w sosie pomidorowym i jajko na miękko

Składniki:

Na 1 porcję*	* dla klas 4-6 dla dziewcząt i chłopców porcję chleba żytniego zwiększyć do 60 g i masła do 10 g
30 g chleba żytniego razowego (1 kromka) 50 g chleba baltonowskiego (2 kromki) 70 g śledzia w sosie pomidorowym (z puszki) 50 g pomidora 5 g masła 50 g gotowanego jajka na miękko (1 szt) 30 g rzodkiewki	

Sposób przygotowania

Kromkę chleba żytniego posmarować masłem i nałożyć na nią pokrojoną w plasterki rzodkiewkę. Podawać z ugotowanym jajkiem na miękko. Na chleb baltonowski nałożyć śledzia i podawać z kiszonym ogórkiem lub innym warzywem. Do picia podać szklanę herbaty.

Obiad

(8) Zupa pomidorowa z makaronem

Składniki:

Na 1 porcję (400 g)
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. 35 g makaronu 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.

(9) Gołąbki w sosie pomidorowym z chlebem

Składniki:

Na 1 porcję (165 g)*	* dla chłopców z klas 4-6 zwiększyć porcję gołąbków do 250 g i dodać jedną kromkę chleba
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	
25 g pomidorów (mogą być z kartonika)	
1,5 g mąki	
2 g śmietany 12% tł	
50 g chleba baltonowskiego (2 kromki)	

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.

(10) Surówka z marchewki i jabłka

Składniki:

Na 1 porcję (75 g)*	* dla klas 4-6 dla dziewcząt i chłopców porcję surówki zwiększyć o połowę
50 g marchewki (70 g przed obraniem)	
25 g jabłka	
12 g oleju rzepakowego	

Sposób przygotowania

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

(11) Kompot z jabłek

Składniki:

Na 1 porcję (230 g)
100 g jabłek (140 g przed obraniem)
14 g czerwonej porzeczki lub wiśni

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, gotować do miękkości.

Podwieczorek

(12) Budyń waniliowy z suszonymi morelami

Składniki:

Na 1 porcję*	* dla chłopców z klas 4-6 zwiększyć porcję o połowę
Budyń waniliowy niesłodzony (2/5 opakowania) 200 g mleka 2% tł. 10 g cukru 20 g suszonych moreli	

Sposób przygotowania

Ugotować budyń na mleku z dodatkiem cukru i rozlać do miseczek. Na wierzchu posypać pokrojone suszone morele. Do picia podać wodę mineralną.

Kolacja

(13) Kanapki z szynką, żółtym serem i warzywami. Na deser banan.

Składniki:

Na 1 porcję*/**	* dla klas 4-6 dla dziewcząt dodać pół bułki i 20 g żółtego sera ** dla klas 4-6 dla chłopców dodać jedną bułkę i 20 g żółtego sera
50 g bułki grahamki 10 g masła 20 g szynki z piersi kurczaka 20 g żółtego sera Gouda 16 g sałaty 25 g pomidora 25 g czerwonej papryki 107 g banana (170 g przed obraniem)	

Sposób przygotowania

Bułkę przekroić na pół i posmarować masłem. Na połówki bułki położyć sałatę, szynkę, żółty ser, pokrojonego pomidora i paprykę. Na deser banan. Do picia podać szklanekę herbaty.

WIOSNA / DZIEŃ 3 / SZKOŁA PODSTAWOWA

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Płatki owsiane z mlekiem, migdałami, orzechami włoskimi i suszonymi śliwkami (14). Do picia herbata.	I danie – krupnik z ryżu (15) II danie – ziemniaki gotowane z dorszem w jarzynach (16), surówka z kapusty pekińskiej (17). Na deser gruszka. Do picia sok pomarańczowy z wodą mineralną (150 + 100 ml).	Ryż z jabłkami i maślanką (18). Do picia woda mineralna.	Kanapki z żółtym serem i warzywami (19). Do picia herbata.

Śniadanie

(14) Płatki owsiane z mlekiem, migdałami, orzechami włoskimi i suszonymi śliwkami

Składniki:

Na 1 porcję*	* Dla klas 4-6 dla chłopców porcja zwiększona o 1/4
40 g płatków owsianych 250 g mleka 2% tł. 10 g migdałów 15 g orzechów włoskich 20 g suszonych śliwek bez pestek	

Sposób przygotowania

Płatki ugotować do miękkości w mleku. Pod koniec gotowania dodać orzechy i migdały. Ugotowane płatki nałożyć na talerze i posypać pokrojonymi suszonymi śliwkami. Do picia szklanka herbaty.

Obiad

(15) Krupnik z ryżu

Składniki:

Na 1 porcję (400 g)	* Dla klas 4-6 dla chłopców porcja zwiększona o połowę
17,6 g ryżu suchego 21 g marchewki (29 g przed obraniem) 8 g korzenia pietruszki (11 g przed obraniem) 6,4 g pora (11 g przed obraniem) 4 g selera (6,4 g przed obraniem) 90 g ziemniaków (115 g przed obraniem) 5 g zielonej pietruszki 3 g mąki 6 g masła Liść laurowy, ziele angielskie	

Sposób przygotowania

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

(16) Ziemniaki gotowane z dorszem w jarzynach

Składniki:

Na 1 porcję *	* Dla klas 4-6 dla dziewcząt i chłopców zwiększyć porcję ziemniaków do 300 g
225 g ziemniaków (290 g przed obraniem) 100 g filetu z dorsza 22 g marchewki (30 g przed obraniem) 11 g korzenia pietruszki (15 g przed obraniem) 5 g pora (7 g przed obraniem) 4,5 g selera (7 g przed obraniem) 25 g pieczarek (28 g przed obraniem) 6 g oleju rzepakowego	

Sposób przygotowania

Ziemniaki obrać i ugotować w wodzie do miękkości.

Warzywa obrać i umyć. Marchew, pietruszkę i seler zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Por i pieczarki drobno pokroić. Rybę pokroić na kawałki, posypać lekko solą, pieprzem i czerwoną słodką papryką. Rybę dusić z warzywami z dodatkiem oleju i wody.

(17) Surówka z kapusty pekińskiej

Składniki:

Na 1 porcję *	* Dla klas 4-6 dla dziewcząt i chłopców zwiększyć porcję o połowę
50 g kapusty pekińskiej (63 g przed obraniem) 25 g czerwonej papryki (30 g przed obraniem) 10 g rzodkiewki (15 g przed obraniem) 12 g oleju rzepakowego	

Sposób przygotowania

Warzywa umyć, obrać i poszatkować. Całość razem wymieszać i dodać olej rzepakowy.

Na deser średnia gruszka 114 g (150 g przed obraniem).

Do picia szklanka soku pomarańczowego z wodą mineralną (150+100 ml)

Podwieczorek

(18) Ryż z jabłkami i maślaną

Składniki:

Na 1 porcję 140 g*/ **	* dla klas 4-6 dla dziewcząt porcja ryżu 180 g i 230 g maślanki ** dla klas 4-6 dla chłopców porcja ryżu 200 g i 230 g maślanki
30 g białego ryżu (suchego) 22 g mleka 2% tł. 58 g jabłka (78 g przed obraniem) 16 g cukru	
150 g maślanki * / **	

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 przełożyć do miseczek. Posypać cukrem. Do picia podać maślanę.

Kolacja

(19) Kanapki z serem żółtym i warzywami

Składniki:

Na 1 porcję*	* dla klas 4-6 dla dziewcząt i chłopców dodać pół bułki
50 g bułki grahamki	
10 g masła	
16 g sałaty	
40 g żółtego sera gouda	
50 g pomidora	

Sposób przygotowania

Bułkę przekroić na pół i posmarować masłem. Na połówki bułki położyć sałatę i żółty ser.

Na kanapkach położyć pokrojonego pomidora. Do picia podać szklankę herbaty.

WIOSNA / DZIEŃ 4 / SZKOŁA PODSTAWOWA

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Kanapki z twarogiem ze szczypiorkiem i rzodkiewką (20). Do picia szklanka kakao (21).	I danie – zupa jarzynowa (22) II danie – kasza gryczana z bitkami wieprzowymi duszonymi (23), surówka z białej kapusty i kwaszonego ogórka (24). Do picia kompot jabłkowy.	Koktajl bananowo-truskawkowy (25). Grzanki z dżemem (26).	Risotto z warzywami i żółtym serem (27). Do picia herbata.

Śniadanie

(20) Kanapki z twarogiem ze szczypiorkiem i rzodkiewką

Składniki:

Na 1 porcję*/**	
75 g chleba graham (3 kromki) 60 g sera twarogowego chudego 30 g jogurtu naturalnego 30 g rzodkiewki 5 g szczypiorku 25 g pomidora	* dla klas 4-6 dla dziewcząt dodać jedną kromkę chleba ** dla klas 4-6 dla chłopców dodać jedną kromkę chleba i pół porcji twarożku

Sposób przygotowania

Rzodkiewkę i szczypiorek umyć i oczyścić. Szczypiorek drobno poszatkować, a rzodkiewkę zetrzeć na tarce. Warzywa wymieszać z twarogiem i jogurtem. Przygotowaną pastą posmarować chleb. Na kanapkach ułożyć po plasterku pomidora.

(21) Kakao

Składniki:

Na 1 porcję
230 g mleka 2% tł. 5 g kakao proszek 16%

Sposób przygotowania

Ugotować kakao na mleku.

Obiad

(22) Zupa jarzynowa

Składniki:

Na 1 porcję (400 g)
83 g fasolki szparagowej (91 g przed obraniem) 34,5 g marchewki (46,5 g przed obraniem) 8 g korzenia pietruszki (11 g przed obraniem) 6,5 g pora (11 g przed obraniem) 6,5 g selera (11 g przed obraniem) 54 g ziemniaków (69 g przed obraniem) 2,5 g masła Szczypta soli 5 g natki pietruszki Ziele angielski, liść laurowy 10 g jogurtu naturalnego

Sposób przygotowania

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

(23) Kasza gryczana z bitkami wieprzowymi duszonymi

Składniki:

Na 1 porcję (75) *	* dla klas 4-6 dla dziewcząt i chłopców zwiększyć porcję mięsa do 100g, a porcję kaszy do 75g
64,5 g łopatki wieprzowej	
3 g mąki pszennej	
3 g oleju rzepakowego	
Liść laurowy	
50 g kaszy gryczanej 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 szklankę kompotu z jabłek (wg receptury 11).

(24) Surówka z białej kapusty i kwaszonego ogórka

Składniki:

Na 1 porcję *	* dla klas 4-6 dla chłopców zwiększyć porcję surówki o połowę
50 g białej kapusty (60 g przed obraniem)	
25 g marchewki (34 g przed obraniem)	
25 kwaszonego ogórka	
25 g jabłka	
12 g oleju rzepakowego	
5 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, dodać olej i posiekaną natkę pietruszki.

Podwieczorek

(25) Koktajl bananowo-truskawkowy

Składniki:

Na 1 porcję
150 g jogurtu naturalnego
50 g banana (80 g przed obraniem)
50 g truskawek (świeżych lub mrożonych)

Sposób przygotowania

Banana obrać ze skóry. Truskawki obrać i umyć (jeśli są mrożone – najpierw rozmrozić). Owoce zmiksować z jogurtem. Podawać w szklankach.

(26) Grzanki z dżemem

Składniki:

Na 1 porcję *	* dla klas 4-6 dla chłopców zwiększyć porcję o połowę
50 g bułki kajzerki 20 g dżemu brzoskwiniowego	

Sposób przygotowania

Bułki przekroić na połówki i włożyć na 4-5 min. do nagrzanego piekarnika. Po wyjęciu bułki posmarować dżemem.

Kolacja

(27) Risotto z warzywami i żółtym serem

Składniki

Na 1 porcję *	* dla klas 4-6 dla dziewcząt i chłopców zwiększyć porcję o 1/4
50 g ryżu (suchego) 30 g cukinii (35 g przed obraniem) 15 g cebuli (17 g przed obraniem) 15 g czerwonej papryki (18 g przed obraniem) 15 g zielonej papryki (18 g przed obraniem) 25 g pieczarek (28 g przed obraniem) 12 g oleju rzepakowego 30 g żółtego sera Gouda Szczypta soli i pieprzu; Zioła prowansalskie	

Sposób przygotowania

Warzywa obrać, umyć, pokroić w kostki i dusić do miękkości na oleju rzepakowym i z dodatkiem niewielkiej ilości wody, szczypty soli, pieprzu i ziół prowansalskich. Ryż ugotować w wodzie do miękkości. Po ugotowaniu ryż zmieszać z duszonymi warzywami. Risotto przełożyć na talerze i posypać startym żółtym serem. Do picia szklanka herbaty.

WIOSNA / DZIEŃ 5 / SZKOŁA PODSTAWOWA

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Kanapki z pastą z makreli i jajka z warzywami (28). Do picia herbata.	I danie – barszcz z boćwiną (29) II danie – knedle z jabłkami i jogurtem naturalnym (30). Do picia sok jabłkowy z wodą mineralną (150 + 100 ml).	Kanapki z twarożkiem z rzodkiewką i szczypiorkiem (31). Na deser jabłko.	Salatka jarzynowa z chlebem (32). Na deser banan. Do picia herbata.

Śniadanie

(28) Kanapki z pastą z makreli i jajka z warzywami

Składniki:

Na 1 porcję *	* dla klas 4-6 dla chłopców dodać jedną kromkę chleba i 1/3 porcji pasty z makreli
75 g chleba graham (3 kromki) 60 g wędzonej makreli 20 g gotowanego jajka 16 g oleju rzepakowego 5 g natki pietruszki 50 g czerwonej papryki (60 g przed obraniem) Szczypta pieprzu	

Sposób przygotowania

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

Obiad

(29) Barszcz z boćwiną

Składniki:

Na 1 porcję (475 g)	* dla klas 4-6 dla dziewcząt i chłopców zwiększyć porcję ziemniaków do 150 g
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 przed obraniem) 6,4 g mąki pszennej 24 g śmietany 12% tł. Liść laurowy, ziele angielskie, majeranek 5 g zielonej pietruszki 75 g ziemniaków (95 g przed obraniem)	

Sposób przygotowania

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

(30) Knedle z jabłkami i jogurtem naturalnym

Składniki:

Na 1 porcję (200 g + 150 g jogurtu) *	* dla klas 4-6 dla dziewcząt i chłopców zwiększyć porcję knedli do 250 g
88 g ziemniaków (113 g przed obraniem) 7,5 g jajka 2,5 g mąki ziemniaczanej 29 g mąki pszennej 70 g jabłka (95 g przed obraniem) 7,5 g cukru 150 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 knedle połączyć jogurtem i posypać cukrem. (Jogurt można podać oddzielnie, a knedle tylko posypać cukrem).

Do picia szklanka soku jabłkowego rozcieńczonego wodą mineralną (150+100 ml).

Podwieczorek

(31) Kanapki z twarogiem z rzodkiewką i szczypiorkiem

Składniki:

Na 1 porcję *	* dla klas 4-6 dla dziewcząt i chłopców zwiększyć porcję twarogu o połowę i dodać 25 g bułki
50 g bułki wrocławskiej Weki (3 kromki) 60 g sera twarogowego chudego 20 g jogurtu naturalnego 30 g rzodkiewki 2 g szczypiorku 25 g pomidora	

Sposób przygotowania

Rzodkiewkę i szczypiorek umyć i oczyścić. Szczypiorek drobno poszatkować, a rzodkiewkę zetrzeć na tarce. Warzywa wymieszać z twarogiem i jogurtem. Przygotowaną pastą posmarować chleb.

Na deser podać średnie jabłko 150 g.

Do picia podać szklankę herbaty.

Kolacja

(32) Sałatka jarzynowa z chlebem

(33)

Składniki:

Marchewka, pietruszka, seler – można ugotować wcześniej w zupie

Ziemniaki ugotować wcześniej razem z ziemniakami do knedli

Na 1 porcję (120 g)* / **	* dla klas 4-6 dla dziewcząt dodać kromkę chleba (razem 90g)
43 g marchewki (60 g przed obraniem)	** dla klas 4-6 dla chłopców dodać kromkę chleba (razem 90g) i zwiększyć porcję sałatki do 150 g
17 g korzenia pietruszki (24 g przed obraniem)	
10 g selera (17 g przed obraniem)	
7 g kwaszonego ogórka	
19 g ziemniaków (25 g przed obraniem)	
10 g oleju rzepakowego	
12 g jogurtu naturalnego 2% tł.	
60 g chleba żytniego razowego (2 kromki)	

Sposób przygotowania

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

Do picia podać szklankę herbaty.

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

WIOSNA / DZIEŃ 6 / SZKOŁA PODSTAWOWA

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Kasza manna z migdałami, orzechami włoskimi i suszoną żurawiną (33). Do picia herbata.	I danie – barszcz ukraiński z białą fasolą (34) II danie – pierogi z mięsem (35) i gotowane buraczki (36). Na deser banan. Do picia woda mineralna.	Bułka grahamka z twarożkiem i zielonymi warzywami (37). Na deser kiwi. Do picia woda mineralna.	Kanapki z szynką, jajkiem i warzywami (38). Do picia herbata.

Śniadanie

(34) Kasza manna z migdałami, orzechami włoskimi i suszoną żurawiną

Składniki:

Na 1 porcję*	* Dla klas 4-6 dla chłopców porcja zwiększona o 1/3
50 g kaszy manny 230 g mleka 2% tł. 10 g migdałów 15 g orzechów włoskich 20 g suszonej żurawiny	

Sposób przygotowania

Kaszę ugotować do miękkości w mleku. Pod koniec gotowania dodać orzechy, migdały i żurawinę. Ugotowaną kaszę nałożyć na talerze. Do picia szklanka herbaty.

Obiad

(35) Barszcz ukraiński z białą fasolą

Składniki:

Na 1 porcję (400 g) *	* dla klas 4-6 dla chłopców porcję zwiększyć do 600 g
60 g wołowiny 75 g buraków (67 g przed obraniem) 13 g marchewki (18 g przed obraniem) 6,4 g korzenia pietruszki (9,6 g przed obraniem) 5 g pora 6,4 g selera (9,6 g przed obraniem) 37 g ziemniaków (48 g przed obraniem) 16 g białej drobnej fasoli 16 g jogurtu naturalnego Sok z cytryny, Szczypta soli 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 sokiem z cytryny. Zupę nalać do talerzy i dodać jogurt naturalny.

(36) Pierogi z mięsem

Składniki:

Na 1 porcję (160 g) *	* dla klas 4-6 dla dziewcząt i chłopców porcję zwiększyć do 240 g
60 g gotowanej wołowiny pieczeniowej 41 g mąki pszennej 11 g jajka 8 g cebuli 6 g oleju rzepakowego 10 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.

(37) Gotowane buraczki

Składniki:

Na 1 porcję (75 g)
75 g buraków (z zupy) 7 g oleju rzepakowego Sok z cytryny 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 sok z cytryny i przyprawy.

Na deser średni banan 107 g (170 g przed obraniem). Do picia szklanka wody mineralnej.

Podwieczorek

(38) Bułka grahamka z twarożkiem i zielonymi warzywami

Składniki:

Na 1 porcję*/**	* dla klas 4-6 dla dziewcząt dodać pół bułki ** dla klas 4-6 dla chłopców dodać pół bułki i pół porcji twarożku
50 g bułki grahamki (1 szt.) 60 g sera twarogowego chudego 20 g jogurtu naturalnego 30 g zielonej papryki 3 g natki pietruszki 50 g pomidora	

Sposób przygotowania

Paprykę i zieloną pietruszkę umyć i oczyścić. Pietruszkę drobno poszatkować, a paprykę drobno pokroić. Warzywa wymieszać z twarogiem i jogurtem. Przygotowaną pastą posmarować bułkę przekrojoną na połówki. Na kanapkach ułożyć po 2-3 plasterki pomidora.

Na deser małe kiwi 60 g (przed obraniem 70g). Do picia szklanka wody mineralnej.

Kolacja

(39) Kanapki z szynką, jajkiem i warzywami

Składniki:

Na 1 porcję*	* dla klas 4-6 dla dziewcząt i chłopców
30 g chleba żytniego razowego (1 kromka) 50 g chleba baltonowskiego (2 kromki) 10 g masła 24 g sałaty (3 liście) 30 g szynki wiejskiej 25 g gotowanego jajka (1/2 jajka) 25 g pomidora 25 g zielonego ogórka 5 g zielonej pietruszki	dodać jedną kromkę chleba (np. baltonowskiego)

Sposób przygotowania

Jajka ugotować na twardo. Chleb posmarować cienko masłem. Na chlebie położyć liść sałaty, plasterk szynki, jajka, pomidora i ogórka. Kanapki posypać posiekaną natką pietruszki.

Do picia szklanka herbaty.

WIOSNA / DZIEŃ 7 / SZKOŁA PODSTAWOWA

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Kanapki: ze śledziem w oleju, żółtym serem i warzywami (39). Do picia herbata.	I danie – zupa ogórkowa z makaronem (40) II danie – kopytka (41) i pulpety z mięsa mieszanego (42). Surówka z kwaszonej kapusty (43). Do picia sok jabłkowy z wodą mineralną (150+100 ml).	Budyń waniliowy z rodzynkami (44). Na deser pomarańcza. Do picia woda mineralna.	Grzanki z kiełbasą krakowską, warzywami i żółtym serem (45). Do picia herbata.

Śniadanie

(40) Kanapki: ze śledziem w oleju, żółtym serem i warzywami

Składniki:

Na 1 porcję * / **	
50 g chleba graham (2 kromki) 50 g śledzia w oleju 10 g żółtego sera Gouda 5 g masła 25 g zielonej papryki 25 g pomidora 5 g szczypiorku	* dla klas 4-6 dla dziewcząt dodać jedną kromkę chleba i dodać 10 g żółtego sera ** dla klas 4-6 dla chłopców dodać dwie kromki chleba, zwiększyć porcję masła do 10 g, dodać 10 g żółtego sera i zwiększyć porcję śledzia do 75g

Sposób przygotowania

Jedną kromkę chleba posmarować masłem, nałożyć ser żółty, pokrojonego pomidora, paprykę i posiekany szczypiorek. Drugą kromkę chleba podać ze śledziem. Do picia podać szklankę herbaty.

Obiad

(41) Zupa ogórkowa z makaronem

Składniki:

Na 1 porcję (400 g)
27 g łopatki wieprzowej 13 g chudej wołowiny 40 g ogórka kwaszonego 87 g ziemniaków (112 g przed obraniem) 20 g śmietany 12% tł. 3,5 g masła 5 g mąki pszennej Ziele angielski, liść laurowy, koperek 35 g makaronu świderki

Sposób przygotowania

Mięso umyć i oczyścić. Gotować pod przykryciem w lekko osolonej wodzie z dodatkiem przypraw (ziele angielski, liść laurowy). *Mięso wyciągnąć z zupy i wykorzystać do przygotowania pulpetów na drugie danie.* Ziemniaki obrać ze skóry, umyć i pokroić w kostkę, dodać do wywaru z mięsa i gotować do miękkości. Pod koniec do zupy dodać starte na tarce o grubych oczkach kwaszone ogórki. Zupę zagęścić niewielką ilością mąki z masłem. Na sam koniec dodać posiekany koperek. Na talerze rozłożyć ugotowany makaron. Zupę rozlać do talerzy i dodać śmietanę.

(42) Kopytka

Składniki:

Na 1 porcję (150 g) *	* dla klas 4-6 dla chłopców zwiększyć porcję kopytek do 180 g
117 g ziemniaków (150 g przed obraniem) 2,4 g jajka 39 g mąki pszennej 4 g mąki ziemniaczanej	

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. Z ciasta uformować i pokroić kopytką, a następnie ugotować.

(43) Pulpety z mięsa mieszanego

Składniki:

Na 1 porcję (50 g)
Mięso z zupy: 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

Sposób przygotowania

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

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

(44) Surówka z kwaszonej kapusty

Składniki:

Na 1 porcję (100 g)
50 g kwaszonej kapusty 25 g jabłka (35 g przed obraniem) 10 g marchewki (14 g przed obraniem) 5 g natki pietruszki 6 g oleju rzepakowego

Sposób przygotowania

Kapustę kwaszoną pokroić. Jabłka i marchew obrać, umyć i zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Zieloną pietruszkę umyć i drobno posiekać. Całość razem wymieszać, dodać olej.

Podwieczorek

(45) Budyń waniliowy z rodzynkami

Składniki:

Na 1 porcję*	* dla klas 4-6 dla dziewcząt i chłopców zwiększyć porcję o połowę
Budyń waniliowy niesłodzony (2/5 opakowania) 200 g mleka 2% tł. 10 g cukru 10 g rodzynek	

Sposób przygotowania

Ugotować budyń na mleku z dodatkiem cukru i wymieszać z rodzynkami. Całość rozlać do miseczek.

Dodatkowo podać średnią pomarańczę 166 g (230 g przed obraniem).

Do picia podać wodę mineralną.

Kolacja

(46) Grzanki z kielbasą krakowską, warzywami i żółtym serem

Składniki:

Na 1 porcję*	* dla klas 4-6 dla chłopców zwiększyć porcję o 1/3
75 g bagietki 20 g kielbasy krakowskiej suchej 30 g czerwonej papryki 10 g kukurydzy konserwowej 20 g żółtego sera Gouda	

Sposób przygotowania

Bagietki przekroić na pół. Na obu połówkach bułki ułożyć kielbasę, paprykę, posypać kukurydzą, a na górze położyć żółty ser. Całość włożyć do nagrzanego piekarnika i zapiekać 10-15 min.

Do picia szklanka herbaty.

WIOSNA / DZIEŃ 8 / SZKOŁA PODSTAWOWA

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Zupa mleczna z lanymi kluskami (46). Bułka z dżemem (47). Do picia herbata.	I danie – zupa fasolowa (48) II danie – ziemniaki z potrawką z indyka (49) ze szpinakiem (50). Na deser banan. Do picia woda mineralna.	Kisiel owocowy z kefirem (51).	Kanapki z szynką i warzywami (52). Na deser jabłko. Do picia herbata.

Śniadanie

(47) Zupa mleczna z lanymi kluskami

Składniki:

Na 1 porcję (100 g klusek)	* Dla klas 4-6 dla chłopców zwiększyć porcję klusek do 150 g i porcję mleka do 250 g
22 g mąki pszennej	
22 g jajek	
230 g mleka 2% tł. 5 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.

(48) Bułka z dżemem

Składniki:

Na 1 porcję	* Dla klas 4-6 dla dziewcząt i chłopców zwiększyć porcję bułki do 75 g
50 g bułki wrocławskiej Weki (3 kromki)	
30 g dżemu wiśniowego	

Sposób przygotowania

Bułkę pokrojoną na kromki posmarować dżemem i podawać razem z zupą mleczną. Do picia szklanka herbaty.

Obiad

(49) Zupa fasolowa

Składniki:

Na 1 porcję (400 g)
75 g mięsa z piersi indyka
68 g białej fasoli Jaś
12 g marchewki (18 g przed obraniem)
5 g korzenia pietruszki (7 g przed obraniem)
5 g selera (8 g przed obraniem)
6 g cebuli
8 g masła
3 g mąki pszennej
5 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 zielem angielskim i liściem laurowym oraz umytymi 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 do przygotowania potrawy na drugie danie

(50) Ziemniaki z potrawką z indyka

Składniki

Na 1 porcję * / **	
150 g ziemniaków (200 g przed obraniem) 75 g mięsa z indyka (z zupy) 20 g marchwi (29 g przed obraniem) 10 g korzenia pietruszki (15 g przed obraniem) 10 g pora 25 g pieczarek (28 g przed obraniem) 12 g oleju rzepakowego Szczypta soli i pieprzu	* Dla klas 4-6 dla dziewcząt zwiększyć porcję ziemniaków do 225 g (290 g przed obraniem) ** dla klas 4-6 dla chłopców zwiększyć porcję ziemniaków do 300 g (380 g przed obraniem)

Sposób przygotowania

Ziemniaki obrać, umyć i ugotować w lekko osolonej wodzie. Warzywa obrać, umyć i zetrzeć na tarce o grubych oczkach, a pieczarki drobno pokroić. Całość dusić do miękkości z dodatkiem oleju i wody. Pod koniec do warzyw dodać drobno pokrojone mięso z indyka ugotowane wcześniej w zupie, całość wymieszać. Potrawkę podawać na talerzu obok ugotowanych ziemniaków.

(51) Szpinak

Składniki:

Na 1 porcję *	
75 g mrożonego szpinaku 6 g oleju rzepakowego 20 g jogurtu naturalnego Szczypta soli, gałka muskatołowa	* dla klas 4-6 dla dziewcząt i chłopców zwiększyć porcję o połowę

Sposób przygotowania

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

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

Do picia szklanka wody mineralnej.

Podwieczorek

(52) Kisiel owocowy z kefirem

Składniki

Na 1 porcję*	
Kisiel owocowy 250 g 150 g kefiru	* dla klas 4-6 dla chłopców zwiększyć porcję o kisielu do 350 g

Sposób przygotowania

Ugotować kisiel, nalać do miseczek i podawać ostudzony.

Najlepiej kupić kisiel niesłodzony i dosłodzić, ale mniejszą ilością cukru niż jest podane w przepisie. Porcję cukru można zmniejszyć o połowę.

Do picia podać 3/4 szklanki kefiru.

Kolacja

(53) Kanapki z szynką i warzywami

Składniki

Na 1 porcję* / **	* dla klas 4-6 dla dziewcząt dodać jedną kromkę chleba i plaster szynki (15g) ** dla klas 4-6 dla chłopców dodać dwie kromki chleba i plaster szynki (15g)
50 g chleba graham (2 kromki) 10 g masła ekstra 30 g szynki wiejskiej 50 g pomidora 20 g kwaszonego ogórka 3 g szczypiorku	

Sposób przygotowania

Kromki chleba posmarować cienko masłem, nałożyć po 1 plasterze szynki, pokrojonego w plastry pomidora i kwaszonego ogórka. Kanapki posypać posiekanym szczypiorkiem.

Na deser średnie jabłko ok. 150g.

Do picia podać szklankę herbaty.

WIOSNA / DZIEŃ 9 / SZKOŁA PODSTAWOWA

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Kanapki z polędwicą sopocką, żółtym serem i warzywami (53). Do picia szklanka kakao.	I danie – zupa jarzynowa z białą kapustą (54) II danie – kasza jęczmienna perłowa z pieczonym schabem (55) z gotowaną czerwoną kapustą (56). Do picia kompot z jabłek.	Koktajl owocowy z bananem i kiwi (57).	Naleśniki z musem jabłkowym (58). Do picia herbata.

Śniadanie

(54) Kanapki z polędwicą sopocką, żółtym serem i warzywami

Składniki:

Na 1 porcję*	* Dla klas 4-6 dla dziewcząt i chłopców dodać jedną kromkę chleba, porcję masła zwiększyć do 10 g i żółtego sera do 40g
50 g chleba graham (2 kromki) 10 g masła 20 g polędwicy sopockiej 20 g żółtego sera Gouda 50 g pomidora 20 g rzodkiewki 20 g ogórka	

Sposób przygotowania

Chleb posmarować masłem. Na każdej kromce położyć plaster polędwicy sopockiej, żółtego sera i pokrojone na plasterki warzywa.

Do picia podać szklankę kakao wg receptury nr (21).

Obiad

(55) Zupa jarzynowa z białą kapustą

Składniki:

Na 1 porcję (400 g) *	* dla klas 4-6 dla chłopców zwiększyć porcję zupy do 600 g
64 g białej kapusty (76 g przed obraniem) 48 g marchewki (64 g przed obraniem) 8 g korzenia pietruszki (11 g przed obraniem) 6,4 g cebuli (7,2 g przed obraniem) 6,4 g selera (11,2 g przed obraniem) 53,6 g ziemniaków (69 g przed obraniem) 2,4 g masła Szczypta soli 5 g zielonej pietruszki Ziele angielski, liść laurowy,	

Sposób przygotowania

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

(56) Kasza jęczmienna perłowa z pieczonym schabem

Składniki:

Na 1 porcję * / **	
50 g kaszy jęczmiennej perłowej (suchej) 175 g schabu bez kości 35 g cebuli (39 g przed obraniem) 5,6 g oleju rzepakowego uniwersalnego Szczypta soli, pieprzu, czerwonej słodkiej papryki	* z podanej porcji mięsa po upieczeniu porcja wynosi 70 g/ dla klas 4-6 dla dziewcząt i chłopców zwiększyć porcję do 225 g surowego mięsa (po przygotowaniu 90 g) ** dla klas 4-6 dla dziewcząt zwiększyć porcję kaszy do 75 g, a dla chłopców do 85 g

Sposób przygotowania

Kaszę ugotować w wodzie do miękkości, ale nie rozgotowywać. Mięso obłożyć obraną, umytą i pokrojoną w plastry cebulą. Dodać oleju i upiec w foliowym rękawie.

(57) Gotowana czerwona kapusta

Składniki:

Na 1 porcję (75 g)*	
50 g czerwonej kapusty (63 g przed obraniem) 25 g cebuli (28 g przed obraniem) 9 g oleju rzepakowego uniwersalnego Sok z cytryny do smaku	* dla klas 4-6 dla dziewcząt i chłopców zwiększyć porcję o połowę

Sposób przygotowania

Kapustę umyć, oczyścić z zewnętrznych 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 sok z cytryny.
Do obiadu podać do picia szklankę kompotu z jabłek wg receptury (11).

Podwieczorek

(58) Koktajl owocowy z bananem i kiwi

Składniki:

Na 1 porcję *	
150 g jogurtu naturalnego 60 g kiwi (70 g przed obraniem) 107 g banana (170 g przed obraniem)	* dla klas 4-6 dla chłopców zwiększyć porcję o połowę

Sposób przygotowania

Kiwi i banana obrać ze skórki i zmiksować razem z jogurtem. Podawać w szklankach. Można podawać także w wersji sałatki owocowej – owoce obrać, pokroić w kostki i połączyć jogurtem. Podawać w miseczkach.

Kolacja

(59) Naleśniki z musem jabłkowym

Składniki:

Na 1 porcję
29 mąki pszennej typ 500
25 g jajka
28 g mleka 2% tł.
12 g oleju rzepakowego
10 g cukru
80 g musu jabłkowego (przygotowanego samodzielnie lub ze słoika)

Sposób przygotowania

Z mąki, jajek i mleka przygotować ciasto naleśnikowe. Usmażyć naleśniki na niewielkiej ilości oleju rzepakowego. Na naleśniki nałożyć mus jabłkowy. Naleśniki złożyć lub zwinąć.

Do picia podać szklankę herbaty.

WIOSNA / DZIEŃ 10 / SZKOŁA PODSTAWOWA

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Płatki owsiane na mleku z orzechami włoskimi i rodzynkami (59). Do picia herbata.	I danie – zupa z czerwonej soczewicy (60) II danie – makaron z białym serem i jogurtem (61). Na deser banan. Do picia herbata.	Kanapki z żółtym serem i warzywami (62). Na deser pomarańcza. Do picia herbata.	Kanapki z wędzoną makrelą i warzywami (63). Do picia herbata.

Śniadanie

(60) Płatki owsiane na mleku z orzechami włoskimi i rodzynkami

Składniki:

Na 1 porcję*	* Dla klas 4-6 dla chłopców porcja zwiększona o 1/4
40 g płatków owsianych 250 g mleka 2% tł. 20 g orzechów włoskich 20 g rodzynek	

Sposób przygotowania

Płatki ugotować do miękkości w mleku. Pod koniec gotowania dodać orzechy i rodzynki. Ugotowane płatki nałożyć na talerze. Do picia szklanka herbaty.

Obiad

(61) Zupa z czerwonej soczewicy

Składniki:

Na 1 porcję (500 g)
30 g czerwonej soczewicy (suchej) 20 g korzenia pietruszki (28 g przed obraniem) 60 g marchewki (68 g przed obraniem) 20 g selera (32 g przed obraniem) 40 g pora 100 g ziemniaków (128 g przed obraniem) 6 g czosnku 10 g mąki pszennej 6 g oleju rzepakowego 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 do zupy dodać olej rzepakowy i zupę zagęścić zawiesiną mąki w wodzie. Zupę można ewentualnie zmiksować na krem.

(62) Makaron z białym serem i jogurtem

Składniki:

Na 1 porcję*	* Dla klas 4-6 dla dziewcząt i chłopców porcja zwiększona o połowę
50 g makaronu z pszenicy durum (suchego) 60 g sera twarogowego chudego 50 g jogurtu naturalnego 10 g cukru	

Sposób przygotowania

Makaron ugotować al dente w lekko osolonej wodzie, odcedzić. Makron nałożyć na talerze, na wierzch pokruszyć biały ser, polać jogurtem i posypać cukrem.

Na deser średni banan 107 g (170 g przed obraniem). Do picia szklanka herbaty.

Podwieczorek

(63) Kanapki z żółtym serem i warzywami

Składniki:

Na 1 porcję*/**	* Dla klas 4-6 dla dziewcząt dodać jedną kromkę chleba i 20 g żółtego sera ** dla klas 4-6 dla chłopców dodać jedną kromkę chleba, 5 g masła i 20 g żółtego sera
50 g chleba graham (2 kromki) 10 g masła ekstra 20 g żółtego sera Gouda 16 g sałaty 25 g czerwonej papryki	

Sposób przygotowania

Chleb posmarować cienko masłem, położyć po jednym liściu sałaty na kromkę, plasterk żółtego sera, a na wierzch pokrojoną w paski paprykę.

Na deser mała pomarańcza 94 g (130 g przed obraniem). Do picia szklanka herbaty.

Kolacja

(64) Kanapki z wędzoną makrelą i warzywami

Składniki:

Na 1 porcję*/**	* Dla klas 4-6 dla dziewcząt zwiększyć porcję ryby do 90 g ** dla klas 4-6 dla chłopców zwiększyć porcję ryby do 90 g i dodać jedną kromkę chleba, np. baltonowskiego
25 g chleba baltonowskiego (1 kromka) 30 g chleba żytniego razowego (1 kromka) 60 g wędzonej makreli 10 g masła ekstra 50 g pomidora 25 g kwaszonego ogórka	

Sposób przygotowania

Chleb posmarować cienko masłem. Makrelę dokładnie oczyścić z ości i zdjąć skórę. Podawać z pomidorem i kwaszonym ogórkiem.
Do picia podać szklankę herbaty.

SZKOŁA PODSTAWOWA

LATO / DZIEŃ 1

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Zupa mleczna z lanymi kluskami. Kanapka z żółtym serem i warzywami (64). Do picia herbata.	I danie – zupa kalafiorowa (65) II danie – potrawka z kaszy pęczak, kurczaka i jarmużu (66), sałata z rzodkiewką i śmietaną (67). Do picia kompot z wiśni (68).	Bułka grahamka z twarożkiem migdałowo-brzoskwiniowym (69). Do picia woda mineralna.	Kanapki: z szynką, jajkiem i warzywami (70). Na deser arbuz. Do picia herbata.

LATO / DZIEŃ 2

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Kanapki z szynką i warzywami (71). Do picia szklanka kawy zbożowej z mlekiem (72).	I danie – zupa z fasoli szparagowej (73) II danie – ziemniaki z gulaszem wołowym i gotowaną brukselką (74). Na deser brzoskwinia. Do picia sok jabłkowy z wodą mineralną (150+100 ml).	Ryż z jabłkami i orzechami włoskimi (75). Do picia woda mineralna.	Kanapki z pastą z makreli i jajka i zielonymi warzywami (76). Do picia herbata.

LATO / DZIEŃ 3

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Płatki owsiane z mlekiem, suszonymi morelami i makiem (77). Do picia herbata.	I danie – zupa pomidorowa z ryżem (78) II danie – spaghetti z mięsem z indyka i sosem pomidorowym (79), surówka z pomidorów i cebuli (80). Na deser śliwki węgierki. Do picia sok pomarańczowy z wodą mineralną (150 + 100 ml).	Kanapki z białym serem i dżemem (81). Do picia woda mineralna.	Leczo z cukinii i jarmużu z kurczakiem (82). Na deser jabłko. Do picia herbata.

LATO / DZIEŃ 4

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Kanapki z żółtym serem, polędwicą sopocką i warzywami (83). Do picia herbata.	I danie – barszcz z boćwiną (29) II danie – kluski śląskie (84) z pulpetami w sosie koperkowym (85), gotowana fasolka szparagowa (86). Do picia woda mineralna.	Koktajl truskawkowy i bułka wrocławska z dżemem (87).	Jajecznica z pieczarkami z chlebem (88). Na deser śliwki węgierki. Do picia herbata.

LATO / DZIEŃ 5

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Kasza jaglana z orzechami laskowymi i suszoną żurawiną (89). Do picia szklanka kakao.	I danie – zupa z czerwonej soczewicy (60) II danie – gotowany ryż z pieczonym łososiem (90) z gotowaną marchewką z groszkiem (91). Do picia woda mineralna.	Budyń waniliowy z malinami (92). Do picia woda mineralna.	Kanapki z pastą z fasoli i warzyw (93) i żółtym serem. Na deser jabłko. Do picia herbata.

LATO / DZIEŃ 6

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Płatki żytnie na mleku z sezamem, nasionami słonecznika i suszonymi figami (94). Do picia herbata.	I danie – zupa jarzynowa (22) II danie – kasza gryczana z bitkami wieprzowymi duszonymi (95) i gotowana czerwona kapusta (56). Na deser morele. Do picia kefir.	Bułka grahamka z serkiem twarogowym ziarnistym i warzywami (96). Na deser jabłko. Do picia woda mineralna.	Naleśniki z twarogiem, musem jabłkowym i jogurtem (97). Do picia herbata.

LATO / DZIEŃ 7

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Kanapki z pastą z Piklinga i jajka z warzywami (98). Do picia herbata.	I danie – kapuśniak ze słodkiej kapusty (99) II danie – ziemniaki z papryką faszerowaną mięsem, ryżem i warzywami (100). Do picia kompot z jabłek.	Ryż z jabłkami i koktajlem z borówką amerykańską (101).	Kanapki: z polędwicą sopocką i warzywami; z dżemem (102). Na deser jabłko. Do picia herbata.

LATO / DZIEŃ 8

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Jajecznica z pomidorami i szczypiorkiem z chlebem (103). Do picia mleko.	I danie – krupnik z kaszy jęczmiennej (104) II danie – pierogi z truskawkami i kefirem (105).	Bułka z twarożkiem z rzodkiewką, szczypiorkiem i ogórkiem (106). Na deser arbuz. Do picia herbata.	Kanapki: z szynką i warzywami; z powidłami śliwkowymi (107). Do picia herbata.

LATO / DZIEŃ 9

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Kasza manna na mleku z orzechami laskowymi i malinami (108). Do picia herbata.	I danie – zupa brukselkowa (109) II danie – zapiekany makaron z kurczakiem i warzywami (110). Do picia kompot z wiśni (wg 68).	Koktajl brzoskwiowo-truskawkowy (111). Kajzerka z serkiem fromage i dżemem (112).	Kanapki z pasztetem z soczewicy (113). Do picia herbata.

LATO / DZIEŃ 10

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Kanapki z pastą z makreli i jajka z warzywami (114). Do picia herbata.	I danie – zupa z brokułowa (115) II danie – ryż i leczo z cukinii (116). Na deser nektarynka. Do picia szklanka kompotu z jabłek.	Budyń waniliowy z borówkami (117). Do picia woda mineralna.	Kanapki z żółtym serem i warzywami (118). Na deser jabłko. Do picia herbata.

LATO / DZIEŃ 1/ SZKOŁA PODSTAWOWA

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Zupa mleczna z lanymi kluskami. Kanapka z żółtym serem i warzywami (64). Do picia herbata.	I danie – zupa kalafiorowa (65) II danie – potrawka z kaszy pęczak, kurczaka i jarmużu (66), sałata z rzodkiewką i śmietaną (67). Do picia kompot z wiśni (68).	Bułka grahamka z twarogiem migdałowo-brzoskwinowym (69). Do picia woda mineralna.	Kanapki: z szynką, jajkiem i warzywami (70). Na deser arbuz. Do picia herbata.

Śniadanie

(64) Zupa mleczna z lanymi kluskami. Kanapka z żółtym serem i warzywami

Składniki:

Na 1 porcję (100 g klusek)
22 g mąki pszennej 22 g jajek 230 g mleka 2% tł. 5 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.

Na 1 porcję *	* dla klas 4-6 dla dziewcząt i chłopców podwójna porcja chleba, masła i żółtego sera
30 g chleba żytniego razowego (1 kromka) 5 g masła 10 g żółtego sera Gouda 8 g sałaty 25 g pomidora 15 g papryki czerwonej	

Sposób przygotowania

Kromkę chleba posmarować cienko masłem, położyć liść sałaty, żółty ser, pomidora i paprykę. Do śniadania podać do picia szklankę herbaty.

Obiad

(65) Zupa kalafiorowa

Składniki:

Na 1 porcję (400 g)*	* dla klas 4-6 dla dziewcząt i chłopców zwiększyć porcję do 600 g
70 g kalafiora (114 g przed obraniem) 21 g marchewki (29 g przed obraniem) 8 g korzenia pietruszki (11 g przed obraniem) 6,4 g pora (11 g przed obraniem) 4 g selera (6,4 g przed obraniem) 45 g ziemniaków (57 g przed obraniem) 4 g mąki 24 g jogurtu naturalnego 5 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.

- (66) Potrawka z kaszy pęczak, kurczaka i jarmużu
Składniki:

Na 1 porcję
60 g kaszy jęczmiennej pęczak (suchej)
50 g mięsa z piersi kurczaka bez skóry
15 g cebuli (17 g przed obraniem)
50 g pora (75 g przed obraniem)
50 g jarmużu
12 g oleju rzepakowego

Sposób przygotowania

Kaszę jęczmienną ugotować w wodzie (w proporcji 1:2). Mięso z kurczaka oczyścić, pokroić w drobne kostki i podsmażyć na oleju rzepakowym. Do mięsa dodać pokrojoną cebulę, por i jarmuż. Całość dusić do miękkości z dodatkiem wody. Do smaku przyprawić pieprzem i oregano. Ugotowaną kaszę przełożyć na talerz, a na nią położyć przygotowaną potrawkę.

- (67) Sałata z rzodkiewką i śmietaną
Składniki:

Na 1 porcję
40 g sałaty
20 g rzodkiewki
20 g śmietany 12% tł.
Szczypta soli

Sposób przygotowania

Sałatę umyć i „podrzeć” liście na drobne części. Rzodkiewkę umyć, oczyścić i zetrzeć na tarce. Śmietanę wymieszać ze szczyptą soli. Sałatę rozłożyć do misek, polać śmietaną i posypać startą rzodkiewką.

- (68) Kompot z wiśni
Składniki:

Na 1 porcję (230 g)
72 g wiśni

Sposób przygotowania

Wiśnie umyć i wydrylować. Owoce zalać wodą i ugotować kompot.

Podwieczorek

- (69) Bułka grahamka z twarogiem migdałowo-brzoskwiniowym
Składniki:

Na 1 porcję*/**	
50 g bułki grahamki (1 szt.)	* dla klas 4-6 dla dziewcząt dodać pół bułki
60 g sera twarogowego chudego	** dla klas 4-6 dla chłopców dodać pół bułki i
30 g jogurtu naturalnego	zwiększyć porcję twarogu o połowę
15 g migdałów mielonych	
44 g brzoskwini (50 g brutto)	
5 g cukru waniliowego	

Sposób przygotowania

Brzoskwinie obrać ze skóry, usunąć pestkę i zblendować. Twaróg wymieszać z jogurtem, musem brzoskwiniowym, zmielonymi migdałami i cukrem waniliowym. Przygotowany twarożek podawać z bułką grahamką.

Do picia szklanka wody mineralnej.

Kolacja

(70) Kanapki: z szynką, jajkiem i warzywami

Składniki:

Na 1 porcję */**	
90 g chleba żytniego razowego (3 kromki)	* dla klas 4-6 dla dziewcząt podać 30 g szynki
10 g masła	
15 g szynki z piersi kurczaka	** dla klas 4-6 dla chłopców dodać kromkę chleba, zwiększyć porcję masła do 15 g i szynki do 45g
25 g gotowanego jajka (1/2 szt.)	
24 g sałaty	
50 g pomidora	
5 g szczypiorku	

Sposób przygotowania

Chleb posmarować masłem, położyć sałatę, plaster szynki, jajka, pomidora. Kanapki posypać posiekanym szczypiorkiem. Do picia podać szklankę herbaty.

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

LATO / DZIEŃ 2 / SZKOŁA PODSTAWOWA

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Kanapki z szynką i warzywami (71). Do picia szklanka kawy zbożowej z mlekiem (72).	I danie – zupa z fasoli szparagowej (73) II danie – ziemniaki z gulaszem wołowym i gotowaną brukselką (74). Na deser brzoskwinia. Do picia sok jabłkowy z wodą mineralną (150+100 ml).	Ryż z jabłkami i orzechami włoskimi (75). Do picia woda mineralna.	Kanapki z pastą z makreli i jajka i zielonymi warzywami (76). Do picia herbata.

Śniadanie

(71) Kanapki z szynką i warzywami

Składniki:

Na 1 porcję*	* dla klas 4-6 dla dziewcząt i chłopców dodać jedną kromkę chleba i zwiększyć porcję szynki do 45 g
60 g chleba żytniego razowego (2 kromki) 10 g masła ekstra 30 g szynki wiejskiej 50 g pomidora 30 g ogórka zielonego	

Sposób przygotowania

Kromki chleba posmarować cienko masłem, położyć plaster szynki, pokrojonego pomidora i ogórka.

(72) Kawa zbożowa z mlekiem

Składniki:

Na 1 porcję (230 g)
5 g kawy zbożowej (1 łyżeczka) 100 g wody 150 g mleka 2% tł.

Sposób przygotowania

1 łyżeczkę kawy zbożowej zalać gorącą wodą i dodać gorącego ugotowanego mleka.

Obiad

(73) Zupa z fasoli szparagowej

Składniki:

Na 1 porcję (400 g) *	* dla klas 4-6 dla dziewcząt i chłopców zwiększyć porcję do 600 g
160 g fasolki szparagowej (świeżej lub mrożonej) 21 g marchewki (29 g przed obraniem) 8 g korzenia pietruszki (11 g przed obraniem) 6.4 g pora (11 g przed obraniem) 4 g selera (6,4 g przed obraniem) 125 g ziemniaków (160 g przed obraniem) 4,8 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.

(74) Ziemniaki z gulaszem wołowym i gotowaną brukselką

Składniki:

Na 1 porcję *	* dla klas 4-6 dla dziewcząt i chłopców zwiększyć porcję ziemniaków do 300 g
225 g ziemniaków (290 g przed obraniem)	
55 g chudej wołowiny 1,9 g mąki pszennej 6 g oleju rzepakowego uniwersalnego 10 g cebuli (11,5 g przed obraniem) 8 g marchewki (11 g przed obraniem) 5 g korzenia pietruszki (7 g przed obraniem) Liść laurowy, zielona pietruszka	
100 g brukselki (130 g przed obraniem) 6 g oleju rzepakowego uniwersalnego	

Sposób przygotowania

Ziemniaki obrać ze skóry, umyć i ugotować w lekko osolonej wodzie.

Gulasz: 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 ziemniaków i posypać zieloną pietruszką.

Brukselkę oczyścić z zewnętrznych liści, umyć i ugotować. Ugotowaną brukselkę przełożyć na talerz i polać łyżeczką oleju rzepakowego.

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

Na deser duża brzoskwinia 100g.

Podwieczorek

(75) Ryż z jabłkami i orzechami włoskimi

Składniki:

Na 1 porcję (150g) *	* dla chłopców z klas 4-6 zwiększyć porcję do 200 g
32 g białego ryżu (suchego)	
24 g mleka 2% tł.	
62 g jabłka (84 g przed obraniem)	
17 g cukru 15 g orzechów włoskich	

Sposób przygotowania

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

Do picia podać wodę mineralną.

Kolacja

(76) Kanapki z pastą z makreli i jajka i zielonymi warzywami
Składniki:

Na 1 porcję*/**	
60 g chleba żytniego razowego (2kromki) 60 g wędzonej makreli 20 g gotowanego jajka 16 g oleju rzepakowego 2 g zielonej pietruszki 3 g szczypiorku 50 g zielonej papryki	* dla klas 4-6 dla dziewcząt dodać 1 kromkę chleba ** dla klas 4-6 dla chłopców dodać 2 kromki chleba

Sposób przygotowania

Jajka ugotować na twardo, ostudzić i obrać. Następnie jajka zmielić. Z makreli zdjąć skórę i dokładnie oczyścić z ości i zmielić. Posiekać szczypiorek i natkę pietruszki. Paprykę pokroić w drobną kosteczkę. Całość wymieszać z olejem rzepakowym. Dodać szczyptę pieprzu. Pastę rozsmarować na chlebie.

Do picia podać szklankę herbaty.

LATO / DZIEŃ 3 / SZKOŁA PODSTAWOWA

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Płatki owsiane z mlekiem, suszonymi morelami i makiem (77). Do picia herbata.	I danie – zupa pomidorowa z ryżem (78) II danie – spaghetti z mięsem z indyka i sosem pomidorowym (79), surówka z pomidorów i cebuli (80). Na deser śliwki węgierki. Do picia sok pomarańczowy z wodą mineralną (150 + 100 ml).	Kanapki z białym serem i dżemem (81). Do picia woda mineralna.	Leczo z cukinii i jarmużu z kurczakiem (82). Na deser jabłko. Do picia herbata.

Śniadanie

(77) Płatki owsiane z mlekiem, suszonymi morelami i makiem

Składniki:

Na 1 porcję*	* Dla klas 4-6 dla dziewcząt i chłopców porcja zwiększona o 1/4
40 g płatków owsianych 250 g mleka 2% tł. 30 g suszonych moreli 10 g maku	

Sposób przygotowania

Mak zalać wrzącą wodą i parzyć przez ok 10 min., a następnie wypłukać. Płatki ugotować do miękkości w mleku. Pod koniec gotowania dodać pokrojone morele i przygotowany wcześniej mak. Ugotowane płatki nałożyć na talerze. Do picia szklanka herbaty.

Obiad

(78) Zupa pomidorowa z ryżem

Składniki:

Na 1 porcję (400 g)*	* Dla klas 4-6 dla chłopców porcja zwiększona o połowę
13 g marchewki (18 g przed obraniem) 5 g korzenia pietruszki (7 g przed obraniem) 2,5 g selera (4 g przed ugotowaniem) 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)	

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.

(79) Spaghetti z mięsem z indyka i sosem pomidorowym

Składniki:

Na 1 porcję *	* dla klas 4-6 dla dziewcząt i chłopców zwiększyć
---------------	---

50 g suchego makaronu spaghetti (z pszenicy durum) 50 g mięsa z piersi indyka 20 g cebuli (23 g przed obraniem) 2 g czosnku 20 g marchewki (27 g przed obraniem) 20 g korzenia pietruszki (28 g przed obraniem) 100 g pomidorów 12 g oleju rzepakowego 5 g zielonej pietruszki Dodatkowo na stole w miseczkach podać surowe sezonowe warzywa pokrojone w słupki.	porcję makaronu do 67 g (o 1/3)
---	---------------------------------

Sposób przygotowania

Makaron ugotować al dente wg przepisu na opakowaniu.

Cebulę i czosnek obrać. Marchewkę i korzeń pietruszki obrać ze skóry, umyć i zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Mięso z piersi indyka zmielić i podsmażyć na oleju rzepakowym. Dodać pokrojoną w drobną kostkę cebulę, czosnek, startą marchewkę i pietruszkę. 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.

(80) Surówka z pomidorów i cebuli

Składniki:

Na 1 porcję
50 g pomidora
15 g cebuli
6 g oleju rzepakowego

Sposób przygotowania

Pomidora dokładnie umyć, pokroić na dość duże części. Cebulę obrać ze skóry, umyć i drobno posiekać. Całość razem wymieszać i dodać olej rzepakowy.

Na deser podać śliwki węgierki 150g (7 sztuk).

Do picia szklanka soku pomarańczowego z wodą mineralną (150+100 ml)

Podwieczorek

(81) Kanapki z białym serem i dżemem

Składniki:

Na 1 porcję * / **	* dla klas 4-6 dla dziewcząt zwiększyć porcję twarogu do 120 g i dżemu do 30 g ** dla klas 4-6 dla chłopców dodać 2 kromki chleba, zwiększyć porcję twarogu do 120 g i dżemu do 30 g
50 g chleba bałtonowskiego (2 kromki) 10 g masła ekstra 60 g sera twarogowego półtłustego 20 g dżemu z czarnych porzeczek	

Sposób przygotowania

Chleb posmarować cienko masłem, położyć twaróg i dżem.

Do picia podać szklankę wody mineralnej.

Kolacja

(82) Leczo z cukinii i jarmużu z kurczakiem

Składniki:

Na 1 porcję* / **	* dla klas 4-6 dla dziewcząt dodać pół bułki
-------------------	--

100 g cukinii (115 g przed obraniem) 50 g czerwonej papryki (59 g przed obraniem) 50 g pomidorów 20 g cebuli (22 g przed obraniem) 60 g jarmużu 30 g mięsa z piersi kurczaka 12 g oleju rzepakowego 50 g bułki grahamki Majeranek, bazylia	** dla klas 4-6 dla chłopców dodać całą bułkę
--	---

Sposób przygotowania

Mięso podsmażyć na oleju przyprawiając lekko czarnym pieprzem. Warzywa umyć, obrać, pokroić w grubą kostkę i ugotować w niewielkiej ilości wody. Do ugotowanych warzyw dodać mięso, całość wymieszać i przyprawić majerankiem i bazylią. Leczo podawać z bułką grahamką.

Na deser średnie jabłko 150 g.

Do picia podać szklankę herbaty.

LATO / DZIEŃ 4 / SZKOŁA PODSTAWOWA

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Kanapki z żółtym serem, polędwicą sopocką i warzywami (83). Do picia herbata.	I danie – barszcz z boćwiną (29) II danie – kluski śląskie (84) z pulpetami w sosie koperkowym (85), gotowana fasolka szparagowa (86). Do picia woda mineralna.	Koktajl truskawkowy i bułka wrocławska z dżemem (87).	Jajecznica z pieczarkami z chlebem (88). Na deser śliwki węgierki. Do picia herbata.

Śniadanie

(83) Kanapki z żółtym serem, polędwicą sopocką i warzywami

Składniki:

Na 1 porcję*/**	
75 g bułki grahamki (1,5 sztuki) 10 g masła ekstra 16 g sałaty 20 g żółtego sera Gouda 20 g polędwicy sopockiej 50 g pomidora 50 g ogórka zielonego gruntowego	* dla klas 4-6 dla dziewcząt zwiększyć porcję sera żółtego do 40 g ** dla klas 4-6 dla chłopców dodać pół bułki, zwiększyć porcję sera żółtego i polędwicy do 40g

Sposób przygotowania

Warzywa umyć, ogórka obrać ze skóry. Połówki bułki posmarować cienko masłem, położyć sałatę, ser i polędwicę, pokrojonego w plastry pomidora i ogórka.

Do picia szklanka herbaty.

Obiad

I danie – barszcz z boćwiną, przygotowany wg receptury (29)

Składniki:

Na 1 porcję (400g + 75g ziemniaków) *	
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 24 g śmietany 12% tł. Liść laurowy, ziele angielskie, majeranek 5 g zielonej pietruszki 75 g ziemniaków (95 g przed obraniem)	* dla klas 4-6 dla dziewcząt i chłopców zwiększyć porcję ziemniaków do 150 g

Sposób przygotowania

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

(84) Kluski śląskie

Składniki:

Na 1 porcję (200 g) *	* dla chłopców z klas 4-6 porcję zwiększyć do 250g
183 g ziemniaków (233 g przed obraniem) 33 g mąki ziemniaczanej 13 g mąki pszennej 7 g jajka 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.

(85) Pulpety w sosie koperkowym

Składniki:

Na 1 porcję (75g pulpetów + 40g sosu)
39 g łopatki wieprzowej 39 g wołowiny pieczeniowej 6 g jajka 16 g bułki pszennej 16 g marchewki (22 g przed obraniem) 8 g korzenia pietruszki (11 g przed obraniem) 4 g pora 4 g selera (6,5 g przed obraniem) 20 g śmietany 12% tł. 5 g koperku Szczypta soli, pieprzu Skrobia ziemniaczana do obsypania pulpetów

Sposób przygotowania

Marchew, pietruszkę, por i seler umyć, obrać i zagotować w niewielkiej ilości wody. Mięso zmielić razem z pszenną bułką namoczoną wcześniej w wodzie. Do mięsa dodać jajko, dodać szczyptę soli i czarnego pieprzu, wyrobić masę i uformować pulpety. Pulpety obtoczyć w skrobi ziemniaczanej i ugotować w wywarze z jarzyn. Po ugotowaniu pulpetów do pozostałej wody dodać śmietanę 12% tł. i posiekany koperek. Jeśli sos będzie za gęsty można rozcieńczyć wodą.

(86) Fasolka szparagowa gotowana

Składniki:

Na 1 porcję
100 g żółtej fasolki szparagowej (110 g przed obraniem) 5 g masła

Sposób przygotowania

Fasolkę obrać, dokładnie umyć i ugotować. Gorącą fasolkę przełożyć na talerz i położyć na niej łyżeczkę masła, tak, aby się roztopiło.

Do picia szklanka wody mineralnej.

Podwieczorek

(87) Koktajl truskawkowy

Składniki:

Na 1 porcję
150 g jogurtu naturalnego 150 g truskawek (świeżych lub mrożonych)

Sposób przygotowania

Truskawki obrać i umyć (jeśli są mrożone – najpierw rozmrozić). Owoce zmiksować z jogurtem. Podawać w szklankach.

Bułka wrocławska z dżemem

Składniki:

Na 1 porcję *	* dla klas 4-6 dla dziewcząt i chłopców
50 g bułki wrocławskiej (Weki) 20 g dżemu truskawkowego	zwiększyć porcję bułki i dżemu o połowę

Sposób przygotowania

Bułkę pokroić na 2-3 kromki i posmarować dżemem.

Kolacja

(88) Jajecznica z pieczarkami z chlebem

Składniki

Na 1 porcję * / **	* dla klas 4-6 dla dziewcząt dodać kromkę chleba i zwiększyć porcję jajecznicy o połowę ** dla klas 4-6 dla chłopców dodać 2 kromki chleba i zwiększyć porcję jajecznicy o 1/3
60 g chleba żytniego razowego (2 kromki) 1 jajko (50g) 50 g pieczarek 20 g cebuli 6 g oleju rzepakowego	

Sposób przygotowania

Pieczarki obrać, umyć, pokroić na drobne cząstki i dusić na patelni z dodatkiem oleju rzepakowego. Cebulę obrać, umyć i drobno pokroić, dodać do pieczarek i razem dusić do odparowania wody. Na końcu dodać jajka. Podawać z chlebem.

Na deser śliwki węgierki 7 sztuk (ok. 150 g).

Do picia szklanka herbaty.

LATO / DZIEŃ 5 / SZKOŁA PODSTAWOWA

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Kasza jaglana z orzechami laskowymi i suszoną żurawiną (89). Do picia szklanka kakao.	I danie – zupa z czerwonej soczewicy (60) II danie – gotowany ryż z pieczonym łososiem (90) z gotowaną marchewką z groszkiem (91). Do picia woda mineralna.	Budyń waniliowy z malinami (92). Do picia woda mineralna.	Kanapki z pastą z fasoli i warzyw (93) i żółtym serem. Na deser jabłko. Do picia herbata.

Śniadanie

(89) Kasza jaglana z orzechami laskowymi i suszoną żurawiną

Składniki:

Na 1 porcję *	* dla klas 4-6 dla chłopców zwiększyć porcję o 1/4
40 g kaszy jaglanej suchej 10 g orzechów laskowych 25 g suszonej żurawiny	

Sposób przygotowania

Kaszę jaglana dokładnie wypłukać w zimnej wodzie, a następnie ugotować w wodzie. Pod koniec gotowania dodać orzechy laskowe i żurawinę. Kaszę przełożyć do misek.

Do picia szklanka kakao:

Składniki : 230 g mleka 2% tł., 5 g kakao 16% proszek, 5 g cukru

Obiad

I danie - zupa z czerwonej soczewicy wg receptury (60)

Składniki:

Na 1 porcję (500 g)
30 g czerwonej soczewicy (suchej) 20 g korzenia pietruszki (28 g przed obraniem) 60 g marchewki (68 g przed obraniem) 20 g selera (32 g przed obraniem) 40 g pora 100 g ziemniaków (128 g przed obraniem) 6 g czosnku 10 g mąki pszennej 6 g oleju rzepakowego 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 do zupy dodać olej rzepakowy i zupę zagęścić zawiesiną mąki w wodzie. Zupę można ewentualnie zmiksować na krem.

(90) Gotowany ryż z pieczonym łososiem

Składniki:

Na 1 porcję * / **	* dla klas 4-6 dla dziewcząt zwiększyć porcję ryżu do 75 g ** dla klas 4-6 dla chłopców zwiększyć porcję ryżu do 100 g
50 g ryżu parabolied (suchego) 75 g filetu z łososia Szczypta soli i pieprzu Sok z cytryny	

Sposób przygotowania

Ryż ugotować w wodzie do miękkości. Łososia posypać szczyptą soli i pieprzu i upiec w piekarniku. Ryż i łososia ułożyć obok siebie na talerzu. Łososia skropić sokiem z cytryny.

(91) Gotowana marchewka z groszkiem

Składniki:

Na 1 porcję (100g) # / *	* dla klas 4-6 dla chłopców zwiększyć porcję o połowę
74 g marchewki (100 g przed obraniem) 20 g zielonego groszku mrożonego 4 g masła 1,5 g mąki pszennej # do przygotowania potrawy można wykorzystać mrożoną marchewkę z groszkiem	

Sposób przygotowania

Marchewkę obrać, umyć i pokroić w kostkę. Ugotować w niewielkiej ilości wody. Pod koniec dodać mrożony groszek i gotować całość do miękkości warzyw. Pod koniec dodać masło i zagęścić zawiesiną mąki w niewielkiej ilości wody.

Do picia szklanka wody mineralnej.

Podwieczorek

(92) Budyń waniliowy z malinami

Składniki:

Na 1 porcję *	* dla klas 4-6 dla dziewcząt i chłopców zwiększyć porcję budyniu o połowę
Budyń waniliowy niesłodzony (2/5 opakowania) 200 g mleka 2% tł. 10 g cukru 100 g malin	

Sposób przygotowania

Ugotować budyń na mleku z dodatkiem cukru i rozlać do miseczek. Na wierzchu posypać maliny. Do picia podać wodę mineralną.

Kolacja

(93) Kanapki z pastą z fasoli i warzyw i żółtym serem

Składniki:

Na 1 porcję * / **	* dla klas 4-6 dla dziewcząt dodać 10g sera żółtego (razem 40g) ** dla klas 4-6 dla chłopców dodać 10g sera żółtego (razem 40g), jedną kromkę chleba baltonowskiego i podać podwójną porcję pasty
60 g chleba żytniego razowego (2 kromki) 25 g chleba baltonowskiego (1 kromka) 6 g fasoli białej suchej (lub 18 g fasoli białej konserwowej) 20 g marchewki (27 g przed obraniem) 2 g pora 20 g czerwonej papryki Szczypta pieprzu 30 g sera żółtego Gouda 20 g rzodkiewki	

Sposób przygotowania

Fasolę namoczyć w wodzie z majerankiem dzień wcześniej, następnie wymienić wodę i ugotować do miękkości. Można użyć białej fasoli z puszki.

Marchewkę i pora obrać, umyć i lekko ugotować w wodzie (warzywa można ugotować wcześniej w zupie).

Fasolę odcedzić. Dodać ugotowaną marchew, por i umytą, oczyszczoną paprykę. Całość razem zblendować. Do smaku dodać szczyptę pieprzu.

Kanapki posmarować pastą i położyć na nich żółty ser i pokrojoną w plastry rzodkiewkę.

Do picia podać szklankę herbaty.

Na deser średnie jabłko 150 g.

LATO / DZIEŃ 6 / SZKOŁA PODSTAWOWA

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Płatki żytnie na mleku z sezamem, nasionami słonecznika i suszonymi figami (94). Do picia herbata.	I danie – zupa jarzynowa (22) II danie – kasza gryczana z bitkami wieprzowymi duszonymi (95) i gotowana czerwona kapusta (56). Na deser morele. Do picia kefir.	Bułka grahamka z serkiem twarogowym ziarnistym i warzywami (96). Na deser jabłko. Do picia woda mineralna.	Naleśniki z twarogiem, musem jabłkowym i jogurtem (97). Do picia herbata.

Śniadanie

(94) Płatki żytnie na mleku z sezamem, nasionami słonecznika i suszonymi figami

Składniki:

Na 1 porcję*	* Dla klas 4-6 dla dziewcząt i chłopców porcja zwiększona o 1/4
40 g płatków żytnich 250 g mleka 2%tł. 5 g nasion sezamu 10 g nasion słonecznika 30 g fig suszonych	

Sposób przygotowania

Płatki ugotować do miękkości w mleku. Sezam i słonecznik podprażyć na suchej patelni. Pod koniec gotowania do płatków dodać prażony sezam, słonecznik i pokrojone figi. Ugotowane płatki przełożyć do talerzy. Do picia szklanka herbaty.

Obiad

I danie – zupa jarzynowa wg receptury 22

Składniki:

Na 1 porcję (400 g)*	* dla klas 4-6 dla chłopców zwiększyć porcję do 600g
83 g fasolki szparagowej (91 g przed obraniem) 34,5 g marchewki (46,5 g przed obraniem) 8 g korzenia pietruszki (11 g przed obraniem) 6,5 g pora (11 g przed obraniem) 6,5 g selera (11 g przed obraniem) 54 g ziemniaków (69 g przed obraniem) 2,5 g masła Szczypta soli 5 g natki pietruszki Ziele angielski, liść laurowy 10 g jogurtu naturalnego	

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.

(95) Kasza gryczana z bitkami wieprzowymi duszonymi

Składniki:

Na 1 porcję * / **	* dla klas 4-6 dla dziewcząt zwiększyć porcję kaszy do 75 g ** dla klas 4-6 dla chłopców zwiększyć porcję mięsa o połowę i porcję kaszy do 75 g
43 g łopatki wieprzowej 2 g mąki pszennej 2 g oleju rzepakowego Liść laurowy	
50 g kaszy gryczanej (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.

Gotowana czerwona kapusta wg receptury 56

Składniki:

Na 1 porcję (75 g)*	* dla klas 4-6 dla dziewcząt i chłopców zwiększyć porcję o połowę
50 g czerwonej kapusty (63 g przed obraniem) 25 g cebuli (28 g przed obraniem) 6 g oleju rzepakowego uniwersalnego Sok z cytryny do smaku	

Sposób przygotowania

Kapustę umyć, oczyścić z zewnętrznych 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 sok z cytryny.

Na deser świeże morele – ok. 100g

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

Podwieczorek

(96) Bułka grahamka z serkiem twarogowym ziarnistym i warzywami

Składniki:

Na 1 porcję*/**	* dla klas 4-6 dla dziewcząt dodać pół bułki ** dla klas 4-6 dla chłopców podać 2 bułki (100g), zwiększyć porcję masła do 10 g i serka do 150 g
50 g bułki grahamki (1 szt.) 5 g masła ekstra 100 g pomidora 5 g szczypiorku 75 g serka twarogowego ziarnistego	

Sposób przygotowania

Bułkę grahamkę przekroić na połówki i cienko posmarować masłem. Na bułce położyć pokrojonego w plastry pomidora. Serek twarogowy ziarnisty (serek wiejski) wymieszać z drobno posiekanym szczypiorkiem i podawać na talerzyku obok bułki z pomidorem.

Na deser średnie jabłko 150 g.

Do picia szklanka wody mineralnej.

Kolacja

(97) Naleśniki z twarogiem, musem jabłkowym i jogurtem

Składniki:

Na 1 porcję
29 mąki pszennej typ 500
25 g jajka
28 g mleka 2% tł.
12 g oleju rzepakowego
35 g sera twarogowego półtłustego
10 g cukru
45 g musu jabłkowego (przygotowanego samodzielnie lub ze słoika)
150 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 szklanka herbaty.

LATO / DZIEŃ 7 / SZKOŁA PODSTAWOWA

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Kanapki z pastą z Piklinga i jajka z warzywami (98). Do picia herbata.	I danie – kapuśniak ze słodkiej kapusty (99) II danie – ziemniaki z papryką faszerowaną mięsem, ryżem i warzywami (100). Do picia kompot z jabłek.	Ryż z jabłkami i koktajlem z borówką amerykańską (101).	Kanapki: z polędwicą sopocką i warzywami; z dżemem (102). Na deser jabłko. Do picia herbata.

Śniadanie

(98) Kanapki z pastą z Piklinga i jajka z warzywami

Składniki:

Na 1 porcję * / **	
60 g chleba żytniego (2 kromki) 60 g wędzonego Piklinga 20 g gotowanego jajka 16 g oleju rzepakowego 5 g zielonej pietruszki 20 g rzodkiewki 50 g pomidora	* dla klas 4-6 dla dziewcząt dodać jedną kromkę chleba ** dla klas 4-6 dla chłopców dodać dwie kromki chleba

Sposób przygotowania

Jajka ugotować na twardo, ostudzić i obrać. Następnie jajka zmielić. Z Piklinga zdjąć skórę, dokładnie oczyścić i zmielić. Posiekać natkę pietruszki, a rzodkiewkę zetrzeć na tarce o drobnych oczkach. Całość wymieszać z olejem rzepakowym. Dodać szczyptę pieprzu. Pastę rozsmarować na chlebie i na kanapkach położyć pokrojonego w plastry pomidora.

Do picia podać szklankę herbaty.

Obiad

(99) Kapuśniak ze słodkiej kapusty

Składniki:

Na 1 porcję (400 g) *	
67 g białej kapusty (80 g przed obraniem) 11,2 g marchewki (14,4 g przed obraniem) 4,8 g korzenia pietruszki (6,4 g przed obraniem) 8 g pora (12,8 g przed obraniem) 4,8 g selera (8 g przed obraniem) 16 g pomidora (bez skórki) 1,6 g cebuli (1,8 g przed obraniem) 3,2 g masła 4 g mąki 16 g śmietany 12% (lub jogurtu naturalnego) 5 g zielonej pietruszki Liść laurowy, ziele angielskie	* dla klas 4-6 dla chłopców zwiększyć porcję do 600 g

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. Warzywa gotować razem z przyprawami, warzywami. Na koniec dodać pokrojone w drobną kostkę pomidory bez skóry (można przetrzeć przez sito). Zupę zagęścić mąką i dodać masło. Na talerzu do zupy dodać śmietanę (lub jogurt naturalny) i posiekaną natkę pietruszki.

(100) Ziemniaki z papryką faszerowaną mięsem, ryżem i warzywami

Składniki:

Na 1 porcję *	* dla klas 4-6 dla chłopców zwiększyć porcję ziemniaków do 300 g
150 g ziemniaków (190 g przed obraniem)	
170 g papryki czerwonej (1 średnia sztuka) 5 g zielonej pietruszki 25 g pieczarek 25 g cebuli 20 g jarmużu 40 g łopatkı wieprzowej 20 g chudej wołowiny 6 g oleju rzepakowego 10 g białego ryżu (suchego) Przyprawy - pieprz, czerwona papryka słodka	

Sposób przygotowania

Farsz: Ryż ugotować w wodzie. Mięso zmielić i podsmażyć na oleju razem z pokrojoną cebulą i pieczarkami. Pod koniec dodać liście jarmużu i dusić do miękkości. Przygotowane mięso z warzywami wymieszać z ugotowanym ryżem, dodać posiekaną natkę pietruszki i doprawić do smaku szczyptą pieprzu i czerwonej papryki.

Ściąć górę papryki, wydrążyć środek, oczyścić wnętrze z ziaren i dokładnie umyć paprykę. Do środka papryki nałożyć farsz.

Paprykę można podawać w wersji gotowanej lub pieczonej:

Przygotowane papryki ustawić ściśle obok siebie w garnku (lub w naczyniu żaroodpornym) dodać lekko osolonej wody i ugotować (lub zapiec w piekarniku).

Zamiast wody można do ugotowania papryki użyć czystego wywaru z jarzyn odlanego z zupy gotowanej na I danie.

Paprykę podawać z ugotowanymi ziemniakami.

Do picia szklanka kompotu z jabłek wg receptury 11.

Podwieczorek

(101) Ryż z jabłkami i koktajlem z borówką amerykańską

Składniki:

Na 1 porcję (150g ryżu + 200g koktajlu) *	* dla klas 4-6 dla dziewcząt i chłopców podać podwójną porcję koktajlu z borówkami
32 g białego ryżu (suchego) 24 g mleka 2% tł. 62 g jabłka (84 g przed obraniem) 17 g cukru	
50 g borówki amerykańskiej 150 g jogurtu naturalnego	

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 przełożyć do miseczek. Posypać cukrem. Ryż podawać z koktajlem owocowym (zmiksować jogurt z borówkami).

Kolacja

(102) Kanapki: z polędwicą sopocką i warzywami; z dżemem

Składniki:

Na 1 porcję*	* dla klas 4-6 dla dziewcząt i chłopców dodać kromkę chleba, zwiększyć porcję masła do 15 g i polędwicy sopockiej do 40 g
75 g chleba graham (3 kromki) 10 g masła ekstra 16 g sałaty 30 g polędwicy sopockiej 50 g zielonego ogórka 30 g dżemu brzoskwiniowego	

Sposób przygotowania

Chleb posmarować cienko masłem. Na dwie kromki położyć liść sałaty, polędwicę sopocką i pokrojonego w plastry zielonego ogórka. Na trzecią kromkę chleba położyć dżem owocowy.

Na deser jedno średnie jabłko (150 g).

Do picia szklanka herbaty.

LATO / DZIEŃ 8 / SZKOŁA PODSTAWOWA

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Jajecznica z pomidorami i szczypiorkiem z chlebem (103). Do picia mleko.	I danie – krupnik z kaszy jęczmiennej (104) II danie – pierogi z truskawkami i kefirem (105).	Bułka z twarogiem z rzodkiewką, szczypiorkiem i ogórkiem (106). Na deser arbuz. Do picia herbata.	Kanapki: z szynką i warzywami; z powidłami śliwkowymi(107). Do picia herbata.

Śniadanie

(103) Jajecznica z pomidorami i szczypiorkiem z chlebem

Składniki:

Na 1 porcję
60 g chleba mieszanego słonecznikowego (2 kromki) 100 g jajka (2 sztuki) 12 g oleju rzepakowego 25 g pomidora bez skóry 8 g szczypiorku

Sposób przygotowania

Pomidora sparzyć, obrać ze skóry i poddusić na patelni z olejem rzepakowym, następnie dodać jajka i posiekany szczypiorek. Jajecznice podawać z chlebem.

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

Obiad

(104) Krupnik z kaszy jęczmiennej

Składniki:

Na 1 porcję (400 g) *	* dla klas 4-6 dla chłopców zwiększyć porcję do 600 g
18 g kaszy jęczmiennej perłowej suchej 21 g marchewki (29 g przed obraniem) 8 g korzenia pietruszki (11,2 g przed obraniem) 6,4 g pora (11,2 g przed obraniem) 4 g selera (6,4 g przed obraniem) 90 g ziemniaków (115 g przed obraniem) 5 g zielonej pietruszki Liść laurowy, ziele angielskie	

Sposób przygotowania

Warzywa obrać, umyć i zetrzeć na tarce i gotować do miękkości w wodzie z przyprawami (liść laurowy, ziele angielskie). Kaszę opłukać, wsypać na wrzącą, lekko osoloną wodę i ugotować, następnie dodać do wywaru z i jarzyn. Zupę nalać do talerzy i dodać posiekaną natkę pietruszki.

(105) Pierogi z truskawkami i kefirem

Składniki

Na 1 porcję (200 g) *	* Dla klas 4-6 dla dziewcząt i chłopców zwiększyć porcję pierogów do 240 g
64 g mąki pszennej 4 g jaja 90 g truskawek 10 g cukru 10 g masła ekstra Woda, sól	

Sposób przygotowania

Z mąki, jajek, wody i soli wyrobić ciasto na pierogi. Truskawki umyć, usunąć szypułki, osuszyć i pokroić na połówki lub ćwiartki. Z ciasta ulepić pierogi nadziewając truskawkami i szczyptą cukru. Po ugotowaniu do pierogów dodać masło (tak, aby się roztopiło na gorących pierogach). Do pierogów podać do picia 3/4 szklanki kefiru (150 g).

Podwieczorek

(106) Bułka z twarogiem z rzodkiewką, szczypiorkiem i ogórkiem

Składniki

Na 1 porcję*/**	
50 g bułki pszennej (1 sztuka)	* dla klas 4-6 dla dziewcząt dodać pół bułki i zwiększyć porcję twarogu o połowę ** dla klas 4-6 dla chłopców dodać jedną bułkę i zwiększyć porcję twarogu o połowę
60 g sera twarogowego chudego	
20 g jogurtu naturalnego	
30 g rzodkiewki	
5 g szczypiorku	
50 g zielonego ogórka (70 g przed obraniem)	

Sposób przygotowania

Rzodkiewkę oczyścić, umyć i zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Szczypiorek umyć i posiekać. Ogórka umyć, obrać ze skóry i zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Warzywa wymieszać z twarogiem i jogurtem. Podawać z bułką.

Na deser 100 g arbuza (ok. 190 g przed obraniem).

Do picia szklanka herbaty.

Kolacja

(107) Kanapki: z szynką i warzywami; z powidłami śliwkowymi

Składniki

Na 1 porcję*	
90 g chleba żytniego razowego (3 kromki)	*dla klas 4-6 dla chłopców dodać dwie kromki chleba i powideł do 40g
10 g masła ekstra	
16 g sałaty	
30 g szynki z piersi kurczaka	
50 g czerwonej papryki	
20 g powideł śliwkowych	

Sposób przygotowania

Chleb posmarować cienko masłem. Na dwie kromki położyć liść sałaty, szynkę i pokrojoną paprykę. Na trzecią kromkę chleba położyć powidlą. Do picia podać szklankę herbaty.

LATO / DZIEŃ 9 / SZKOŁA PODSTAWOWA

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Kasza manna na mleku z orzechami laskowymi i malinami (108). Do picia herbata.	I danie – zupa brukselkowa (109) II danie – zapiekany makaron z kurczakiem i warzywami (110). Do picia kompot z wiśni (wg 68).	Koktajl brzoskwiowo-truskawkowy (111). Kajzerka z serkiem fromage i dżemem (112).	Kanapki z pasztetem z soczewicy (113). Do picia herbata.

Śniadanie

(108) Kasza manna na mleku z orzechami laskowymi i malinami

Składniki:

Na 1 porcję*	* Dla klas 4-6 dla dziewcząt i chłopców zwiększyć porcję kaszy z orzechami o połowę
40 g kaszy manny	
150 g mleka 2% tł.	
15 g orzechów laskowych	
100 g malin	

Sposób przygotowania

Kaszę ugotować do miękkości w mleku na gęsto. Pod koniec gotowania dodać orzechy. Ugotowaną kaszę przełożyć do miseczek i na górze posypać malinami.
Do picia szklanka herbaty.

Obiad

(109) Zupa brukselkowa

Składniki:

Na 1 porcję (400 g)
60 g marchewki (80 g przed obraniem)
26 g korzenia pietruszki (37 g przed obraniem)
8,8 g pora (13 g przed obraniem)
8,8 g selera (14 g przed obraniem)
53 g ziemniaków (68 g przed obraniem)
75 g brukselki (98 g przed obraniem)
2,2 g masła
Szczypta soli
5 g natki pietruszki
Ziele angielski, liść laurowy
10 g jogurtu naturalnego

Sposób przygotowania

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

(110) Zapiekany makaron z kurczakiem i warzywami

Składniki:

Na 1 porcję *	* dla klas 4-6 dla chłopców zwiększyć porcję o 1/3
50 g makaronu penne (pióra) suchego	
50 g mięsa z piersi kurczaka bez skóry	
30 g sera żółtego Gouda	
50 g czerwonej papryki (60 g przed obraniem)	
25 g cebuli (28 g przed obraniem)	
100 g pieczarek (112 g przed obraniem)	
40 g jarmużu	
12 g oleju rzepakowego	
Szczypta soli i pieprzu	
Dodatkowo na stole w miseczkach podać surowe sezonowe warzywa pokrojone w słupki.	

Sposób przygotowania

Makaron ugotować „al dente” w lekko osolonej wodzie. Mięso umyć, pokroić na małe kawałki, lekko doprawić solą i pieprzem i dusić na patelni z dodatkiem niewielkiej ilości wody i oleju rzepakowego. Cebulę obrać, pokroić w kostkę. Paprykę oczyścić, umyć i pokroić w kostkę. Pieczarki obrać, umyć i pokroić w plasterki. Jarmuż umyć i „podrzeć” na drobne części. Warzywa dodać do mięsa i dusić razem jeszcze 3-4 min. Następnie ugotowany makaron wymieszać z duszonymi warzywami i mięsem. 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.

Do picia szklanka kompotu z wiśni wg receptury 68.

Podwieczorek

(111) Koktajl brzoskwiniowo-truskawkowy

Składniki:

Na 1 porcję
150 g kefiru
50 g truskawek
88 g brzoskwini (100 g przed obraniem)

Sposób przygotowania

Truskawki umyć, usunąć szypułki i osuszyć. Brzoskwinie umyć, obrać i usunąć pestkę. Owoce zmiksować razem z kefirem. Podawać w szklankach.

(112) Kajzerka z serkiem fromage i dżemem

Składniki:

Na 1 porcję *	* dla klas 4-6 dla dziewcząt i chłopców podwójna porcja
25 g bułki kajzerki (1/2 bułki)	
10 g serka typu fromage naturalnego	
20 g dżemu truskawkowego	

Sposób przygotowania

Pół bułki kajzerki posmarować serkiem i nałożyć dżem owocowy.

Kolacja

(113) Kanapki z pasztetem z soczewicy

Składniki:

Na 1 porcję *	* dla klas 4-6 dla chłopców dodać jedną kromkę chleba i zwiększyć porcję masła do 10g
60 g chleba żytniego razowego (2 kromki)	
5 g masła ekstra	
50 g pomidora	
20 g soczewicy czerwonej (suchej)	
15 g kaszy manny (suchej)	
50 g cebuli (57 g przed obraniem)	
50 g marchwi (66 g przed obraniem)	
30 g selera naciowego	
3 g czosnku	
10 g nasion słonecznika	
6 g oleju rzepakowego	
Przyprawy: majeranek, pieprz, czerwona papryka słodka	

Sposób przygotowania

Pasztet: Soczewicę opłukać w zimnej wodzie, następnie zalać gorącą wodą (soczewica z wodą w proporcji 1:2) i gotować aż do wchłonięcia całej wody. Nasiona słonecznika zalać wrzącą wodą na

ok. 5-10 min. i odcedzić. Cebulę i czosnek obrać, drobno posiekać, zeszklić na oleju rzepakowym. Marchew i seler ugotować (ale nie rozgotować) i zetrzeć na tarce o dużych oczkach. Wszystkie składniki dokładnie razem wymieszać i dodać kaszę mannę. Masę doprawić do smaku majerankiem, pieprzem i czerwoną słodką papryką. Masę przełożyć do blaszki (najlepiej keksówki) wcześniej posmarowanej tłuszczem i posypana bułką tartą, ugnieść dłonią. Pasztet upiec w piekarniku nagrzanym do temp. 170st. C. Piec około godziny. Pasztet podawać ostudzony.

Chleb cienko posmarować masłem, na każdej kromce położyć plaster pasztetu (po ok. 40 g) i pokrojonego w plastry pomidora.

Do picia szklanka herbaty.

LATO / DZIEŃ 10 / SZKOŁA PODSTAWOWA

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Kanapki z pastą z makreli i jajka z warzywami (114). Do picia herbata.	I danie – zupa z brokułowa (115) II danie – ryż i leczo z cukinii (116). Na deser nektarynka. Do picia szklanka kompotu z jabłek.	Budyń waniliowy z borówkami (117). Do picia woda mineralna.	Kanapki z żółtym serem i warzywami (118). Na deser jabłko. Do picia herbata.

Śniadanie

(114) Kanapki z pastą z makreli i jajka z warzywami

Składniki:

Na 1 porcję*/**	* Dla klas 4-6 dla dziewcząt dodać jedną kromkę chleba ** dla klas 4-6 dla chłopców dodać jedną kromkę chleba i zwiększyć porcję pasty o połowę
60 g chleba żytniego razowego (2 kromki) 60 g wędzonej makreli 20 g jajka gotowanego 16 g oleju rzepakowego 5 g szczypiorku 50 g czerwonej papryki (60 g przed obraniem)	

Sposób przygotowania

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

Do picia szklanka herbaty.

Obiad

(115) Zupa brokułowa

Składniki:

Na 1 porcję (400 g)
115 g brokuła (190 g przed obraniem) 21 g marchewki (29 g przed obraniem) 8 g korzenia pietruszki (11 g przed obraniem) 7 g pora (11 g przed obraniem) 6 g selera (10 g przed obraniem) 40 g ziemniaków (51 g przed obraniem) 5 g mąki 20 g jogurtu naturalnego 5 g koperku 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. Zupę nalać do talerza, dodać jogurt i posiekany koperek.

(116) Ryż i leczo z cukinii

Składniki:

Na 1 porcję*	* Dla klas 4-6 dla chłopców zwiększyć porcję ryżu do 100 g i porcję leczo o połowę
75 g ryżu suchego 100 g cukinii lub kabaczka (120 g przed obraniem) 50 g czerwonej papryki (60 g przed obraniem) 50 g pomidora bez skóry 20 g cebuli (23 g przed obraniem) 20 g jarmużu 6 g oleju rzepakowego Szczypta soli, pieprzu, oregano	

Sposób przygotowania

Ryż ugotować do miękkości w lekko osolonej wodzie.

Cukinię dokładnie umyć i odciąć końcówki (w przypadku kabaczka obrać ze skóry) i pokroić w dość dużą kostkę. Przełożyć do garnka, dodać niewielką ilość wody i lekko podgotować. Cebulę obrać i pokroić w grubą kostkę. Paprykę umyć, oczyścić i pokroić w grubą kostkę. Cebulę i paprykę podsmażyć na oleju rzepakowym i przełożyć do gotującej się cukinii. Do warzyw dodać pokrojonego w kostkę i obranego ze skóry pomidora i umyty jarmuż. Całość doprawić szczyptą soli, pieprzu i oregano.

Ryż i leczo przełożyć na talerze. Można na wierzch posypać posiekaną natkę pietruszki.

Na deser mała nektarynka 150 g (dla chłopców z klas 4-6 duża nektarynka 270g lub dwie małe).
Do picia szklanka kompotu z jabłek wg receptury 11.

Podwieczorek

(117) Budyń waniliowy z borówkami

Składniki:

Na 1 porcję*	* dla klas 4-6 dla dziewcząt i chłopców
Budyń waniliowy niesłodzony (2/5 opakowania) 200 g mleka 2% tł. 10 g cukru 50 g borówek lub malin	zwiększyć porcję budyniu o połowę

Sposób przygotowania

Ugotować budyń na mleku z dodatkiem cukru i rozlać do miseczek. Na wierzchu posypać owocami.
Do picia podać szklankę wody mineralnej.

Kolacja

(118) Kanapki z żółtym serem i warzywami

Składniki:

Na 1 porcję*	* Dla klas 4-6 dla dziewcząt i chłopców
90 g chleba mieszanego słonecznikowego (3 kromki) 10 g masła ekstra 20 g żółtego sera Gouda 30 g zielonej papryki 50 g zielonego ogórka 3 g zielonej pietruszki	dodać jedną kromkę chleba i zwiększyć porcję żółtego sera do 40 g

Sposób przygotowania

Chleb posmarować cienko masłem, położyć żółty ser, pokrojonego w plastry ogórka, paprykę i posiekaną natkę pietruszki.

Na deser średnie jabłko 150g.

Do picia podać szklankę herbaty.

SZKOŁA PODSTAWOWA

JESIEŃ / DZIEŃ 1

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Płatki jęczmienne na mleku, z makiem, rodzynkami, migdałami i bananem (119). Do picia herbata.	I danie – krupnik z kaszy jęczmiennej (104) II danie – ziemniaki z pieczonym mięsem z kurczaka (120), sałata zielona z jogurtem i szczypiorkiem (121). Na deser gruszka. Do picia kompot z jabłek.	Kanapki z twarogiem i pomidorem (122). Na deser winogrona. Do picia woda mineralna.	Kanapki z szynką drobiową i surówką warzywną (123). Do picia herbata.

JESIEŃ / DZIEŃ 2

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Kanapki: z żółtym serem i warzywami; z powidłami (124). Do picia szklanka kakao.	I danie – zupa selerowa (125) II danie – zapiekanka z ziemniakami i warzywami (126). Na deser jabłko. Do picia woda mineralna.	Budyń waniliowy ze śliwkami (127). Do picia woda mineralna.	Zapiekany ryż z jabłkami i orzechami włoskimi (128). Do picia kefir.

JESIEŃ / DZIEŃ 3

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Kanapki z pastą z makreli (129). Do picia herbata.	I danie – zupa kalafiorowa (65) II danie – ryż z pulpetami z mięsa gotowanego (130), surówka z kwaszonej kapusty (131). Do picia kompot z jabłek.	Grzanki z dżemem i jogurt naturalny (132). Na deser jabłko.	Kanapki z pastą z czerwonej fasoli i szynką (133). Na deser banan. Do picia herbata.

JESIEŃ / DZIEŃ 4

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Kasza jaglana z migdałami, słonecznikiem i suszonymi morelami (134). Do picia mleko.	I danie – zupa z fasoli szparagowej (73) II danie – kasza jęczmienna perłowa z gulaszem wołowym (135) surówka z białej kapusty (136). Na deser kiwi. Do picia herbata.	Kanapki z twarożkiem z warzywami (137). Na deser śliwki. Do picia woda mineralna.	Salatka warzywna ze śledziem (138). Do picia herbata.

JESIEŃ / DZIEŃ 5

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Owsianka z pestkami dyni i suszonymi śliwkami (139). Do picia herbata.	I danie – zupa z zielonego groszku (2) II danie – pierogi ruskie (140), surówka z selera, marchwi i jabłek (141). Do picia kefir. Na deser banan.	Bułka grahamka z twarożkiem z rodzynkami (142). Do picia woda mineralna.	Jajecznica z pieczarkami z chlebem (143). Do picia herbata.

JESIEŃ / DZIEŃ 6

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Kasza manna na mleku z bananem (144). Do picia herbata.	I danie – zupa porowa (145) II danie – kasza jęczmienna pęczak z gulaszem warzywno-mięsnym (146) i surówka z kapusty pekińskiej i kwaszonego ogórka (147). Do picia sok marchwiowo-owocowy.	Bułka z serkiem twarogowym ziarnistym i dżemem (148). Na deser kiwi. Do picia woda mineralna.	Salatka z jajkiem i brokułami (149). Na deser jabłko. Do picia herbata.

JESIEŃ / DZIEŃ 7

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Kanapki z sałatką z wędzonej makreli i warzyw (150). Na deser banan. Do picia herbata.	I danie – zupa jarzynowa (22) z bułką pszenną II danie – naleśniki z twarogiem, musem jabłkowym i jogurtem (97). Do picia woda mineralna.	Bułka wrocławska z żółtym serem (151). Do picia szklanka kakao.	Kanapki z polędwicą sopocką i warzywami (152). Na deser jabłko. Do picia herbata.

JESIEŃ / DZIEŃ 8

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Zupa mleczna z kluskami kładzionymi (153). Grzanki z dżemem (154). Do picia herbata.	I danie – barszcz czerwony z ziemniakami (155) II danie – kasza gryczana z potrawką z kurczaka (156), gotowane buraczki (157). Na deser jabłko. Do picia sok grejpfrutowy z wodą mineralną (150+100 ml).	Budyń waniliowy z winogronami (158). Do picia woda mineralna.	Kanapki z pastą z fasoli z szynką i żółtym serem (159). Do picia herbata.

JESIEŃ / DZIEŃ 9

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Owsianka na mleku z suszoną żurawiną i orzechami (160). Do picia herbata.	I danie – zupa pieczarkowa z makaronem (161) II danie – ziemniaki z potrawką z indyka i cukinii + gotowana brukselka (162) Do picia kompot z jabłek.	Ryż z jabłkami (163). Do picia kefir.	Kanapki z jajkiem, kiełbasą krakowską i kwaszonym ogórkiem (164). Do picia herbata.

JESIEŃ / DZIEŃ 10

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Kanapki z twarożkiem z zielonymi warzywami (165). Do picia mleko.	I danie – zupa krem z dyni (166) II danie – ziemniaki z łososiem, gotowanym kalaflorem (167) i mizerią (168). Na deser gruszka. Do picia sok pomarańczowy z wodą mineralną (150+100 ml).	Kisiel owocowy z bananem (169) i jogurt naturalny.	Kanapki z sałatką z soczewicy i serem feta (170). Do picia herbata.

JESIEŃ / DZIEŃ 1/ SZKOŁA PODSTAWOWA

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Płatki jęczmienne na mleku, z makiem, rodzynkami, migdałami i bananem (119). Do picia herbata.	I danie – krupnik z kaszy jęczmiennej (104) II danie – ziemniaki z pieczonym mięsem z kurczaka (120), sałata zielona z jogurtem i szczypiorkiem (121). Na deser gruszka. Do picia kompot z jabłek.	Kanapki z twarogiem i pomidorem (122). Na deser winogrona. Do picia woda mineralna.	Kanapki z szynką drobiową i surówka warzywna (123). Do picia herbata.

Śniadanie

(64) Płatki jęczmienne na mleku, z makiem, rodzynkami, migdałami i bananem

Składniki:

Na 1 porcję *	* dla klas 4-6 dla chłopców zwiększyć porcję o 1/4
40 g płatków jęczmiennych 250 g mleka 2% tł. 20 g rodzynek 15 g migdałów 5 g maku 50 g banana	

Sposób przygotowania

Mak zalać wrzącą wodą i parzyć przez 10 min, następnie odlać wodę i mak wypłukać. Płatki ugotować w wodzie do miękkości. Pod koniec gotowania dodać rodzynki, migdały i mak. Ugotowane płatki przełożyć do miseczek lub talerzy i na górze położyć pokrojonego w plastry banana

Do śniadania podać do picia szklankę herbaty.

Obiad

I danie - Krupnik z kaszy jęczmiennej wg receptury 104

Składniki:

Na 1 porcję (400 g) *	* dla klas 4-6 dla chłopców zwiększyć porcję do 600 g
18 g kaszy jęczmiennej perłowej suchej 21 g marchewki (29 g przed obraniem) 8 g korzenia pietruszki (11,2 g przed obraniem) 6,4 g pora (11,2 g przed obraniem) 4 g selera (6,4 g przed obraniem) 90 g ziemniaków (115 g przed obraniem) 5 g zielonej pietruszki Liść laurowy, ziele angielskie	

Sposób przygotowania

Warzywa obrać, umyć i zetrzeć na tarce i gotować do miękkości w wodzie z przyprawami (liść laurowy, ziele angielskie). Kaszę opłukać, wsypać na wrzącą, lekko osoloną wodę i ugotować, następnie dodać do wywaru z i jarzyn. Zupę nalać do talerzy i dodać posiekaną natkę pietruszki.

(65) Ziemniaki z pieczonym mięsem z kurczaka

Składniki:

Na 1 porcję *	* dla klas 4-6 dla dziewcząt i chłopców
225 g ziemniaków (290 g przed obraniem) 5 g masła ekstra 3 g koperku lub natki pietruszki 50 g mięsa z ud kurczaka bez skóry Szczypta soli i pieprzu Przyprawy: słodka czerwona papryka	zwiększyć porcję ziemniaków do 300 g i porcję mięsa do 75g

Sposób przygotowania

Udka z kurczaka umyć, osuszyć, posypać przyprawami i zostawić na ok 1 godz. w lodówce. Następnie mięso ściśle ułożyć na blasze lub w naczyniu żaroodpornym i upiec w piekarniku lub piecu konwekcyjnym.

Ziemniaki obrać, umyć i ugotować do miękkości w lekko osolonej wodzie. Po ugotowaniu ziemniaki przełożyć na talerze, posypać posiekaną natką pietruszki lub koperkiem i położyć 1 małą płaską łyżeczkę masła. Obok ziemniaków położyć porcję upieczonego mięsa z ud kurczaka.

(66) Sałata zielona z jogurtem i szczypiorkiem

Składniki:

Na 1 porcję
40 g sałaty 5 g szczypiorku 20 g jogurtu naturalnego

Sposób przygotowania

Sałatę umyć i „podrzeć” liście na drobne części. Szczypiorek umyć i posiekać. Sałatę rozłożyć do misek, połączyć jogurtem i posypać szczypiorkiem.

Na deser średnia gruszka 150g.

Do picia szklanka kompotu z jabłek wg receptury 11.

Składniki:

Na 1 porcję (230 g)
100 g jabłek (140 g przed obraniem) 14 g czerwonej porzeczki lub wiśni

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 i gotować do miękkości.

Podwieczorek

(67) Kanapki z twarogiem i pomidorem

Składniki:

Na 1 porcję*/**	
50 g chleba baltonowskiego (2 kromki) 10 g masła ekstra 60 g sera twarogowego półtłustego 50 g pomidora	* dla klas 4-6 dla dziewcząt dodać jedną kromkę chleba ** dla klas 4-6 dla chłopców dodać jedną kromkę chleba i 30 g twarogu

Sposób przygotowania

Chleb posmarować masłem, położyć plaster twarogu i pokrojonego w plastry pomidora.

Na deser 50 g winogron.

Do picia szklanka wody mineralnej.

Kolacja

(68) Kanapki z szynką drobiową i surówka warzywna

Składniki:

Na 1 porcję */**	
60 g chleba żytniego razowego (2 kromki) 10 g masła 40 g szynki z piersi kurczaka 25 g zielonej papryki 25 g rzodkiewki 25 g kwaszonego ogórka 50 g pomidora 12 g oleju rzepakowego	* dla klas 4-6 dla dziewcząt podać jedną kromkę chleba i 5 g masła ** dla klas 4-6 dla chłopców podać dwie kromki chleba i 5 g masła

Sposób przygotowania

Chleb posmarować masłem i położyć na nim szynkę. Warzywa umyć, pokroić w drobną kostkę, dodać łyżkę oleju rzepakowego i całość razem wymieszać. Surówkę podawać z kanapkami.

Do picia podać szklankę herbaty.

JESIEŃ / DZIEŃ 2 / SZKOŁA PODSTAWOWA

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Kanapki: z żółtym serem i warzywami; z powidłami (124). Do picia szklanka kakao.	I danie – zupa selerowa (125) II danie –zapiekanka z ziemniakami i warzywami (126). Na deser jabłko. Do picia woda mineralna.	Budyń waniliowy ze śliwkami (127). Do picia woda mineralna.	Zapiekany ryż z jabłkami i orzechami włoskimi (128). Do picia kefir.

Śniadanie

(69) Kanapki: z żółtym serem i warzywami; z powidłami

Składniki:

Na 1 porcję*/**	
50 g bułki grahamki (1 szt) 10 g masła ekstra 8 g sałaty 20 g sera żółtego Gouda 25 g pomidora 30 g kwaszonego ogórka 20 g powideł śliwkowych	* dla klas 4-6 dla dziewcząt dodać pół bułki i zwiększyć porcję żółtego sera do 30g i sałaty do 16 g ** dla klas 4-6 dla chłopców dodać pół bułki i zwiększyć, masła do 15g, żółtego sera do 30g i sałaty do 16 g

Sposób przygotowania

Bułkę przekroić na pół i posmarować masłem. Na jedną połówkę położyć sałatę, połędwicę sopocką i pokrojone w plastry warzywa. Na drugą połówkę położyć powidła śliwkowe.

Do picia szklanka kakao wg receptury 21

Składniki:

Na 1 porcję
230 g mleka 2% tł. 5 g kakao proszek 16%

Sposób przygotowania

Ugotować kakao na mleku.

Obiad

(70) Zupa selerowa

Składniki:

Na 1 porcję (400 g)*	
75 g selera (120 g przed obraniem) 64 g ziemniaków (80 g przed obraniem) 24 g marchewki (32 g przed obraniem) 3 g masła 5 g mąki pszennej 15 g śmietany 12% Ziele angielski, liść laurowy, majeranek, koperek	* dla klas 4-6 dla dziewcząt i chłopców zwiększyć porcję do 600g

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.

(71) Zapiekanka z ziemniakami i warzywami

Składniki:

Na 1 porcję *	* dla klas 4-6 dla chłopców zwiększyć porcję o 1/3
150 g ziemniaków (190 g przed obraniem) 30 g sera żółtego Gouda 50 g czerwonej papryki 5 g cebuli 100 g pieczarek 50 g kukurydzy konserwowej 60 g jarmużu 12 g oleju rzepakowego Dodatkowo na stole w miseczkach podać surowe sezonowe warzywa pokrojone w słupki.	

Sposób przygotowania

Ziemniaki obrać ze skóry, umyć, zalać wrzącą wodą w celu zblanszowania.

Warzywa obrać, umyć i pokroić w dużą kostkę. Kukurydzę odcedzić. Pieczarki poddusić w celu odparowania wody (bez dodatku tłuszczu). Jarmuż umyć i osuszyć. Na blasze lub w naczyniu żaroodpornym ułożyć na dnie ziemniaki, następnie jarmuż, pieczarki, cebulę i paprykę, a na górze kukurydzę. Całość skropić olejem rzepakowym i zapiekać w piekarniku lub piecu konwekcyjnym. Pod koniec pieczenia wierzch zapiekanki posypać startym żółtym serem.

Do picia podać szklankę wody mineralnej.

Na deser duże jabłko 250g.

Podwieczorek

(72) Budyń waniliowy ze śliwkami

Składniki:

Na 1 porcję*	* dla klas 4-6 dla chłopców zwiększyć porcję o połowę
Budyń waniliowy niesłodzony (2/5 opakowania) 200 g mleka 2% tł. 10 g cukru 50 g śliwek węgerek (ok 55 g z pestką)	

Sposób przygotowania

Ugotować budyń na mleku z dodatkiem cukru. Przełożyć do miseczek, a na wierzchu ułożyć połówki śliwek bez pestek.

Do picia szklanka wody mineralnej.

Kolacja

(73) Zapiekany ryż z jabłkami i orzechami włoskimi

Składniki:

Na 1 porcję (135g) *	* dla klas 4-6 dla dziewcząt i chłopców zwiększyć porcję o 1/3
26,2 g ryżu parabolicznego (suchego)	
19 g mleka 2% tł.	
49 g jabłka (68 g przed obraniem)	
15 g cukru	
15 g orzechów włoskich	

Sposób przygotowania

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

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

JESIEŃ / DZIEŃ 3 / SZKOŁA PODSTAWOWA

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Kanapki z pastą z makreli (129). Do picia herbata.	I danie – zupa kalafiorowa (65) II danie – ryż z pulpetami z mięsa gotowanego (130), surówka z kwaszonej kapusty (131). Do picia kompot z jabłek.	Grzanki z dżemem i jogurt naturalny (132). Na deser jabłko.	Kanapki z pastą z czerwonej fasoli i szynką (133). Na deser banan. Do picia herbata.

Śniadanie

(74) Kanapki z pastą z makreli

Składniki:

Na 1 porcję*/**	
50 g chleba graham (2 kromki) 60 g wędzonej makreli 20 g gotowanego jajka 16 g oleju rzepakowego 5 g szczypiorku 50 g czerwonej papryki	* Dla klas 4-6 dla dziewcząt dodać jedną kromkę chleba ** dla klas 4-6 dla chłopców dodać jedną kromkę chleba i zwiększyć porcję pasty rybnej o 1/3

Sposób przygotowania

Jajka ugotować na twardo, ostudzić i obrać. Następnie jajka zmielić. Z makreli zdjąć skórę i dokładnie oczyścić z ości i zmielić. Posiekać szczypiorek, paprykę umyć i pokroić w drobną kosteczkę. Całość wymieszać z olejem rzepakowym. Dodać szczyptę pieprzu. Pastę rozsmarować na chlebie.

Do picia szklanka herbaty.

Obiad

I danie - Zupa kalafiorowa wg receptury 65, ale z dodatkiem mięsa, które będzie wykorzystane do drugiego dania

Składniki:

Na 1 porcję (400 g)
40 g łopatki wieprzowej 20 g chudej wołowiny 70 g kalafiora (114 g przed obraniem) 21 g marchewki (29 g przed obraniem) 8 g korzenia pietruszki (11 g przed obraniem) 6,4 g pora (11 g przed obraniem) 4 g selera (6,4 g przed obraniem) 45 g ziemniaków (57 g przed obraniem) 4 g mąki 24 g jogurtu naturalnego 5 g zielonej pietruszki Liść laurowy, ziele angielskie

Sposób przygotowania

Mięso umyć i oczyścić. Gotować pod przykryciem w lekko osolonej wodzie z dodatkiem przypraw (ziele angielski, liść laurowy). *Mięso wyciągnąć z zupy i wykorzystać do przygotowania pulpetów na drugie danie.* 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.

(75) Ryż z pulpetami z mięsa gotowanego
Składniki:

Na 1 porcję (225 g ugotowanego ryżu + 75 g pulpetów)*	* dla klas 4-6 dla chłopców zwiększyć porcję pulpetów do 100g
75 g ryżu parabolicznego suchego	
Mięso z zupy: 40 g łopatki wieprzowej 20 g chudej wołowiny 7,5 g jajka 15 g czerstwej bułki 6 g cebuli 1,5 g mąki ziemniaczanej 4,5 g mąki pszennej Szczypta soli, pieprzu, koperek	

Sposób przygotowania

Ryż ugotować w lekko osolonej wodzie.

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 ugotowanego na sypko ryżu parabolicznego.

(76) Surówka z kwaszonej kapusty
Składniki:

Na 1 porcję *	* dla klas 4-6 dla dziewcząt i chłopców zwiększyć porcję o połowę
75 g kwaszonej kapusty	
25 g cebuli	
6 g oleju rzepakowego	

Sposób przygotowania

Cebulę obrać ze skóry, umyć i drobno posiekać. Dodać kwaszoną kapustę. Całość razem wymieszać i dodać olej rzepakowy.

Do picia szklanka kompotu z jabłek wg receptury 11

Podwieczorek

(77) Grzanki z dżemem i jogurt naturalny
Składniki:

Na 1 porcję *	* dla klas 4-6 dla chłopców zwiększyć porcję bułki do 75 g i dżemu do 30 g
50 g bułki wrocławskiej Weki (3 kromki) 20 g dżemu truskawkowego	
150 g jogurtu naturalnego	

Sposób przygotowania

Bułkę pokroić w kromki i włożyć do piekarnika, aby uzyskać grzanki. Następnie posmarować dżemem.

Do picia podać 150 g jogurtu naturalnego (małe opakowanie lub $\frac{3}{4}$ szklanki).
Na deser średnie jabłko 150g.

Kolacja

(78) Kanapki z pastą z czerwonej fasoli i szynką

Składniki:

Na 1 porcję*	* dla klas 4-6 dla dziewcząt i chłopców
60 g chleba żytniego razowego (2 kromki) 18 g czerwonej fasoli konserwowej 10 g marchewki (13,5 g przed obraniem) 2 g pora 10 g papryki 3 g oleju rzepakowego 30 g szynki wiejskiej 50 g pomidora	dodać jedną kromkę chleba i zwiększyć porcję pasty o połowę

Sposób przygotowania

Pasta: fasolę przełożyć na durszlak, opłukać zimną wodą i odcedzić. Marchewkę i pora lekko podgotować (mogą być wcześniej ugotowane w zupie). Paprykę umyć i oczyścić z nasion. Fasolę, marchew, por i paprykę razem zblendować i dodać olej. Do pasty można dodać szczyptę pieprzu.

Pastą posmarować chleb, położyć szynkę i pokrojonego w plastry pomidora.

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

Do picia podać szklankę herbaty.

JESIEŃ / DZIEŃ 4 / SZKOŁA PODSTAWOWA

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Kasza jaglana z migdałami, słonecznikiem i suszonymi morelami (134). Do picia mleko.	I danie – zupa z fasoli szparagowej (73) II danie – kasza jęczmienna perłowa z gulaszem wołowym (135) surówka z białej kapusty (136). Na deser kiwi. Do picia herbata.	Kanapki z twarogiem z warzywami (137). Na deser śliwki. Do picia woda mineralna.	Salatka warzywna ze śledziem (138). Do picia herbata.

Śniadanie

(79) Kasza jaglana z migdałami, słonecznikiem i suszonymi morelami

Składniki:

Na 1 porcję*	* dla klas 4-6 dla chłopców zwiększyć porcję o połowę
40 g kaszy jaglanej 5 g migdałów 10 g nasion słonecznika 25 g suszonych moreli	

Sposób przygotowania

Kaszę jaglana dokładnie wypłukać w zimnej wodzie, a następnie ugotować w wodzie. Pod koniec gotowania dodać migdały, słonecznik i suszone morele. Kaszę przełożyć do miseczek.

Do picia szklanka mleka 2% tł (230 g).

Obiad

I danie – zupa z fasoli szparagowej wg receptury 73

Składniki:

Na 1 porcję (400 g) *	* dla klas 4-6 dla chłopców zwiększyć porcję do 600 g
160 g fasolki szparagowej (świeżej lub mrożonej) 21 g marchewki (29 g przed obraniem) 8 g korzenia pietruszki (11 g przed obraniem) 6.4 g pora (11 g przed obraniem) 4 g selera (6,4 g przed obraniem) 125 g ziemniaków (160 g przed obraniem) 4,8 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.

(80) Kasza jęczmienna perłowa z gulaszem wołowym

Składniki:

Na 1 porcję *	* dla klas 4-6 dla dziewcząt i chłopców zwiększyć porcję kaszy do 100 g
75 g kaszy jęczmiennej perłowej (suchej) 50 g chudej wołowiny 2 g mąki pszennej 6 g oleju rzepakowego 9 g cebuli (10,5 g przed obraniem) 0,8 g marchewki (1,1 g przed obraniem) 0,8 g korzenia pietruszki (1,1 g przed obraniem) Szczypta soli Liść laurowy, zielona pietruszka	

Sposób przygotowania:

Kaszę jęczmienną ugotować w lekko osolonej wodzie.

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 ugotowanej kaszy jęczmiennej i posypać zieloną pietruszką

(81) Surówka z białej kapusty

Składniki:

Na 1 porcję *	* dla klas 4-6 dla dziewcząt i chłopców zwiększyć porcję o połowę
50 g białej kapusty (60 g przed obraniem) 20 g marchwi (27 g przed obraniem) 20 g jabłka (28 g przed obraniem) 12 g oleju rzepakowego	

Sposób przygotowania

Z kapusty zdjąć zewnętrzne liście, oczyszczoną kapustę drobno poszatkować. Marchew i jabłko umyć, obrać ze skóry i zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Całość wymieszać i dodać olej rzepakowy.

Do picia szklanka herbaty.

Na deser małe kiwi 70g

Podwieczorek

(82) Kanapki z twarogiem z warzywami

Składniki:

Na 1 porcję *	* dla klas 4-6 dla dziewcząt i chłopców dodać kromkę chleba i zwiększyć porcję twarożku o połowę
60 g chleba żytniego razowego (2 kromki) 60 g sera twarogowego półtłustego 20 g jogurtu naturalnego 10 g rzodkiewki 5 g szczypiorku	

Sposób przygotowania

Rzodkiewkę oczyścić, umyć i zetrzeć na tarce o drobnych oczkach. Szczypiorek umyć i drobno posiekać. Warzywa wymieszać z twarogiem i jogurtem. Chleb posmarować przygotowanym twarogiem.

Na deser śliwki węgierki ok 150 g = 7 sztuk
Do picia szklanka wody mineralnej.

Kolacja

(83) Sałatka warzywna ze śledziem

Składniki

Na 1 porcję *	* dla klas 4-6 dla dziewcząt i chłopców dodać kromkę chleba
75 g chleba graham (3 kromki) 50 g śledzia w oleju 20 g kwaszonego ogórka 20 g zielonego groszku konserwowego 30 g ziemniaków (40 g przed obraniem) 30 g marchwi (40 g przed obraniem) 8 g oleju rzepakowego	

Sposób przygotowania

Ziemniaki i marchewkę obrać, umyć i ugotować. Po ostudzeniu pokroić w kostkę. Dodać startego na tarce kwaszonego ogórka i odcedzony groszek konserwowy. Śledzia pokroić na małe cząstki. Całość wymieszać i dodać olej rzepakowy. Podawać z chlebem.

Do picia szklanka herbaty.

JESIEŃ / DZIEŃ 5 / SZKOŁA PODSTAWOWA

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Owsianka z pestkami dyni i suszonymi śliwkami (139). Do picia herbata.	I danie – zupa z zielonego groszku (2) II danie – pierogi ruskie (140), surówka z selera, marchwi i jabłek (141). Do picia kefir. Na deser banan.	Bułka grahamka z twarogiem z rodzynkami (142). Do picia woda mineralna.	Jajecznica z pieczarkami z chlebem (143). Do picia herbata.

Śniadanie

(84) Owsianka z pestkami dyni i suszonymi śliwkami

Składniki:

Na 1 porcję *	* dla klas 4-6 dla chłopców zwiększyć porcję o 1/4
40 g płatków owsianych 250 g mleka 2% tł 10 g pestek dyni 20 g suszonych śliwek	

Sposób przygotowania

Płatki ugotować w mleku do miękkości. Pod koniec gotowania dodać pestki dyni.
Ugotowane płatki przełożyć do misek i posypać pokrojonymi suszonymi śliwkami.

Na deser średnie jabłko 150g.

Do picia szklanka herbaty.

Obiad

I danie - zupa z zielonego groszku wg receptury 2

Składniki:

Na 1 porcję (200 g)
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) 20 g jogurtu naturalnego 5 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.

(85) Pierogi ruskie

Składniki:

Na 1 porcję (200 g = 5 pierogów) */**	* dla klas 4-6 dla dziewcząt zwiększyć porcję do 240 g ** dla klas 4-6 dla chłopców zwiększyć porcję do 280 g
88 g ziemniaków (113 g przed obraniem) 4 g jajka 54 g mąki pszennej 32 g sera twarogowego półtłustego 8 g oleju rzepakowego 25 g cebuli (28 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.

(86) Surówka z selera, marchwi i jabłek

Składniki:

Na 1 porcję *	* dla klas 4-6 dla dziewcząt i chłopców zwiększyć porcję o połowę
50 g selera (70 g przed obraniem) 20 g marchwi (27 g przed obraniem) 20 g jabłka (27 g przed obraniem) 5 g natki pietruszki 8 g oleju rzepakowego Sok z cytryny	

Sposób przygotowania

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

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

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

Podwieczorek

(87) Bułka grahamka z twarożkiem z rodzynekami

Składniki:

Na 1 porcję */**	* dla klas 4-6 dla dziewcząt zwiększyć porcję twarożku o połowę ** dla klas 4-6 dla chłopców dodać pół bułki i zwiększyć porcję twarożku o połowę
50 g bułki grahamki (1 szt) 60 g sera twarogowego chudego 30 g jogurtu naturalnego 20 g rodzynek	

Sposób przygotowania

Ser biały wymieszać z jogurtem i rodzynekami. Bułkę przekroić na pół i posmarować przygotowanym twarożkiem.

Do picia szklanka wody mineralnej.

Kolacja

(88) Jajecznica z pieczarkami z chlebem

Składniki:

Na 1 porcję * /**	* dla klas 4-6 dla dziewcząt dodać jedną kromkę chleba ** dla klas 4-6 dla chłopców dodać jedną kromkę chleba i zwiększyć porcję jajecznicy o połowę
50 g chleba baltonowskiego (2 kromki)	
1 jajko (50g)	
50 g pieczarek	
20 g cebuli	
6 g oleju rzepakowego	
20 g sera żółtego Gouda	
10 g szynki z piersi kurczaka	
5 g masła ekstra	

Sposób przygotowania

Pieczarki obrać, umyć, pokroić na drobne cząstki i dusić na patelni z dodatkiem oleju rzepakowego. Cebulę obrać, umyć i drobno pokroić, dodać do pieczarek i razem dusić do odparowania wody. Na końcu dodać jajka. Podawać z kanapkami z masłem, szynką i żółtym serem.

Do picia podać szklankę herbaty.

JESIEŃ / DZIEŃ 6 / SZKOŁA PODSTAWOWA

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Kasza manna na mleku z bananem (144). Do picia herbata.	I danie – zupa porowa (145) II danie – kasza jęczmienna pęczak z gulaszem warzywno-mięsnym (146) i surówka z kapusty pekińskiej i kwaszonego ogórka (147). Do picia sok marchwiowo-owocowy.	Bułka z serkiem twarogowym ziarnistym i dżemem (148). Na deser kiwi. Do picia woda mineralna.	Salatka z jajkiem i brokułami (149). Na deser jabłko. Do picia herbata.

Śniadanie

(89) Kasza manna na mleku z bananem

Składniki:

Na 1 porcję*	* Dla klas 4-6 dla chłopców porcja zwiększona o połowę
50 g kaszy manny 250 g mleka 2% tł 10 g miodu 76 g banana (120 g przed obraniem)	

Sposób przygotowania

Kaszę ugotować na mleku i dodać miód. Ugotowaną kaszę przełożyć na talerze i na wierzch ułożyć pokrojonego w plastry banana.

Do picia szklanka herbaty.

Obiad

(90) Zupa porowa

Składniki:

Na 1 porcję (400 g)*	* dla klas 4-6 dla chłopców zwiększyć porcję do 600g
93 g pora (137 g przed obraniem) 42 g marchwi (57 g przed obraniem) 12 g korzenia pietruszki (17 g przed obraniem) 7 g selera (12 g przed obraniem) 45 g makaronu (suchego) 5 g oleju rzepakowego 5 g natki 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 olej. Makaron ugotować w lekko osolonej wodzie. Makaron nałożyć na talerze, nalać zupę, dodać posiekaną zieloną pietruszkę.

(91) Kasza jęczmienna pęczak z gulaszem warzywno-mięsnym

Składniki:

Na 1 porcję *	* dla klas 4-6 dla chłopców zwiększyć
---------------	---------------------------------------

100 g czerwonej papryki 25 g pieczarek (28 g przed obraniem) 25 g cebuli (29 g przed obraniem) 20 g jarmużu 6 g oleju rzepakowego 40 g mięsa wieprzowego z łopatki	porcję kaszy do 75 g
50 g kaszy jęczmiennej pęczak (suchej)	

Sposób przygotowania

Mięso opłukać i zmielić. Warzywa umyć, obrać, pokroić w kostkę. Mięso podsmażyć na oleju rzepakowym, dodać warzywa, dodać wodę i dusić pod przykryciem. Kaszę ugotować na sypko w wodzie. Gulasz podawać na talerzu obok ugotowanej kaszy.

(92) Surówka z kapusty pekińskiej i kwaszonego ogórka

Składniki:

Na 1 porcję (75 g)*	* dla klas 4-6 dla dziewcząt i chłopców zwiększyć porcję o połowę
30 g kapusty pekińskiej	
30 g marchwi (40 g przed obraniem)	
15 g kwaszonego ogórka	
6 g oleju rzepakowego	

Sposób przygotowania

Kapustę umyć, oczyścić z zewnętrznych liści i pokroić. Marchew obrać, umyć. Marchew i kwaszone ogórki zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Całość wymieszać i dodać olej. Do picia szklanka soku marchwiowo-bananowo-jabłkowego (230 g).

Podwieczorek

(93) Bułka z serkiem twarogowym ziarnistym i dżemem

Składniki:

Na 1 porcję*/**	* dla klas 4-6 dla dziewcząt zwiększyć porcję serka do 100g ** dla klas 4-6 dla chłopców podać pół bułki i zwiększyć porcję serka do 100 g
50 g bułki pszennej (1 szt)	
10 g masła ekstra	
50 g sera twarogowego ziarnistego	
20 g dżemu wiśniowego	

Sposób przygotowania

Bułkę przekroić na połówki i cienko posmarować masłem, nałożyć serek i dżem.

Na deser małe kiwi 70 g.

Do picia szklanka wody mineralnej.

Kolacja

(94) Sałatka z jajkiem i brokułami

Składniki:

Na 1 porcję*	* dla klas 4-6 dla dziewcząt i chłopców dodać kromkę chleba i zwiększyć porcje sałatki o połowę
60 g chleba żytniego razowego (2 kromki) 50 g gotowanego jajka (1 szt.) 70 g brokułów (115 g przed obraniem) 30 g rzodkiewki 5 g szczypiorku 20 g jogurtu naturalnego 8 g oleju rzepakowego	

Sposób przygotowania

Jajko ugotować na twardo. Z brokułów poodcinać różyczki i umyć. Brokuł ugotować. Ugotowane i ostudzone jajko pokroić w kostkę. Rzodkiewkę umyć, oczyścić i pokroić w kostkę. Szczypiorek umyć i drobno posiekać. Wszystkie składniki razem wymieszać. Jogurt z olejem rzepakowym wymieszać i dodać do sałatki.

Na deser średnie jabłko 150g.

Do picia szklanka herbaty.

JESIEŃ / DZIEŃ 7 / SZKOŁA PODSTAWOWA

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Kanapki z sałatką z wędzonej makreli i warzyw (150). Na deser banan. Do picia herbata.	I danie – zupa jarzynowa (22) z bułką pszenną II danie – naleśniki z twarogiem, musem jabłkowym i jogurtem (97). Do picia woda mineralna.	Bułka wrocławska z żółtym serem (151). Do picia szklanka kakao.	Kanapki z polędwicą sopocką i warzywami (152). Na deser jabłko. Do picia herbata.

Śniadanie

(95) Kanapki z sałatką z wędzonej makreli i warzyw

Składniki:

Na 1 porcję * / **	
50 g chleba graham (2 kromki) 60 g wędzonej makreli 6 g oleju rzepakowego 5 g zielonej pietruszki 50 g papryki zielonej (60 g przed obraniem) 15 g kukurydzy konserwowej	* dla klas 4-6 dla dziewcząt dodać jedną kromkę chleba ** dla klas 4-6 dla chłopców dodać jedną kromkę chleba i zwiększyć porcję sałatki o połowę

Sposób przygotowania

Makrele oczyścić z ości, zdjąć skórę i rozdrobnić na mniejsze części. Dodać pokrojoną w kostkę paprykę, posiekaną natkę pietruszki i odcedzoną kukurydzę konserwową. Na końcu dodać olej i całość wymieszać. Podawać z chlebem.

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

Do picia podać szklankę herbaty.

Obiad

I danie - zupa jarzynowa wg receptury 22 (z bułką pszenną)

Składniki:

Na 1 porcję (400 g)*	
83 g fasolki szparagowej (91 g przed obraniem) 34,5 g marchewki (46,5 g przed obraniem) 8 g korzenia pietruszki (11 g przed obraniem) 6,5 g pora (11 g przed obraniem) 6,5 g selera (11 g przed obraniem) 54 g ziemniaków (69 g przed obraniem) 2,5 g masła Szczypta soli 5 g natki pietruszki Ziele angielski, liść laurowy 10 g jogurtu naturalnego	* dla klas 4-6 dla dziewcząt i chłopców zwiększyć porcję o połowę

Sposób przygotowania

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

Do zupy podać bułkę pszenną (1 szt.=50g) / dla chłopców z klas 4-6 podać 75 g bułki (1,5 szt.)

II danie - naleśniki z twarogiem, musem jabłkowym i jogurtem wg receptury 97

Składniki:

Na 1 porcję
29 mąki pszennej typ 500
25 g jajka
28 g mleka 2% tł.
12 g oleju rzepakowego
35 g sera twarogowego półtłustego
10 g cukru
45 g musu jabłkowego (przygotowanego samodzielnie lub ze słoika)
150 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 szklanka wody mineralnej.

Podwieczorek

(96) Bułka wrocławska z żółtym serem

Składniki:

Na 1 porcję *	* dla klas 4-6 dla chłopców podwójna porcja
25 g bułki wrocławskiej Weki (1-2 kromki)	
5 g masła ekstra	
10 g żółtego sera Gouda	
25 g pomidora	

Sposób przygotowania

Bułkę posmarować masłem, położyć żółty ser i pokrojonego w plastry pomidora.

Do picia szklanka kakao wg receptury 21

Kolacja

(97) Kanapki z polędwicą sopocką i warzywami

Składniki:

Na 1 porcję*	* dla klas 4-6 dla dziewcząt i chłopców dodać kromkę chleba, zwiększyć porcję masła do 15 g i polędwicy sopockiej do 60 g
60 g chleba żytniego (2 kromki)	
10 g masła ekstra	
16 g sałaty	
40 g polędwicy sopockiej	
50 g pomidora	
20 g ogórka	

Sposób przygotowania

Chleb posmarować cienko masłem. Na dwie kromki położyć liść sałaty, polędwicę sopocką i pokrojone w plastry warzywa.

Na deser jedno średnie jabłko (150 g).

Do picia szklanka herbaty.

JESIEŃ / DZIEŃ 8 / SZKOŁA PODSTAWOWA

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Zupa mleczna z kluskami kładzionymi (153). Grzanki z dżemem (154). Do picia herbata.	I danie – barszcz czerwony z ziemniakami (155) II danie – kasza gryczana z potrawką z kurczaka (156), gotowane buraczki (157). Na deser jabłko. Do picia sok grejpfrutowy z wodą mineralną (150+100 ml).	Budyń waniliowy z winogronami (158). Do picia woda mineralna.	Kanapki z pastą z fasoli z szynką i żółtym serem (159). Do picia herbata.

Śniadanie

(98) Zupa mleczna z kluskami kładzionymi

Składniki:

Na 1 porcję (75 g klusek + 230 g mleka)*	* dla klas 4-6 dla dziewcząt i chłopców zwiększyć porcję klusek o połowę
37,5 g mąki pszennej	
7,5 g jajka	
230 g mleka 2% tł.	

Sposób przygotowania

Mąkę i jajka energicznie wymieszać. Łyżeczką dzielić ciasto na części w celu uzyskania klusek. Kluski wrzucać na wrzącą wodę i ugotować. Następnie odcedzić i dodać do ugotowanego mleka.

(99) Grzanki z dżemem

Składniki:

Na 1 porcję *	* dla klas 4-6 dla chłopców zwiększyć porcję bułki do 75 g
50 g bułki bagietki	
30 g dżemu truskawkowego	

Sposób przygotowania

Bagietki przekroić na pół i włożyć na 3-5 min. do piekarnika. Po wyjęciu z piekarnika posmarować dżemem. Podawać z zupą mleczną. Do picia podać szklankę herbaty.

Obiad

(100) Barszcz czerwony z ziemniakami

Składniki:

Na 1 porcję (400 g + 75 g ziemniaków)*	* dla klas 4-6 dla dziewcząt i chłopców zwiększyć porcję ziemniaków do 150g
75 g buraków (100 g przed obraniem)	
8 g cebuli (9 g przed obraniem)	
13 g marchewki (17 g przed obraniem)	
6 g korzenia pietruszki (8 g przed obraniem)	
6 g selera (9 g przed obraniem)	
3 g mąki	
Sok z cytryny lub kwasek cytrynowy	
18 g śmietany 12% tł. (lub jogurtu naturalnego)	
5 g zielonej pietruszki	
Liść laurowy, ziele angielskie, majeranek	
75 g ziemniaków (95 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). *Buraki odcedzić i wykorzystać do drugiego dania.* Pozostałe warzywa (z wyjątkiem ziemniaków) obrać, umyć i pokroić na mniejsze części, dodać do wywaru z buraków, gotować do miękkości. Dodać majeranek. Ziemniaki dokładnie umyć i ugotować oddzielnie w skórce. Zupę zagęścić zawiesiną mąki w wodzie. Do smaku doprawić 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.

(101) Kasza gryczana z potrawką z kurczaka

Składniki

Na 1 porcję *	* Dla klas 4-6 dla dziewcząt i chłopców zwiększyć porcję kaszy do 75 g
50 g kaszy gryczanej (suchej) 115 g mięsa z piersi kurczaka (surowego) 15 g marchwi (20 g przed obraniem) 7g korzenia pietruszki (10 g przed obraniem) 3 g selera (5g przed obraniem) 4,5 g cebuli (5g przed obraniem) 5 g oleju rzepakowego 5 g natki pietruszki Przyprawy: czerwona słodka papryka, oregano	

Sposób przygotowania

Kaszę ugotować w lekko osolonej wodzie. Mięso umyć, pokroić w drobne części. Warzywa obrać ze skóry i umyć. Marchew, pietruszkę i seler zetrzeć na tarce o grubych oczkach, a cebulę drobno poszatkować. Mięso z warzywami dusić do miękkości na patelni z dodatkiem wody i oleju. Lekko przyprawić. Podawać na talerzu obok ugotowanej kaszy i posypać posiekaną natką pietruszki.

(102) Buraczki gotowane

Składniki:

Na 1 porcję (75 g)
75 g buraków (z zupy) 7 g oleju rzepakowego Sok z cytryny 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 sok z cytryny i przyprawy.

Na deser średnie jabłko 150g.

Do picia szklanka soku grejpfrutowego z wodą mineralną (150+100 ml).

Podwieczorek

(103) Budyń waniliowy z winogronami

Składniki:

Na 1 porcję*	* dla klas 4-6 dla chłopców zwiększyć porcję o połowę
Budyń waniliowy niesłodzony (2/5 opakowania) 200 g mleka 2% tł. 10 g cukru 100 g winogron	

Sposób przygotowania

Ugotować budyń na mleku z dodatkiem cukru. Do miseczek nałożyć umyte winogrona i polać budyniem.

Do picia szklanka wody mineralnej.

Kolacja

(104) Kanapki z pastą z fasoli z szynką i żółtym serem

Składniki

Na 1 porcję* / **	* dla klas 4-6 dla dziewcząt zwiększyć porcję sera do 30 g * dla klas 4-6 dla chłopców dodać kromkę chleba, zwiększyć porcję pasty o połowę i porcję żółtego sera do 30g
60 g chleba żytniego razowego (2 kromki) 18 g fasoli białej konserwowej 20 g marchwi (27 g przed obraniem) 20 g czerwonej papryki 12 g oleju rzepakowego 15 g szynki wiejskiej 20 g sera żółtego Gouda	

Sposób przygotowania

Pasta: fasolę przełożyć na durszlak, opłukać zimną wodą i odcedzić. Marchewkę lekko podgotować (mogą być wcześniej ugotowana w zupie). Paprykę umyć i oczyścić z nasion. Fasolę, marchew i paprykę razem zblendować i dodać olej. Do pasty można dodać szczyptę pieprzu.

Pastą posmarować chleb, na jedną kromkę położyć szynkę, a na drugą żółty ser.

Do picia szklanka herbaty.

JESIEŃ / DZIEŃ 9 / SZKOŁA PODSTAWOWA

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Owsianka na mleku z suszoną żurawiną i orzechami (160). Do picia herbata.	I danie – zupa pieczarkowa z makaronem (161) II danie – ziemniaki z potrawką z indyka i cukinii + gotowana brukselka (162) Do picia kompot z jabłek.	Ryż z jabłkami (163). Do picia kefir.	Kanapki z jajkiem, kielbasą krakowską i kwaszonym ogórkiem (164). Do picia herbata.

Śniadanie

(105) Owsianka na mleku z suszoną żurawiną i orzechami

Składniki:

Na 1 porcję*	* Dla klas 4-6 dla chłopców zwiększyć porcję o 1/4
40 g płatków owsianych	
230 g mleka 2% tł	
20 g suszonej żurawiny	
10 g orzechów laskowych	
10 g orzechów włoskich	

Sposób przygotowania

Płatki ugotować na mleku do miękkości. Pod koniec gotowania dodać żurawinę i orzechy. Ugotowaną owsiankę przełożyć do miseczek lub talerzy.

Do picia szklanka herbaty.

Obiad

(106) Zupa pieczarkowa z makaronem

Składniki:

Na 1 porcję (400 g)
80 g pieczarek (90 g przed obraniem)
20 g korzenia pietruszki (29 g przed obraniem)
40 g marchewki (53 g przed obraniem)
20 g selera (30 g przed obraniem)
20 g cebuli (23 g przed obraniem)
7 g mąki pszennej typ 500
20 g jogurtu naturalnego
Szczypta soli i pieprzu
33 g makaronu świderki suchego

Sposób przygotowania

Makaron ugotować „al dente” w wodzie. Pieczarki obrać i umyć, pokroić na cząstki i wrzucić do lekko osolonej wody. Pozostałe warzywa obrać, umyć, pokroić na mniejsze części i dodać do gotujących się pieczarek. Jak wszystko będzie miękkie całość zblendować na zupę krem. Do smaku doprawić pieprzem. Zupę zagęścić zawiesiną mąki w wodzie. Zupę podawać z makaronem i przed podaniem dodać jogurt.

(107) Ziemniaki z potrawką z indyka i cukinii + gotowana brukselka

Składniki:

Na 1 porcję *	* dla klas 4-6 dla dziewcząt i chłopców zwiększyć porcję ziemniaków do 300 g i porcję potrawki o 1/3
225 g ziemniaków (290 g przed obranie) 75 g mięsa z piersi indyka 40 g cukinii 20 g pomidora 10 g czerwonej papryki 10 g cebuli (11,5 g przed obraniem) 12 g oleju rzepakowego 5 g natki pietruszki Zioła prowansalskie, czerwona papryka słodka 100 g brukselki (132 g przed obraniem)	

Sposób przygotowania

Ziemniaki obrać, umyć i ugotować w lekko osolonej wodzie. Mięso z piersi indyka umyć i pokroić w drobną kostkę. Warzywa umyć. Z cukinii odciąć końcówki i pokroić w drobną kostkę. Pomidora sparzyć i zdjąć skórkę. Paprykę i cebulę drobno pokroić. Mięso z warzywami dusić na patelni z dodatkiem oleju rzepakowego. Potrawkę podawać obok ugotowanych ziemniaków.

Brukselkę oczyścić z zewnętrznych liści, umyć i ugotować w lekko osolonej wodzie. Podawać z ziemniakami i potrawką.

Do picia szklanka kompotu z jabłek wg receptury 11.

Podwieczorek

(108) Ryż z jabłkami i kefirem

Składniki:

Na 1 porcję 120 g*/ **	* dla klas 4-6 dla dziewcząt porcja ryżu 160 g i ** dla klas 4-6 dla chłopców porcja ryżu 240 g i
26 g białego ryżu (suchego) 19 g mleka 2% tł. 50 g jabłka (67 g przed obraniem) 14 g cukru	
150 g kefiru	

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 przełożyć do miseczek. Posypać cukrem.

Do picia podać $\frac{3}{4}$ szklanki kefiru.

Kolacja

(109) Kanapki z jajkiem, kielbasą krakowską i kwaszonym ogórkiem

Składniki:

Na 1 porcję */**	
50 g bułki grahamki (1 szt)	* dla klas 4-6 dla dziewcząt dodać pół bułki, zwiększyć porcję masła do 15g i kielbasy krakowskiej do 30g, dodać jeden liść sałaty ** dla klas 4-6 dla chłopców dodać całą bułkę, zwiększyć porcję masła do 15g i kielbasy krakowskiej do 30g, dodać jeden liść sałaty
10 g masła ekstra	
50 g jajka gotowanego	
20 g kielbasy krakowskiej suchej	
18 g sałaty	
50 g kwaszonego ogórka	
5 g szczypiorku	

Sposób przygotowania

Bułkę cienko posmarować masłem. Jedną połówkę podać z jajkiem, a drugą z kielbasą krakowską. Na kanapkach położyć po liściu sałaty, pokrojonego w plastry ogórka kwaszonego i posypać posiekanym szczypiorkiem.

Do picia szklanka herbaty.

JESIEŃ / DZIEŃ 10 / SZKOŁA PODSTAWOWA

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Kanapki z twarogiem z zielonymi warzywami (165). Do picia mleko.	I danie – zupa krem z dyni (166) II danie – ziemniaki z łososiem, gotowanym kalafiozem (167) i mizerią (168). Na deser gruszka. Do picia sok pomarańczowy z wodą mineralną (150+100 ml).	Kisiel owocowy z bananem (169) i jogurt naturalny.	Kanapki z sałatką z soczewicy i serem feta (170). Do picia herbata.

Śniadanie

(110) Kanapki z twarogiem z zielonymi warzywami

Składniki:

Na 1 porcję*/**	
60 g chleba żytniego razowego (2 kromki) 60 g sera twarogowego chudego 30 g jogurtu naturalnego 30 g zielonej papryki 30 zielonego ogórka (41 g przed obraniem) 5 g natki pietruszki 50 g pomidora	* Dla klas 4-6 dla dziewcząt dodać jedną kromkę chleba i zwiększyć porcję twarożku o połowę ** dla klas 4-6 dla chłopców dodać dwie kromki chleba i zwiększyć porcję twarożku o połowę

Sposób przygotowania

Ogórka umyć, obrać ze skóry i zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Paprykę umyć, usunąć pestki i bardzo drobno pokroić w kostkę. Natkę pietruszki umyć i drobno posiekać. Zielone warzywa wymieszać z twarogiem i jogurtem. Twarożek rozsmarować na kanapkach, a na wierzchu położyć pokrojonego w plastry pomidora.

Do picia szklanka mleka 2% tł. (230 g).

Obiad

(111) 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.

(112) Ziemniaki z łososiem, gotowanym kalafiolem

Składniki:

Na 1 porcję*/**	
225 g ziemniaków (290 g przed obraniem) 75 g filetu z łososia Szczypta soli i pieprzu Sok z cytryny 100 g kalafiora (160 g przed obraniem)	* Dla klas 4-6 dla dziewcząt zwiększyć porcję ziemniaków do 300g ** Dla klas 4-6 dla chłopców zwiększyć porcję ziemniaków do 300g i łososia do 100g

Sposób przygotowania

Ziemniaki obrać, umyć i ugotować w lekko osolonej wodzie. Łososia posypać szczyptą soli i pieprzu i upiec w piekarniku. Ziemniaki i łososia ułożyć obok siebie na talerzu. Łososia skropić sokiem z cytryny. Kalafiora pokroić na różyczki i ugotować w lekko osolonej wodzie. Podawać na talerzu obok ryby i ziemniaków.

(113) Mizeria

Składniki:

Na 1 porcję
72 g ogórka zielonego (100 g przed obraniem) 20 g rzodkiewki 20 g śmietany 12% tł. Szczypta soli

Sposób przygotowania

Ogórka umyć, obrać ze skóry i pokroić w plastry. Rzodkiewkę umyć, oczyścić i zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Całość posypać szczyptą soli. Wymieszać i dodać łyżkę śmietany.

Na deser średnia gruszka (150g).

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

Podwieczorek

(114) Kisiel owocowy z bananem i jogurtem naturalnym

Składniki

Na 1 porcję*	
Kisiel owocowy 200 g 76 g banana (120 g przed obraniem) 150 g jogurtu naturalnego	* dla klas 4-6 dla dziewcząt i chłopców podać podwójną porcję banana i zwiększyć porcję jogurtu do 230g

Sposób przygotowania

Ugotować kisiel owocowy, nalać do miseczek i podawać ostudzony.

Najlepiej kupić kisiel niesłodzony i dosłodzić, ale mniejszą ilością cukru niż jest podane w przepisie. Porcję cukru można zmniejszyć o połowę.

Do picia podać 3/4 szklanki jogurtu. Dodatkowo mały banan 76 g (120g przed obraniem).

Kolacja

(115) Kanapki z sałatką z soczewicy i serem feta

Składniki:

Na 1 porcję*/**	
50 g chleba graham (2 kromki)	* Dla klas 4-6 dla dziewcząt dodać jedną kromkę chleba, zwiększyć porcję masła do 15 g ** Dla klas 4-6 dla chłopców dodać jedną kromkę chleba, zwiększyć porcję masła do 15 g i porcję sałatki o połowę
10 g masła ekstra	
15 g soczewicy czerwonej suchej	
50 g pomidora	
30 g sera feta	
6 g oleju rzepakowego	

Sposób przygotowania

Soczewicę zalać gorącą wodą w ilości 1:2. Gotować na lekkim ogniu do wchłonięcia całej wody, a następnie ostudzić. Pomidora i ser feta pokroić w kostkę. Składniki razem wymieszać i dodać olej rzepakowy.

Chleb posmarować cienko masłem i podawać razem z sałatką.

Do picia podać szklankę herbaty.

SZKOŁA PODSTAWOWA

ZIMA / DZIEŃ 1

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Płatki żytnie na mleku, z migdałami i suszonymi figami (171). Do picia herbata.	I danie – zupa ogórkowa (172) II danie – kasza gryczana z potrawką z cielęciny (173), surówka z białej kapusty (174). Na deser gruszka. Do picia sok jabłkowy z wodą mineralną (150+100 ml).	Kanapki z twarogiem i dżemem (175). Do picia mleko.	Kanapki z pastą jajeczną (176). Na deser jabłko. Do picia herbata.

ZIMA / DZIEŃ 2

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Kanapki z szynką i warzywami (177). Na deser banan. Do picia herbata.	I danie – krupnik z ryżu (15) II danie – ziemniaki z klopsami z mięsa gotowanego w sosie koperkowym (178). Gotowana marchewka z groszkiem (179). Do picia kefir.	Ryż zapiekany z jabłkami i orzechami włoskimi (180) i jogurt naturalny.	Potrawka z soczewicy, cukinii i jarmużu z chlebem (181). Na deser jabłko. Do picia herbata.

ZIMA / DZIEŃ 3

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Bułka grahamka z pastą z Piklinga (182). Do picia herbata.	I danie – zupa krem z dyni (166) II danie – kasza jęczmienna z potrawką z kurczaka z pieczarkami (183), gotowana czerwona kapusta (184). Do picia kompot z jabłek.	Budyń waniliowy z rodzynkami (185). Na deser kiwi. Do picia woda mineralna.	Kanapki z żółtym serem i warzywami (186). Na deser pomarańcza. Do picia herbata.

ZIMA / DZIEŃ 4

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Zupa mleczna z lanymi kluskami (187). Kanapka z żółtym serem i warzywami (188). Do picia herbata.	I danie – kapuśniak z kwaszonej kapusty (189) II danie – ryż z potrawką z udka kurczaka (190), brokuły ze słonecznikiem (191). Na deser banan. Do picia sok pomarańczowy z wodą mineralną (150+100 ml).	Kanapki z twarogiem z suszonymi morelami (192). Do picia woda mineralna.	Naleśniki ze szpinakiem (193). Na deser mandarynka. Do picia herbata.

ZIMA / DZIEŃ 5

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Kasza jaglana z orzechami laskowymi, makiem i suszonymi morelami (194). Do picia mleko.	I danie – zupa pomidorowa z makaronem (8) II danie – ziemniaki z jajkiem sadzonym (195), surówka z selera (196). Do picia kefir. Na deser gruszka.	Bułka grahamka z żółtym serem i warzywami (197). Na deser pomarańcza. Do picia woda mineralna.	Salatka warzywna ze śledziem z chlebem (138). Do picia herbata.

ZIMA / DZIEŃ 6

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Owsianka na mleku z sezamem (198). Banan. Do picia herbata.	I danie – zupa selerowa (125) II danie – spaghetti z mięsem z indyka i sosem pomidorowym (79) i sałata z rzodkiewką i jogurtem (199). Do picia kompot z jabłek.	Bułka z serkiem twarogowym i żurawiną (200). Na deser jabłko. Do picia woda mineralna.	Kanapki z pastą z wędzonej makreli (201). Do picia herbata.

ZIMA / DZIEŃ 7

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Kanapki: z żółtym serem i warzywami; z twarogiem i dżemem (202). Do picia mleko.	I danie – zupa ziemniaczana (203) II danie – kasza jęczmienna pęczak z potrawką z kurczaka i jarmużem (204), surówka z marchewki i jabłka (205). Do picia sok owocowy z wodą mineralną (150+100 ml).	Ryż z jabłkami i suszonymi figami (206). Do picia kefir.	Bułka grahamka z polędwicą sopocką i warzywami (207). Na deser pomarańcza. Do picia herbata.

ZIMA / DZIEŃ 8

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Kasza manna na mleku z orzechami włoskimi i suszonymi morelami (208). Do picia herbata.	I danie – zupa porowa (145) II danie – pyzy ziemniaczane z mięsem (209), surówka z kwaszonej kapusty (210). Do picia woda mineralna.	Koktajl bananowy z kiwi (211).	Sałatka ze szprotek z ryżem i bułka grahamka (212). Do picia herbata.

ZIMA / DZIEŃ 9

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Kanapki z szynką z piersi kurczaka i warzywami; z dżemem (213). Do picia herbata.	I danie – zupa jarzynowa z kapustą włoską i pęczakiem (214) II danie – ziemniaki i bitki wieprzowe duszone (215) ze szpinakiem (216). Na deser gruszka. Do picia sok marchwiowo-owocowy.	Kanapki z twarogiem i warzywami (217). Do picia woda mineralna.	Naleśniki z pieczarkami (218). Na deser mandarynki. Do picia herbata.

ZIMA / DZIEŃ 10

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Płatki jęczmienne na mleku z pestkami dyni i bananem (219). Do picia herbata.	I danie – barszcz ukraiński z białą fasolą (34) II danie – pierogi leniwe z sera twarogowego i ziemniaków (220) i gotowana biała kapusta (221). Do picia woda mineralna.	Grzanki z dżemem z czarnych porzeczek (222) i kefir.	Kanapki z pastą z zielonego groszku i wędzoną makrelą (223). Na deser jabłko. Do picia herbata.

ZIMA / DZIEŃ 1/ SZKOŁA PODSTAWOWA

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Płatki żytnie na mleku, z migdałami i suszonymi figami (171). Do picia herbata.	I danie – zupa ogórkowa (172) II danie – kasza gryczana z potrawką z cielęciny (173), surówka z białej kapusty (174). Na deser gruszka. Do picia sok jabłkowy z wodą mineralną (150+100 ml).	Kanapki z twarogiem i dżemem (175). Do picia mleko.	Kanapki z pastą jajeczną (176). Na deser jabłko. Do picia herbata.

Śniadanie

(64) Płatki żytnie na mleku, z migdałami i suszonymi figami

Składniki:

Na 1 porcję *	* dla klas 4-6 dla dziewcząt i chłopców zwiększyć porcję o 1/4
40 g płatków żytnich	
250 g mleka 2% tł	
15 g migdałów	
20 g fig suszonych	

Sposób przygotowania

Płatki ugotować w mleku do miękkości. Pod koniec dodać migdały i pokrojone figi. Całość przełożyć na talerz lub do miseczki.

Do picia szklanka herbaty.

Obiad

(65) Zupa ogórkowa

Składniki:

Na 1 porcję (400 g) *	* dla klas 4-6 dla chłopców zwiększyć porcję do 600g
50 g cielęciny	
40 g ogórka kwaszonego	
87 g ziemniaków (112 g przed obraniem)	
20 g śmietany 12% tł.	
3,5 g masła	
5 g mąki pszennej	
Ziele angielski, liść laurowy, koperek	

Sposób przygotowania

Mięso umyć i oczyścić. Gotować pod przykryciem w lekko osolonej wodzie z dodatkiem przypraw (ziele angielski, liść laurowy). *Mięso wyciągnąć z zupy i wykorzystać do przygotowania potrawy na drugie danie.* Ziemniaki obrać ze skóry, umyć i pokroić w kostkę, dodać do wywaru z mięsa i gotować do miękkości. Pod koniec do zupy dodać starte na tarce o grubych oczkach kwaszone ogórki. Zupę zagęścić niewielką ilością mąki z masłem. Na sam koniec dodać posiekany koperek. Zupę nalać do talerzy i dodać śmietanę.

(66) Kasza gryczana z potrawką z cielęciny

Składniki:

Na 1 porcję
75 g kaszy gryczanej suchej
50 g cielęciny (z zupy)
40 g jarmużu
7,4 g marchwi (10 g przed obraniem)

3,5 g korzenia pietruszki (5 g przed obraniem) 3,4 g selera (5 g przed obraniem) 2 g oleju rzepakowego
--

Sposób przygotowania

Kaszę gryczaną ugotować w wodzie (w proporcji 1:2). Cielęcinę pokroić w drobne kostki i podsmażyć na oleju rzepakowym. Do mięsa dodać umyty jarmuż i pozostałe warzywa starta na tarce o grubych oczkach. Ugotowaną kaszę przełożyć na talerz, a na nią położyć przygotowaną potrawkę.

(67) Surówka z białej kapusty

Składniki:

Na 1 porcję *	* dla klas 4-6 dla dziewcząt i chłopców zwiększyć porcję o połowę
40 g białej kapusty (48 g przed obraniem) 20 g marchwi (27 g przed obraniem) 20 g jabłka (27 g przed obraniem) 9 g oleju rzepakowego	

Sposób przygotowania

Kapustę oczyścić z zewnętrznych liści, umyć i drobno poszatkować. Marchew i jabłka umyć, obrać i zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Całość wymieszać i dodać oleju rzepakowego.

Na deser średnia gruszka 150g.

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

Podwieczorek

(68) Kanapki z twarogiem i dżemem

Składniki:

Na 1 porcję*	* dla klas 4-6 dla chłopców zwiększyć porcję bułki do 75 g i masła do 10g
50 g bułki pszennej (1 szt) 5 g masła ekstra 50 g sera twarogowego chudego 15 g dżemu ananasowego	

Sposób przygotowania

Bułkę przekroić na połówki, cienko posmarować masłem, położyć na każdą z nich twaróg i dżem.

Do picia $\frac{3}{4}$ szklanki gotowanego ciepłego mleka (150 ml).

Kolacja

(69) Kanapki z pastą jajeczną

Składniki:

Na 1 porcję */**	
50 g chleba graham (2 kromki) 50 g jajka gotowanego 30 g rzodkiewki 8 g oleju rzepakowego	* dla klas 4-6 dla dziewcząt dodać jedną kromkę chleba i zwiększyć porcję pasty o połowę ** dla klas 4-6 dla chłopców dodać dwie kromki chleba i zwiększyć porcję pasty o połowę

Sposób przygotowania

Jajko ugotować na twardo. Po ostudzeniu pokroić jajko na drobne cząstki lub zmielić. Rzodkiewkę umyć, oczyścić i zetrzeć na tarce o drobnych oczkach. Jajko i rzodkiewkę wymieszać z olejem rzepakowym i pastą posmarować każdą z kromek chleba.

Do picia podać szklankę herbaty.

Na deser duże jabłko 250g.

ZIMA / DZIEŃ 2 / SZKOŁA PODSTAWOWA

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Kanapki z szynką i warzywami (177). Na deser banan. Do picia herbata.	I danie – krupnik z ryżu (15) II danie – ziemniaki z klopsami z mięsa gotowanego w sosie koperkowym (178). Gotowana marchewka z groszkiem (179). Do picia kefir.	Ryż zapiekany z jabłkami i orzechami włoskimi (180) i jogurt naturalny.	Potrawka z soczewicy, cukinii i jarmużu z chlebem (181). Na deser jabłko. Do picia herbata.

Śniadanie

(70) Kanapki z szynką i warzywami

Składniki:

Na 1 porcję*	* dla klas 4-6 dla dziewcząt i chłopców
60 g chleba żytniego razowego (2 kromki) 10 g masła ekstra 16 g sałaty 30 g szynki wiejskiej 40 g zielonego ogórka (55 g przed obraniem) 20 g czerwonej papryki	dodać jedną kromkę chleba, zwiększyć porcję masła do 15 g i porcję warzyw o połowę

Sposób przygotowania

Kromki chleba posmarować cienko masłem, położyć sałatę, plaster szynki, pokrojonego w plastry ogórka i paprykę.

Do picia szklanka herbaty.

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

Obiad

I danie – krupnik z ryżu wg receptury 15, ale z mięsem

Składniki:

Na 1 porcję (400 g)*	* Dla klas 4-6 dla chłopców porcja zwiększona o połowę
40 g łopatki wieprzowej 20 g chudej wołowiny 17,6 g ryżu suchego 21 g marchewki (29 g przed obraniem) 8 g korzenia pietruszki (11 g przed obraniem) 6,4 g pora (11 g przed obraniem) 4 g selera (6,4 g przed obraniem) 90 g ziemniaków (115 g przed obraniem) 5 g zielonej pietruszki 3 g mąki 6 g masła Liść laurowy, ziele angielskie	

Sposób przygotowania

Mięso umyć i ugotować w lekko osolonej wodzie z dodatkiem przypraw (ziele angielski, liść laurowy). *Mięso wyciągnąć z zupy i zostawić do przygotowania klopsów na drugie danie.* Warzywa obrać, umyć i pokroić w kostkę, ugotować w wywarze z mięsa. 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.

(71) Ziemniaki z klopsami z mięsa gotowanego w sosie koperkowym

Składniki:

Na 1 porcję */**	
150 g ziemniaków (200 g przed obraniem)	* dla klas 4-6 dla dziewcząt zwiększyć porcję ziemniaków do 225 g ** dla klas 4-6 dla chłopców zwiększyć porcję ziemniaków do 300 g
40 g łopatki wieprzowej (z zupy) 20 g chudej wołowiny (z zupy) 7,5 g jajka 15 g czerstwej bułki 6 g cebuli 1,5 g mąki ziemniaczanej 45 g mąki pszennej 20 g śmietany 12% tł. 5 g koperku Szczypta soli, pieprzu	

Sposób przygotowania

Ziemniaki obrać ze skóry, umyć i ugotować w lekko osolonej wodzie.

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 klopsy, otoczyć w mące i ugotować. Do pozostałego wywaru dodać śmietanę i posiekany koperek. Klopsy ułożyć na talerzu obok ziemniaków, całość polać niewielką ilością sosu. Przed podaniem posypać posiekanym koperkiem.

(72) Gotowana marchewka z groszkiem

Składniki:

Na 1 porcję (75g) # / *	
56 g marchewki (75 g przed obraniem) 15 g zielonego groszku mrożonego 3 g masła 1,1 g mąki pszennej # do przygotowania potrawy można wykorzystać mrożoną marchewkę z groszkiem	* dla klas 4-6 dla chłopców zwiększyć porcję do 100g

Sposób przygotowania

Marchewkę obrać, umyć i pokroić w kostkę. Ugotować w niewielkiej ilości wody. Pod koniec dodać mrożony groszek i gotować całość do miękkości warzyw. Pod koniec dodać masło i zagęścić zawiesiną mąki w niewielkiej ilości wody. Do picia podać $\frac{3}{4}$ szklanki kefiru (150 g).

Podwieczorek

(73) Ryż zapiekany z jabłkami i orzechami włoskimi

Składniki:

Na 1 porcję (135g) *	
26 g białego ryżu (suchego) 19 g mleka 2% tł. 50 g jabłka (67 g przed obraniem) 14 g cukru 15 g orzechów włoskich	* dla chłopców z klas 4-6 zwiększyć porcję o 1/4

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 orzechami włoskimi, przełożyć do naczynia do zapiekania (np. żaroodpornego), posypać cukrem. Całość zapiekać ok. 15-20 min.

Do picia podać 150 g jogurtu naturalnego.

Kolacja

(74) Potrawka z soczewicy, cukinii i jarmużu z chlebem

Składniki:

Na 1 porcję*	* dla klas 4-6 dla dziewcząt i chłopców
50 g chleba graham (2 kromki) 20 g soczewicy czerwonej suchej 50 g cukinii (65 g przed obraniem) 40 g jarmużu 30 g czerwonej papryki 30 g cebuli (34g przed obraniem) 50 g pomidora 12 g oleju rzepakowego Oregano, pieprz	dodać 1 kromkę chleba

Sposób przygotowania

Soczewicę zalać gorącą wodą w ilości 1:2 i gotować do wchłonięcia całej wody. Pozostałe warzywa umyć. Z cukinii odciąć końcówki, cebulę obrać, z papryki usunąć pestki. Warzywa pokroić w grubą kostkę i przełożyć do garnka z niewielką ilością wody i gotować. Pod koniec gotowania dodać soczewicę i olej rzepakowy. Doprawić oregano i pieprzem. Potrawkę podawać z chlebem.

Na deser duże jabłko 250 g.

Do picia podać szklankę herbaty.

ZIMA / DZIEŃ 3 / SZKOŁA PODSTAWOWA

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Bułka grahamka z pastą z Piklinga (182). Do picia herbata.	I danie – zupa krem z dyni (166) II danie – kasza jęczmienna z potrawką z kurczaka z pieczarkami (183), gotowana czerwona kapusta (184). Do picia kompot z jabłek.	Budyń waniliowy z rodzynkami (185). Na deser kiwi. Do picia woda mineralna.	Kanapki z żółtym serem i warzywami (186). Na deser pomarańcza. Do picia herbata.

Śniadanie

(75) Bułka grahamka z pastą z Piklinga

Składniki:

Na 1 porcję*	* Dla klas 4-6 dla dziewcząt i chłopców dodać pół bułki
50 g bułki grahamki (1 szt) 60 g śledzia wędzonego Piklinga 20 g jajka gotowanego 16 g oleju rzepakowego 5 g zielonej pietruszki 50 g rzodkiewki	

Sposób przygotowania

Jajka ugotować na twardo. Piklinga oczyścić z ości i zdjąć skórę. Jajko i rybę zmielić lub rozgnieść widelcem. Całość wymieszać z olejem rzepakowym i dodać posiekaną natkę pietruszki. Bułkę posmarować pastą i na wierzchu ułożyć pokrojoną w plasterki rzodkiewkę.

Do picia szklanka herbaty.

Obiad

I danie - Zupa krem z dyni wg receptury 166

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.

(76) Kasza jęczmienna z potrawką z kurczaka z pieczarkami

Składniki:

Na 1 porcję *	* dla klas 4-6 dla dziewcząt i chłopców
---------------	---

75 g kaszy jęczmiennej perłowej (suchej) 86 g mięsa z piersi kurczaka (surowego) 50 g pieczarek 11 g marchwi (15 g przed obraniem) 5,3 g korzenia pietruszki (7,5 g przed obraniem) 2,5 g selera (4g przed obraniem) 3,5 g cebuli (4g przed obraniem) 4 g oleju rzepakowego 4 g natki pietruszki Przyprawy: czerwona słodka papryka, oregano	zwiększyć porcję potrawy o 1/3
---	--------------------------------

Sposób przygotowania

Kaszę ugotować w lekko osolonej wodzie. Mięso umyć, pokroić w drobne cząstki. Warzywa obrać ze skóry i umyć. Marchew, pietruszkę i seler zetrzeć na tarce o grubych oczkach, pieczarki pokroić, a cebulę drobno poszatковать. Mięso z warzywami dusić do miękkości na patelni z dodatkiem oleju. Lekko przyprawić. Podawać na talerzu obok ugotowanej kaszy i posypać posiekaną natką pietruszki.

(77) Gotowana czerwona kapusta

Składniki:

Na 1 porcję *	* dla klas 4-6 dla dziewcząt i chłopców
50 g czerwonej kapusty (60 g przed obraniem) 25 g cebuli (28 g przed obraniem) 9 g oleju rzepakowego Sok z cytryny	zwiększyć porcję o połowę

Sposób przygotowania

Z kapusty usunąć zewnętrzne liście. Kapustę drobno poszatковать. Cebulę obrać i drobno pokroić. Warzywa ugotować w niewielkiej ilości wody. Dodać olej, sok z cytryny.

Do picia szklanka kompotu z jabłek wg receptury 11.

Podwieczorek

(78) Budyń waniliowy z rodzynkami

Składniki:

Na 1 porcję*	* dla klas 4-6 dla chłopców zwiększyć porcję o połowę
Budyń waniliowy niesłodzony (2/5 opakowania) 200 g mleka 2% tł. 10 g cukru 10 g rodzynek	

Sposób przygotowania

Ugotować budyń na mleku z dodatkiem cukru i wymieszać z rodzynkami. Całość rozlać do miseczek.

Na deser średnie kiwi 100g.

Do picia szklanka wody mineralnej.

Kolacja

(79) Kanapki z żółtym serem i warzywami

Składniki:

Na 1 porcję* / **	
60 g chleba żytniego razowego	* dla klas 4-6 dla dziewcząt dodać kromkę chleba i zwiększyć porcję sera do 40g
10 g masła ekstra	
20 g sera żółtego Gouda	** dla klas 4-6 dla chłopców dodać dwie kromki chleba, zwiększyć porcję masła do 15 i żółtego sera do 40 g
50 g pomidora	
20 g kwaszonego ogórka	

Sposób przygotowania

Chleb posmarować cienko masłem. Położyć na nim żółty ser i pokrojone w plasterki warzywa.

Na deser średnia pomarańcza 166 g (przed obraniem 250g).

Do picia podać szklankę herbaty.

ZIMA / DZIEŃ 4 / SZKOŁA PODSTAWOWA

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Zupa mleczna z lanymi kluskami (187). Kanapka z żółtym serem i warzywami (188). Do picia herbata.	I danie – kapuśniak z kwaszonej kapusty (189) II danie – ryż z potrawką z udu kurczaka (190), brokuły ze słonecznikiem (191). Na deser banan. Do picia sok pomarańczowy z wodą mineralną (150+100 ml).	Kanapki z twarogiem z suszonymi morelami (192). Do picia woda mineralna.	Naleśniki ze szpinakiem (193). Na deser mandarynka. Do picia herbata.

Śniadanie

(80) Zupa mleczna z lanymi kluskami

Składniki:

Na 1 porcję (100 g klusek)
22 g mąki pszennej 22 g jajek 230 g mleka 2% tł. 5 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.

(81) Kanapka z żółtym serem i warzywami

Składniki:

Na 1 porcję *	* dla klas 4-6 dla dziewcząt i chłopców podwójna porcja chleba, masła i żółtego sera
30 g chleba żytniego razowego (1 kromka) 5 g masła 10 g żółtego sera Gouda 25 g pomidora 15 g rzodkiewki	

Sposób przygotowania

Kromkę chleba posmarować cienko masłem, położyć żółty ser, pomidora i rzodkiewkę. Do picia szklanka herbaty.

Obiad

(82) Kapuśniak z kwaszonej kapusty

Składniki:

Na 1 porcję (400 g)	* dla klas 4-6 dla chłopców zwiększyć porcję
---------------------	--

75 g udka z kurczaka # 45 g kwaszonej kapusty 4,4g cebuli (5 g przed obraniem) 7,4 g marchwi (10 g przed obraniem) 3 g selera (5 g przed obraniem) 6 g masła ekstra 4 g mąki 1 g natki pietruszki Liść laurowy, majeranek	zupy do 600 g
---	---------------

- udko z kurczaka do gotowania zupy mogą być pół na pół ze skórą i bez skóry

Sposób przygotowania

Mięso umyć i ugotować w lekko osolonej wodzie z przyprawami i warzywami. *Mięso wyciągnąć i zostawić do przygotowania potrawy na II danie.* Do wywaru dodać kiszoną kapustę. Na końcu do zupy dodać masło i mąkę. Zupę nalać do talerzy i posypać posiekaną natką pietruszki.

(83) Ryż z potrawką z udka kurczaka

Składniki:

Na 1 porcję *	* dla klas 4-6 dla dziewcząt i chłopców zwiększyć porcję ryżu do 100g
75 g ryżu parabolicznego 75 g mięsa z ud kurczaka (z zupy) 25 g cebuli (28 g przed obraniem) 15 g czerwonej papryki 12 g oleju rzepakowego Szczypta pieprzu, czerwona słodka papryka	

Sposób przygotowania

Ryż ugotować w wodzie.

Cebulę obrać, umyć i poszatковать. Paprykę umyć, usunąć pestki i pokroić w paski.

Warzywa zeszklić na oleju rzepakowym. Obrać mięso z ud kurczaka i usunąć skórę.

Mięso dodać do warzyw i razem dusić kilka minut. Ryż przełożyć na talerze i na wierzch nałożyć potrawkę.

(84) Brokuły ze słonecznikiem

Składniki:

Na 1 porcję *	* dla klas 4-6 dla chłopców zwiększyć porcję o połowę
100 g brokułów (160 g przed obraniem) 5 g nasion słonecznika	

Sposób przygotowania

Brokuły podzielić na różyczki i ugotować. Słonecznik podprażyć na suchej patelni.

Brokuły przełożyć na talerz i posypać prażonym słonecznikiem.

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

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

Podwieczorek

(85) Kanapki z twarożkiem z suszonymi morelami

Składniki:

Na 1 porcję */**	
50 g bułki grahamki (1 szt)	* dla klas 4-6 dla dziewcząt dodać pół bułki
60 g sera twarogowego chudego	** dla klas 4-6 dla chłopców dodać pół bułki i zwiększyć porcję twarożku z morelami o połowę
30 g jogurtu naturalnego	
30 g suszonych moreli	

Sposób przygotowania

Ser wymieszać z jogurtem i pokrojonymi w drobne cząstki suszonymi morelami. Twarożkiem posmarować bułkę przekrojoną na połówki.

Do picia szklanka wody mineralnej.

Kolacja

(86) Naleśniki ze szpinakiem

Składniki

Na 1 porcję *	
29 g mąki pszennej	* dla klas 4-6 dla chłopców zwiększyć porcję o połowę
25 g jajka	
28 g mleka 2% tł	
6 g oleju rzepakowego	
75 g szpinaku mrożonego	
30 g sera Feta	
Gałka muszkatołowa	

Sposób przygotowania

Z mąki, jajek i mleka przygotować ciasto naleśnikowe, a następnie usmażyć naleśniki na połowie podanej porcji oleju. Szpinak rozmrozić i na patelni odparować wodę, dodać drugą część oleju na końcu dodać ser Feta i całość razem dusić 2-3 min. Doprawić do smaku szczyptą gałki muszkatołowej. Gotowy szpinak przełożyć na naleśniki i zawinąć.

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

Do picia szklanka herbaty.

ZIMA / DZIEŃ 5 / SZKOŁA PODSTAWOWA

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Kasza jaglana z orzechami laskowymi, makiem i suszonymi morelami (194). Do picia mleko.	I danie – zupa pomidorowa z makaronem (8) II danie – ziemniaki z jajkiem sadzonym (195), surówka z selera (196). Do picia kefir. Na deser gruszka.	Bułka grahamka z żółtym serem i warzywami (197). Na deser pomarańcza. Do picia woda mineralna.	Salatka warzywna ze śledziem z chlebem (138). Do picia herbata.

Śniadanie

(87) Kasza jaglana z orzechami laskowymi, makiem i suszonymi morelami
Składniki:

Na 1 porcję */**	* dla klas 4-6 dla dziewcząt zwiększyć porcję o 1/4 ** dla klas 4-6 dla chłopców zwiększyć porcję o połowę
40 g kaszy jaglanej suchej 15 g maku 10 g orzechów laskowych 25 g suszonych moreli	

Sposób przygotowania

Mak zalać wrzącą wodą i parzyć przez ok 10 min. Następnie wylać wodę i mak wypłukać. Kaszę dokładnie wypłukać w zimnej wodzie, a następnie ugotować w wodzie. Pod koniec gotowania dodać orzechy laskowe, przygotowany mak i pokrojone morele suszone. Kaszę przełożyć do misek.

Do picia szklanka mleka 2% tł. (230 g).

Obiad

I danie - zupa pomidorowa z makaronem wg receptury 8
Składniki:

Na 1 porcję (400 g)	* dla klas 4-6 dla chłopców zwiększyć porcję o połowę
13 g marchewki (18 g przed obraniem) 5 g korzenia pietruszki (7 g przed obraniem) 2,5 g selera (4 g przed ugotowaniem) 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. 35 g makaronu 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.

(88) Ziemniaki z jajkiem sadzonym

Składniki:

Na 1 porcję * / **	* * dla klas 4-6 dla dziewcząt zwiększyć
150 g ziemniaków (200 g przed obraniem)	porcję ziemniaków do 225 g
50 g jajka (1 szt)	** dla klas 4-6 dla chłopców zwiększyć
6 g oleju rzepakowego	porcję ziemniaków do 225 g i podać 2 jajka

Sposób przygotowania

Ziemniaki obrać, umyć i ugotować. Usmażyć jajko sadzone na niewielkiej ilości oleju.

(89) Surówka z selera

Składniki:

Na 1 porcję
50 g selera (80 g przed obraniem)
20 g jabłka (27 g przed obraniem)
10 g marchwi (14 g przed obraniem)
3 g oleju rzepakowego
Sok z cytryny

Sposób przygotowania

Seler, marchew i jabłko obrać, umyć i zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Składniki razem wymieszać, dodać olej i sok z cytryny.

Do picia szklanka kefiru (230 g).

Na deser mała gruszka 76 g (100g)

Podwieczorek

(90) Bułka grahamka z żółtym serem i warzywami

Składniki:

Na 1 porcję *	* dla klas 4-6 dla dziewcząt i chłopców
50 g bułki grahamki (1 szt)	dodać pół bułki, zwiększyć porcję masła do
5 g masła ekstra	10g i sera do 40g
20 g sera żółtego Gouda	
16 g sałaty	
50 g pomidora	

Sposób przygotowania

Bułkę przekroić na połówki, posmarować cienko masłem, położyć sałatę, żółty ser i pomidora.

Na deser średnia pomarańcza 166g (230 g przed obraniem).

Do picia szklanka wody mineralnej.

Kolacja

Salatka warzywna ze śledziem z chlebem wg receptury 138

Składniki

Na 1 porcję *	* dla klas 4-6 dla dziewcząt i chłopców dodać kromkę chleba
50 g chleba baltonowskiego (2 kromki) 50 g śledzia w oleju 20 g kwaszonego ogórka 20 g zielonego groszku konserwowego 30 g ziemniaków (40 g przed obraniem) 30 g marchwi (40 g przed obraniem) 8 g oleju rzepakowego	

Sposób przygotowania

Ziemniaki i marchewkę obrać, umyć i ugotować (*warzywa można ugotować wcześniej przygotowując zupę*). Po ostudzeniu pokroić w kostkę. Dodać startego na tarce kwaszonego ogórka i odcedzony groszek konserwowy. Śledzia pokroić na małe części. Całość wymieszać i dodać olej rzepakowy. Podawać z chlebem.

Do picia podać szklankę herbaty.

ZIMA / DZIEŃ 6 / SZKOŁA PODSTAWOWA

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Owsianka na mleku z sezamem (198). Banan. Do picia herbata.	I danie – zupa selerowa (125) II danie – spaghetti z mięsem z indyka i sosem pomidorowym (79) i sałata z rzodkiewką i jogurtem (199). Do picia kompot z jabłek.	Bułka z serkiem twarogowym i żurawiną (200). Na deser jabłko. Do picia woda mineralna.	Kanapki z pastą z wędzonej makreli (201). Do picia herbata.

Śniadanie

(91) Owsianka na mleku z sezamem

Składniki:

Na 1 porcję*	* Dla klas 4-6 dla dziewcząt i chłopców porcja zwiększona o 1/4
40 g płatków owsianych 250 g mleka 2%tł. 10 g nasion sezamu	

Sposób przygotowania

Płatki ugotować do miękkości w mleku. Sezam podprażyć na suchej patelni. Pod koniec gotowania do płatków dodać prażony sezam. Ugotowane płatki przełożyć do talerzy.

Do picia szklanka herbaty.

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

Obiad

I danie – zupa selerowa wg receptury 125

Składniki:

Na 1 porcję (400 g)*	* dla klas 4-6 dla chłopców zwiększyć porcję do 600g
75 g selera (120 g przed obraniem) 64 g ziemniaków (80 g przed obraniem) 24 g marchewki (32 g przed obraniem) 3 g masła 5 g mąki pszennej 15 g śmietany 12% Ziele angielski, liść laurowy, majeranek, koperek	

Sposób przygotowania

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

II danie - spaghetti z mięsem z indyka i sosem pomidorowym wg receptury 79

Składniki:

Na 1 porcję *	* dla klas 4-6 dla dziewcząt i chłopców zwiększyć porcję makaronu do 67 g (o 1/3)
50 g suchego makaronu spaghetti (z pszenicy durum) 50 g mięsa z piersi indyka 20 g cebuli (23 g przed obraniem) 2 g czosnku 20 g marchewki (27 g przed obraniem) 20 g korzenia pietruszki (28 g przed obraniem) 100 g pomidorów 12 g oleju rzepakowego 5 g zielonej pietruszki 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. Marchewkę i korzeń pietruszki obrać ze skóry, umyć i zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Mięso z piersi indyka zmielić i podsmażyć na oleju rzepakowym. Dodać pokrojoną w drobną kostkę cebulę, czosnek, startą marchewkę i pietruszkę. Dodać wody i dusić do miękkości. Dodać obrane ze skóry pomidory. Ugotowany makaron przełożyć na talerze, połączyć przygotowanym sosem z mięsem, posypać posiekaną natką pietruszki.

(92) Sałata z rzodkiewką i jogurtem

Składniki:

Na 1 porcję
32 g sałaty 10 g rzodkiewki 10 g jogurtu

Sposób przygotowania

Sałatę umyć i „podrzeć” liście na mniejsze części. Rzodkiewkę umyć, oczyścić i zetrzeć na tarce o drobnych oczkach. Do miseczek przełożyć sałatę, połączyć jogurtem i posypać rzodkiewką.

Do picia szklanka kompotu jabłek wg receptury 11

Podwieczorek

(93) Bułka z serkiem twarogowym i żurawiną

Składniki:

Na 1 porcję*/**	* dla klas 4-6 dla dziewcząt zwiększyć porcję twarożku o połowę
50 g bułki grahamki (1 szt.) 60 g sera twarogowego chudego 30 g jogurtu naturalnego 20 g suszonej żurawiny	** dla klas 4-6 dla chłopców podać 2 bułki (100g), zwiększyć porcję twarożku o połowę

Sposób przygotowania

Ser biały wymieszać z jogurtem i suszoną żurawiną. Przygotowanym twarożkiem posmarować dwie połówki bułki.

Na deser średnie jabłko 150 g.

Do picia szklanka wody mineralnej.

Kolacja

(94) Kanapki z pastą z wędzonej makreli

Składniki:

Na 1 porcję*/**	
25 g chleba baltonowskiego (1 kromka)	* dla klas 4-6 dla dziewcząt dodać kromkę chleba żytniego
30 g chleba żytniego razowego (1 kromka)	** dla klas 4-6 dla chłopców dodać kromkę chleba żytniego i baltonowskiego
60 g makreli wędzonej	
20 g jajka	
16 g oleju rzepakowego	
5 g natki pietruszki	
50 g czerwonej papryki	

Sposób przygotowania

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

Do picia szklanka herbaty.

ZIMA / DZIEŃ 7 / SZKOŁA PODSTAWOWA

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Kanapki: z żółtym serem i warzywami; z twarogiem i dżemem (202). Do picia mleko.	I danie – zupa ziemniaczana (203) II danie – kasza jęczmienna pęczak z potrawką z kurczaka i jarmużem (204), surówka z marchewki i jabłka (205). Do picia sok owocowy z wodą mineralną (150+100 ml).	Ryż z jabłkami i suszonymi figami (206). Do picia kefir.	Bułka grahamka z polędwicą sopocką i warzywami (207). Na deser pomarańcza. Do picia herbata.

Śniadanie

(95) Kanapki: z żółtym serem i warzywami; z twarogiem i dżemem

Składniki:

Na 1 porcję *	* dla klas 4-6 dla dziewcząt i chłopców zwiększyć porcję sera do 40 g
60 g chleba żytniego (2 kromki) 25 g chleba baltonowskiego (1 kromka) 10 g masła ekstra 20 g żółtego sera Gouda 25 g pomidora 20 g ogórka 30 g sera twarogowego półtłustego 20 g dżemu truskawkowy	

Sposób przygotowania

Chleb żytni posmarować cienko masłem, położyć żółty ser i pokrojone w plastry warzywa. Na chleb baltonowski położyć twaróg i dżem.

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

Obiad

(96) Zupa ziemniaczana

Składniki:

Na 1 porcję (400 g)
133 g ziemniaków (170 g przed obraniem) 21 g marchwi (28 g przed obraniem) 8,5 g korzenia pietruszki (12 g przed obraniem) 7,5 g selera (12 g przed obraniem) 10 g cebuli (12 g przed obraniem) 1,5 g mąki pszennej 5 g zielonej pietruszki Majeranek

Sposób przygotowania

Warzywa obrać, umyć, pokroić w kostkę i ugotować w lekko osolonej wodzie. Zupełnie doprawić majerankiem i zagęścić zawiesiną mąki z wodą. Na talerzu do zupy dodać posiekaną natkę pietruszki.

(97) Kasza jęczmienna pęczak z potrawką z kurczaka i jarmużem

Składniki:

Na 1 porcję *	* dla klas 4-6 dla chłopców zwiększyć porcję o połowę
60 g kaszy jęczmiennej pęczak (suchej) 50 g mięsa z piersi kurczaka bez skóry 15 g cebuli (17 g przed obraniem) 50 g pora (75 g przed obraniem) 50 g jarmużu 6 g oleju rzepakowego	

Sposób przygotowania

Kaszę ugotować w wodzie w proporcji 1:2. Mięso podsmażyć na oleju, dodać pokrojone warzywa, trochę wody i dusić pod przykryciem. Na końcu do potrawy dodać ugotowaną kaszę i całość dusić jeszcze ok 5 min. Gotową potrawkę przełożyć na talerze.

(98) Surówka z marchewki i jabłka

Składniki:

Na 1 porcję
70 g marchewki (95 g przed obraniem) 30 g jabłka (40 g przed obraniem) 3 g oleju rzepakowego

Sposób przygotowania

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

Do picia sok owocowy z wodą mineralną (150+100 ml).

Podwieczorek

(99) Ryż z jabłkami i suszonymi figami

Składniki:

Na 1 porcję (120g ryżu) *	* dla klas 4-6 dla chłopców zwiększyć porcję o 1/3
26 g białego ryżu (suchego) 19 g mleka 2% tł. 50 g jabłka (67 g przed obraniem) 13 g cukru 20 g fig suszonych	

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 cukrem, przełożyć do miseczek. Na wierzchu położyć pokrojone figi.

Do picia 3/4 szklanki kefiru 150 g (dla klas 4-6 cała szklanka kefiru 230 g).

Kolacja

(100) Bułka grahamka z polędwicą sopocką i warzywami

Składniki:

Na 1 porcję*/**	* dla klas 4-6 dla dziewcząt dodać pół bułki
50 g bułki grahamki (1 szt)	** dla klas 4-6 dla chłopców dodać całą bułkę, zwiększyć porcję masła do 15g,
10 g masła ekstra	polędwicy do 60g i podać podwójną porcję warzyw
40 g polędwicy sopockiej	
16 g sałaty	
20 g kwaszonego ogórka	
40 g rzodkiewki	

Sposób przygotowania

Chleb posmarować cienko masłem. Na kromki położyć liść sałaty, polędwicę sopocką i pokrojone w plastry warzywa.

Na deser średnia pomarańcza 166g (230 g przed obraniem).

Do picia szklanka herbaty.

ZIMA / DZIEŃ 8 / SZKOŁA PODSTAWOWA

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Kasza manna na mleku z orzechami włoskimi i suszonymi morelami (208). Do picia herbata.	I danie – zupa porowa (145) II danie – pyzy ziemniaczane z mięsem (209), surówka z kwaszonej kapusty (210). Do picia woda mineralna.	Koktajl bananowy z kiwi (211).	Salatka ze szprotek z ryżem i bułka grahamka (212). Do picia herbata.

Śniadanie

(101) Kasza manna na mleku z orzechami włoskimi i suszonymi morelami

Składniki:

Na 1 porcję *	* dla klas 4-6 dla chłopców zwiększyć porcję o 1/4
50 g kaszy manny 230 g mleka 2% tł. 10 g orzechów włoskich 20 g suszonych moreli	

Sposób przygotowania

Kaszę ugotować do miękkości w mleku. Pod koniec gotowania dodać orzechy i pokrojone suszone morele. Ugotowaną kaszę nałożyć na talerze. Do picia szklanka herbaty.

Obiad

I danie – zupa porowa wg receptury 145, ale z mięsem

Składniki:

Na 1 porcję (400 g)*
45 g łopatki wieprzowej 93 g pora (137 g przed obraniem) 42 g marchwi (57 g przed obraniem) 12 g korzenia pietruszki (17 g przed obraniem) 7 g selera (12 g przed obraniem) 45 g makaronu (suchego) 5 g oleju rzepakowego 5 g natki pietruszki

Sposób przygotowania

Mięso ugotować w lekko osolonej wodzie, z liściem laurowym i zieleń angielskim. *Mięso wyciągnąć i zostawić do przygotowania II dania.* Warzywa obrać i dokładnie umyć, a następnie pokroić w kostkę. Warzywa ugotować w wywarze z mięsa. Pod koniec gotowania dodać olej. Makaron ugotować w lekko osolonej wodzie. Makaron nałożyć na talerze, nalać zupę, dodać posiekaną zieloną pietruszkę.

(102) Pyzy ziemniaczane z mięsem

Składniki

Na 1 porcję (150 g) *	* Dla klas 4-6 dla dziewcząt i chłopców zwiększyć porcję do 200 g
234 g ziemniaków (300 g przed obranie) 45 g łopatki wieprzowej (z zupy) 12 g oleju rzepakowego 10,5 g cebuli (12 g przed obraniem) 18 g mąki pszennej Szczypta soli i pieprzu	

Sposób przygotowania

Ziemniaki obrać, umyć i ugotować (można też ugotować ziemniaki w łupinkach). Ziemniaki ostudzić i zmielić. Dodać mąkę i szczyptę soli, zagnieść ciasto. Cebulę obrać, drobno pokroić i zeszklić na oleju. Mięso zemleć i dodać cebulę. Całość wymieszać i doprawić szczyptą soli i pieprzu. Z ciasta uformować pyzy nadziewając mięsnym farszem, wrzucać na wrzącą wodę i ugotować.

(103) Surówka z kwaszonej kapusty

Składniki:

Na 1 porcję
50 g kwaszonej kapusty 25 g jabłka (28 g przed obraniem) 25 g marchwi (34 g przed obraniem) 3 g oleju rzepakowego

Sposób przygotowania

Jabłko umyć, obrać ze skóry zetrzeć na tarce. Marchew obrać, umyć i zetrzeć na tarce. Dodać kwaszoną kapustę. Całość razem wymieszać i dodać olej rzepakowy.

Do picia szklanka wody mineralnej.

Podwieczorek

(104) Koktajl bananowy z kiwi

Składniki

Na 1 porcję*	* dla klas 4-6 dla dziewcząt i chłopców zwiększyć porcję o połowę
150 g jogurtu naturalnego 50 g banana (85 g przed obraniem) 70 g kiwi (82 g przed obraniem)	

Sposób przygotowania

Owoce obrać ze skóry i zmiksować z jogurtem. Podawać w szklankach.

Kolacja

(105) Sałatka ze szprotek z ryżem i bułka grahamka

Składniki

Na 1 porcję* / **	* dla klas 4-6 dla dziewcząt dodać pół bułki
35 g ryżu suchego	** dla klas 4-6 dla chłopców dodać pół bułki i zwiększyć porcję sałatki o połowę
30 g szprotek w oleju (lub wędzonych)	
50 g ogórków kwaszonych	
50 g czerwonej papryki	
25 g kukurydzy konserwowej	
6 g oleju rzepakowego	
50 g bułki grahamki (1 szt)	

Sposób przygotowania

Ryż ugotować i ostudzić. Szprotki pokroić na drobne kawałki. Kukurydzę odcedzić z zalewy. Ogórki i paprykę pokroić w drobną kostkę. Wszystkie składniki razem wymieszać i dodać olej rzepakowy. Sałatkę podawać z pieczywem.

Do picia podać szklankę herbaty.

ZIMA / DZIEŃ 9 / SZKOŁA PODSTAWOWA

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Kanapki z szynką z piersi kurczaka i warzywami; z dżemem (213). Do picia herbata.	I danie – zupa jarzynowa z kapustą włoską i pęczakiem (214) II danie – ziemniaki i bitki wieprzowe duszone (215) ze szpinakiem (216). Na deser gruszka. Do picia sok marchwiowo-owocowego.	Kanapki z twarożkiem i warzywami (217). Do picia woda mineralna.	Naleśniki z pieczarkami (218). Na deser mandarynki. Do picia herbata.

Śniadanie

(106) Kanapki z szynką z piersi kurczaka i warzywami i z dżemem

Składniki:

Na 1 porcję*	* Dla klas 4-6 dla dziewcząt i chłopców dodać kromkę chleba i zwiększyć porcję dżemu do 50g
90 g chleba żytniego razowego (3 kromki) 15 g masła 8 g sałaty 30 g szynki z piersi kurczaka 25 g pomidora 10 g rzodkiewki 30 g dżemu morelowego	

Sposób przygotowania

Chleb posmarować cienko masłem. Jedną kanapkę podać z szynką i warzywami, a dwie z dżemem.

Do picia szklanka herbaty.

Obiad

(107) Zupa jarzynowa z kapustą włoską i pęczakiem

Składniki:

Na 1 porcję (400 g) *	* dla klas 4-6 dla chłopców zwiększyć porcję zupy o połowę
64 g kapusty włoskiej (76 g przed obraniem) 48 g marchewki (64 g przed obraniem) 8 g korzenia pietruszki (11 g przed obraniem) 6,4 g cebuli (7,2 g przed obraniem) 6,4 g selera (11,2 g przed obraniem) 53,6 g ziemniaków (69 g przed obraniem) 2,4 g masła Szczypta soli 5 g zielonej pietruszki Ziele angielski, liść laurowy, 20 g kaszy jęczmiennej pęczak (suchej)	

Sposób przygotowania

Kapustę oczyścić z zewnętrznych liści i umyć. Pozostałe warzywa obrać, umyć, a następnie pokroić w kostkę. Gotować razem z kaszą w lekko osolonej wodzie, z liściem laurowym i ziele angielskim. Pod koniec gotowania dodać masło. Do zupy na talerzu dodać posiekaną natkę pietruszki.

(108) Ziemniaki i bitki wieprzowe duszone

Składniki:

Na 1 porcję */**	* dla klas 4-6 dla dziewcząt zwiększyć porcję ziemniaków do 300g ** dla klas 4-6 dla chłopców zwiększyć porcję ziemniaków do 300g i porcję mięsa o połowę
43 g łopatki wieprzowej	
2 g mąki pszennej	
2 g oleju rzepakowego	
Liść laurowy	
225 g ziemniaków (290 g przed obraniem)	

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. Ziemniaki ugotować w wodzie. Mięso podawać na talerzu obok ugotowanych ziemniaków.

(109) Szpinak

Składniki:

Na 1 porcję
75 g szpinaku mrożonego
20 g jogurtu naturalnego
Szczypta soli, pieprzu, gałki muskatołowej

Sposób przygotowania

Szpinak rozmrozić i dusić na patelni do odparowania wody. Dodać łyżkę jogurtu i doprawić szczyptą soli, pieprzu i gałki muskatołowej.

Na deser średnia gruszka 150 g.

Do picia szklanka soku marchwiowo-bananowo-jabłkowego.

Podwieczorek

(110) Kanapki z twarogiem i warzywami

Składniki:

Na 1 porcję *	* dla klas 4-6 dla dziewcząt i chłopców dodać jedną kromkę chleba i zwiększyć porcję twarogu o 1/3
75 g chleba baltonowskiego (3 kromki)	
90 g sera twarogowego chudego	
45 g jogurtu naturalnego	
30 g zielonej papryki	
5 g natki pietruszki	
50 g pomidora	

Sposób przygotowania

Ser wymieszać z jogurtem i drobno pokrojoną papryką i natką pietruszki.

Przygotowanym twarogiem posmarować chleb, a na wierzch położyć pokrojonego w plastry pomidora.

Do picia szklanka wody mineralnej.

Kolacja

(111) Naleśniki z pieczarkami

Składniki

Na 1 porcję *	* dla klas 4-6 dla chłopców zwiększyć porcję o połowę
29 g mąki pszennej 25 g jajka 28 g mleka 2% tł 12 g oleju rzepakowego 70 g pieczarek 30 g jajka 20 g cebuli (23 g cebuli) 6 g oleju rzepakowego Szczypta soli i pieprzu	

Sposób przygotowania

Z mąki, jajek i mleka przygotować ciasto naleśnikowe, a następnie usmażyć naleśniki na oleju. Jajka ugotować na twardo, ostudzić i pokroić w kostkę. Pieczarki pokroić i dusić do odparowania wody. Następnie pieczarki wymieszać z jakiem, dodać szczyptę soli i pieprzu. Gotowy farsz przełożyć na naleśniki i zawinąć.

Na deser dwie średnie mandarynki 150 g (200 g przed obraniem).

Do picia szklanka herbaty.

ZIMA / DZIEŃ 10 / SZKOŁA PODSTAWOWA

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Płatki jęczmienne na mleku z pestkami dyni i bananem (219). Do picia herbata.	I danie – barszcz ukraiński z białą fasolą (34) II danie – pierogi leniwe z sera twarogowego i ziemniaków (220) i gotowana biała kapusta (221). Do picia woda mineralna.	Grzanki z dżemem z czarnych porzeczek (222) i kefir.	Kanapki z pastą z zielonego groszku i wędzoną makrelą (223). Na deser jabłko. Do picia herbata.

Śniadanie

(112) Płatki jęczmienne na mleku z pestkami dyni i bananem

Składniki:

Na 1 porcję*	* Dla klas 4-6 dla dziewcząt i chłopców zwiększyć porcję o 1/4
40 g płatków jęczmiennych 250 g mleka 2% tł. 10 g pestek dyni 50 g banana (85 g przed obraniem)	

Sposób przygotowania

Płatki ugotować do miękkości w mleku. Pod koniec gotowania dodać pestki dyni. Ugotowane płatki nałożyć na talerze i na wierzch położyć pokrojonego w plastry banana. Do picia szklanka herbaty.

Obiad

I danie - barszcz ukraiński z białą fasolą wg receptury 34, ale bez mięsa

Składniki:

Na 1 porcję (400 g) *	* dla klas 4-6 dla chłopców porcję zwiększyć do 600 g
75 g buraków (67 g przed obraniem) 13 g marchewki (18 g przed obraniem) 6,4 g korzenia pietruszki (9,6 g przed obraniem) 5 g pora 6,4 g selera (9,6 g przed obraniem) 37 g ziemniaków (48 g przed obraniem) 16 g białej drobnej fasoli 16 g jogurtu naturalnego Sok z cytryny, Szczypta soli 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. Do wywaru z warzywami dodać wywar z buraków i ugotowaną fasolę. Dodać majeranek. Do smaku doprawić sokiem z cytryny. Zupę nalać do talerzy i dodać jogurt naturalny.

(113) Pierogi leniwe z sera twarogowego i ziemniaków

Składniki:

Na 1 porcję (200g) */**	
130 g sera twarogowego półtłustego 11 g jajka 36 g mąki pszennej 3,5 g mąki ziemniaczanej 33,5 g ziemniaków (43 g przed obraniem) 10 g masła ekstra 1,5 g cukru	* Dla klas 4-6 dla dziewcząt zwiększyć porcję do 252 g ** Dla klas 4-6 dla chłopców zwiększyć porcję do 250 g

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 pierogi leniwe w kształcie kopytek, a następnie ugotować.

(114) Gotowana biała kapusta

Składniki:

Na 1 porcję
75 g białej kapusty (90 g przed obraniem) 10 g cebuli (12 g przed obraniem) 6 g oleju rzepakowego 2 g mąki

Sposób przygotowania

Z kapusty usunąć zewnętrzne liście. Kapustę drobno poszatковать. Cebulę obrać i drobno pokroić. Warzywa ugotować w niewielkiej ilości wody. Zagęścić szczyptą mąki.

Do picia szklanka wody mineralnej.

Podwieczorek

(115) Grzanki z dżemem z czarnych porzeczek

Składniki:

Na 1 porcję*	
50 g bułki wrocławskiej (2-3 kromki) 30 g dżemu z czarnych porzeczek	* dla klas 4-6 dla dziewcząt i chłopców zwiększyć porcję o połowę

Sposób przygotowania

Bułkę pokroić na kromki i podpiec w piekarniku, a następnie posmarować dżemem. Do picia podać 3/4 szklanki kefiru 150 g (dla klas 4-6 cała szklanka 230 g).

Kolacja

(116) Kanapki z pastą z zielonego groszku i wędzoną makrelą

Składniki:

Na 1 porcję*	
	* Dla klas 4-6 dla chłopców dodać

60 g chleba żytniego razowego (2 kromki) 18 g groszku zielonego konserwowego 20 g marchwi 20 g czerwonej papryki 2 g pora 100 g wędzonej makreli	jedną kromkę chleba
---	---------------------

Sposób przygotowania

Groszek odcedzić z zalewy. Marchewkę i por obrać, umyć i lekko ugotować w wodzie (warzywa można ugotować wcześniej w zupie). Paprykę umyć i oczyścić z nasion. Wszystkie warzywa razem wymieszać i całość razem zblendować. Do smaku dodać szczyptę pieprzu. Kanapki posmarować pastą. Na talerzu podać makrelę oczyszczoną z ości i bez skóry.

Na deser średnie jabłko 150g.

Do picia podać szklankę herbaty.

Podsumowanie średniej wartości energetycznej i zawartości składników odżywczych w posiłkach

**SZKOŁA PODSTAWOWA
PODSUMOWANIE (KLASY 1-3)**

Dzień	WIOSNA (Kcal)	LATO (Kcal)	JESIEŃ (Kcal)	ZIMA (Kcal)
Dzień 1	1737,3	1784,0	1818,4	1796,0
Dzień 2	1838,1	1839,7	1751,6	1780,8
Dzień 3	1806,1	1787,4	1846,7	1791,5
Dzień 4	1778,8	1777,0	1812,6	1798,6
Dzień 5	1774,2	1824,4	1797,1	1769,6
Dzień 6	1809,2	1766,4	1844,2	1834,5
Dzień 7	1808,9	1813,5	1797,9	1817,9
Dzień 8	1823,2	1840,6	1776,9	1788,9
Dzień 9	1755,2	1789,7	1751,7	1749,3
Dzień 10	1821,5	1767,5	1745,6	1810,5
Średnia	1795,2	1799,0	1794,3	1793,8

Składnik odżywczy	WIOSNA	LATO	JESIEŃ	ZIMA
Białko (% energii)	15,1%	14,8%	15,1%	15,2%
Tłuszcze (% energii)	30,0%	30,5%	29,3%	30,4%
Węglowodany (% energii)	54,9%	54,7%	55,6%	54,4%
Nasycone kwasy tłuszczowe (% energii)	9,7%	9,6%	9,6%	9,2%
Jednonienasycone kwasy tłuszczowe (% energii)	11,7%	12,2%	11,5%	12,2%
Wielonienasycone kwasy tłuszczowe (% energii)	6,3%	6,5%	6,1%	6,6%

SZKOŁA PODSTAWOWA
PODSUMOWANIE (KLASY 4-6 DZIEWCZĘTA)

Dzień	WIOSNA (Kcal)	LATO (Kcal)	JESIEŃ (Kcal)	ZIMA (Kcal)
Dzień 1	2034,5	2047,9	2089,7	2115,7
Dzień 2	2130,7	2149,2	2014,1	2041,7
Dzień 3	2078,4	2105,2	2091,3	2084,2
Dzień 4	2068,5	2119,2	2055,8	2079,8
Dzień 5	2088,5	2063,0	2086,1	2143,0
Dzień 6	2089,4	2104,3	2072,8	2106,5
Dzień 7	2075,1	2098,4	2090,8	2152,1
Dzień 8	2097,6	2046,9	2080,4	2086,2
Dzień 9	2105,2	2091,2	2082,7	2007,3
Dzień 10	2162,2	2098,8	2123,6	2088,3
Średnia	2093,0	2092,4	2078,7	2090,5

Składnik odżywczy	WIOSNA	LATO	JESIEŃ	ZIMA
Białko (% energii)	15,2%	15,0%	15,2%	15,2%
Tłuszcze (% energii)	29,9%	29,7%	29,3%	29,9%
Węglowodany (% energii)	54,9%	55,3%	55,5%	54,9%
Nasycone kwasy tłuszczowe (% energii)	9,7%	9,8%	9,6%	9,3%
Jednonienasycone kwasy tłuszczowe (% energii)	11,8%	11,7%	11,5%	11,9%
Wielonienasycone kwasy tłuszczowe (% energii)	6,2%	6,1%	6,1%	6,4%

**SZKOŁA PODSTAWOWA
PODSUMOWANIE (KLASY 4-6 CHŁOPCY)**

Dzień	WIOSNA (Kcal)	LATO (Kcal)	JESIEŃ (Kcal)	ZIMA (Kcal)
Dzień 1	2336,3	2265,9	2428,9	2359,9
Dzień 2	2440,9	2322,4	2323,9	2295,3
Dzień 3	2320,3	2372,2	2385,0	2319,7
Dzień 4	2270,1	2338,2	2351,3	2399,9
Dzień 5	2280,3	2342,9	2360,7	2421,4
Dzień 6	2380,4	2384,5	2411,1	2369,3
Dzień 7	2407,8	2341,8	2411,0	2362,0
Dzień 8	2365,3	2301,9	2370,6	2348,9
Dzień 9	2306,0	2344,9	2447,8	2325,6
Dzień 10	2394,9	2450,4	2347,0	2340,6
Średnia	2350,2	2346,5	2383,7	2354,3

Składnik odżywczy	WIOSNA	LATO	JESIEŃ	ZIMA
Białko (% energii)	15,2%	14,9%	15,1%	15,1%
Tłuszcze (% energii)	30,0%	29,1%	29,1%	30,2%
Węglowodany (% energii)	54,8%	56,0%	55,8%	54,7%
Nasycone kwasy tłuszczowe (% energii)	9,7%	9,5%	9,5%	9,4%
Jednonienasycone kwasy tłuszczowe (% energii)	11,7%	11,4%	11,4%	12,0%
Wielonienasycone kwasy tłuszczowe (% energii)	6,4%	6,1%	6,1%	6,6%

Jadłospisy opracowano na podstawie: Kunachowicz H., Nadolna I., Przygoda B., Iwanow K.: „Tabele składu i wartości odżywczej żywności”, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2005

Lista produktów zalecanych i niewskazanych przy sporządzaniu posiłków.

W codziennej diecie powinny znaleźć się produkty z 6 grup produktów spożywczych.

Grupa produktów	Produkty zalecane	Produkty niezalecane
Pieczywo, kasze, makarony, płatki śniadaniowe, ziemniaki	Półowa pieczywa powinna być żytnia lub z pełnego ziarna, płatki śniadaniowe nieprzetworzone technologiczne, np. owsiane górskie, kasze grube i drobne, ryż brązowy, ryż basmati, makarony z pszenicy durum, ziemniaki z wody	Płatki kukurydziane, płatki śniadaniowe z dodatkiem cukru i błyskawiczne, ryż i kasze gotowane w workach, makarony ze zwykłej mąki, ziemniaki odsmażane
Tłuszcze	Olej rzepakowy, oliwa, olej lniany, masło do smarowania pieczywa w niedużych ilościach	Olej słonecznikowy, olej kukurydziany, olej z pestek winogron, olej sojowy, boczek, smalec, słonina, margaryny twarde
Mięsa, ryby, wędliny, jaja	Tłuste ryby morskie (śledź, makrela, szprotka, łosoś, sardynka, tuńczyk, halibut) świeże, grillowane, wędzone, z puszek. Mięsa chude (drobiowe, wołowe, wieprzowe) pieczone i duszone bez obsmażania, szynka chuda, sucha krakowska, wędliny z szynki i polędwicy	Panga, mięsa tłuste, smażone, parówki, mielonki, konserwy mięsne, kiełbasy tłuste i niskogatunkowe, pasztet z drobiu
Warzywa i owoce	Wszystkie świeże i mrożone, z uwzględnieniem w codziennej diecie tych z grup bogatych w witaminę C i karotenoidy Owoce suszone	W syropach (mogą stanowić jedynie składnik potrawy w niedużych ilościach)
Orzechy i nasiona	Wszystkie orzechy i nasiona	brak
Produkty mleczne	Mleko, sery białe i żółte, kefiry i jogurty naturalne lub ze świeżym lub/i suszonymi owocami	Sery topione, jogurty słodzone, desery mleczne słodzone
Słodycze	Czekolady twarde i z bakaliami, ciasta domowe o znanym składzie (w niewielkich ilościach) Dżemy niskosłodzone	Czekolady nadziewane, ciasta z konserwantami, wafle nadziewane, cukierki
Napoje	Woda źródlana, mineralna, herbata, soki owocowe i warzywne, kawa Inka	Napoje gazowane, napoje owocowe, nektary, napoje energetyzujące

Lista produktów zamiennych w obrębie grup produktów wykorzystywanych do sporządzania posiłków, które powinny znaleźć się w codziennej racji pokarmowej.

Grupy produktów	Produkty zamienne w obrębie grup produktów
Mleko i produkty mleczne	1. Mleko świeże na naturalne kefiry lub/ i jogurty 2. Ser biały w kostce na twarożki wytrawne 3. Ser żółty Gouda na inny dowolny gatunek sera żółtego
Mięsa i wędliny	1. Każda porcja drobiu na chudą porcję wieprzową, wołową, rybę morską lub słodkowodną 2. Ryby tłuste morskie na dowolną tłustą rybę morską 3. Szynka zamiennie z wysokogatunkowymi wędlinami z szynki lub polędwicy
Pieczywo, kasze, makarony, płatki śniadaniowe	1. Pieczywo z pełnego ziarna na dowolne pieczywo pełnoziarniste lub/i żytnie 2. Pieczywo żytnie razowe na dowolne pieczywo żytnie i z pełnego ziarna 3. Płatki śniadaniowe nieprzetworzone technologiczne tylko na inne płatki naturalne bez dodatku cukru 4. Kasze na dowolną inną kaszę lub ryż brązowy 5. Makarony z pszenicy durum na inne dowolne makarony twarde
Warzywa i owoce	1. Warzywa na inne warzywa z uwzględnieniem podziału na warzywa bogate w witaminę C, β-karoteny i inne (punkt Ad.2) 2. Owoce na inne owoce z uwzględnieniem podziału na owoce bogate w witaminę C, β-karoteny i inne (punkt Ad.2) 3. Warzywa i owoce świeże na mrożone
Tłuszcze	1. Olej rzepakowy na oliwę lub olej lniany (tylko na zimno)
Napoje	1. W ciągu dnia 70% napojów powinna stanowić woda 2. Herbatę na herbatę owocową (niesłodzoną) 3. Kompot z jabłek lub wiśni na kompot z dowolnych owoców 4. Sok owocowy na sok owocowy o innym smaku 5. Soki owocowe na kompoty 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.	porzeczką 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
163.	Tłuszcze margaryna kubkowa z oleju rzepakowego
164.	margaryna z oleju rzepakowego
165.	masło
166.	masło ekstra
167.	olej lniany
168.	olej rzepakowy uniwersalny
169.	śmietana 12% tł.
170.	Napoje sok grejpfrutowy
171.	sok jabłkowy
172.	sok marchwiowo-bananowo-jabłkowy
173.	sok marchewkowo-owocowy
174.	sok pomarańczowy
175.	sok z cytryny
176.	woda
177.	woda mineralna
178.	Słodycze cukier
179.	cukier wanilowy
180.	dżem ananasowy
181.	dżem brzoskwiniowy
182.	dżem truskawkowy
183.	dżem wiśniowy
184.	dżem z czarnych porzeczek
185.	miód
186.	powidła śliwkowe
187.	Przyprawy/ używki cynamon
188.	gałka muszkatołowa mielona
189.	herbata
190.	kakao proszek 16%
191.	kawa zbożowa
192.	kawa zbożowa inka
193.	liść laurowy
194.	majeranek
195.	oregano
196.	papryka słodka czerwona
197.	pieprz
198.	sól
199.	ziele angielskie
200.	zioła prowansalskie

**Opis produktów występujących w jadłospisach realizowanych
w placówkach oświatowych**

Lp.	Grupy produktów	Opis produktu/surowca
I	Produkty zbożowe 1 - 37	
1.	bagietka	Pieczyno pszenne zwykłe, otrzymywane z mąki pszennej typ 550. Skórka równomiernie zabarwiona. Miększy bez zakalca, bez grudek mąki, o równomiernie porowatej strukturze. Świeże, bez uszkodzeń i odkształceń mechanicznych, bez oznak pleśnienia. Niedopuszczalne środki konserwujące, np. propionian sodu i polepszacze. Niedopuszczalne produkty wypiekane z ciasta mrożonego. W składzie dopuszczalne: mąka, woda, sól, tłuszcz, zakwas lub drożdże i naturalne dodatki niezbędne do wypieku i wzbogacające skład, np. serwatka.
2.	bułki grahamki	Pieczyno pszenne zwykłe, otrzymywane z mąki pszennej typ 1850 i ewentualnie z domieszką mąki typ 750. Skórka równomiernie zabarwiona. Miększy bez zakalca, bez grudek mąki, o równomiernie porowatej strukturze. Świeże, bez uszkodzeń i odkształceń mechanicznych, bez oznak pleśnienia. Niedopuszczalne środki konserwujące, np. propionian sodu i polepszacze. Niedopuszczalne produkty wypiekane z ciasta mrożonego. W składzie dopuszczalne: mąka, woda, sól, tłuszcz, zakwas lub drożdże i naturalne dodatki niezbędne do wypieku i wzbogacające skład, np. serwatka.
3.	bułka kajzerka	Pieczyno pszenne zwykłe, otrzymywane z mąki pszennej typ 550. Skórka równomiernie zabarwiona. Miększy bez zakalca, bez grudek mąki, o równomiernie porowatej strukturze. Świeże, bez uszkodzeń i odkształceń mechanicznych, bez oznak pleśnienia. Niedopuszczalne środki konserwujące, np. propionian sodu i polepszacze. Niedopuszczalne produkty wypiekane z ciasta mrożonego. Niedopuszczalne środki konserwujące, np. propionian sodu i polepszacze. Niedopuszczalne produkty wypiekane z ciasta mrożonego. W składzie dopuszczalne: mąka, woda, sól, tłuszcz, zakwas lub drożdże i naturalne dodatki niezbędne do wypieku i wzbogacające skład, np. serwatka, ziarna (mak, sezam, dynia).
4.	bułka pszenna	Pieczyno pszenne wyborowe, otrzymywane z mąki pszennej typ 550 lub typ 750. Skórka równomiernie zabarwiona. Miększy bez zakalca, bez grudek mąki, o równomiernie porowatej strukturze. Świeże, bez uszkodzeń i odkształceń mechanicznych, bez oznak pleśnienia. Niedopuszczalne środki konserwujące, np. propionian sodu i polepszacze. Niedopuszczalne produkty wypiekane z ciasta mrożonego. Niedopuszczalne środki konserwujące, np. propionian sodu i polepszacze. Niedopuszczalne produkty wypiekane z ciasta mrożonego. W składzie dopuszczalne: mąka, woda, sól, tłuszcz, zakwas lub drożdże i naturalne dodatki niezbędne do wypieku i wzbogacające skład, np. serwatka, ziarna (mak, sezam, dynia).
5.	bułka wrocławska	Pieczyno pszenne zwykłe, otrzymywane z mąki pszennej typ 550 lub typ 750. Skórka równomiernie zabarwiona. Miększy bez zakalca, bez grudek mąki, o równomiernie

		porowatej strukturze. Świeże, bez uszkodzeń i odkształceń mechanicznych, bez oznak pleśnienia. Niedopuszczalne środki konserwujące, np. propionian sodu i polepszacze. Niedopuszczalne produkty wypiekane z ciasta mrożonego. W składzie dopuszczalne: mąka, woda, sól, tłuszcz, zakwas lub drożdże i naturalne dodatki niezbędne do wypieku i wzbogacające skład, np. serwatka.
6.	budyń śmietankowy niesłodzony	Budyń w proszku niesłodzony o smaku śmietankowym, bez konserwantów i innych dodatków do żywności. Może być zrobiony samodzielnie z surowców (mąka ziemniaczana, mąka pszenna, żółtko jaja, cukier, mleko, masło).
7.	budyń waniliowy niesłodzony	Budyń w proszku niesłodzony o smaku waniliowym, bez konserwantów i innych dodatków do żywności. Może być zrobiony samodzielnie z surowców (mąka ziemniaczana, mąka pszenna, żółtko jaja, cukier waniliowy, mleko, masło).
8.	budyń owocowy niesłodzony	Budyń w proszku niesłodzony o smaku truskawkowym, malinowym lub wiśniowym bez konserwantów i innych dodatków do żywności. Może być zrobiony samodzielnie z surowców (mąka ziemniaczana, mąka pszenna, żółtko jaja, cukier lub syrop owocowy (co najmniej 64% roztwór cukru, bez syropu glukozowo-fruktozowego, sztucznych substancji słodzących i bez sztucznych barwników) lub świeże/mrożone owoce, mleko, masło).
9.	chleb baltonowski	Pieczyno pszenne zwykłe, otrzymywane z mąki pszennej typ 750. Kształt regularny, typowy dla danego rodzaju pieczywa. Skórka równomiernie zabarwiona o odcieniu charakterystycznym dla danego rodzaju pieczywa, ściśle związana z miękiszem pieczywa. Miękisz elastyczny, równomiernie porowaty, bez zakalca i grudek mąki. Charakterystyczny smak i zapach, niedopuszczalne są zapachy i smaki obce. Świeże, bez uszkodzeń i odkształceń mechanicznych, bez oznak pleśnienia. Niedopuszczalne środki konserwujące, np. propionian sodu i polepszacze. Niedopuszczalne produkty wypiekane z ciasta mrożonego. W składzie dopuszczalne: mąka, woda, sól, zakwas lub drożdże i naturalne dodatki niezbędne do wypieku i wzbogacające skład, np. serwatka, ziarna (np. mak, sezam).
10.	chleb graham	Pieczyno pszenne zwykłe, otrzymywane z mąki pszennej typ 1850 z dodatkiem drożdży i soli kuchennej. Kształt regularny, typowy dla danego rodzaju pieczywa. Skórka równomiernie zabarwiona o odcieniu charakterystycznym dla danego rodzaju pieczywa, ściśle związana z miękiszem pieczywa. Miękisz elastyczny, równomiernie porowaty, bez zakalca i grudek mąki. Charakterystyczny smak i zapach, niedopuszczalne są zapachy i smaki obce. Świeże, bez uszkodzeń i odkształceń mechanicznych, bez oznak pleśnienia. Niedopuszczalne środki konserwujące, np. propionian sodu i polepszacze. Niedopuszczalne produkty wypiekane z ciasta mrożonego. W składzie dopuszczalne: mąka, woda, sól, zakwas lub drożdże i naturalne dodatki niezbędne do wypieku i wzbogacające skład, np. serwatka, ziarna (np. mak, sezam).
11.	chleb mieszany słonecznikowy	Pieczyno pszenne zwykłe, otrzymywane z mąki pszennej typ 550 z dodatkiem nasion słonecznika. Kształt regularny, typowy dla danego rodzaju pieczywa. Skórka równomiernie

		zabarwiona o odcieniu charakterystycznym dla danego rodzaju pieczywa, ściśle związana z miękiszem 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 miękiszem pieczywa. Miększy elastyczny, równomiernie porowaty, bez zakalca i grudek mąki. Charakterystyczny smak i zapach, niedopuszczalne są zapachy i smaki obce. Świeże, bez uszkodzeń i odkształceń mechanicznych, bez oznak pleśnienia. Niedopuszczalne środki konserwujące, np. propionian sodu i polepszacze. Niedopuszczalne produkty wypiekane z ciasta mrożonego. W składzie dopuszczalne: mąka, woda, sól, zakwas lub drożdże i naturalne dodatki niezbędne do wypieku i wzbogacające skład, np. serwatka, ziarna (np. mak, sezam, słonecznik, dynia).
13.	czerstwa bułka	Dowolna sucha bułka (np. wrocławska, kajzerka, bułka Weka, bagietka) z przeznaczeniem jako dodatek do potraw z mielonego mięsa. Bez oznak pleśnienia.
14.	kasza gryczana sucha	Dozwolone następujące rodzaje wyrobów z gryki: - obłuszczone ziarna gryki - kasza gryczana nieprażona cała –obłuszczone ziarna gryki - nieprażona łamana, drobna zwana kaszą krakowską otrzymana z obłuskanego i połamanego ziarna gryki - kasza gryczana prażona, cała –obłuszczone ziarno gryki prażonej - kasza gryczana łamana: prażona i nieprażona, obłuszczone ziarno gryki prażonej i nieprażonej. Niedozwolona kasza porcjowana jednostkowo w woreczkach, przeznaczona do gotowania w nich. Kasza kl. I. Barwa brązowa o odcieniu charakterystycznym dla kaszy prażonej lub nieprażonej, typowy zapach. Wolna od zanieczyszczeń organicznych i nieorganicznych, szkodników i ich pozostałości.
15.	kasza jaglana sucha	Otrzymywana z prosa, z którego ziarna usunięto okrywą owocową a następnie obłuskane ziarno wypolerowano. Kasza kl. I. Jednolita, charakterystyczna żółta barwa,

		swoisty zapach. Wolna od zanieczyszczeń organicznych i nieorganicznych, szkodników i ich pozostałości. Niedozwolona kasza porcjowana jednostkowo w woreczkach, przeznaczona do gotowania w nich.
16.	kasza jęczmienna pęczak sucha	Całe ziarno jęczmienia pozbawione łuski. Dozwolona także kasza jęczmienna wiejska, która otrzymywana jest z obłuszczonego, niepolerowanego i pokrojonego ziarna pęczaku. Kasza łamana wiejska występuje jako gruba, średnia i drobna. Niedozwolona kasza porcjowana jednostkowo w woreczkach, przeznaczona do gotowania w nich. Kasza kl. I. Charakterystyczna barwa i zapach. Wolna od zanieczyszczeń organicznych i nieorganicznych, szkodników i ich pozostałości.
17.	kasza jęczmienna perłowa sucha	Otrzymywana z ziarna pęczaku poddanego łamaniu na duże kawałki a następnie polerowaniu. W handlu zwana też kaszą jęczmienną mazurską. Kasza mazurska występuje jako gruba, średnia i drobna. Niedozwolona kasza porcjowana jednostkowo w woreczkach, przeznaczona do gotowania w nich. Kasza kl. I. Charakterystyczna barwa i zapach. Wolna od zanieczyszczeń organicznych i nieorganicznych, szkodników i ich pozostałości.
18.	kasza kuskus sucha	Kuskus to drobna kaszka z wysokogatunkowych partii pszenicy durum, poddana gotowaniu na parze, co znacznie skraca czas jej przyrządzania. Jest to produkt naturalny, łatwo przyswajalny przez organizm. Ze względu na krótki czas przyrządzania nie traci walorów odżywczych i smakowych. Kasza kl. I. Charakterystyczna barwa i zapach. Wolna od zanieczyszczeń organicznych i nieorganicznych, szkodników i ich pozostałości.
19.	kasza manna sucha	Polecana ta otrzymywana przy przemiale pszenicy na mąkę przez odsianie grubych kaszek. Niepolecana kasza manna błyskawiczna. Kasza kl. I. Charakterystyczna barwa i zapach. Wolna od zanieczyszczeń organicznych i nieorganicznych, szkodników i ich pozostałości.
20.	kisiel owocowy	Kisiel w proszku niesłodzony lub zrobiony samodzielnie z surowców (jeden duży owoc np. jabłko, brzoskwinia lub gruszka, woda, mąka ziemniaczana, cukier waniliowy). Bez dodatków do żywności.
21.	kisiel truskawkowy	Kisiel w proszku niesłodzony lub zrobiony samodzielnie z surowców (truskawki świeże lub mrożone, woda, mąka ziemniaczana, cukier waniliowy). Bez dodatków do żywności.
22.	makaron	Z semoliny lub mąki z pszenicy durum, bez dodatku jaj. Różne kształty (świderki, kolanka, kokardki itp.). Charakterystyczna, jednolita barwa, typowa dla użytych surowców. Kształt właściwy dla danej formy. Wolny od zanieczyszczeń organicznych i nieorganicznych. Nie mogą być narażone na działalność szkodników (gryzoni, owadów).
23.	makaron muszelki z pszenicy durum suchy	Popularny makaron otrzymywany z mąki makaronowej durum, bez dodatku jaj. Charakterystyczna, jednolita barwa, typowa dla użytych surowców. Kształt muszelek. Wolny od zanieczyszczeń

		organicznych i nieorganicznych. Nie może być narażony na działalność szkodników (gryzoni, owadów).
24.	makaron penne z semoliny	Wyborowy, otrzymywany z semoliny, bezjajeczny. Charakterystyczna, jednolita barwa, typowa dla użytych surowców. Kształt ciętych rurek. Wolny od zanieczyszczeń organicznych i nieorganicznych. Nie może być narażony na działalność szkodników (gryzoni, owadów).
25.	makaron penne (pióra) suchy	Popularny, otrzymywany z mąki makaronowej durum, bez dodatku jaj. Charakterystyczna, jednolita barwa, typowa dla użytych surowców. Kształt ciętych rurek. Nie może być narażony na działalność szkodników (gryzoni, owadów).
26.	makaron spaghetti z pszenicy durum	Popularny, otrzymywany z mąki makaronowej durum, bez dodatku jaj. Charakterystyczna, jednolita barwa, typowa dla użytych surowców. Kształt typowy dla makronu spaghetti. Wolny od zanieczyszczeń organicznych i nieorganicznych. Nie może być narażony na działalność szkodników (gryzoni, owadów).
27.	makaron z semoliny	Wyborowy otrzymywany z semoliny, bezjajeczny. Różne kształty. Charakterystyczna, jednolita barwa, typowa dla użytych surowców. Kształt właściwy dla danej formy. Wolny od zanieczyszczeń organicznych i nieorganicznych. Nie mogą być narażone na działalność szkodników (gryzoni, owadów).
28.	mąka pszenna	Otrzymywane z oczyszczonego ziarna pszenicy zwyczajnej. Wyróżnia się mąki pszenne: tortowa (typ 450), krupczatka (typ 500), luksusowa (typ 550), bułkowa (typ 650), chlebowa (typ 750 lub 850), sitkowa (typ 1400), graham (typ 1850), razowa (typ 2000) . Kolor charakterystyczny dla mąki o danym stopniu przemiału. Niedopuszczalne są zanieczyszczenia organiczne i nieorganiczne. Wolne od szkodników i ich pozostałości.
29.	mąka pszenna typ 500	Mąka krupczatka. Jednolity biały kolor. Niedopuszczalne są zanieczyszczenia organiczne i nieorganiczne. Wolne od szkodników i ich pozostałości.
30.	mąka ziemniaczana	Wytwarzana jest z gotowanych całych ziemniaków. Mąka ziemniaczana jest cięższa od skrobi, stosuje się ją do wypieków, pomaga zatrzymać wilgotność, np. pieczywa. Absorbuje ona wilgoć, dzięki czemu pieczywo dłużej zachowuje świeżość. Mąka ma charakterystyczny ziemniaczany smak, a konsystencją przypomina mąkę pszenną. Jednolity biały kolor. Niedopuszczalne są zanieczyszczenia organiczne i nieorganiczne. Wolne od szkodników i ich pozostałości.
31.	płatki jęczmienne suche	Otrzymywane z ziarna jęczmienia w procesie parowania, leżakowania, zgniatania i suszenia. Płatki kl. I. Produkt suchy o sypkiej konsystencji, w postaci odrębnych, nie sklejonnych płatków. Niedopuszczalne są zanieczyszczenia organiczne i nieorganiczne. Wolne od szkodników i ich pozostałości.
32.	płatki owsiane suche	Otrzymywane z ziarna owsa oczyszczonego. Polecane 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. Niedozwolony ryż porcjowany jednostkowo w woreczkach, przeznaczony do gotowania w nich.
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. Niedozwolony ryż porcjowany jednostkowo w woreczkach, przeznaczony do gotowania w nich.
36.	ryż suchy	Biały lub brązowy. Jak w poz. 34
37.	skrobia ziemniaczana	Pozyskiwana ze świeżych ziemniaków, z których po rozdrobnieniu wypłukiwana jest skrobia. Uzyskany krochmal poddawany jest czyszczeniu, suszeniu i przesianiu. Ostatecznie ma postać sypkiego, matowego proszku o barwie czysto białej, bez śladów obcych zapachów i posmaków. Ściśnięty w dłoni charakterystycznie chrzęści. Niedopuszczalne są zanieczyszczenia organiczne i nieorganiczne. Wolne od szkodników i ich pozostałości.
II	Mięso, wędliny, jaja, ryby 38 – 63	
38	cielęcina	Cielęcina łopatka, górką i karkówka, mostek, łata, nerkówka, mięso z udźca, szyja – do gotowania, do duszenia, na gulasz, na wyroby z masy mielonej. Cielęcina goleń – do gotowania, na wywary, galarety. Mięso świeże, nie mrożone, o jednolitej barwie typowej dla danego gatunku mięsa, bez przebarwień.
39	jajka	Jaja kurze klasy A, z systemu chowu 0, 1, 2 lub 3. 0 – oznacza jaja pochodzące z produkcji ekologicznej, 1 – dotyczy jaj z chowu na wolnym wybiegu, 2 – to jaja z chowu ściółkowego, 3 – to jaja z chowu

		klatkowego. Preferowane są jaja z jak najniższym numerem oznaczającym system chowu.
40	filet z dorsza	Filet z dorsza bez skóry, świeży, niepoddany żadnym procesom utrwalającym, o bardzo wysokich walorach sensorycznych, tj. barwie, zapachu, smaku i soczystości. Klasa I. Filet z dorsza bez skóry mrożony, przechowywany w temperaturze minimum -18 °C, przechowywany nie dłużej niż 6 miesięcy.
41	filet z łososia	Filet z łososia bez skóry, świeży, niepoddany żadnym procesom utrwalającym, o bardzo wysokich walorach sensorycznych, tj. barwie, zapachu, smaku i soczystości. Klasa I. Filet z łososia bez skóry mrożony, przechowywany w temperaturze minimum -18 °C, przechowywany nie dłużej niż 4 miesiące.
42	kiełbasa krakowska sucha	Poddana suszeniu lub podsuszaniu. Wartość energetyczna ok. 317 kcal, białko około 25%, tłuszcz około 24%. Powierzchnia czysta, na przekroju sucha. Smak i zapach świadczący o świeżości. Bez oznak pleśni. 100 g kiełbasy wyprodukowane z co najmniej 140 g mięsa wieprzowego lub wieprzowego z dodatkiem wołowiny, bez dodatku wzmacniaczy smaku, fosforanów i sztucznych barwników.
43	łopatka wieprzowa	Mięso bez kości. Mięśnie głęboko poprzerastane tkanką łączną, z zewnątrz pokryte warstwą tłuszczu. Zaokrąglona. Do duszenia, pieczenia i gotowania. Mięso świeże, nie mrożone, o barwie typowej dla danego gatunku mięsa, bez przebarwień.
44	makrela wędzona	Makrela wędzona na gorąco o bardzo wysokich walorach sensorycznych, tj. barwie, zapachu, smaku i soczystości. Przechowywana w temperaturze 0°C - 10°C trwała tylko 4 dni.
45	mięso z indyka	Tuszki schłodzone, pierś z kością, noga, udo, podudzie, skrzydło, szyja, pierś, pierś bez kości, filet, sznycel. Mięso o bardzo wysokich walorach sensorycznych, tj. barwie, zapachu, smaku i soczystości. Mięso świeże, nie mrożone
46	mięso z piersi indyka	Tuszka schłodzona z piersi z indyka, bez kości, o wyraźnie zachowanej strukturze włókien mięśniowych, o bardzo wysokich walorach sensorycznych, tj. barwie, zapachu, smaku i soczystości. Mięso świeże, nie mrożone
47	mięso z piersi kurczaka	Mięso brojlerów/lub kurczaków zagrodowych bez kości o delikatnej strukturze włókien mięśniowych. W ocenie organoleptycznej jest bardzo kruche, łatwe do przeżuwania, łatwostrawne, o bardzo wysokich walorach sensorycznych, tj. barwie, zapachu, smaku i soczystości. Mięso świeże, nie mrożone
48	mięso z piersi kurczaka bez skóry	Mięso brojlerów/lub kurczaków zagrodowych bez kości i skóry o delikatnej strukturze włókien mięśniowych. W ocenie organoleptycznej jest bardzo kruche, łatwe do przeżuwania, łatwostrawne, o bardzo wysokich walorach sensorycznych, tj. barwie, zapachu, smaku i soczystości. Mięso świeże, nie mrożone
49	mięso z ud kurczaka	Mięso brojlerów/lub kurczaków zagrodowych z ud o delikatnej strukturze włókien mięśniowych. W ocenie organoleptycznej jest bardzo kruche, łatwe do przeżuwania, łatwostrawne. Zawiera więcej tłuszczu niż piersi z kurczaka

		dlatego robi wrażenie bardziej soczystego niż piersi. Mięso o bardzo wysokich walorach sensorycznych, tj. barwie, zapachu, smaku i soczystości. Mięso <u>świeże, nie mrożone</u>
50	połędwica 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. Bez konserwantów, z wyjątkiem azotanów i azotynów.
51	połędwica 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. Bez konserwantów, z wyjątkiem azotanów i azotynów.
52	sardynki w oleju	Sardynka w zalewie olejowej, z ryb poddanych wstępnej obróbce mechanicznej i cieplnej. Konserwa z ryb parowanych, ryb podwędzanych lub z ryb podsuszanych. Opakowanie szczelne, czyste, bez odkształceń, odpowiednio oznakowane.
53	schab	Mięsień grzbietu, gruby, delikatny, jednolity, z jednej strony przyrośnięty do kręgów, z drugiej do kości żebrowych. Do duszenia, pieczenia i gotowania. Mięso <u>świeże, nie mrożone</u> , o barwie typowej dla danego gatunku mięsa, bez przebarwień.
54	schab bez kości	Mięso bez kości. Mięsień grzbietu, gruby, delikatny, jednolity. Wycięty z jednej strony od kręgów, z drugiej od kości żebrowych. Do duszenia, pieczenia i gotowania. Mięso <u>świeże, nie mrożone</u> , 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. Bez konserwantów, z wyjątkiem azotanów i azotynów.
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. Bez konserwantów, z wyjątkiem azotanów i azotynów.
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. Bez konserwantów, z wyjątkiem azotanów i azotynów.
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 <u>jest olej rzepakowy</u> .
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 podwiewziami. 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>Sreptococcus 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 zawieszistej, jednolitej z pęcherzykami dwutlenku węgla, o barwie białej lub lekko kremowej. Bez dodatków smakowych, konserwujących, wzmacniaczy smaku i substancji żelujących.
67	maślanka	Produkt niskotłuszczowy, około 1,5% tłuszczu, z mleka krowiego uzyskany podczas produkcji masła. Napój mleczny o łagodnym i orzeźwiającym, śmietankowo-orzechowym smaku. Otrzymany w wyniku fermentacji z użyciem kultur bakterii maślarskich, takich jak <i>Lactococcus lactis sub. cremoris</i> , <i>lactis</i> i <i>Leuconostoc mesenteroides sub. cremoris</i> . Może być słodka (otrzymywana ze śmietanki) lub kwaśna otrzymywana ze śmietany. Preferowana maślanka kwaśna. Bez dodatków smakowych, konserwujących, wzmacniaczy smaku i substancji żelujących.
68	mleko 0,5%	Mleko krowie o zawartości tłuszczu mlecznego 0,5%. Pasteryzowane lub UHT lub sterylizowane, o wysokiej jakości mikrobiologicznej, homogenizowane w przypadku mleka UHT i sterylizowanego. Mleko pasteryzowane pakowane w butelkę szklaną lub z tworzyw sztucznych lub torebkę z folii polietylenowej lub pudełko kartonowe z laminatu wielowarstwowego. Mleko UHT pakowane w opakowanie kartonowe z laminatu wielowarstwowego z jedną warstwą z folii aluminiowej. Bez konserwantów.
69	mleko 2%	Mleko krowie o zawartości tłuszczu mlecznego 2%. Pasteryzowane lub UHT lub sterylizowane, o wysokiej jakości mikrobiologicznej, homogenizowane w przypadku mleka UHT i sterylizowanego. Mleko pasteryzowane pakowane w butelkę szklaną lub z tworzyw sztucznych lub torebkę z folii polietylenowej lub pudełko kartonowe z laminatu wielowarstwowego. Mleko UHT pakowane w opakowanie kartonowe z laminatu wielowarstwowego z jedną warstwą z folii aluminiowej. Bez konserwantów.
70	mleko ukwaszone	Produkt otrzymany w wyniku fermentacji mleka, z wykorzystaniem naturalnej flory bakteryjnej fermentacji mlekowej, bez oznak zepsucia. Bez konserwantów.
71	ser feta	Ser podpuszczkowy dojrzewający, solankowy, półmiękki, z mleka krowiego lub owczego. Ma kształt kostki z opływem wydzielającej się serwatki. O miąższu zwięzłym, miękkim lub lekko kruchym, o jednolitej białej/kremowej barwie. O smaku i zapachu czystym, delikatnym, słonym. Bez oznak zepsucia.
72	ser fromage naturalny	Ser twarogowy kwasowo-podpuszczkowy, niedojrzewający, o puszystej, jednolitej konsystencji, bez grudek, łatwy do rozsmarowania na pieczywie. O barwie białej, charakterystycznym zapachu i delikatnym smaku z lekko słodkim posmakiem. Bez substancji zagęszczających, barwników i konserwantów.
73	serek twarogowy ziarnisty	Otrzymywany z białek mleka skoagulowanych metodą kwasowo-podpuszczkową ze skrzepu mleka, przez rozdrobnienie, tak aby ziarna serowe nie zlepiały się w masę, lecz pozostawały oddzielnie. Stopień rozdrobnienia powinien być równomierny. Pakowany aseptycznie do opakowań z tworzywa sztucznego szczelnie zamknięty wieczkiem z folii aluminiowej. Zawiera około 80% wody i co najmniej 20% tłuszczu w suchej masie. Bez oznak

		zepsucia.
74	ser twarogowy chudy	Otrzymywany z białek mleka skoagulowanych metodą kwasową, o nienormalizowanej zawartości tłuszczu i do 84% wody. Pakowany w suchy papier pergaminowy. Ser o smaku czystym, łagodnym, lekko kwaśnym, o strukturze jednolitej, zwartej, lekko ziarnistej. Barwa biała do kremowej. Bez oznak zepsucia.
75	ser twarogowy półtłusty	Otrzymywany z białek mleka skoagulowanych metodą kwasową, o zawartości tłuszczu 3% (w suchej masie 15%) i zawartości wody około 82%. Pakowany w suchy papier pergaminowy. Ser o smaku czystym, łagodnym, lekko kwaśnym, o strukturze jednolitej, zwartej, bez grudek. Barwa biała do kremowej. Bez oznak zepsucia.
76	żółty ser Gouda	Ser podpuszczkowy dojrzewający. Ser typu holenderskiego o miąższu 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, z wyjątkiem lizozymu z białka jaja kurzego, i substancji zagęszczających. Bez oznak zepsucia. Ser żółty Gouda może być wymiennie stosowany z innymi serami podpuszczkowymi dojrzewającymi, np. inne sery typu holenderskiego (np. edam, edamski, mazdamer, podlaski, zamojski), szwajcarskiego (np. ementaler), szwajcarsko-holenderskiego (np. tyłżycki), angielskiego (np. cheddar), włoskiego (parmezan).
IV	Warzywa 77 - 127	
	Brokuły, brukselka, buraki, cebula, cukinia, dynia, fasolka szparagowa świeża, groszek zielony świeży, kabaczek, kalafior, kapusta biała, kapusta czerwona, kapusta pekińska, kapusta włoska, marchewka (odmiany jadalne), ogórek, ogórek zielony gruntowy, papryka czerwona, papryka zielona, pieczarka, 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, bazylia, 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	Suche nasiona roślin strączkowych w stanie

	fasola biała Jaś fasola biała sucha soczewica czerwona sucha	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 konserwowa groszek zielony konserwowy kukurydza konserwowa	Warzywa konserwowe mają zachowany swój naturalny kształt. Zalewa powinna być klarowna lub opalizująca, z zawiesiną i/lub osadem z tkanki warzyw oraz dodanych przypraw. Smak i zapach powinny być charakterystyczne dla użytego surowca, bez posmaków i zapachów obcych. Warzywa powinny być miękkie i nierozpadające się. W składzie dopuszczalny tylko dodatek soli. Niedopuszczalne inne substancje konserwujące, barwniki, wzmacniacze smaku. Pakowane w opakowania szklane lub metalowe. Opakowanie szczelne, czyste, bez odkształceń (w przypadku metalowych), odpowiednio oznakowane.
	kwaszona kapusta (=kiszona) ogórek kwaszony	Smak i zapach powinien być charakterystyczny dla fermentacji mlekowej, lekko ostry, aromatyczny, kwaśny i słony. Niedopuszczalny jest zapach jełki, gnilny, alkoholowy i stęchły. Bez objawów zapleśnienia i śluzowacenia. Wygląd dobrze zachowany, konsystencja jędrna nierozpadająca się przy ucisku i chrupka. Zalewa klarowna, dopuszczalne jest lekkie zmętnienie i opalizacja. Skład kapusty kwaszonej: kapusta, marchew, sól. Niedopuszczalna kapusta z octem, sorbinianem potasu (E-202) i innymi dodatkowymi substancjami do żywności. Skład ogórków kwaszonych: ogórki w zalewie z wody, soli, kopru, chrzanu, czosnku i innych naturalnych składników, np. gorczycy. Niedopuszczalne są ogórki kwaszone z octem i innymi dodatkowymi substancjami do żywności, np. siarczynami.
	pomidorowy przecier	Pakowany w opakowanie szklane, metalowe lub kartonik. Opakowanie szczelne, czyste, bez odkształceń (w przypadku metalowych i kartonowych), odpowiednio oznakowane. Smak i zapach powinny być charakterystyczne dla użytego surowca, bez posmaków i zapachów obcych. O czerwonym kolorze i dobrym aromacie. Bez konserwantów z wyjątkiem soli kuchennej.
	fasolka szparagowa mrożona groszek zielony mrożony szpinak mrożony - i inne warzywa mrożone, jeśli na świeże odpowiedniki nie ma sezonu	Warzywa czyste, zdrowe, sypkie o wyrównanej wielkości, nieoblodzone, bez trwałych zlepieńców, bez uszkodzeń mechanicznych o charakterystycznej barwie oraz typowych cechach smaku i zapachu, bez posmaku i zapachu obcego. W stanie zamrożonym twarde i kruche, bez uszkodzeń spowodowanych przez szkodniki. Odpowiednio przechowywane i transportowane z zachowaniem łańcucha chłodniczego. Nie mogą być rozmrożone i powtórnie zamrożone.
V	Owoce 128 – 162	
	Arbuz, banan, borówka amerykańska Brzoskwinia, cytryna, gruszka, jabłko kiwi, maliny, mandarynka, morele świeże, nektarynka, pomarańcza, porzeczka czerwona,	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

	śliwki, śliwki węgierki, truskawki świeże, winogrona, wiśnie	spowodowanych przez szkodniki. Owoc nie może być robaczywy. Bez śladów przemrożeń. Wszystkie owoce klasa I.
	Ananas konserwowy	Owoc konserwowy ma zachowany swój naturalny kształt, jest w krążkach lub w kawałkach (częstkach). Zalewa powinna być niskosłodzona (lekka) klarowna lub opalizująca, z zawiesiną i/lub osadem z tkanki. Smak i zapach powinny być charakterystyczne dla użytego surowca, bez posmaków i zapachów obcych. Owoce powinny być miękkie i nierozpadające się. 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	
	masło, masło ekstra	Masło o zawartości około 82% tłuszczu mlecznego. W opakowaniu jednostkowym z folii aluminiowej, pergaminu, wynyłu lub innym opakowaniu dopuszczonym przez państwowy Zakład Higieny do pakowania masła. O czystym, charakterystycznym smaku i zapachu, bez oznak zjełczenia.
	olej rzepakowy	Rafinowany/nierafinowany olej o najwyższej jakości, o

	uniwersalny	charakterystycznym całkowicie obojętnym smaku i zapachu i jasnośłomkowej barwie. Niedopuszczalne jest występowanie smaku zjeżdżającego lub innego obcego. Konsystencja powinna być płynna i idealnie klarowna. Olej powinien być przechowywany w szklanej butelce z ciemnego szkła. Do obróbki termicznej dopuszczalny jest olej w plastikowych butelkach.
	śmietanka 12% tł.	Produkt mleczny w formie emulsji tłuszczu w mleku odtłuszczonym, pasteryzowany lub sterylizowany lub poddany obróbce UHT, o zawartości tłuszczu 12%. Przeznaczony głównie jako dodatek do zup, sosów, deserów. Powinien być płynem jednorodnym, bez kłaczków ściętego sernika, bez podstoju serwatki, barwy jednolitej jasnokremowej lub kremowej o czystym, lekko słodkim smaku. Bez konserwantów i substancji zagęszczających. Można stosować wymiennie ze śmietaną (bez konserwantów i substancji zagęszczających).
VII	Napoje 170 – 177	
	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 178 – 186	
	cukier	Produkt z buraków cukrowych, o białej barwie, bez obcych zapachów i posmaków. Kryształy sypkie bez zlepow 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. Syпки, bez zlepow i grudek. Do aromatyzowania ciast, budyniów.
	dżem ananasowy dżem brzoskwiniowy dżem truskawkowy dżem wiśniowy dżem z czarnych porzeczek i dżemy z innych owoców	Przetwór owocowy sporządzany z całych owoców lub ich części, 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. Bez dodanego cukru. Dozwolone słodzone np. 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 pszczeli, naturalny, nektarowy lub spadziowy. Jednokwiatowy lub wielokwiatowy. Miody nektarowe mogą być płynne, prawie bezbarwne, jasnożółte, bursztynowe, brązowe, czerwono-brązowe aż do barwy ciemnobrązowej.

		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 miódów z krajów spoza UE i mieszanki miódów z UE. Preferowane miody krajowe.
	powidła śliwkowe	Są koncentratem przecieru owocowego o charakterystycznym słodko-kwaśnym aromacie, ciemnej barwie i smarowej papkowatej konsystencji. Najczęściej ze śliwek węgierskich z ewentualnym dodatkiem śliwek innego gatunku. Produkt trwały bez środków konserwujących. Pakowany w naczynia szklane lub termoformowalne.
IX	Przyprawy/ używki 187 – 200	
	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	W procesie przygotowania posiłku stosować należy sól o obniżonej zawartości sodu (sodowo-potasowa).