

Jadłospisy dla wrocławskich szkół gimnazjalnych i ponadgimnazjalnych

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.....	47
4. Jadłospisy – jesień	81
5. Jadłospisy – zima	115
6. Podsumowanie średniej wartości energetycznej i zawartości składników odżywczych w posiłkach.....	149
7. Lista produktów zalecanych i niewskazanych przy sporządzaniu posiłków.....	151
8. Lista produktów zamiennych w obrębie grup produktów wykorzystywanych do sporządzenia posiłków	152
9. Lista produktów występujących w jadłospisach.....	153
10. Opis produktów występujących w jadłospisach.....	157

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

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

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

Finowie pierwsi wyciągnęli wnioski z tych badań i wprowadzili w latach 70-tych do realizacji „Projekt Północna Karelia”, mający na celu zmniejszenie ryzyka występowania chorób sercowo-naczyniowych wśród Finów. W latach 60-tych w Finlandii była największa zachorowalność na 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. Zadziałali instytucjonalnie. Rolnicy zaczęli uprawiać dotowany przez rząd rzepak, a z niego pozyskiwano olej i produkowano margaryny. Obligatoryjnie, w żłobkach, przedszkolach, szkołach, restauracjach, szpitalach, wojsku, realizowane były zbilansowane jadłospisy.

Skład posiłków był podobny jak w diecie śródziemnomorskiej, ale zamiast oliwy wykorzystywano olej rzepakowy i korzystano z lokalnych warzyw i owoców. Do spożycia polecane były produkty mleczne o obniżonej zawartości tłuszczu. Doceniono prozdrowotne walory Diety Śródziemnomorskiej i w 2010 roku na wniosek Hiszpanii, Włoch, Grecji i Maroko została ona wpisana na Listę UNESCO jako niematerialne dziedzictwo kulturalne człowieka. To najlepiej przebadana dieta. Jej podstawą są chleb, oliwa, warzywa i owoce, umiarkowane ilości sera i ryb, nieduże ilości mięsa czerwonego ale przetworzonego kulinarnie a nie technologicznie.

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

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

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

Tabela 1. Skład procentowy kwasów tłuszczowych w wybranych tłuszczach

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

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

Ryby powinny być spożywane 3-4 razy w tygodniu, grillowane, pieczone, wędzone i z puszki, w sałatkach. Jest to źródło białka o najwyższym wskaźniku wydajności wzrostowej oraz kwasów tłuszczowych n-3 i witaminy D. W zasadzie trudno jest zrealizować zapotrzebowanie na witaminę D bez udziału ryb w diecie.

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

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

1. Witamina C

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

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

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

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

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

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

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

Witamina C chroni organizm przed procesami utlenienia i wolnymi rodnikami. Przyspiesza gojenie ran. Normalizuje ciśnienie tętnicze. Uczestniczy w syntezie kolagenu wpływając na kondycję kości i stawów. Jest głównym składnikiem diety zwiększającym

wchłanianie żelaza z produktów roślinnych. Jej niedobór zwiększa ryzyko wystąpienia niedokrwistości z niedoboru żelaza. Zwiększa też biodostępność wapnia, którego spożycie jest na ogół niewystarczające.

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

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

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

Źródła: boćwina (4020 $\mu\text{g}/100\text{g}$), brokuły (920 $\mu\text{g}/100\text{g}$), brukselka (447 $\mu\text{g}/100\text{g}$), cykoria (1586 $\mu\text{g}/100\text{g}$), dynia (2974 $\mu\text{g}/100\text{g}$), fasolka szparagowa (378 $\mu\text{g}/100\text{g}$), groszek zielony (408 $\mu\text{g}/100\text{g}$), kalarepa (200 $\mu\text{g}/100\text{g}$), kapusta pekińska (840 $\mu\text{g}/100\text{g}$), koper (2100 $\mu\text{g}/100\text{g}$), marchew (9938 $\mu\text{g}/100\text{g}$), papryka czerwona (3165 $\mu\text{g}/100\text{g}$), natka pietruszki (5410 $\mu\text{g}/100\text{g}$), pomidor (640 $\mu\text{g}/100\text{g}$), por (885 $\mu\text{g}/100\text{g}$), sałata (1153 $\mu\text{g}/100\text{g}$), szczaw 3848 $\mu\text{g}/100\text{g}$), szczypiorek 3400 $\mu\text{g}/100\text{g}$), szpinak (4243 $\mu\text{g}/100\text{g}$). 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 niskosłodzony 668 $\mu\text{g}/100\text{g}$), powidła śliwkowe 460 $\mu\text{g}/100\text{g}$).

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

Witamina A jest witaminą antyinfekcyjną. Jest niezbędna do prawidłowego funkcjonowania narządu wzroku, prawidłowego przebiegu podziałów i różnicowania się komórek we wszystkich okresach życia człowieka. Ma bardzo szeroki zakres oddziaływania na procesy metaboliczne organizmu. Przy jej niedoborze następuje zahamowanie wzrostu, upośledzenie widzenia, zmiany skórne. Roślinne źródła witaminy A są bezpieczne, bowiem nie prowadzą do toksycznych skutków jej przedawkowania. Przy nadmiarze karotenoidów w diecie odkładają się one w tkance tłuszczowej podskórnej, dając charakterystyczne żółte zabarwienie skóry, 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 µg/100g), sola (8 µg/100g), śledź świeży (19 µg/100g), tuńczyk (7 µg/100g), węgorz świeży (30 µg/100g), łosoś wędzony (13 µg/100g), śledź wędzony (20 µg/100g), węgorz wędzony (36 µg/100g), śledź w oleju 20 µg/100g), śledź w pomidorach (16 µg/100g), jajo całe (1,7 µg/100g), wątroba wieprzowa (1 µg/100g), indyk (1,4 µg/100g), kurczak (1,5 µg/100g), kiełbasa krakowska sucha (0,8 µg/100g), szynka wieprzowa (0,6 µg/100g), ser tyłżycki (0,6 µg/100g), margaryna miękka 70% tłuszczu (7,5 µg/100g), masło ekstra (0,8 µg/100g), pieczarki smażone (2,6 µg/100g).

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

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

4. Foliiany – witamina B₉

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

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

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

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

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

Zalecenia: 1-2% energii w całodzienniej 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 pożerany przez ryby. Dlatego kwasów tych nie ma lub są w ilościach nieistotnych, w rybach słodkowodnych.

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

6. Żelazo

Norma RDA dla dzieci 4-12 lat – 10 mg/dzień, dla młodzieży 13-18 lat - 12 mg/dzień
Są dwie pule żelaza w diecie, tj. żelazo hemowe i niehemowe.

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

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

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

Tabela 2. Źródła żelaza hemowego i niehemowego w diecie

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

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

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

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

7. Wapń

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

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

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

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

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

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

8. Produkty zbożowe

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

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

Opis założeń, które uwzględniono przy układaniu jadłospisów w systemie dekadowym dla uczniów w szkołach gimnazjalnych i ponadgimnazjalnych

Jadłospisy dla uczniów w szkołach gimnazjalnych i ponadgimnazjalnych zostały ułożone w dwóch wersjach, uwzględniających zróżnicowane zapotrzebowanie energetyczne dzieci w tym wieku.

Średnie dzienne zapotrzebowanie energetyczne dla dziewcząt w wieku 13-18 lat o umiarkowanej aktywności fizycznej wynosi 2450-2500 kcal, a chłopców 3000-3500 kcal.

Wartość energetyczna zaproponowanych dekadowych jadłospisów dla dziewcząt wynosi od 2437,9 kcal do 2474,3 kcal, co odpowiada zapotrzebowaniu w tej grupie osób.

Wartość energetyczna zaproponowanych dekadowych jadłospisów dla chłopców wynosi od 2907,7 kcal do 2940,6 kcal, co odpowiada zapotrzebowaniu energetycznemu dla chłopców w wieku 13-15 lat (3000 kcal). Aby pokryć dodatkowe zapotrzebowanie

energetyczne dla chłopców w wieku 16-18 lat (3500 kcal) można dodać porcję produktów zbożowych i/lub ziemniaków oraz tłuszczów.

Zaproponowane w jadłospisach drugie śniadania są zazwyczaj kanapką, składającą się z zalecanego pieczywa, produktu białkowego (ser/wędlina) i warzyw, którą łatwo zabrać ze sobą do szkoły.

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 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 młodzieży w tym wieku jest mniejsze o ok. 350-500 kcal. Dla osób o niskiej aktywności fizycznej nadmiar kalorii w diecie na poziomie 350-500 kcal będzie czynnikiem prowadzącym do rozwoju nadwagi i otyłości.

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

GIMNAZJUM

WIOSNA / DZIEŃ 1

Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Płatki owsiane na mleku z orzechami laskowymi, sezamem i rodzynkami (1). Do picia herbata.	Bułka grahamka z serkiem fromage i papryką (2). Banan.	I danie – zupa z zielonego groszku (3) II danie – ziemniaki z duszoną pierśią z kurczaka (4), mizeria z ogórka i rzodkiewki (5). Na deser jabłko. Do picia kompot z jabłek (6).	Rolada biszkoptowa z makiem. Do picia mleko (7).	Kanapki: z polędwicą sopocką i dżemem (8). Do picia herbata.

WIOSNA / DZIEŃ 2

Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Kanapki: ze śledziem w sosie pomidorowym i jajko na miękko (9). Jabłko. Do picia herbata.	Kanapki z szynką z piersi kurczaka i warzywami (10).	I danie – zupa pomidorowa z makaronem (11) II danie – gołąbki w sosie pomidorowym z chlebem (12), surówka z marchewki i jabłka (13). Do picia sok pomarańczowy.	Budyń waniliowy z suszonymi morelami (14). Do picia woda mineralna.	Kanapki z żółtym serem i warzywami (15). Banan. Do picia herbata.

WIOSNA / DZIEŃ 3

Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Płatki jęczmieńne z mlekiem, migdałami, orzechami włoskimi i suszonymi śliwkami (16). Do picia herbata.	Kanapki z polędwicą sopocką i warzywami (17).	I danie – krupnik z ryżu (18) II danie – ziemniaki gotowane z dorszem w jarzynach (19), surówka z kapusty pekińskiej (20). Do picia sok grejpfrutowy.	Ryż z jabłkami i maślanką (21). Gruszka. Do picia woda mineralna.	Kanapki z żółtym serem i warzywami (22). Kiwi. Do picia herbata.

WIOSNA / DZIEŃ 4

Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Kanapki z twarożkiem ze szczypiorkiem i rzodkiewką (23). Banan. Do picia kakao (24).	Kanapki z pastą z czerwonej fasoli i szynką wiejską (25).	I danie – zupa jarzynowa (26) II danie – kasza pęczak z bitkami wieprzowymi duszonymi (27), surówka z białej kapusty i kwaszonego ogórka (28). Do picia kompot z jabłek.	Koktajl truskawkowy (29). Grzanki z dżemem (30).	Risotto z warzywami i żółtym serem (31). Do picia herbata.

WIOSNA / DZIEŃ 5

Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Kanapki z pastą z makreli i jajka z warzywami (32). Banan. Do picia herbata.	Kanapki z żółtym serem i warzywami (33).	I danie – barszcz z boćwiną (34) II danie – knedle z jabłkami i jogurtem naturalnym (35). Do picia sok jabłkowy.	Kanapki z twarożkiem z rzodkiewką i szczypiorkiem (36). Jabłko. Do picia woda mineralna.	Salatka jarzynowa z chlebem (37). Do picia herbata.

WIOSNA / DZIEŃ 6

Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Kasza manna z migdałami, orzechami włoskimi i rodzynkami (38). Do picia herbata.	Kanapki z pasztetem z soczewicy (39).	I danie – barszcz ukraiński z białą fasolą (40) II danie – pierogi z mięsem (41) i gotowane buraczki (42). Kiwi. Do picia woda mineralna.	Bułka grahamka z twarożkiem i zielonymi warzywami (43). Banan. Do picia woda mineralna.	Kanapki z szynką, jajkiem i warzywami (44). Do picia herbata.

WIOSNA / DZIEŃ 7

Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Kanapki: ze śledziem w oleju, żółtym serem i warzywami (45). Do picia herbata.	Kanapka z serkiem fromage i ogórkiem. Jabłko (46).	I danie – zupa ogórkowa (47) II danie – kluski śląskie (48) i pulpety z mięsa mieszanego (49). Surówka z kwaszonej kapusty (50). Do picia woda mineralna.	Budyń waniliowy z rodzynkami (51). Pomarańcza. Do picia woda mineralna.	Grzanki z kiełbasą krakowską, warzywami i żółtym serem (52). Do picia herbata.

WIOSNA / DZIEŃ 8

Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Zupa mleczna z lanymi kluskami (53). Bułka z dżemem (54). Do picia herbata.	Kefir z bananem (55)	I danie – zupa fasolowa (56) II danie – ziemniaki z potrawką z indyka (57) ze szpinakiem (58). Do picia woda mineralna.	Kisiel owocowy i jabłko (59).	Kanapki z szynką i warzywami (60). Do picia herbata.

WIOSNA / DZIEŃ 9

Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Kanapki z żółtym serem i warzywami (61). Do picia szklanka kakao.	Kanapki z szynką z piersi kurczaka i warzywami (62).	I danie – zupa jarzynowa z białą kapustą (63) II danie – kasza gryczana z pieczonym schabem (64) z gotowaną czerwoną kapustą (65). Do picia kompot z jabłek.	Koktajl owocowy z bananem i kiwi (66).	Naleśniki z musem jabłkowym (67). Do picia herbata.

WIOSNA / DZIEŃ 10

Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Płatki owsiane na mleku z orzechami włoskimi i suszoną żurawiną (68). Do picia herbata.	Kanapki z żółtym serem i warzywami (69).	I danie – zupa z czerwonej soczewicy (70) II danie – makaron z białym serem i jogurtem (71). Banan. Do picia herbata.	Bułka z serkiem twarogowym ziarnistym (72). Pomarańcza. Do picia herbata.	Kanapki z wędzoną makrelą, jajkiem i warzywami (73). Do picia herbata.

WIOSNA / DZIEŃ 1 / GIMNAZJUM

Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Płatki owsiane na mleku z orzechami laskowymi, sezamem i rodzynkami (1). Do picia herbata.	Bułka grahamka z serkiem fromage i papryką (2). Banan.	I danie – zupa z zielonego groszku (3) II danie – ziemniaki z duszoną pierśią z kurczaka (4), mizeria z ogórka i rzodkiewki (5). Na deser jabłko. Do picia kompot z jabłek (6).	Rolada biszkoptowa z makiem. Do picia mleko (7).	Kanapki: z polędwicą sopocką i dżemem (8). Do picia herbata.

Śniadanie

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

Składniki:

Na 1 porcję
50 g płatków owsianych 330 g mleka 0,5% tł. 20 g orzechów laskowych 20 g nasion sezamu 20 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.

II śniadanie

(2) Bułka grahamka z serkiem fromage i papryką. Banan

Składniki:

Na 1 porcję
50 g bułki grahamki (1 szt) 20 g sera fromage naturalnego 30 g zielonej papryki

Sposób przygotowania:

Bułkę przekroić na pół, posmarować serkiem, położyć pokrojoną paprykę i złożyć kanapkę.

Mały banan 76 g (120 g przed obraniem) dla dziewcząt.

Duży banan 107 g (170 g przed obraniem) dla chłopców.

Obiad

(3) Zupa krem z zielonego groszku

Składniki:

Na 1 porcję (400 g)	Dla chłopców półtorej porcji
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.

(4) Ziemniaki z duszoną pierśią z kurczaka

Składniki:

Na 1 porcję	dla chłopców porcja ziemniaków 300 g i 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 szklanekę wody mineralnej.

(5) Mizeria z ogórka i rzodkiewki

Składniki:

Na 1 porcję
108 g ogórka zielonego (150 g przed obraniem) 15 g rzodkiewki 30 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.

(6) Kompot z jabłek

Składniki:

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

Sposób przygotowania

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

Na deser średnie jabłko 150g.

Podwieczorek

(7) Rolada biszkoptowa z makiem, do picia szklanka mleka 0,5% tł.

Składniki:

Na 1 porcję
80 g rolady biszkoptowej z makiem
230 g mleka 0,5% tł.

Sposób przygotowania

Upiec roladę biszkoptową z masą makową. Do picia podać szklankę mleka.

Kolacja

(8) Kanapki: z polędwicą sopocką i dżemem

Składniki:

Na 1 porcję	Dla chłopców dodać 2 kromki chleba baltonowskiego, zwiększyć porcję dżemu do 60g
60 g chleba żytniego razowego (2 kromki)	
25 g chleba baltonowskiego (1 kromka)	
15 g masła	
30 g polędwicy sopockiej	
16 g sałaty	
25 g pomidora	
30 g dżemu wiśniowego niskosłodzonego	

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 / GIMNAZJUM

Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Kanapki: ze śledziem w sosie pomidorowym i jajko na miękko (9). Jabłko. Do picia herbata.	Kanapki z szynką z piersi kurczaka i warzywami (10).	I danie – zupa pomidorowa z makaronem (11) II danie – gołąbki w sosie pomidorowym z chlebem (12), surówka z marchewki i jabłka (13). Do picia sok pomarańczowy.	Budyń waniliowy z suszonymi morelami (14). Do picia woda mineralna.	Kanapki z żółtym serem i warzywami (15). Banan. Do picia herbata.

Śniadanie

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

Składniki:

Na 1 porcję
60 g chleba żytniego razowego (2 kromki)
50 g chleba baltonowskiego (2 kromki)
70 g śledzia w sosie pomidorowym (z puszki)
50 g gotowanego jajka na miękko (1 szt)
10 g masła ekstra
50 g pomidora
30 g rzodkiewki

Sposób przygotowania

Chleb żytni posmarować masłem i położyć na niego 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 szklanekę herbaty.

Na deser średnie jabłko 150g.

II śniadanie

(10) Kanapki z szynką z piersi kurczaka i warzywami

Składniki:

Na 1 porcję	Dla chłopców podwójna porcja
60 g chleba mieszanego słonecznikowego (2 kromki)	
10 g majonezu	
20 g szynki z piersi kurczaka	
30 g rzodkiewki	

Sposób przygotowania:

Chleb cienko posmarować majonezem, położyć szynkę i pokrojoną w plasterki rzodkiewkę. Z chleba zrobić złożoną kanapkę.

Obiad

(11) Zupa pomidorowa z makaronem

Składniki:

Na 1 porcję (600 g)
20 g marchewki (27 g przed obraniem)
7,5 g korzenia pietruszki (10,5 g przed obraniem)
4 g selera (6 g przed obraniem)
6 g pora (10,5 g przed obraniem)
10,5 g cebuli (12 g przed obraniem)
45 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.
50 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.

(12) Gołąbki w sosie pomidorowym z chlebem

Składniki:

Na 1 porcję (165 g)	Dla chłopców podwójna porcja gołąbków
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.

(13) Surówka z marchewki i jabłka

Składniki:

Na 1 porcję
75 g marchewki (105 g przed obraniem)
50 g jabłka
18 g oleju rzepakowego

Sposób przygotowania

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

Do picia szklanka soku pomarańczowego 230g.

Podwieczorek

(14) Budyń waniliowy z suszonymi morelami

Składniki:

Na 1 porcję
20 g budyniu waniliowego w proszku
250 g mleka 0,5% tł.
10 g cukru
30 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

(15) Kanapki z żółtym serem i warzywami. Na deser banan.

Składniki:

Na 1 porcję	Dla chłopców dodać pół półki, zwiększyć porcję masła do 15 g
75 g bułki grahamki (1,5 szt)	
10 g masła ekstra	
40 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 połówce bułki położyć sałatę, żółty ser, pokrojonego pomidora i paprykę. Na deser banan. Do picia podać szklankę herbaty.

WIOSNA / DZIEŃ 3 / GIMNAZJUM

Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Płatki jęczmienne z mlekiem, migdałami, orzechami włoskimi i suszonymi śliwkami (16). Do picia herbata.	Kanapki z polędwicą sopocką i warzywami (17).	I danie – krupnik z ryżu (18) II danie – ziemniaki gotowane z dorszem w jarzynach (19), surówka z kapusty pekińskiej (20). Do picia sok grejpfrutowy.	Ryż z jabłkami i maślaną (21). Gruszka. Do picia woda mineralna.	Kanapki z żółtym serem i warzywami (22). Kiwi. Do picia herbata.

Śniadanie

(16) Płatki jęczmienne z mlekiem, migdałami, orzechami włoskimi i suszonymi śliwkami

Składniki:

Na 1 porcję
50 g płatków jęczmiennych 330 g mleka 0,5% tł. 15 g migdałów 20 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.

II śniadanie

(17) Kanapki z polędwicą sopocką i warzywami

Składniki:

Na 1 porcję	Dla chłopców podwójna porcja
60 g chleba żytniego razowego (2 kromki) 10 g masła ekstra 16 g sałaty 20 g polędwicy sopockiej 50 g kwaszonego ogórka	

Sposób przygotowania:

Chleb cienko posmarować masłem, położyć sałatę, polędwicę i pokrojonego w plasterki ogórka. Z chleba zrobić złożoną kanapkę.

Obiad

(18) Krupnik z ryżu

Składniki:

Na 1 porcję (600 g)
26,4 g ryżu suchego
31,5 g marchewki (44 g przed obraniem)
12 g korzenia pietruszki (16,5 g przed obraniem)
9,6 g pora (16,5 g przed obraniem)
2 g selera (9,6 g przed obraniem)
135 g ziemniaków (172 g przed obraniem)
5 g zielonej pietruszki
6 g mąki
9 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.

(19) Ziemniaki gotowane z dorszem w jarzynach

Składniki:

Na 1 porcję
300 g ziemniaków (385 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)
50 g pieczarek (57 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.

(20) Surówka z kapusty pekińskiej

Składniki:

Na 1 porcję
75 g kapusty pekińskiej (95 g przed obraniem)
40 g czerwonej papryki (50 g przed obraniem)
15 g rzodkiewki (22 g przed obraniem)
18 g oleju rzepakowego

Sposób przygotowania

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

Do picia szklanka soku grejpfrutowego (230g)

Podwieczorek

(21) Ryż z jabłkami i maślanką

Składniki:

Na 1 porcję 120 g	Dla chłopców porcja ryżu z jabłkami 180 g
26 g białego ryżu (suchego)	
19 g mleka 2% tł.	
50 g jabłka (67 g przed obraniem)	
14 g cukru	
230 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 misek. Posypać cukrem.

Do picia podać szklankę maślanki.

Na deser średnia gruszka 150 g.

Kolacja

(22) Kanapki z serem żółtym i warzywami

Składniki:

Na 1 porcję	Dla chłopców dodać pół bułki i zwiększyć porcję masła do 15g
75 g bułki grahamki (1,5 szt.)	
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.

Na deser małe kiwi 70g.

WIOSNA / DZIEŃ 4 / GIMNAZJUM

Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Kanapki z twarożkiem ze szczypiorkiem i rzodkiewką (23). Banan. Do picia kakao (24).	Kanapki z pastą z czerwonej fasoli i szynką wiejską (25).	I danie – zupa jarzynowa (26) II danie – kasza pęczak z bitkami wieprzowymi duszonymi (27), surówka z białej kapusty i kwaszonego ogórka (28). Do picia kompot z jabłek.	Koktajl truskawkowy (29). Grzanki z dżemem (30).	Risotto z warzywami i żółtym serem (31). Do picia herbata.

Śniadanie

(23) Kanapki z twarożkiem ze szczypiorkiem i rzodkiewką

Składniki:

Na 1 porcję
50 g chleba graham (2 kromki)
60 g chleba żytniego razowego (2 kromki)
90 g sera twarogowego chudego
45 g jogurtu naturalnego
45 g rzodkiewki
5 g szczypiorku

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 średni banan 107 g (170 g przed obraniem).

(24) Kakao

Składniki:

Na 1 porcję
230 g mleka 0,5% tł.
5 g kakao proszek 16%
5 g cukru

Sposób przygotowania

Ugotować kakao na mleku i posłodzić 1 płaską łyżeczką cukru.

II śniadanie

(25) Kanapki z pastą z czerwonej soczewicy i szynką wiejską

Składniki:

Na 1 porcję	Dla chłopców podwójna porcja
50 g bułki grahamki (1 szt.)	
18 g czerwonej fasoli konserwowej	
20 g marchwi (27 g przed obraniem)	
15 g czerwonej papryki	
2 g pora	
30 g szynki wiejskiej	

Sposób przygotowania:

Fasolę odcedzić i przepłukać wodą. Marchew i pora obrać, umyć i lekko podgotować. Paprykę umyć i oczyścić z nasion. Wszystkie warzywa razem zblendować. Bułkę posmarować pastą, położyć szynkę i zrobić złożoną kanapkę.

Obiad

(26) Zupa jarzynowa

Składniki:

Na 1 porcję (600 g)
124 g fasolki szparagowej (136 g przed obraniem)
52 g marchewki (70 g przed obraniem)
12 g korzenia pietruszki (16,5 g przed obraniem)
10 g pora (16,5 g przed obraniem)
10 g selera (16,5 g przed obraniem)
81 g ziemniaków (104 g przed obraniem)
4 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 zieleń angielskim. Pod koniec gotowania dodać masło. Zupę nałożyć na talerze, dodać posiekaną zieloną pietruszkę i łyżeczkę jogurtu naturalnego.

(27) Kasza pęczak z bitkami wieprzowymi duszonymi

Składniki:

Na 1 porcję (75)
64,5 g łopatki wieprzowej
3 g mąki pszennej
3 g oleju rzepakowego
Liść laurowy
75 g kaszy jęczmiennej pęczak suchej

Sposób przygotowania

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

(28) Surówka z białej kapusty i kwaszonego ogórka

Składniki:

Na 1 porcję
50 g białej kapusty (60 g przed obraniem)
25 g marchewki (34 g przed obraniem)
25 g 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.

Do picia szklanka kompotu z jabłek.

Podwieczorek

(29) 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.

(30) Grzanki z dżemem

Składniki:

Na 1 porcję
50 g bułki kajzerki (1 szt.)
40 g dżemu brzoskwiniowego niskosłodzonego

Sposób przygotowania

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

Kolacja

(31) Risotto z warzywami i żółtym serem

Składniki

Na 1 porcję	Dla chłopców zwiększyć porcję o połowę
65 g ryżu (suchego) 40 g cukinii (50 g przed obraniem) 20 g cebuli (23 g przed obraniem) 20 g czerwonej papryki 20 g zielonej papryki 50 g pieczarek (56 g przed obraniem) 15 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 do talerzy i posypać startym żółtym serem.

Do picia herbata.

WIOSNA / DZIEŃ 5 / GIMNAZJUM

Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Kanapki z pastą z makreli i jajka z warzywami (32). Banan. Do picia herbata.	Kanapki z żółtym serem i warzywami (33).	I danie – barszcz z boćwiną (34) II danie – knedle z jabłkami i jogurtem naturalnym (35). Do picia sok jabłkowy.	Kanapki z twarogiem z rzodkiewką i szczypiorkiem (36). Jabłko. Do picia woda mineralna.	Sałátka jarzynowa z chlebem (37). Do picia herbata.

Śniadanie

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

Składniki:

Na 1 porcję	Dla chłopców zwiększyć porcję pasty o 1/3
90 g chleba żytniego razowego (3 kromki)	
60 g wędzonej makreli	
20 g gotowanego jajka	
20 g majonezu z olejem rzepakowym	
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 majonezem. Dodać szczyptę pieprzu. Pastę rozsmarować na chlebie, na górze ułożyć pokrojoną w cienkie paseczki paprykę.

Do picia szklanka herbaty.

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

II śniadanie

(33) Kanapki z żółtym serem i warzywami

Składniki:

Na 1 porcję
50 g bułki grahamki (1 szt.)
10 g masła ekstra
20 g żółtego sera Gouda
30 g czerwonej papryki

Sposób przygotowania:

Bułkę posmarować cienko masłem, położyć żółty ser, pokrojoną paprykę i zrobić złożoną kanapkę.

Obiad

(34) Barszcz z boćwiną

Składniki:

Na 1 porcję
40 g boćwiny
24 g buraków (32 g przed obraniem)
12 g marchewki (16 g przed obraniem)
5,6 g korzenia pietruszki (8 g przed obraniem)
5,6 g cebuli (6,4 g cebuli)
6,4 g mąki pszennej
2,4 g cukru
24 g śmietany 12% tł.
Liść laurowy, ziele angielskie, majeranek
5 g zielonej pietruszki
150 g ziemniaków (190 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.

(35) Knedle z jabłkami i jogurtem naturalnym

Składniki:

Na 1 porcję (250 g + 150 g jogurtu)	Dla chłopców porcja knedli 350g
110 g ziemniaków (141 g przed obraniem)	
9,4 g jajka	
3,1 g mąki ziemniaczanej	
36,5 g mąki pszennej	
88 g jabłka (119 g przed obraniem)	
9,5 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 (230g).

Podwieczorek

(36) Kanapki z twarożkiem z rzodkiewką i szczypiorkiem

Składniki:

Na 1 porcję
75 g bułki wrocławskiej Weki (4kromki)
90 g sera twarogowego chudego
30 g jogurtu naturalnego
45 g rzodkiewki
3 g szczypiorku

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 bułkę.

Na deser podać średnie jabłko 150 g.

Do picia podać szklankę wody mineralnej.

Kolacja

(37) Sałatka jarzynowa z chlebem

Składniki:

Marchewka, pietruszka, seler – można ugotować wcześniej w zupie

Ziemniaki ugotować wcześniej razem z ziemniakami do knedli

Na 1 porcję (200 g)	Dla chłopców dodać kromkę chleba i zwiększyć porcję sałatki o połowę
72 g marchewki (100 g przed obraniem)	
28 g korzenia pietruszki (40 g przed obraniem)	
17 g selera (28 g przed obraniem)	
12 g kwaszonego ogórka	
32 g ziemniaków	
20 g majonezu z oleju rzepakowego	
20 g jogurtu naturalnego 2% tł.	
90 g chleba żytniego razowego (3 kromki)	

Sposób przygotowania

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

Do picia podać szklankę herbaty.

WIOSNA / DZIEŃ 6 / GIMNAZJUM

Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Kasza manna z migdałami, orzechami włoskimi i rodzynkami (38). Do picia herbata.	Kanapki z pasztetem z soczewicy (39).	I danie – barszcz ukraiński z białą fasolą (40) II danie – pierogi z mięsem (41) i gotowane buraczki (42). Kiwi. Do picia woda mineralna.	Bułka grahamka z twarogiem i zielonymi warzywami (43). Banan. Do picia woda mineralna.	Kanapki z szynką, jajkiem i warzywami (44). Do picia herbata.

Śniadanie

(38) Kasza manna z migdałami, orzechami włoskimi i rodzynkami

Składniki:

Na 1 porcję
60 g kaszy manny
230 g mleka 0,5% tł.
10 g migdałów
15 g orzechów włoskich
20 g rodzynek

Sposób przygotowania

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

II śniadanie

(39) Kanapki z pasztetem z soczewicy

Składniki:

Na 1 porcję
50 g chleba baltonowskiego (2 kromki)
5 g masła ekstra
10 g soczewicy czerwonej (suchej)
8 g kaszy manny (suchej)
25 g cebuli (287 g przed obraniem)
25 g marchwi (33 g przed obraniem)
15 g selera naciowego
1 g czosnku
5 g nasion słonecznika
3 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 posmarować cienko masłem, położyć plaster pasztetu i zrobić złożoną kanapkę.

Obiad

(40) Barszcz ukraiński z białą fasolą

Składniki:

Na 1 porcję (600 g)
90 g wołowiny
75 g buraków (67 g przed obraniem)
20 g marchewki (27 g przed obraniem)
9,6 g korzenia pietruszki (14,4 g przed obraniem)
7,5 g pora
9,6 g selera (14,4 g przed obraniem)
55,5 g ziemniaków (72 g przed obraniem)
24 g białej drobnej fasoli
24 g jogurtu naturalnego
4,8 g cukru
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 cukrem i sokiem z cytryny. Zupę nalać do talerzy i dodać jogurt naturalny.

(41) Pierogi z mięsem

Składniki:

Na 1 porcję	Dla chłopców zwiększyć porcję pierogów o połowę.
90 g gotowanej wołowiny pieczeniowej	
60 g mąki pszennej	
16,5 g jajka	
11 g cebuli	
9 g oleju rzepakowego	
15 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.

(42) Gotowane buraczki

Składniki:

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

Na deser małe kiwi 70g.

Do picia szklanka wody mineralnej.

Podwieczorek

(43) Bułka grahamka z twarożkiem i zielonymi warzywami

Składniki:

Na 1 porcję	Dla chłopców dodać pół bułki
50 g bułki grahamki (1 szt.) 90 g sera twarogowego chudego 30 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 średni banan 107g (170 g przed obraniem).

Do picia szklanka wody mineralnej.

Kolacja

(44) Kanapki z szynką, jajkiem i warzywami

Składniki:

Na 1 porcję	Dla chłopców dodać jedną kromkę chleba baltonowskiego
60 g chleba żytniego razowego (2 kromki) 50 g chleba baltonowskiego (2 kromki) 10 g masła 24 g sałaty (3 liście) 30 g szynki wiejskiej 50 g gotowanego jajka (1szt) 25 g pomidora 25 g zielonego ogórka 25 g rzodkiewki 5 g zielonej pietruszki	

Sposób przygotowania

Chleb posmarować cienko masłem. Na chlebie położyć liść sałaty, plasterek szynki, jajka, pomidora i ogórka. Kanapki posypać posiekaną natką pietruszki.

Do picia szklanka herbaty.

WIOSNA / DZIEŃ 7 / GIMNAZJUM

Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Kanapki: ze śledziem w oleju, żółtym serem i warzywami (45). Do picia herbata.	Kanapka z serkiem fromage i ogórkiem. Jabłko (46).	I danie – zupa ogórkowa (47) II danie – kluski śląskie (48) i pulpety z mięsa mieszanego (49). Surówka z kwaszonej kapusty (50). Do picia woda mineralna.	Budyń waniliowy z rodzynkami (51). Pomarańcza. Do picia woda mineralna.	Grzanki z kiełbasą krakowską, warzywami i żółtym serem (52). Do picia herbata.

Śniadanie

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

Składniki:

Na 1 porcję	Dla chłopców dodać kromkę chleba
75 g chleba graham (3 kromki) 75 g śledzia w oleju 20 g żółtego sera Gouda 5 g masła ekstra 25 g zielonej papryki 25 g pomidora 5 g szczypiorku	

Sposób przygotowania

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

II śniadanie

(46) Kanapki z serkiem fromage i ogórkiem. Jabłko.

Składniki:

Na 1 porcję	Dla chłopców podwójna porcja
60 g chleba żytniego razowego (2 kromki) 20 g serka fromage 40 g ogórka zielonego	

Sposób przygotowania:

Chleb posmarować serkiem fromage, położyć pokrojonego w plastry ogórka i zrobić złożoną kanapkę

Dodatkowo średnie jabłko 150g.

Obiad

(47) Zupa ogórkowa

Składniki:

Na 1 porcję (600 g)
27 g łopatki wieprzowej
13 g chudej wołowiny
60 g ogórka kwaszonego
131 g ziemniaków (168 g przed obraniem)
30 g śmietany 12% tł.
1,8 g cukru
5 g masła
7,5 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 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 i szczyptę cukru. Zupę zagęścić niewielką ilością mąki z masłem. Na sam koniec dodać posiekany koperek. Zupę rozlać do talerzy i dodać śmietanę.

(48) Kluski śląskie

Składniki:

Na 1 porcję (200 g)	Dla chłopców porcja klusek 250 g
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.

(49) Pulpety z mięsa mieszanego

Składniki:

Na 1 porcję (50 g)	Dla chłopców porcja pulpetów 75g
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 kluskami śląskimi.

(50) Surówka z kwaszonej kapusty

Składniki:

Na 1 porcję
75 g kwaszonej kapusty
35 g jabłka (48 g przed obraniem)
15 g marchewki (20 g przed obraniem)
5 g natki pietruszki
7 g cukru
12 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 cukier i olej.

Podwieczorek

(51) Budyń waniliowy z rodzynkami

Składniki:

Na 1 porcję
20 g budyniu waniliowego w proszku
250 g mleka 0,5% tł.
10 g cukru
20 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

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

Składniki:

Na 1 porcję
100 g bagietki
30 g kielbasy krakowskiej suchej
40 g czerwonej papryki
15 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 / GIMNAZJUM

Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Zupa mleczna z lanymi kluskami (53). Bułka z dżemem (54). Do picia herbata.	Kefir z bananem (55)	I danie – zupa fasolowa (56) II danie – ziemniaki z potrawką z indyka (57) ze szpinakiem (58). Do picia woda mineralna.	Kisiel owocowy i jabłko (59).	Kanapki z szynką i warzywami (60). Do picia herbata.

Śniadanie

(53) Zupa mleczna z lanymi kluskami

Składniki:

Na 1 porcję (100 g klusek)
22 g mąki pszennej
22 g jajek
250 g mleka 0,5% 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.

(54) Bułka z dżemem

Składniki:

Na 1 porcję	Dla chłopców 100 g bułki, 15 g masła i 60 g dżemu
50 g bułki grahamki (3 kromki)	
10 g masła ekstra	
40 g dżemu wiśniowego niskosłodzonego	

Sposób przygotowania

Bułkę pokrojoną na kromki posmarować masłem i dżemem i podawać razem z zupą mleczną.

Do picia szklanka herbaty.

II śniadanie

(55) Kefir z bananem

Składniki:

Na 1 porcję
250 g kefiru
158 g banana (250 g przed obraniem)

Sposób przygotowania

Kefir i banana można zmiksować jako koktajl lub zjeść oddzielnie.

Obiad

(56) Zupa fasolowa

Składniki:

Na 1 porcję (600 g)
75 g mięsa z piersi indyka
68 g białej fasoli Jaś
18 g marchewki (27 g przed obraniem)
7,5 g korzenia pietruszki (10,5 g przed obraniem)
7,5 g selera (12 g przed obraniem)
9 g cebuli
12 g masła
4,5 g mąki pszennej
7,5 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 z ziele angielskim i liściem laurowym oraz umyтыми i obranymi warzywami. Wywar z mięsa połączyć z ugotowaną fasolą. Pod koniec zupę zagęścić niewielką ilością mąki, dodać masło. Na sam koniec do talerza dodać posiekaną natkę pietruszki.
Mięso z zupy wyciągnąć do przygotowania potrawy na drugie danie

(57) Ziemniaki z potrawką z indyka

Składniki

Na 1 porcję
300 g ziemniaków (390 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

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.

(58) Szpinak

Składniki:

Na 1 porcję	Dla chłopców zwiększyć porcję o połowę
100 g mrożonego szpinaku	
12 g oleju rzepakowego	
20 g jogurtu naturalnego	
Szczypta soli, gałka muskatołowa	

Sposób przygotowania

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

Do picia szklanka wody mineralnej.

Podwieczorek

(59) Kisiel owocowy i jabłko

Składniki

Na 1 porcję
Kisiel owocowy 250 g

Sposób przygotowania

Ugotować kisiel owocowy, nalać do misek i podawać ostudzony.

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

Dodatkowo duże jabłko 250g.

Kolacja

(60) Kanapki z szynką i warzywami

Składniki

Na 1 porcję	Dla chłopców dodać kromkę chleba
90 g chleba żytniego razowego (3 kromki)	
15 g masła ekstra	
45 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.

Do picia podać szklankę herbaty.

WIOSNA / DZIEŃ 9 / GIMNAZJUM

Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Kanapki z żółtym serem i warzywami (61). Do picia szklanka kakao.	Kanapki z szynką z piersi kurczaka i warzywami (62).	I danie – zupa jarzynowa z białą kapustą (63) II danie – kasza gryczana z pieczonym schabem (64) z gotowaną czerwoną kapustą (65). Do picia kompot z jabłek.	Koktajl owocowy z bananem i kiwi (66).	Naleśniki z musem jabłkowym (67). Do picia herbata.

Śniadanie

(61) Kanapki z żółtym serem i warzywami

Składniki:

Na 1 porcję
90 g chleba żytniego razowego (3 kromki)
10 g masła ekstra
40 g żółtego sera Gouda
50 g pomidora
20 g rzodkiewki
20 g ogórka

Sposób przygotowania

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

Do picia podać szklankę kakao na chudym mleku wg receptury 24.

II śniadanie

(62) Kanapki z szynką z piersi kurczaka i warzywami.

Składniki:

Na 1 porcję	Dla chłopców podwójna porcja
50 g bułki grahamki (1 szt)	
10 g majonezu	
30 g szynki z piersi kurczaka	
30 g rzodkiewki	

Sposób przygotowania:

Bułkę posmarować cienko majonezem, położyć szynkę, pokrojoną w plastry rzodkiewkę i zrobić złożoną kanapkę

Obiad

(63) Zupa jarzynowa z białą kapustą

Składniki:

Na 1 porcję (600 g)
96 g białej kapusty (114 g przed obraniem)
72 g marchewki (96 g przed obraniem)
12 g korzenia pietruszki (16,5 g przed obraniem)
9,6 g cebuli (10,8 g przed obraniem)
9,6 g selera (16,8 g przed obraniem)
80 g ziemniaków (104 g przed obraniem)
3,6 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 zieleń angielskim. Pod koniec gotowania dodać masło. Do zupy na talerzu dodać posiekaną natkę pietruszki.

(64) Kasza gryczana z pieczonym schabem

Składniki:

Na 1 porcję	* z podanej porcji mięsa po upieczeniu porcja wynosi 75 g
75 g kaszy gryczanej (suchej)	
185 g schabu bez kości	
35 g cebuli (39 g przed obraniem)	
6 g oleju rzepakowego uniwersalnego	
Szczypta soli, pieprzu, czerwonej słodkiej papryki	

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.

(65) Gotowana czerwona kapusta

Składniki:

Na 1 porcję
75 g czerwonej kapusty (94 g przed obraniem)
35 g cebuli (39 g przed obraniem)
18 g oleju rzepakowego uniwersalnego
5 g cukru
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 cukier i sok z cytryny.

Do obiadu podać do picia szklankę kompotu z jabłek.

Podwieczorek

(66) Koktajl owocowy z bananem i kiwi

Składniki:

Na 1 porcję	Dla chłopców podwójna porcja
150 g jogurtu naturalnego 60 g kiwi (70 g przed obraniem) 107 g banana (170 g przed obraniem)	

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

(67) Naleśniki z musem jabłkowym

Składniki:

Na 1 porcję
45 mąki pszennej typ 500 38 g jajka 42 g mleka 2% tł. 18 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 / GIMNAZJUM

Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Płatki owsiane na mleku z orzechami włoskimi i suszoną żurawiną (68). Do picia herbata.	Kanapki z żółtym serem i warzywami (69).	I danie – zupa z czerwonej soczewicy (70) II danie – makaron z białym serem i jogurtem (71). Banan. Do picia herbata.	Buka z serkiem twarogowym ziarnistym (72). Pomarańcza. Do picia herbata.	Kanapki z wędzoną makrelą, jajkiem i warzywami (73). Do picia herbata.

Śniadanie

(68) Płatki owsiane na mleku z orzechami włoskimi i suszoną żurawiną

Składniki:

Na 1 porcję
50 g płatków owsianych 330 g mleka 0,5% tł. 20 g orzechów włoskich 20 g suszonej żurawiny

Sposób przygotowania

Płatki ugotować do miękkości w mleku. Pod koniec gotowania dodać orzechy i żurawinę.

Ugotowane płatki nałożyć na talerze.

Do picia szklanka herbaty.

II śniadanie

(69) Kanapki z żółtym serem i warzywami

Składniki:

Na 1 porcję	Dla chłopców podwójna porcja
50 g bułki grahamki (1 szt) 10 g masła ekstra 16 g sałaty 20 g żółtego sera Gouda 30 g czerwonej papryki	

Sposób przygotowania:

Bułkę posmarować cienko masłem, położyć sałatę, plaster żółtego sera, pokrojoną paprykę i zrobić złożoną kanapkę

Obiad

(70) Zupa z czerwonej soczewicy

Składniki:

Na 1 porcję (500 g)
30 g czerwonej soczewicy (suchej) 20 g korzenia pietruszki 60 g marchewki 20 g selera 40 g pora

100 g ziemniaków 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.

(71) Makaron z białym serem i jogurtem

Składniki:

Na 1 porcję	Dla chłopców 100g makaronu, 120 g sera, 112g jogurtu, 22 g cukru
75 g makaronu z pszenicy durum (suchego)	
90 g sera twarogowego chudego	
75 g jogurtu naturalnego	
15 g cukru	

Sposób przygotowania

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

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

Podwieczorek

(72) Bułka z serkiem twarogowym ziarnistym

Składniki:

Na 1 porcję
50 g bułki kajzerki
100 g serka twarogowego ziarnistego

Sposób przygotowania

Bułkę kajzerkę podać z serkiem twarogowym ziarnistym.

Na deser mała pomarańcza 94 g (130 g przed obraniem).

Do picia szklanka herbaty.

Kolacja

(73) Kanapki z wędzoną makrelą, jajkiem i warzywami

Składniki:

Na 1 porcję	Dla chłopców dodać kromkę chleba baltonowskiego i pół jajka
25 g chleba baltonowskiego (1 kromka)	
60 g chleba żytniego razowego (1 kromki)	
75 g wędzonej makreli	
25 g gotowanego jajka (1/2 szt)	
10 g masła ekstra	
50 g pomidora	
25 g kwaszonego ogórka	

Sposób przygotowania

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

GIMNAZJUM

LATO / DZIEŃ 1

Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Kluski kładzione na mleku (74). Kanapka z żółtym serem i warzywami (75). Do picia herbata.	Kanapki z szynką z piersi kurczaka i warzywami (76).	I danie – zupa z fasoli szparagowej (77) II danie – potrawka z kaszy pęczak, kurczaka i jarmużu (78), mizeria z rzodkiewką (79). Do picia kompot z wiśni (80).	Bułka kajzerka z twarożkiem migdałowo-brzoskwiowym (81). Do picia woda mineralna.	Kanapki: z polędwicą, jajkiem i warzywami (82). Na deser arbuz. Do picia herbata.

LATO / DZIEŃ 2

Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Kanapki z szynką i warzywami (83). Do picia szklanka kawy zbożowej z mlekiem (84).	Bułka z serem fromage i jabłko (85).	I danie – kapuśniak ze słodkiej kapusty (86) II danie – ziemniaki z bitkami wieprzowymi i gotowaną brukselką (87). Brzoskwinia. Do picia sok jabłkowy.	Ryż z jabłkami i orzechami włoskimi (88). Do picia woda mineralna.	Kanapki z pastą z makreli i jajka i zielonymi warzywami (89). Do picia herbata.

LATO / DZIEŃ 3

Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Płatki jęczmienne z mlekiem, suszonymi morelami i pestkami dyni (90). Do picia herbata.	Jogurt naturalny i banan (91).	I danie – zupa jarzynowa (92) II danie – spaghetti z mięsem z indyka i sosem pomidorowym (93), surówka z pomidorów i cebuli (94). Do picia kompot jabłek.	Kanapki z białym serem i dżemem (95). Do picia woda mineralna.	Leczo z cukinii i jarmużu z kurczakiem (96). Na deser śliwki węgierki. Do picia herbata.

LATO / DZIEŃ 4

Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Kanapki z żółtym serem i warzywami i dżemem (97). Do picia herbata.	Kanapki z polędwicą sopocką i ogórkiem (98).	I danie – barszcz z boćwiną i ziemniakami (99) II danie – kopytka (100) z pulpetami w sosie koperkowym (101), gotowana marchewka z groszkiem (102). Do picia sok pomarańczowy.	Koktajl truskawkowy z suszonymi owocami i sezamem (103).	Jajecznica z pieczarkami z chlebem (104). Na deser śliwki węgierki. Do picia herbata.

LATO / DZIEŃ 5

Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Kasza jaglana z migdałami i rodzynkami (105). Do picia szklanka kakao.	Bułka z żółtym serem i warzywami (106)	I danie – zupa z czerwonej soczewicy (107) II danie – gotowany ryż z pieczonym łososiem (108) z gotowaną fasolką szparagową (109). Do picia sok jabłkowy.	Budyń waniliowy z malinami (110). Do picia woda mineralna.	Kanapki z pastą z czerwonej fasoli i warzyw (111) z wędzoną makrelą. Na deser jabłko. Do picia herbata.

LATO / DZIEŃ 6

Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Płatki owsiane na mleku z sezamem, nasionami słonecznika i suszonymi figami (112). Do picia herbata.	Kanapki z polędwicą sopocką i warzywami (113).	I danie – zupa kalafiorowa (114) II danie – kasza jęczmienna perłowa z gulaszem wołowym (115) i gotowana czerwona kapusta (116). Na deser jabłko. Do picia kefir.	Bułka pszenna z serkiem twarogowym ziarnistym i warzywami (117). Na deser morele. Do picia woda mineralna.	Naleśniki z twarogiem, musem jabłkowym i jogurtem (118). Do picia herbata.

LATO / DZIEŃ 7

Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Kanapki z pastą z makreli i jajka z warzywami (119). Do picia herbata.	Kanapki z szynką wieprzową i warzywami (120).	I danie – zupa pomidorowa z ryżem (121) II danie – ziemniaki z papryką faszerowaną mięsem, ryżem i warzywami (122). Na deser śliwki węgierki. Do picia kompot z jabłek.	Ryż z jabłkami i koktajlem z borówką amerykańską (123).	Bułka grahamka z sałatką jarzynową (124). Na deser arbuż. Do picia herbata.

LATO / DZIEŃ 8

Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Jajecznica z pomidorami i szczypiorkiem z chlebem (125). Do picia kakao.	Bułka drożdżowa z makiem (126).	I danie – krupnik z kaszy jęczmiennej (127) II danie – knedle ze śliwkami (128) z kefirem.	Bułka z twarożkiem z warzywami (129). Na deser jabłko. Do picia herbata.	Kanapki: z szynką i warzywami; z powidłami śliwkowymi (130). Do picia herbata.

LATO / DZIEŃ 9

Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Kasza manna na mleku z orzechami laskowymi i malinami (131). Do picia herbata.	Kanapka z jajkiem i jabłko (132).	I danie – zupa brukselkowa (133) II danie – zapiekany makaron z kurczakiem i warzywami (134). Do picia kompot z wiśni.	Koktajl brzoskwinowy (135). Kajzerka z serkiem fromage i dżemem (136).	Kanapki z pasztetem z soczewicy i pomidorem (137). Do picia herbata.

LATO / DZIEŃ 10

Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Kanapki z pastą z makreli i jajka z warzywami (138). Do picia herbata.	Kanapki z pasztetem z soczewicy (139).	I danie – zupa z brokułowa (140) II danie – kasza gryczana i leczo z cukinii (141). Na deser nektarynka. Do picia kompot z wiśni.	Budyń waniliowy z borówkami (142). Do picia woda mineralna.	Kanapki z pastą z fasoli i żółtym serem z warzywami (143). Na deser jabłko. Do picia herbata.

LATO / DZIEŃ 1 / GIMNAZJUM

Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Kluski kładzione na mleku (74). Kanapka z żółtym serem i warzywami (75). Do picia herbata.	Kanapki z szynką z piersi kurczaka i warzywami (76).	I danie – zupa z fasoli szparagowej (77) II danie – potrawka z kaszy pęczak, kurczaka i jarmużu (78), mizeria z rzodkiewką (79). Do picia kompot z wiśni (80).	Bułka kajzerka z twarogiem migdałowo-brzoskwiniowym (81). Do picia woda mineralna.	Kanapki: z polędwicą, jajkiem i warzywami (82). Na deser arbuz. Do picia herbata.

Śniadanie

(74) Kluski kładzione na mleku. Kanapka z żółtym serem i warzywami

Składniki:

Na 1 porcję (100 g klusek + 230 g mleka)
50 g mąki pszennej
10 g jajka
5 g cukru
230 g mleka 2% tl.

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, lekko posłodzić. Można dodać cynamon.

(75) Kanapki z żółtym serem i warzywami

Składniki:

Na 1 porcję	Dla chłopców dodać kromkę chleba, zwiększyć porcję sera do 30g
60 g chleba żytniego razowego (2 kromki)	
10 g masła	
20 g żółtego sera Gouda	
16 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 szklanekę herbaty.

II śniadanie

(76) Kanapki z szynką z piersi kurczaka i warzywami

Składniki:

Na 1 porcję
50 g bułki grahamki (1 szt)
10 g majonezu
30 g szynki z piersi kurczaka
50 g papryki zielonej

Sposób przygotowania

Bułkę posmarować cienko majonezem, położyć szynkę i pokrojoną paprykę, a następnie złożyć kanapkę.

Obiad

(77) Zupa z fasoli szparagowej

Składniki:

Na 1 porcję (600 g)
240 g fasolki szparagowej (świeżej lub mrożonej)
32 g marchewki (44 g przed obraniem)
12 g korzenia pietruszki (16,5 g przed obraniem)
9,6 g pora (16,5 g przed obraniem)
6 g selera (9,6 g przed obraniem)
187 g ziemniaków (240 g przed obraniem)
7,2 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.

(78) Potrawka z kaszy pęczak, kurczaka i jarmużu

Składniki:

Na 1 porcję	Dla chłopców półtorej porcji
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	
18 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.

(79) Mizeria z rzodkiewką

Składniki:

Na 1 porcję
100 g zielonego ogórka (140 g przed obraniem)
20 g rzodkiewki
20 g śmietany 12% tł.
Szczypta soli

Sposób przygotowania

Ogórki umyć, obrać i pokroić w cienkie plastry, posypać szczyptą soli. Rzodkiewkę umyć, oczyścić i zetrzeć na tarce. Do ogórków dodać śmietanę i posypać startą rzodkiewką.

(80) Kompot z wiśni

Składniki:

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

Sposób przygotowania

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

Podwieczorek

(81) Bułka kajzerka z twarogiem migdałowo-brzoskwiniowym

Składniki:

Na 1 porcję	Dla chłopców dodać pół bułki i zwiększyć porcję twarogu o połowę
50 g bułki kajzerki (1 szt.)	
60 g sera twarogowego chudego	
30 g jogurtu naturalnego	
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 twaróg podawać z bułką grahamką.

Do picia szklanka wody mineralnej.

Kolacja

(82) Kanapki: z polędwicą, jajkiem i warzywami

Składniki:

Na 1 porcję	Dla chłopców dodać kromkę chleba, zwiększyć porcję masła do 15 g i polędwicy do 40 g
90 g chleba żytniego razowego (3 kromki)	
10 g masła	
20 g polędwicy sopockiej	
25 g gotowanego jajka	
24 g sałaty	
50 g pomidora	
5 g szczypiorku	

Sposób przygotowania

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

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

LATO / DZIEŃ 2 / GIMNAZJUM

Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Kanapki z szynką i warzywami (83). Do picia szklanka kawy zbożowej z mlekiem (84).	Bułka z serkiem fromage i jabłko (85).	I danie – kapuśniak ze słodkiej kapusty (86) II danie – ziemniaki z bitkami wieprzowymi i gotowaną brukselką (87). Brzoskwinia. Do picia sok jabłkowy.	Ryż z jabłkami i orzechami włoskimi (88). Do picia woda mineralna.	Kanapki z pastą z makreli i jajka i zielonymi warzywami (89). Do picia herbata.

Śniadanie

(83) Kanapki z szynką i warzywami

Składniki:

Na 1 porcję	Dla chłopców dodać jedną kromkę chleba i zwiększyć porcję masła do 15 g
90 g chleba żytniego razowego (3 kromki)	
10 g masła ekstra	
45 g szynki wiejskiej	
50 g pomidora	
30 g ogórka zielonego	

Sposób przygotowania

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

(84) Kawa zbożowa z mlekiem

Składniki:

Na 1 porcję (230 g)
5 g kawy zbożowej (1 łyżeczka)
100 g wody
150 g mleka 0,5% tł.
5 g cukru

Sposób przygotowania

1 łyżeczkę kawy zbożowej zalać gorącą wodą i dodać gorącego ugotowanego mleka. Można posłodzić 1 płaską łyżeczką cukru.

II śniadanie

(85) Bułka z serkiem fromage i jabłko

Składniki:

Na 1 porcję	Dla chłopców podwójna porcja
50 g bułki kajzerki (1 szt)	
20 g serka fromage	
50 g zielonego ogórka	

Sposób przygotowania

Bułkę przekroić na pół, posmarować serkiem, położyć pokrojonego w plastry ogórka, a następnie złożyć kanapkę.

Dodatkowo średnie jabłko 150g.

Obiad

(86) Kapuśniak ze słodkiej kapusty

Składniki:

Na 1 porcję (600 g)
100 g białej kapusty (120 g przed obraniem)
16,8 g marchewki (21,6 g przed obraniem)
7,2 g korzenia pietruszki (9,6 g przed obraniem)
12 g pora (19 g przed obraniem)
7,2 g selera (12 g przed obraniem)
24 g pomidora (bez skórki)
2,4 g cebuli (2,7 g przed obraniem)
4,8 g masła
6 g mąki
24 g śmietany 12% (lub jogurtu naturalnego)
5 g zielonej pietruszki
Liść laurowy, ziele angielskie

Sposób przygotowania

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

(87) Ziemniaki z bitkami wieprzowymi i gotowaną brukselką

Składniki:

Na 1 porcję	Dla chłopców półtorzej porcji brukselki i oleju
64 g łopatki wieprzowej	
3 g mąki pszennej	
3 g oleju rzepakowego	
Liść laurowy	
300 g ziemniaków (390 g przed obraniem)	
100 g brukselki (135 g przed obraniem)	
12 g oleju rzepakowego	

Sposób przygotowania

Ziemniaki obrać, umyć i ugotować.

Brukselkę oczyścić z zewnętrznych liści, umyć i ugotować. Po ugotowaniu polać olejem. 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. Mięso podawać na talerzu obok ziemniaków.

Do picia podać szklankę soku jabłkowego (230 g).

Na deser duża brzoskwinia 100g.

Podwieczorek

(88) Ryż z jabłkami i orzechami włoskimi

Składniki:

Na 1 porcję (200g)
47 g białego ryżu (suchego)
32 g mleka 2% tł.
83 g jabłka (112 g przed obraniem)
22 g cukru
20 g orzechów włoskich

Sposób przygotowania

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

Do picia podać wodę mineralną.

Kolacja

(89) Kanapki z pastą z makreli i jajka i zielonymi warzywami.

Składniki:

Na 1 porcję	Dla chłopców dodać kromkę chleba i zwiększyć porcję pasty o 1/3
60 g chleba żytniego razowego (2kromki)	
60 g wędzonej makreli	
20 g gotowanego jajka	
20 g majonezu z oleju rzepakowego	
2 g zielonej pietruszki	
3 g szczypiorku	
50 g zielonej 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 szczypiorek i natkę pietruszki.

Paprykę pokroić w drobną kosteczkę. Całość wymieszać z majonezem. Dodać szczyptę pieprzu. Pastę rozsmarować na chlebie.

Do picia podać szklanekę herbaty.

LATO / DZIEŃ 3 / GIMNAZJUM

Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Płatki jęczmienne z mlekiem, suszonymi morelami i pestkami dyni (90). Do picia herbata.	Jogurt naturalny i banan (91).	I danie – zupa jarzynowa (92) II danie – spaghetti z mięsem z indyka i sosem pomidorowym (93), surówka z pomidorów i cebuli (94). Do picia kompot jabłek.	Kanapki z białym serem i dżemem (95). Do picia woda mineralna.	Leczo z cukinii i jarmużu z kurczakiem (96). Na deser śliwki węgierki. Do picia herbata.

Śniadanie

(90) Płatki jęczmienne z mlekiem, suszonymi morelami i pestkami dyni

Składniki:

Na 1 porcję	Dla chłopców porcja zwiększona o 1/3
50 g płatków jęczmiennych 330 g mleka 0,5% tł. 35 g suszonych moreli 15 g pestek dyni	

Sposób przygotowania

Płatki ugotować do miękkości w mleku. Pod koniec gotowania dodać pokrojone morele i pestki dyni. Ugotowane płatki nałożyć na talerze.

Do picia szklanka herbaty.

II śniadanie

(91) Jogurt naturalny i banan

Składniki:

Na 1 porcję
150 g jogurtu naturalnego 107 g banana (170 g przed obraniem)

Sposób przygotowania

Banana i jogurt można zmiksować na koktajl lub można zjeść oddzielnie.

Obiad

(92) Zupa jarzynowa

Składniki:

Na 1 porcję (600 g)
124 g fasolki szparagowej (135 g przed obraniem) 52 g marchewki (70 g przed obraniem) 12 g korzenia pietruszki (16,5 g przed obraniem) 9,6 g pora (16,5 g przed obraniem) 9,6 g selera (16,5 g przed obraniem) 80 g ziemniaków (103 g z przed obraniem) 4 g masła Szczypta soli 5 g natki pietruszki Ziele angielski, liść laurowy 15 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.

(93) Spaghetti z mięsem z indyka i sosem pomidorowym

Składniki:

Na 1 porcję	Dla chłopców zwiększyć porcję o połowę
67 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.

(94) Surówka z pomidorów i cebuli

Składniki:

Na 1 porcję
50 g pomidora 15 g cebuli 12 g oleju rzepakowego

Sposób przygotowania

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

Do picia szklanka kompotu z jabłek wg receptury 6

Składniki:

Na 1 porcję (230 g)
100 g jabłek (140 g przed obraniem) 14 g czerwonej porzeczki lub wiśni 15 g cukru

Sposób przygotowania

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

Podwieczorek

(95) Kanapki z białym serem i dżemem

Składniki:

Na 1 porcję	Dla chłopców dodać kromkę chleba, zwiększyć porcję twarogu do 180 g i dżemu do 45 g
50 g chleba baltonowskiego (2 kromki) 10 g masła ekstra 120 g sera twarogowego chudego 30 g dżemu z czarnych porzeczek niskosłodzonego	

Sposób przygotowania

Chleb posmarować cienko masłem, położyć twaróg i dżem.

Do picia podać szklankę wody mineralnej.

Kolacja

(96) Leczo z cukinii i jarmużu z kurczakiem

Składniki:

Na 1 porcję	Dla chłopców dodać pół bułki (razem 100g)
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 75 g bułki grahamki (1,5 szt.) Majeranek, bazylia	

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 śliwki węgierki 7 sztuk (150 g) dla dziewcząt i 10 sztuk (200 g) dla chłopców.

Do picia podać szklankę herbaty.

LATO / DZIEŃ 4 / GIMNAZJUM

Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Kanapki z żółtym serem i warzywami i dżemem (97). Do picia herbata.	Kanapki z polędwicą sopocką i ogórkiem (98).	I danie – barszcz z boćwiną i ziemniakami (99) II danie – kopytka (100) z pulpetami w sosie koperkowym (101), gotowana marchewka z groszkiem (102). Do picia sok pomarańczowy.	Koktajl truskawkowy z suszonymi owocami i sezamem (103).	Jajecznica z pieczarkami z chlebem (104). Na deser śliwki węgierki. Do picia herbata.

Śniadanie

(97) Kanapki z żółtym serem i warzywami i dżemem

Składniki:

Na 1 porcję	Dla chłopców zwiększyć porcję dżemu do 60 g
100 g bułki grahamki (2 sztuki) 10 g masła ekstra 16 g sałaty 30 g żółtego sera Gouda 50 g pomidora 30 g dżemu z czarnych porzeczek niskosłodzonego	

Sposób przygotowania

Warzywa umyć, ogórka obrać ze skóry. Jedną bułkę posmarować cienko masłem, położyć sałatę, ser i pokrojonego w plastry pomidora. Drugą bułkę posmarować dżemem.

Do picia szklanka herbaty.

II śniadanie

(98) Kanapki z polędwicą sopocką i ogórkiem

Składniki:

Na 1 porcję	Dla chłopców podwójna porcja
60 g chleba żytniego razowego (2 kromki) 10 g majonezu 30 g polędwicy sopockiej 50 g ogórka	

Sposób przygotowania

Kromki chleba posmarować cienko majonezem, położyć polędwicę i pokrojonego ogórka, a następnie złożyć kanapkę.

Obiad

(99) Barszcz z boćwiną i ziemniakami

Składniki:

Na 1 porcję (400g + 150g 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
2,4 g cukru
24 g śmietany 12% tł.
Liść laurowy, ziele angielskie, majeranek
5 g zielonej pietruszki
150 g ziemniaków (190 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 zawieszoną mąką w wodzie. Do talerzy rozłożyć ugotowane ziemniaki, nalać barszcz, dodać łyżkę śmietany i posiekaną natkę pietruszki.

(100) Kopytka

Składniki:

Na 1 porcję (200 g)	Dla chłopców zwiększyć porcję kopytek do 300g
156 g ziemniaków (200 g przed obraniem)	
3,2 g jajka	
52 g mąki pszennej	
6 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 kopytka, a następnie ugotować.

(101) 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.

(102) Gotowana marchewka z groszkiem

Składniki:

Na 1 porcję (100g) #	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 1,5 g cukru	
# 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, cukier i zagęścić zawiesiną mąki w niewielkiej ilości wody.

Do picia szklanka soku pomarańczowego (230 g).

Podwieczorek

(103) Koktajl truskawkowy z suszonymi owocami i sezamem

Składniki:

Na 1 porcję
150 g jogurtu naturalnego 150 g truskawek (świeżych lub mrożonych) 30 g płatków owsianych 10 g rodzynek 10 g suszonych moreli 10 g nasion sezamu

Sposób przygotowania

Truskawki obrać i umyć (jeśli są mrożone – najpierw rozmrozić). Owoce zmiksować z jogurtem. Suszone morele pokroić. Do koktajlu dodać wszystkie składniki i wymieszać. Podawać w szklankach lub miseczkach.

Kolacja

(104) Jajecznica z pieczarkami z chlebem

Składniki

Na 1 porcję	Dla chłopców dodać kromkę chleba i zwiększyć porcję jajecznicy o połowę
90 g chleba żytniego razowego (3 kromki)	
1 jajko (50g)	
75 g pieczarek (85 g przed obraniem)	
30 g cebuli (34 g przed obraniem)	
9 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 (150 g) dla dziewcząt i 10 sztuk (200 g) dla chłopców.
Do picia szklanka herbaty.

LATO / DZIEŃ 5 / GIMNAZJUM

Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Kasza jaglana z migdałami i rodzynkami (105). Do picia szklanka kakao.	Bułka z żółtym serem i warzywami (106)	I danie – zupa z czerwonej soczewicy (107) II danie – gotowany ryż z pieczonym łososiem (108) z gotowaną fasolką szparagową (109). Do picia sok jabłkowy.	Budyń waniliowy z malinami (110). Do picia woda mineralna.	Kanapki z pastą z czerwonej fasoli i warzyw (111) z wędzoną makrelą. Na deser jabłko. Do picia herbata.

Śniadanie

(105) Kasza jaglana z migdałami i rodzynkami

Składniki:

Na 1 porcję	Dla chłopców zwiększyć porcję o 1/3
50 g kaszy jaglanej suchej 20 g migdałów 25 g suszonych rodzynek	

Sposób przygotowania

Kaszę jaglaną dokładnie wypłukać w zimnej wodzie, a następnie ugotować w wodzie. Pod koniec gotowania dodać migdały i rodzynki. Kaszę przełożyć do misek.

Do picia szklanka kakao:

Składniki : 230 g mleka 0,5% tł., 5 g kakao 16% proszek, 5 g cukru

II śniadanie

(106) Bułka z żółtym serem i warzywami

Składniki:

Na 1 porcję	Dla chłopców podwójna porcja
50 g bułki grahamki (1 szt) 5 g masła ekstra 8 g sałaty 20 g żółtego sera Gouda 30 g rzodkiewki	

Sposób przygotowania

Bułkę posmarować cienko masłem, położyć sałatę, ser, pokrojoną w plastry rzodkiewkę, a następnie złożyć kanapkę.

Obiad

(107) Zupa z czerwonej soczewicy

Składniki:

Na 1 porcję (500 g)
30 g czerwonej soczewicy (suchej) 20 g korzenia pietruszki 60 g marchewki

20 g selera 40 g pora 100 g ziemniaków 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.

(108) Gotowany ryż z pieczonym łososiem

Składniki:

Na 1 porcję 75 g ryżu paraboiled (suchego) 75 g filetu z łososa Szczypta soli i pieprzu Sok z cytryny	Dla chłopców zwiększyć porcję ryżu do 100 g i ryby do 100g
---	--

Sposób przygotowania

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

(109) Gotowana fasolka szparagowa

Składniki:

Na 1 porcję 150 g żółtej fasolki szparagowej (165 g przed obraniem)
--

Sposób przygotowania

Fasolkę obrać, dokładnie umyć i ugotować. Gorącą fasolkę przełożyć na talerz.

Do picia szklanka soku jabłkowego.

Podwieczorek

(110) Budyń waniliowy z malinami

Składniki:

Na 1 porcję 20 g budyń w proszku niesłodzonego 250 g mleka 0,5% 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

(111) Kanapki z pastą z fasoli i warzyw z wędzoną makrelą

Składniki:

Na 1 porcję
60 g chleba żytniego razowego (2 kromki)
50 g chleba baltonowskiego (2 kromki)
12 g fasoli białej suchej (lub 36 g fasoli białej konserwowej)
40 g marchewki (67 g przed obraniem)
3 g pora
30 g czerwonej papryki
Szczypta pieprzu
60 g wędzonej makreli

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 por 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 wędzoną makrelę.

Do picia podać szklankę herbaty.

Na deser duże jabłko 250 g.

LATO / DZIEŃ 6 / GIMNAZJUM

Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Płatki owsiane na mleku z sezamem, nasionami słonecznika i suszonymi figami (112). Do picia herbata.	Kanapki z polędwicą sopocką i warzywami (113).	I danie – zupa kalafiorowa (114) II danie – kasza jęczmienna perłowa z gulaszem wołowym (115) i gotowana czerwona kapusta (116). Na deser jabłko. Do picia kefir.	Bułka pszenna z serkiem twarogowym ziarnistym i warzywami (117). Na deser morele. Do picia woda mineralna.	Naleśniki z twarogiem, musem jabłkowym i jogurtem (118). Do picia herbata.

Śniadanie

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

Składniki:

Na 1 porcję
50 g płatków żytnich
330 g mleka 0,5%tł.
5 g nasion sezamu
15 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.

II śniadanie

(113) Kanapki z polędwicą sopocką i warzywami

Składniki:

Na 1 porcję
60 g chleba żytniego razowego (2 kromki)
10 g majonezu
8 g sałaty
20 g polędwicy sopockiej
50 g kwaszonego ogórka

Sposób przygotowania

Kromki chleba posmarować cienko majonezem, położyć sałatę, polędwicę i pokrojonego ogórka, a następnie złożyć kanapkę.

Obiad

(114) Zupa kalafiorowa

Składniki:

Na 1 porcję (600 g)
105 g kalafiora (171 g przed obraniem)
31,5 g marchewki (43,5 g przed obraniem)
12 g korzenia pietruszki (16,5 g przed obraniem)
9,6 g pora (16,5 g przed obraniem)
6 g selera (9,6 g przed obraniem)
67,5 g ziemniaków (86 g przed obraniem)
6 g mąki
36 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.

(115) Kasza jęczmienna perłowa z gulaszem wołowym duszonym

Składniki:

Na 1 porcję (75 g gulaszu)	Dla chłopców zwiększyć porcję kaszy i gulaszu do 100g
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	
75 g kaszy jęczmiennej perłowej (suchej)	

Sposób przygotowania

Kaszę ugotować na sypko w 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. Mięso podawać na talerzu obok ugotowanej kaszy.

(116) Gotowana czerwona kapusta

Składniki:

Na 1 porcję
100 g czerwonej kapusty (126 g przed obraniem)
33 g cebuli (38 g przed obraniem)
12 g oleju rzepakowego uniwersalnego
5 g cukru
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 cukier i sok z cytryny.

Na deser duże jabłko 250 g.
Do picia 3/4 szklanki kefiru (150 g).

Podwieczorek

(117) Bułka pszenna z serkiem twarogowym ziarnistym i warzywami

Składniki:

Na 1 porcję	Dla chłopców dodać pół bułki, zwiększyć porcję masła do 10g, i serka do 150g
75 g bułki pszennej (1,5 szt.)	
5 g masła ekstra	
100 g pomidora	
5 g szczypiorku	
75 g serka twarogowego ziarnistego	

Sposób przygotowania

Bułkę 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 morele 100g.
Do picia szklanka wody mineralnej.

Kolacja

(118) Naleśniki z twarogiem, musem jabłkowym i jogurtem

Składniki:

Na 1 porcję	Dla chłopców dodać jeden naleśnik z musem jabłkowym (półtorej porcji mąki, jajek, mleka i musu jabłkowego)
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 połączyć jogurtem.

Do picia szklanka herbaty.

LATO / DZIEŃ 7 / GIMNAZJUM

Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Kanapki z pastą z makreli i jajka z warzywami (119). Do picia herbata.	Kanapki z szynką wieprzową i warzywami (120).	I danie – zupa pomidorowa z ryżem (121) II danie – ziemniaki z papryką faszerowaną mięsem, ryżem i warzywami (122). Na deser śliwki węgierki. Do picia kompot z jabłek.	Ryż z jabłkami i koktajlem z borówką amerykańską (123).	Bułka grahamka z sałatką jarzynową (124). Na deser arbuz. Do picia herbata.

Śniadanie

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

Składniki:

Na 1 porcję	Dla chłopców dodać kromkę chleba i zwiększyć porcje pasty o 1/3
90 g chleba żytniego razowego (3 kromki)	
60 g wędzonej makreli	
20 g gotowanego jajka	
20 g majonezu	
5 g zielonej pietruszki	
20 g rzodkiewki	
50 g pomidora	

Sposób przygotowania

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

II śniadanie

(120) Kanapki z szynką wieprzową i warzywami

Składniki:

Na 1 porcję
60 g chleba graham (2 kromki)
10 g masła ekstra
8 g sałaty
20 g szynki wieprzowej gotowanej
50 g ogórka zielonego

Sposób przygotowania

Kromki chleba posmarować cienko masłem, położyć sałatę, szynkę i pokrojonego ogórka, a następnie złożyć kanapkę.

Obiad

(121) Zupa pomidorowa z ryżem

Składniki:

Na 1 porcję (600 g)
20 g marchewki (27 g przed obraniem)
7,5 g korzenia pietruszki (10,5 g przed obraniem)
4 g selera (6 g przed ugotowaniem)
6 g pora (10,5 g przed obraniem)
10,5 g cebuli (12 g przed obraniem)
45 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.
50 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.

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

Składniki:

Na 1 porcję	Dla chłopców zwiększyć porcję ziemniaków do 225 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 łopatki wieprzowej	
20 g chudej wołowiny	
12 g oleju rzepakowego	
10 g białego ryżu (suchego)	
Przyprawy - pieprz, czerwona papryka słodka	

Sposób przygotowania

Farsz: Ryż ugotować w wodzie. Mięso zmielić i udusić 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.

Na deser śliwki węgierki 150 g (7 szt)

Podwieczorek

(123) Ryż z jabłkami i koktajlem z borówką amerykańską

Składniki:

Na 1 porcję (200g ryżu + 200g koktajlu)	Dla chłopców zwiększyć porcję ryżu z jabłkami do 250 g
43 g białego ryżu (suchego) 32 g mleka 2% tł. 83 g jabłka (112 g przed obraniem) 20 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 (zmixować jogurt z borówkami).

Kolacja

(124) Bułka grahamka z sałatką jarzynową

Składniki:

Marchewka, pietruszka, seler – można ugotować wcześniej w zupie

Ziemniaki ugotować wcześniej razem z ziemniakami do obiadu

Na 1 porcję (200 g)	Dla chłopców dodać pół bułki i zwiększyć porcję sałatki do 250 g
72 g marchewki (100 g przed obraniem)	
28 g korzenia pietruszki (40 g przed obraniem)	
17 g selera (28 g przed obraniem)	
12 g kwaszonego ogórka	
32 g ziemniaków	
20 g majonezu z oleju rzepakowego	
20 g jogurtu naturalnego 2% tł. 75 g bułki grahamki (1,5 szt)	

Sposób przygotowania

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

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

Do picia szklanka herbaty.

LATO / DZIEŃ 8 / GIMNAZJUM

Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Jajecznica z pomidorami i szczypiorkiem z chlebem (125). Do picia kakao.	Bułka drożdżowa z makiem (126).	I danie – krupnik z kaszy jęczmiennej (127) II danie – knedle ze śliwkami (128) z kefirem.	Bułka z twarożkiem z warzywami (129). Na deser jabłko. Do picia herbata.	Kanapki: z szynką i warzywami; z powidłami śliwkowymi (130). Do picia herbata.

Śniadanie

(125) Jajecznica z pomidorami i szczypiorkiem z chlebem

Składniki:

Na 1 porcję	Dla chłopców dodać kromkę chleba
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. Jajecznicę podawać z chlebem.

Do picia szklanka kakao (230 g mleka 0,5% ω , 5 g kakao proszku, 5 g cukru).

II śniadanie

(126) Bułka drożdżowa z makiem

Sposób przygotowania:

Upiec bułki z ciasta drożdżowego z makiem lub cienkie ciasto drożdżowe z masą makową.

Podać jedną porcję 80 g.

Obiad

(127) Krupnik z kaszy jęczmiennej

Składniki:

Na 1 porcję (600 g)
27 g kaszy jęczmiennej perłowej suchej 32 g marchewki (44 g przed obraniem) 12 g korzenia pietruszki (16,5 g przed obraniem) 9,6 g pora (16,5 g przed obraniem) 6 g selera (9,6 g przed obraniem) 135 g ziemniaków (172 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.

(128) Knedle ze śliwkami z kefirem

Składniki:

Na 1 porcję (300 g)	Dla chłopców zwiększyć porcję knedli do 350 g
132 g ziemniaków (170 g przed obraniem)	
11 g jajka	
4 g mąki ziemniaczanej	
44 g mąki pszennej	
105 g śliwek bez pestek	
11 g cukru	

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. Śliwki umyć, usunąć pestki i pokroić na połówki lub ćwiartki. Ciasto podzielić na części i ulepić knedle nadziewając je śliwkami. Ugotowane knedle posypać cukrem. Do knedli podać do picia dla dziewcząt 3/4 szklanki kefiru (150g), a dla chłopców całą szklankę (230g).

Podwieczorek

(129) Bułka z twarożkiem z warzywami

Składniki

Na 1 porcję	Dla chłopców dodać pół bułki
75 g bułki pszennej (1,5 szt)	
90 g sera twarogowego chudego	
30 g jogurtu naturalnego	
45 g rzodkiewki	
7 g szczypiorku	
75 g zielonego ogórka (105 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 średnie jabłko 150g.

Do picia szklanka herbaty.

Kolacja

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

Składniki

Na 1 porcję	Dla chłopców dodać kromkę chleba baltonowskiego, zwiększyć porcję masła do 20g i powideł do 40g
60 g chleba żytniego razowego (2 kromki)	
50 g chleba baltonowskiego (2 kromki)	
15 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 pozostałe kromki chleba położyć powidła. Do picia podać szklanekę herbaty.

LATO / DZIEŃ 9 / GIMNAZJUM

Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Kasza manna na mleku z orzechami laskowymi i malinami (131). Do picia herbata.	Kanapka z jajkiem i jabłko (132).	I danie – zupa brukselkowa (133) II danie – zapiekany makaron z kurczakiem i warzywami (134). Do picia kompot z wiśni.	Koktajl brzoskwinowy (135). Kajzerka z serkiem fromage i dżemem (136).	Kanapki z pasztetem z soczewicy i pomidorem (137). Do picia herbata.

Śniadanie

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

Składniki:

Na 1 porcję
60 g kaszy manny
250 g mleka 0,5% tł.
30 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.

II śniadanie

(132) Kanapka z jajkiem i jabłko

Składniki:

Na 1 porcję
60 g chleba żytniego razowego (2 kromki)
10 g majonezu
25 g gotowanego jajka (1/2 szt)
100 g jabłka

Sposób przygotowania

Jajko ugotować na twardo. Kromki chleba posmarować cienko majonezem, położyć pokrojone w plastry jajko, a następnie złożyć kanapkę. Dodatkowo małe jabłko 100g.

Obiad

(133) Zupa brukselkowa

Składniki:

Na 1 porcję (400 g)
75 g brukselki (98 g przed obraniem)
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)
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.

(134) Zapiekany makaron z kurczakiem i warzywami

Składniki:

Na 1 porcję
67 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
18 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 żółte ser (starty na tarce lub pokrojony w plasterki) i zapiekać jeszcze 3-4 min. do rozpuszczenia sera.

Do picia szklanka kompotu z wiśni.

Podwieczorek

(135) Koktajl brzoskwiniowy

Składniki:

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

Sposób przygotowania

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

(136) Kajzerka z serkiem fromage i dżemem

Składniki:

Na 1 porcję	Dla chłopców podać dwie bułki i zwiększyć porcję sera do 40 g
50 g bułki kajzerki (1 szt)	
20 g serka typu fromage naturalnego	
40 g dżemu truskawkowego niskosłodzonego	

Sposób przygotowania

Bułkę kajzerkę posmarować serkiem i nałożyć dżem owocowy niskosłodzony.

Kolacja

(137) Kanapki z pasztetem z soczewicy

Składniki:

Na 1 porcję	Dla chłopców dodać jedną kromkę chleba, zwiększyć porcję masła do 10g i porcję pasztetu o połowę
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	

* przygotowując pasztet uwzględnić kanapkę na kolejny dzień na II śniadanie – dla chłopców i dziewcząt połowa wyjściowej porcji

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 manną. Masę doprawić do smaku majerankiem, pieprzem i czerwoną słodką papryką. Masę przełożyć do blaszki (najlepiej keksówki) wcześniej posmarowanej tłuszczem i posypana bułką tartą, ugnieść dłońmi. 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 / GIMNAZJUM

Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Kanapki z pastą z makreli i jajka z warzywami (138). Do picia herbata.	Kanapki z pasztetem z soczewicy (139).	I danie – zupa z brokułowa (140) II danie – kasza gryczana i leczo z cukinii (141). Na deser nektarynka. Do picia kompot z wiśni.	Budyń waniliowy z borówkami (142). Do picia woda mineralna.	Kanapki z pastą z fasoli i żółtym serem z warzywami (143). Na deser jabłko. Do picia herbata.

Śniadanie

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

Składniki:

Na 1 porcję	Dla chłopców zwiększyć porcję pasty o 1/3
90 g chleba żytniego razowego (3 kromki) 60 g wędzonej makreli 20 g jajka gotowanego 20 g majonezu 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 majonezem. Dodać szczyptę pieprzu. Pastę rozsmarować na chlebie, na górze ułożyć pokrojoną w cienkie paseczki paprykę.

Do picia szklanka herbaty.

II śniadanie

(139) Kanapki z pasztetem z soczewicy

Składniki:

Na 1 porcję	Dla chłopców podwójna porcja
50 g chleba baltonowskiego (2 kromki) 5 g masła ok. 40 g pasztetu z soczewicy z dnia poprzedniego	

Sposób przygotowania

Kromki chleba posmarować cienko masłem, położyć plaster pasztetu, a następnie złożyć kanapkę.

Obiad

(140) Zupa brokułowa

Składniki:

Na 1 porcję (600 g)
171 g brokułu (280 g przed obraniem) 32 g marchewki (44 g przed obraniem) 12 g korzenia pietruszki (16,5 g przed obraniem) 11 g pora (16,5 g przed obraniem)

9 g selera (12,5 g przed obraniem) 60 g ziemniaków (75 g przed obraniem) 7 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 zupełnie zagęścić niewielką ilością mąki. Zupełnie nalać do talerza, dodać jogurt i posiekany koperek.

(141) Kasza gryczana i leczo z cukinii

Składniki:

Na 1 porcję 100 g kaszy gryczanej suchej 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 18 g oleju rzepakowego Szczypta soli, pieprzu, oregano

Sposób przygotowania

Kaszę 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.

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

Na deser mała nektarynka 150 g.

Do picia szklanka kompotu z wiśni.

Podwieczorek

(142) Budyń waniliowy z borówkami

Składniki:

Na 1 porcję* 20 g budyń w proszku niesłodzonego 250 g mleka 0,5% tł. 10 g cukru 50 g borówek lub malin
--

Sposób przygotowania

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

Kolacja

(143) Kanapki z pastą z czerwonej fasoli i żółtym serem z warzywami

Składniki:

Na 1 porcję
100 g chleba graham (4 kromki)
40 g żółtego sera Gouda
30 g zielonej papryki
50 g zielonego ogórka
3 g zielonej pietruszki
36 g czerwonej fasoli konserwowej
40 g marchwi
3 g pora
30 g czerwonej papryki
12 g oleju rzepakowego

Sposób przygotowania

Pasta: Fasolę odcedzić z zalewy. Marchewkę i por obrać, umyć i lekko ugotować w wodzie (warzywa można ugotować wcześniej w zupie). Do fasoli dodać ugotowaną marchew, por i umytą, oczyszczoną paprykę. Całość razem zblendować. Do smaku dodać szczyptę pieprzu

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

Na deser średnie jabłko 150g.

Do picia podać szklankę herbaty.

GIMNAZJUM

JESIEŃ / DZIEŃ 1

Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Kanapki z żółtym serem, polędwicą z indyka i warzywami, z dżemem (144). Do picia mleko.	Kanapki z polędwicą sopocką i warzywami (145).	I danie – zupa krem z dyni z ryżem (146) II danie – kopytka (147) z gulaszem wołowym (148), surówka z białej rzodkwi (149). Na deser gruszka. Do picia woda mineralna.	Kanapki z twarożkiem z suszonymi morelami (150). Na deser jabłko. Do picia woda mineralna.	Sałatka z ryżu i sardynek z chlebem (151). Do picia herbata.

JESIEŃ / DZIEŃ 2

Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Kanapki z serkiem fromage i warzywami. Zupa mleczna z lanymi kluskami (152). Do picia herbata.	Kanapki z szynką wieprzową i warzywami (153)	I danie – zupa fasolowa (154) II danie – kasza gryczana z potrawką z kurczaka (155), surówka z kapusty włoskiej (156). Na deser śliwki. Do picia kompot z jabłek.	Kanapki z twarożkiem z rzodkiewką (157). Na deser winogrona. Do picia herbata.	Gołąbki z mięsem, ryżem i sosem pomidorowym i surówką (158). Do picia woda mineralna.

JESIEŃ / DZIEŃ 3

Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Jajecznica z pieczarkami z chlebem (159). Do picia kakao.	Kanapki z żółtym serem i kwaszonym ogórkiem (160).	I danie – zupa ziemniaczana (161) II danie – kasza pęczak z bitkami wieprzowymi (162), surówka z kwaszonej kapusty (163). Na deser jabłko. Do picia sok grejpfrutowy.	Zapiekany ryż z jabłkami i orzechami włoskimi (164). Do picia woda mineralna.	Kanapki z pastą z zielonego groszku i polędwicą sopocką (165). Banan. Do picia herbata.

JESIEŃ / DZIEŃ 4

Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Kasza manna z migdałami, makiem i rodzynkami (166). Na deser kiwi. Do picia herbata.	Kanapki z pastą z zielonego groszku i szynką drobiową (167).	I danie – zupa jarzynowa z pomidorami (168) II danie – ziemniaki z pieczenią wieprzową (169) surówka z białej kapusty (170). Do picia sok pomarańczowy.	Kanapki z twarożkiem i dżemem (171). Na deser pomarańcza. Do picia woda mineralna.	Leczo z cukinii i jarmużu z kaszą jaglaną (172). Do picia szklanka herbaty.

JESIEŃ / DZIEŃ 5

Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Owsianka z sezamem i musem jabłkowym (173). Na deser jabłko. Do picia herbata.	Kanapki z żółtym serem i papryką (174).	I danie – zupa kalafiorowa z kaszą (175) II danie – pierogi ruskie (176), surówka marchwi i jabłek (177). Do picia kefir. Na deser banan.	Bułka pszenna z twarogiem i warzywami (178). Do picia woda mineralna.	Kanapki z pastą z Piklinga z warzywami (179). Do picia herbata.

JESIEŃ / DZIEŃ 6

Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Kanapki z jajkiem, twarogiem i warzywami (180). Do picia kakao.	Kanapki z szynką wieprzową i warzywami (181)	I danie – barszcz czerwony z ziemniakami (182) II danie – kasza jęczmienna perłowa z indykiem w pomidorach (183) i mizeria (184). Na deser winogrona. Do picia kompot z jabłek.	Budyń śmietankowy z kiwi (185). Do picia szklanka wody mineralnej.	Naleśniki z twarogiem i dżemem truskawkowym i jogurtem (186). Do picia herbata.

JESIEŃ / DZIEŃ 7

Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Ryż na mleku (187). Na deser banan. Do picia herbata.	Kanapki z szynką wiejską z warzywami (188)	I danie – zupa grochowa (189) II danie – pyzy ziemniaczane z mięsem (190). Buraczki gotowane (191). Do picia sok jabłkowy.	Bułka z dżemem (192). Do picia szklanka kakao.	Kanapki z pastą z fasoli, żółtym serem i śledziem (193). Jabłko. Do picia herbata.

JESIEŃ / DZIEŃ 8

Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Płatki żytnie na mleku z orzechami laskowymi, suszoną żurawiną i makiem (194). Do picia herbata.	Kanapki z polędwicą sopocką i warzywami (195)	I danie – zupa pieczarkowa (196) II danie – kasza gryczana z klopsami z mięsa mieszanego i kalafiolem (197). Na deser banan. Do picia woda mineralna.	Kanapki z żółtym serem i jogurt naturalny (198). Do picia woda mineralna.	Sałatka z jajka, brokułów i zielonego groszku z chlebem (199). Na deser jabłko. Do picia herbata.

JESIEŃ / DZIEŃ 9

Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Pasta jajeczno-rzodkiewkowa z chlebem (200). Kanapka z dżemem (201). Na deser jabłko. Kawa zbożowa z mlekiem.	Kanapki z żółtym serem i papryką (202).	I danie – zupa selerowa (203) II danie – ziemniaki z pieczonym schabem (204), surówka z pomidorów i cykorii (205). Do picia kompot z jabłek.	Bułka grahamka z twarogiem z warzywami (206). Na deser gruszka. Do picia woda mineralna.	Zapiekany ryż z jabłkami i orzechami włoskimi z kefirem (207).

JESIEŃ / DZIEŃ 10

Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Kasza jaglana z orzechami i suszonymi figami (208). Na deser jabłko. Do picia szklanka mleka.	Kanapki z pastą z soczewicy i żółtym serem (209).	I danie – krupnik z ryżu (210) z bułką II danie – makaron z białym serem, jogurtem i musem jabłkowym (211). Na deser banan. Do picia woda mineralna.	Kanapki z serkiem twarogowym ziarnistym z pomidorem (212) i jogurt naturalny.	Kanapki z pastą z wędzonej makreli z warzywami (213). Do picia herbata.

JESIEŃ / DZIEŃ 1 / GIMNAZJUM

Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Kanapki z żółtym serem, polędwicą z indyka i warzywami, z dżemem (144). Do picia mleko.	Kanapki z polędwicą sopocką i warzywami (145).	I danie – zupa krem z dyni z ryżem (146) II danie – kopytka (147) z gulaszem wołowym (148), surówka z białej rzodkwi (149). Na deser gruszka. Do picia woda mineralna.	Kanapki z twarogiem z suszonymi morelami (150). Na deser jabłko. Do picia woda mineralna.	Sałatka z ryżu i sardynek z chlebem (151). Do picia herbata.

Śniadanie

(74) Kanapki z żółtym serem, polędwicą z indyka i warzywami, z dżemem, do picia mleko

Składniki:

Na 1 porcję	Dla chłopców dodać kromkę chleba, zwiększyć porcję masła do 15g i polędwicy do 40g.
90 g chleba żytniego razowego (3 kromki)	
10 g masła ekstra	
20 g żółtego sera Gouda	
20 g polędwicy z indyka	
30 g rzodkiewki	
50 g pomidora	
30 g dżemu brzoskwiniowego niskosłodzonego	

Sposób przygotowania

Chleb posmarować cienko masłem. Jedną kromkę podać z serem i warzywami, drugą z polędwicą i warzywami, a trzecią z dżemem.

Do śniadania podać do picia szklanek ciepłego mleka 0,5% tł. (250g).

II śniadanie

(75) Kanapki z polędwicą sopocką i warzywami

Składniki:

Na 1 porcję	Dla chłopców podwójna porcja
50 g chleba graham (2 kromki)	
10 g masła ekstra	
8 g sałaty	
20 g polędwicy sopockiej	
50 g papryki czerwonej	

Sposób przygotowania

Kromki chleba posmarować cienko masłem, położyć sałatę, polędwicę i pokrojoną paprykę, a następnie złożyć kanapkę

Obiad

(76) Zupa krem z dyni z ryżem

Składniki:

Na 1 porcję (400 g)
60 g dyni (100 g przed obraniem)
30 g cebuli (34 g przed obraniem)
100 g marchwi (134 g przed obraniem)
60 g soku pomarańczowego
12 g masła ekstra
20 g jogurtu naturalnego
30 g ryżu suchego

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. Ryż ugotować w wodzie na sypko. Zupę nalać do talerzy, dodać ugotowany ryż i łyżkę jogurtu naturalnego.

(77) Kopytka

Składniki:

Na 1 porcję (200 g)	Dla chłopców porcja 300g
156 g ziemniaków (200 g przed obraniem)	
3,6 g jajka	
52 g mąki pszennej	
6 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 kopytka, a następnie ugotować.

(78) Gulasz wołowy

Składniki:

Na 1 porcję (75 g gulaszu)
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

Sposób przygotowania

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 kopytek i posypać zieloną pietruszką.

(79) Surówka z białej rzodkwi

Składniki:

Na 1 porcję
75 g białej rzodkwi (110 g przed obraniem)
40 g jabłka
10 g marchwi (13 g przed obraniem)
5 g majonezu
10 g jogurtu naturalnego

Sposób przygotowania

Rzodkiew, marchew i jabłka umyć i obrać, zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Majonez wymieszać z jogurtem. Wszystkie składniki razem połączyć.

Na deser średnia gruszka 150g.

Do picia woda mineralna.

Podwieczorek

(80) Kanapki z twarożkiem z suszonymi morelami

Składniki:

Na 1 porcję
50 g bułki grahamki (1 szt)
30 g jogurtu naturalnego
60 g sera twarogowego półtłustego
20 g suszonych moreli

Sposób przygotowania

Ser wymieszać z jogurtem i drobno pokrojonymi morelami. Bułkę przekroić na połówki i posmarować przygotowanym twarożkiem.

Na deser duże jabłko 250g.

Do picia szklanka wody mineralnej.

Kolacja

(81) Sałatka z ryżu i sardynek z chlebem

Składniki:

Na 1 porcję
30 g chleba żytniego razowego (1 kromka)
50 g chleba baltonowskiego (2 kromki)
30 g ryżu parabolicznego
70 g sardynek w oleju
50 g kwaszonego ogórka
20 g kukurydzy konserwowej
50 g zielonej papryki
10 g gotowanego jajka
12 g oleju rzepakowego

Sposób przygotowania

Ryż ugotować na sypko i ostudzić. Jajko ugotować na twardo, ostudzić i pokroić w kostkę. Kukurydzę odcedzić. Kwaszonego ogórka i paprykę drobno pokroić. Sardynkę

pokroić na małe cząstki. Wszystkie składniki razem wymieszać i dodać olej. Sałatkę podawać z pieczywem.

Do picia podać szklanekę herbaty.

JESIEŃ / DZIEŃ 2 / GIMNAZJUM

Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Kanapki z serkiem fromage i warzywami. Zupa mleczna z lanymi kluskami (152). Do picia herbata.	Kanapki z szynką wieprzową i warzywami (153)	I danie – zupa fasolowa (154) II danie – kasza gryczana z potrawką z kurczaka (155), surówka z kapusty włoskiej (156). Na deser śliwki. Do picia kompot z jabłek.	Kanapki z twarożkiem z rzodkiewką (157). Na deser winogrona. Do picia herbata.	Gołąbki z mięsem, ryżem i sosem pomidorowym i surówką (158). Do picia woda mineralna.

Śniadanie

(82) Kanapki z serkiem fromage i warzywami. Zupa mleczna z lanymi kluskami.

Składniki:

Na 1 porcję	Dla chłopców dodać kromkę chleba, zwiększyć porcję serka do 30g
60 g chleba mieszanego słonecznikowego (2 kromki)	
20 g serka fromage	
50 g pomidora	
5 g szczypiorku	

Sposób przygotowania

Kromki chleba posmarować serkiem fromage, położyć pokrojonego w plastry pomidora i posypać posiekanym szczypiorkiem.

Składniki:

Na 1 porcję (100 g klusek)
22 g mąki pszennej
22 g jajek
250 g mleka 0,5% 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.

Do picia podać szklanekę herbaty.

II śniadanie

(83) Kanapka z szynką wieprzową i warzywami

Składniki:

Na 1 porcję
50 g bułki grahamki (1 szt)
10 g masła ekstra
8 g sałaty
20 g szynki wieprzowej gotowanej
50 g zielonego ogórka

Sposób przygotowania

Bułkę posmarować cienko masłem, położyć sałatę, szynkę i pokrojonego ogórka, a następnie złożyć kanapkę.

Obiad

(84) Zupa fasolowa

Składniki:

Na 1 porcję (400 g)	Dla chłopców zwiększyć porcję do 600 g
75 g mięsa z piersi kurczaka 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 ziołem angielskim i liściem laurowym oraz umyтыми i obranymi warzywami. Wywar z mięsa połączyć z ugotowaną fasolą. Pod koniec zupę zagęścić niewielką ilością zasmażki z masła i mąki. Na sam koniec do talerza dodać posiekaną natkę pietruszki.
Mięso z zupy wyciągnąć do przygotowania potrawy na drugie danie

(85) Kasza gryczana z potrawką z kurczaka

Składniki

Na 1 porcję	Dla chłopców zwiększyć porcję kaszy do 100 g
75 g kaszy gryczanej suchej 75 g mięsa z kurczaka (z zupy) 100 g jarmużu 50 g czerwonej papryki 33 g cebuli (38 g przed obraniem) 50 g pomidora 12 g oleju rzepakowego Szczypta soli i pieprzu	

Sposób przygotowania

Kaszę ugotować w wodzie. Paprykę umyć, oczyścić z nasion, pokroić. Cebulę obrać, umyć, pokroić. Jarmuż umyć. Pomidora sparzyć i zdjąć skórę. Całość dusić do miękkości z dodatkiem oleju i wody. Pod koniec do warzyw dodać drobno pokrojone mięso z kurczaka ugotowane wcześniej w zupie, całość wymieszać. Potrawkę podawać na talerzu obok ugotowanej kaszy.

(86) Surówka z kapusty włoskiej

Składniki

Na 1 porcję
50 g kapusty włoskiej (60 g przed obraniem)
25 g marchwi (34 g przed obraniem)
25 g kwaszonego ogórka
10 g jogurtu naturalnego
5 g majonezu
1 g czosnku

Sposób przygotowania

Z kapusty usunąć zewnętrzne liście i drobno poszatkować. Marchew obrać, umyć. Marchew i ogórka zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Majonez wymieszać z jogurtem i wyciśniętym czosnkiem. Wszystkie składniki razem wymieszać.

Do picia podać szklankę kompotu z jabłek.

Na deser śliwki węgierki 7 szt.

Podwieczorek

(87) Kanapki z twarogiem z rzodkiewką

Składniki:

Na 1 porcję	Dla chłopców dodać kromkę chleba
50 g chleba baltonowskiego (2 kromki)	
10 g masła ekstra	
60 g sera twarogowego chudego	
30 g rzodkiewki	

Sposób przygotowania

Kanapki posmarować masłem, położyć plaster twarogu i pokrojoną w plastry rzodkiewkę.

Do picia szklanka herbaty.

Na deser 100 g winogron.

Kolacja

(88) Gołąbki z mięsem, ryżem i sosem pomidorowym

Składniki:

Na 1 porcję (165 g)	Dla chłopców dodać kromkę chleba żytniego.
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	
30 g chleba żytniego razowego (1 kromka)	
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.

Surówka z pomidorów i cebuli

Składniki:

Na 1 porcję	Dla chłopców podwójna porcja
50 g pomidora 10 g cebuli (11,5 g przed obraniem) 6 g oleju rzepakowego	

Sposób przygotowania

Pomidora umyć i pokroić. Cebulę obrać i drobno pokroić. Całość wymieszać i dodać olej.

Do picia szklanka wody mineralnej.

JESIEŃ / DZIEŃ 3 / GIMNAZJUM

Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Jajecznicą z pieczarkami z chlebem (159). Do picia kakao.	Kanapki z żółtym serem i kwaszonym ogórkiem (160).	I danie – zupa ziemniaczana (161) II danie – kasza pęczak z bitkami wieprzowymi (162), surówka z kwaszonej kapusty (163). Na deser jabłko. Do picia sok grejpfrutowy.	Zapiekany ryż z jabłkami i orzechami włoskimi (164). Do picia woda mineralna.	Kanapki z pastą z zielonego groszku i polędwicą sopocką (165). Banan. Do picia herbata.

Śniadanie

(89) Jajecznicą z pieczarkami z chlebem

Składniki

Na 1 porcję	Dla chłopców dodać kromkę chleba żytniego i baltonowskiego
30 g chleba żytniego razowego	
25 g chleba baltonowskiego	
2 jajka (100 g)	
75 g pieczarek (85 g przed obraniem)	
30 g cebuli (34 g przed obraniem)	
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..

Do picia szklanka kakao (230 g mleka 0,5% tł., 5 g kakao w proszku, 5 g cukru)

II śniadanie

(90) Kanapki z żółtym serem i kwaszonym ogórkiem

Składniki:

Na 1 porcję
60 g chleba mieszanego słonecznikowego (2 kromki)
10 g masła ekstra
20 g żółtego sera Gouda
50 g kwaszonego ogórka

Sposób przygotowania

Kromki chleba posmarować cienko masłem, położyć żółty ser i pokrojonego kwaszonego ogórka, a następnie złożyć kanapkę.

Obiad

(91) Zupa ziemniaczana

Składniki:

Na 1 porcję (400 g)	Dla chłopców półtorej porcji
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. Zupę doprawić majerankiem i zagęścić zawiesiną mąki z wodą. Na talerzu do zupy dodać posiekaną natkę pietruszki.

(92) Kasza pęczak z bitkami wieprzowymi

Składniki:

Na 1 porcję (75)	Dla chłopców zwiększyć porcję kaszy do 100g
64,5 g łopatki wieprzowej 3 g mąki pszennej 3 g oleju rzepakowego Liść laurowy	
75 g kaszy jęczmiennej pęczak suchej	

Sposób przygotowania

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

(93) Surówka z kwaszonej kapusty

Składniki:

Na 1 porcję
75 g kwaszonej kapusty 25 g jabłka 15 g marchwi (20 g przed obraniem) 12 g oleju rzepakowego 5 g cukru

Sposób przygotowania

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

Do picia szklanka soku grejpfrutowego

Na deser duże jabłko 250 g.

Podwieczorek

(94) Zapiekany ryż z jabłkami i orzechami włoskimi

Składniki:

Na 1 porcję (200g)	Dla chłopców zwiększyć porcję o połowę
47 g ryżu parabolicznego (suchego) 32 g mleka 2% tł. 83 g jabłka (112 g przed obraniem) 22 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 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 szklanka wody mineralnej.

Kolacja

(95) Kanapki z pastą z zielonego groszku i polędwicą sopocką

Składniki:

Na 1 porcję	Dla chłopców dodać pół bułki
75 g bułki grahamki (1,5 szt) 30 g zielonego groszku konserwowego 15 g marchewki (20 g przed obraniem) 15 g korzenia pietruszki (21 g przed obraniem) 10 g sezamu 30 g polędwicy sopockiej 50 g pomidora	

Sposób przygotowania

Groszek konserwowy przełożyć na durszlak, opłukać zimną wodą i odcedzić. Marchewkę i pietruszkę lekko podgotować (mogą być wcześniej ugotowane w zupie). Groszek, marchew, pietruszkę i sezam razem zblendować. Do pasty można dodać szczyptę pieprzu. Pastą posmarować bułkę, położyć polędwicę i pokrojonego w plastry pomidora.

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

Do picia podać szklankę herbaty.

JESIEŃ / DZIEŃ 4 / GIMNAZJUM

Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Kasza manna z migdałami, makiem i rodzynkami (166). Na deser kiwi. Do picia herbata.	Kanapki z pastą z zielonego groszku i szynką drobiową (167).	I danie – zupa jarzynowa z pomidorami (168) II danie – ziemniaki z pieczenią wieprzową (169) surówka z białej kapusty (170). Do picia sok pomarańczowy.	Kanapki z twarożkiem i dżemem (171). Na deser pomarańcza. Do picia woda mineralna.	Leczo z cukinii i jarmużu z kaszą jaglaną (172). Do picia szklanka herbaty.

Śniadanie

(96) Kasza manna z migdałami, makiem i rodzynkami

Składniki:

Na 1 porcję	Dla chłopców zwiększyć porcję o 1/3
60 g kaszy manny 230 g mleka 0,5% tł. 10 g migdałów 10 g maku 20 g rodzynek	

Sposób przygotowania

Mak zalać wrzącą wodą i parzyć przez ok 10 min, a następnie wypłukać. Kaszę manną ugotować w mleku. Pod koniec gotowania dodać migdały, mak i rodzynki. Kaszę przełożyć do misek.

Na deser małe kiwi 70 g.

Do picia podać szklankę herbaty.

II śniadanie

(97) Kanapki z pastą z zielonego groszku i szynką drobiową

Składniki:

Na 1 porcję
60 g chleba żytniego razowego (2 kromki) 20 g szynki z piersi kurczaka 50 g ogórka zielonego
30 g zielonego groszku konserwowego 15 g marchewki (20 g przed obraniem) 15 g korzenia pietruszki (21 g przed obraniem) 10 g sezamu

Sposób przygotowania

Kromki chleba posmarować pastą z zielonego groszku (sposób przygotowania wg receptury 165), położyć szynkę i pokrojonego zielonego ogórka i złożyć kanapkę.

Obiad

(98) Zupa jarzynowa z pomidorami

Składniki:

Na 1 porcję (400 g)
42 g fasolki szparagowej (46,5 g przed obraniem)
21 g kalafiora (32 g przed obraniem)
34,5 g marchewki (46,5 g przed obraniem)
8 g korzenia pietruszki (11,2 g przed obraniem)
6,4 g pora (11,2 g przed obraniem)
6,4 g selera (11,2 g przed obraniem)
35 g ziemniaków (45 g przed obraniem)
48 g pomidorów
Szczypta soli
5 g natki pietruszki
Ziele angielski, liść laurowy

Sposób przygotowania

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

(99) Ziemniaki z pieczenią wieprzową

Składniki:

Na 1 porcję (75 g pieczeni)	Dla chłopców zwiększyć porcję ziemniaków do 300 g i porcję pieczeni do 100 g
225 g ziemniaków (290 g przed obraniem)	
70 g łopatki wieprzowej	
4 g oleju rzepakowego	
6,6 g cebuli (7,5 g przed obraniem)	
Szczypta soli, pieprzu, czerwonej słodkiej papryki	

Sposób przygotowania:

Ziemniaki ugotować w wodzie.

Mięso umyć, natrzeć olejem posypać przyprawami i obłożyć plastrami cebuli. Mięso wstawić do lodówki na 2 godz. Następnie mięso podsmażyć z każdej strony, przełożyć do garnka, dodać wody i dusić pod przykryciem. Przygotowane mięso pokroić na porcje i podawać z ugotowanymi ziemniakami.

(100) Surówka z białej kapusty

Składniki:

Na 1 porcję	Dla chłopców zwiększyć porcję o połowę
75 g białej kapusty (90 g przed obraniem)	
25 g cebuli (29 g przed obraniem)	
5 g zielonej pietruszki	
12 g oleju rzepakowego	
Sok z cytryny	

Sposób przygotowania

Z kapusty zdjąć zewnętrzne liście, oczyszczoną kapustę drobno poszatkować. Cebulę obrać i drobno pokroić. Całość wymieszać, dodać olej rzepakowy i skropić sokiem z cytryny.

Do picia szklanka soku pomarańczowego (230 g).

Podwieczorek

(101) Kanapki z twarogiem i dżemem

Składniki:

Na 1 porcję	Dla chłopców zwiększyć porcję twarogu o połowę
75 g chleba graham (3 kromki)	
10 g masła ekstra	
60 g sera twarogowego chudego	
50 g dżemu z czarnych porzeczek niskosłodzonego	

Sposób przygotowania

Chleb posmarować cienko masłem, położyć plaster twarogu i posmarować dżemem.

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

Do picia szklanka wody mineralnej.

Kolacja

(102) Leczo z cukinii i jarmużu z kaszą jaglaną

Składniki:

Na 1 porcję	Dla chłopców zwiększyć porcję kaszy do 100 g i porcję leczy o połowę
75 g kaszy jaglanej suchej	
100 g cukinii (115 g przed obraniem)	
25 g cebuli (29 g przed obraniem)	
50 g czerwonej papryki (59 g przed obraniem)	
50 g pomidorów	
100 g jarmużu	
12 g oleju rzepakowego	
Majeranek, bazylia	

Sposób przygotowania

Kaszę ugotować w wodzie w proporcji 1:2. Cebulę obrać, pokroić w grubą kostkę i zeszklić na oleju. Pozostałe warzywa umyć, obrać, pokroić w grubą kostkę i ugotować w niewielkiej ilości wody. Do ugotowanych warzyw dodać cebulę, przyprawić majerankiem i bazylią. Leczo podawać z kaszą jaglaną.

Do picia szklanka herbaty.

JESIEŃ / DZIEŃ 5 / GIMNAZJUM

Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Owsianka z sezamem i musem jabłkowym (173). Na deser jabłko. Do picia herbata.	Kanapki z żółtym serem i papryką (174).	I danie – zupa kalafiorowa z kaszą (175) II danie – pierogi ruskie (176), surówka marchwi i jabłek (177). Do picia kefir. Na deser banan.	Bułka pszenna z twarogiem i warzywami (178). Do picia woda mineralna.	Kanapki z pastą z Piklinga z warzywami (179). Do picia herbata.

Śniadanie

(103) Owsianka z sezamem i musem jabłkowym

Składniki:

Na 1 porcję	Dla chłopców porcja zwiększona o 1/3
50 g płatków owsianych 250 g mleka 0,5% tł 10 g sezamu 50 g musu jabłkowego	

Sposób przygotowania

Płatki ugotować w mleku do miękkości. Sezam podprażyć na suchej patelni. Do ugotowanych płatków dodać prażony sezam. Płatki przełożyć do miseczek i na górze położyć mus jabłkowy.

Na deser średnie jabłko 150g.

Do picia szklanka herbaty.

II śniadanie

(104) Kanapki z żółtym serem i papryką

Składniki:

Na 1 porcję
60 g chleba żytniego razowego (2 kromki) 10 g masła ekstra 20 g żółtego sera Gouda 50 g papryki czerwonej

Sposób przygotowania

Kromki chleba posmarować cienko masłem, położyć żółty ser i pokrojoną paprykę, a następnie złożyć kanapkę.

Obiad

(105) Zupa kalafiorowa z kaszą

Składniki:

Na 1 porcję (400 g)
70 g kalafiora (114 g przed obraniem) 21 g marchewki (29 g przed obraniem) 8 g korzenia pietruszki (11 g przed obraniem)

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
30 g kaszy jęczmiennej pęczak (suchej)

Sposób przygotowania

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

(106) Pierogi ruskie

Składniki:

Na 1 porcję (200 g = 5 pierogów)	Dla chłopców porcja pierogów 300 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. Zmielić 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.

(107) Surówka z marchwi i jabłek

Składniki:

Na 1 porcję
75 g marchwi (100 g przed obraniem)
25 g jabłka (35 g przed obraniem)
12 g oleju rzepakowego
Sok z cytryny

Sposób przygotowania

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

Do picia podać szklanekę kefiru (230 g). Na deser średni banan 107 g (170 g przed obraniem).

Podwieczorek

(108) Bułka pszenna z twarogiem i warzywami

Składniki:

Na 1 porcję
75 g bułki pszennej (1,5 szt)
10 g masła ekstra
90 g sera twarogowego chudego
50 g pomidora
30 g rzodkiewek

Sposób przygotowania

Bułkę posmarować cienko masłem, nałożyć plaster sera i pokrojone w plasterki warzywa.

Do picia szklanka wody mineralnej.

Kolacja

(109) Kanapka z pastą z Piklinga z warzywami

Składniki:

Na 1 porcję	Dla chłopców dodać kromkę chleba i zwiększyć porcję pasty o połowę
75 g chleba graham (3 kromki)	
60 g śledzia wędzonego Piklinga	
20 g gotowanego jajka	
20 g majonezu z olejem rzepakowym	
30 g zielonej papryki	
30 g selera naciowego	
Szczypta pieprzu	

Sposób przygotowania

Jajka ugotować na twardo, ostudzić i obrać. Następnie jajka zmielić. Z Piklinga zdjąć skórę i dokładnie oczyścić z ości i zmielić. Paprykę i seler naciowy umyć i drobno pokroić. Całość wymieszać z majonezem. Dodać szczyptę pieprzu. Pastę rozsmarować na chlebie.

Do picia podać szklankę herbaty.

JESIEŃ / DZIEŃ 6 / GIMNAZJUM

Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Kanapki z jajkiem, twarogiem i warzywami (180). Do picia kakao.	Kanapki z szynką wieprzową i warzywami (181)	I danie – barszcz czerwony z ziemniakami (182) II danie – kasza jęczmienna perłowa z indykiem w pomidorach (183) i mizeria (184). Na deser winogrona. Do picia kompot z jabłek.	Budyń śmietankowy z kiwi (185). Do picia szklanka wody mineralnej.	Naleśniki z twarogiem i dżemem truskawkowym i jogurtem (186). Do picia herbata.

Śniadanie

(110) Kanapki z jajkiem, twarogiem i warzywami

Składniki:

Na 1 porcję	Dla chłopców dodać dwie kromki chleba, zwiększyć porcję masła do 20 g i twarogu do 60 g
60 g chleba mieszanego słonecznikowego (2 kromki) 10 g masła ekstra 50 g jajka (1 szt) 30 g sera twarogowego chudego 50 g pomidora 5 g szczypiorku	

Sposób przygotowania

Jajko ugotować na twardo.

Chleb posmarować cienko masłem. Jedną kromkę podać z jajkiem, drugą z twarogiem.

Na kanapkach położyć pokrojonego w plastry pomidora.

Do picia szklanka kakao (230 g mleka 0,5% tł, 5 g kakao w proszku, 5 g cukru).

II śniadanie

(111) Kanapki z szynką wieprzową i warzywami

Składniki:

Na 1 porcję
60 g chleba żytniego razowego (2 kromki) 10 g masła ekstra 8 g sałaty 20 g szynki wieprzowej gotowanej 50 g selera naciowego

Sposób przygotowania

Kromki chleba posmarować cienko masłem, położyć sałatę, szynkę i pokrojony seler, a następnie złożyć kanapkę.

Obiad

(112) Barszcz czerwony z ziemniakami

Składniki:

Na 1 porcję (400 g + 75 g ziemniaków)	Dla chłopców zwiększyć porcję ziemniaków do 150 g
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 2 g cukru 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 w następnym dniu.* Pozostałe warzywa (z wyjątkiem ziemniaków) obrać, umyć i pokroić na mniejsze części, dodać do wywaru z buraków, gotować do miękkości. Dodać majeranek. Ziemniaki dokładnie umyć i ugotować oddzielnie w skórce. Zupę zagęścić zawiesiną mąki w wodzie. Do smaku doprawić cukrem i sokiem z cytryny. Do talerzy nałożyć po 1 ugotowanym, obranym ziemniaku i nalać zupę. Na sam koniec do talerza dodać śmietanę (lub jogurt) i posiekaną natkę pietruszki.

(113) Kasza jęczmienna perłowa z indykiem w pomidorach

Składniki:

Na 1 porcję	Dla chłopców zwiększyć porcję kaszy do 100 g
75 g mięsa z piersi indyka 100 g pomidorów 25 g cebuli (29 g przed obraniem) 3 g czosnku 18 g oleju rzepakowego	
75 g kaszy jęczmiennej perłowej (suchej)	

Sposób przygotowania

Mięso opłukać i pokroić w kostkę. Pomidora umyć, obrać, pokroić w kostkę. Mięso podsmażyć na oleju rzepakowym, dodać cebulę i czosnek, a na końcu pomidory. Dusić pod przykryciem. Kaszę ugotować na sypko w wodzie. Mięso podawać na talerzu obok ugotowanej kaszy.

(114) Mizeria

Składniki:

Na 1 porcję
100 g ogórka zielonego (135 g przed obraniem)
3 g zielonej pietruszki
20 g śmietany 12% tł.
Szczypta soli i pieprzu

Sposób przygotowania

Ogórki umyć i obrać ze skóry, pokroić w cienkie plasterki, posypać solą i pieprzem, dodać śmietanę i całość wymieszać. Mizerię posypać posiekaną natką pietruszki.

Na deser 100 g winogron.

Do picia szklanka kompotu jabłkowego.

Podwieczorek

(115) Budyń śmietankowy z kiwi

Składniki:

Na 1 porcję	Dla chłopców zwiększyć porcję budyniu o połowę
20 g budyniu w proszku	
10 g cukru	
250 g mleka 0,5% tł.	
60 g kiwi (70 g przed obraniem)	

Sposób przygotowania

Ugotować budyń na mleku, przełożyć na talerz lub do miseczki i na górze położyć pokrojone w kiwi.

Do picia szklanka wody mineralnej.

Kolacja

(116) Naleśniki z twarogiem, dżemem truskawkowym 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
30 g dżemu truskawkowego niskosłodzonego
230 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 dżem. Naleśniki złożyć lub zwinąć i polać jogurtem. Do picia szklanka herbaty.

JESIEŃ / DZIEŃ 7 / GIMNAZJUM

Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Ryż na mleku (187). Na deser banan. Do picia herbata.	Kanapki z szynką wiejską z warzywami (188)	I danie – zupa grochowa (189) II danie – pyzy ziemniaczane z mięsem (190). Buraczki gotowane (191). Do picia sok jabłkowy.	Bułka z dżemem (192). Do picia szklanka kakao.	Kanapki z pastą z fasoli, żółtym serem i śledziem (193). Jabłko. Do picia herbata.

Śniadanie

(117) Ryż na mleku

Składniki:

Na 1 porcję	Dla chłopców zwiększyć porcję o 1/3
75 g ryżu parabolicznego suchego 250 g mleka 0,5% tł 15 g miodu Cynamon	

Sposób przygotowania

Ryż ugotować w wodzie. Oddzielnie ugotować mleko. Ryż nałożyć do talerzy, dodać mleko, miód i cynamon.

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

Do picia podać szklankę herbaty.

II śniadanie

(118) Kanapki z szynką wiejską z warzywami

Składniki:

Na 1 porcję
50 g chleba graham (2 kromki) 10 g masła ekstra 8 g sałaty 20 g szynki wiejskiej 30 g rzodkiewki

Sposób przygotowania

Kromki chleba posmarować cienko masłem, położyć sałatę, szynkę i pokrojoną rzodkiewkę, a następnie złożyć kanapkę.

Obiad

(119) Zupa grochowa

Składniki:

Na 1 porcję (400 g)
45 g łopatki wieprzowej
64 g grochu
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

Groch opłukać i namoczyć przez 12 godzin w wodzie z majerankiem. Wodę wylać i ugotować groch w nowej wodzie z dodatkiem majeranku. Mięso umyć i ugotować w wodzie z ziele angielskim i liściem laurowym oraz umyтыми i obranymi warzywami. Wywar z mięsa połączyć z ugotowanym grochem. Pod koniec zupę zagęścić niewielką ilością zasmażki z masła i mąki. Na sam koniec do talerza dodać posiekaną natkę pietruszki.

Mięso z zupy wyciągnąć do przygotowania drugiego dania

(120) Pyzy ziemniaczane z mięsem

Składniki

Na 1 porcję (150 g)	Dla chłopców zwiększyć porcję do 200 g
234 g ziemniaków (300 g przed obraniem)	
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.

(121) Gotowane buraczki

Składniki:

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

Sposób przygotowania

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

Do picia szklanka soku jabłkowego.

Podwieczorek

(122) Bułka z dżemem, do picia kakao

Składniki:

Na 1 porcję
50 g bułki pszennej (1 szt)
10 g masła ekstra
30 g dżemu brzoskwiniowego niskosłodzonego

Sposób przygotowania

Bułkę posmarować masłem i dżemem.

Do picia szklanka kakao (230 g mleka 0,5% tł, 5 g kakao w proszku, 5 g cukru)

Kolacja

(123) Kanapki z pastą z fasoli, z żółtym serem i śledziem

Składniki:

Na 1 porcję	Dla chłopców dodać 2 kromki chleba i podać podwójną porcję pasty
60 g chleba żytniego (2 kromki)	
27 g fasoli białej konserwowej	
30 g marchwi (40 g przed obraniem)	
30 g czerwonej papryki	
3 g pora	
6 g oleju rzepakowego	
20 g żółtego sera Gouda	
40 g śledzia w oleju	

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 i podawać razem z żółtym serem i śledziem.

Na deser średnie jabłko (150 g).

Do picia szklanka herbaty.

JESIEŃ / DZIEŃ 8 / GIMNAZJUM

Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Płatki żytnie na mleku z orzechami laskowymi, suszoną żurawiną i makiem (194). Do picia herbata.	Kanapki z polędwicą sopocką i warzywami (195)	I danie – zupa pieczarkowa (196) II danie – kasza gryczana z klopsami z mięsa mieszanego i kalafiozem (197). Na deser banan. Do picia woda mineralna.	Kanapki z żółtym serem i jogurt naturalny (198). Do picia woda mineralna.	Sałatka z jajka, brokułów i zielonego groszku z chlebem (199). Na deser jabłko. Do picia herbata.

Śniadanie

(124) Płatki żytnie na mleku z orzechami laskowymi, suszoną żurawiną i makiem

Składniki:

Na 1 porcję	Dla chłopców porcja zwiększona o 1/3
50 g płatków żytnich 250 g mleka 0,5% tł. 20 g orzechów laskowych 20 g suszonej żurawiny 15 g maku	

Sposób przygotowania

Mak zalać wrzącą wodą i parzyć przez ok 10 min. Płatki ugotować w mleku do miękkości. Pod koniec gotowania dodać orzechy, żurawinę i mak.

Do picia szklanka herbaty

II śniadanie

(125) Kanapki z polędwicą sopocką i warzywami

Składniki:

Na 1 porcję
60 g chleba mieszanego słonecznikowego (2 kromki) 10 g masła ekstra 8 g sałaty 20 g polędwicy sopockiej 50 g czerwonej papryki

Sposób przygotowania

Chleb posmarować cienko masłem, położyć sałatę, polędwicę i pokrojoną paprykę, a następnie złożyć kanapkę.

Obiad

(126) Zupa pieczarkowa

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
50 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 zupełnie krem. Do smaku doprawić pieprzem. Zupę zagęścić zawiesiną mąki w wodzie. Zupę podawać z makaronem i przed podaniem dodać jogurt.

(127) Kasza gryczana z klopsami z mięsa mieszanego i kalafiorem

Składniki:

Na 1 porcję (75g pulpetów)
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)
Szczypta soli, pieprzu
Skrobia ziemniaczana do obsypania klopsów
75 g kaszy gryczanej suchej
100 g kalafiora (160 g przed obraniem)

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 klopsy. Klopsy obtoczyć w skrobi ziemniaczanej i ugotować w wywarze z jarzyn. Kaszę ugotować na sypko w wodzie. Kalafiora podzielić na różyczki, umyć i ugotować. Całość podawać razem na talerzu.

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

Do picia szklanka wody mineralnej.

Podwieczorek

(128) Kanapki z żółtym serem i jogurt naturalny

Składniki:

Na 1 porcję	Dla chłopców podać podwójną porcję kanapek
60 g chleba żytniego razowego (2 kromki) 10 g masła ekstra 20 g żółtego sera Gouda 50 g pomidora 150 g jogurtu naturalnego	

Sposób przygotowania

Chleb posmarować cienko masłem, położyć żółty ser i pokrojonego pomidora.

Dodatkowo podać małe opakowanie jogurtu naturalnego (150 g). Do picia szklanka wody mineralnej.

Kolacja

(129) Sałatka z jajka, brokułów i zielonego groszku z chlebem

Składniki

Na 1 porcję	Dla chłopców dodać pół bułki
75 g bułki grahamki (1,5 szt) 50 g jajka gotowanego (1 szt) 100 g brokułów (160 g przed obraniem) 40 g groszku zielonego konserwowego 5 g szczypiorku 25 g jogurtu naturalnego 10 g majonezu 1 g czosnku	

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 majonezem i czosnkiem wymieszać i dodać do sałatki.

Na deser duże jabłko 250 g.

Do picia szklanka herbaty.

JESIEŃ / DZIEŃ 9 / GIMNAZJUM

Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Pasta jajeczno-rzodkiewkowa z chlebem (200). Kanapka z dżemem (201). Na deser jabłko. Kawa zbożowa z mlekiem.	Kanapki z żółtym serem i papryką (202).	I danie – zupa selerowa (203) II danie – ziemniaki z pieczonym schabem (204), surówka z pomidorów i cykorii (205). Do picia kompot z jabłek.	Bułka grahamka z twarożkiem z warzywami (206). Na deser gruszka. Do picia woda mineralna.	Zapiekany ryż z jabłkami i orzechami włoskimi z kefirem (207).

Śniadanie

(130) Pasta jajeczno-rzodkiewkowa z chlebem

Składniki:

Na 1 porcję
60 g chleba żytniego razowego (2 kromki)
50 g jajka (1 szt)
10 g majonezu
50 g rzodkiewki

Sposób przygotowania

Jajko ugotować na twardo, ostudzić i drobno pokroić. Rzodkiewkę umyć i zetrzeć na tarce o drobnych oczkach. Jajko wymieszać z rzodkiewką i pastą posmarować kromki chleba.

(131) Kanapka z dżemem wiśniowym

Składniki:

Na 1 porcję	Dla chłopców podwójna porcja
25 g chleba baltonowskiego (1 kromka)	
30 g dżemu wiśniowego niskosłodzonego	

Sposób przygotowania

Kromkę chleba posmarować dżemem.

Na deser średnie jabłko (150g)

Do picia szklanka kawy zbożowej z mlekiem (kawa zbożowa np. inka, 150 g mleka 0,5% tł, 100 ml wody, 5 g cukru).

II śniadanie

(132) Kanapki z żółtym serem i papryką

Składniki:

Na 1 porcję
50 g chleba mieszanego słonecznikowego (2 kromki)
10 g masła ekstra
20 g żółtego sera Gouda
50 g papryki czerwonej

Sposób przygotowania

Kromki chleba posmarować cienko masłem, położyć ser i pokrojoną paprykę, a następnie złożyć kanapkę.

Obiad

(133) 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

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

(134) Ziemniaki z pieczonym schabem

Składniki:

Na 1 porcję	Z podanej porcji mięsa po upieczeniu porcja wynosi ok 75 g
225 g ziemniaków (290 g przed obraniem)	
185 g schabu bez kości	
60 g cebuli (68 g przed obraniem)	
50 g pieczarek (56 g przed obraniem)	
12 g oleju rzepakowego uniwersalnego	
Szczypta soli, pieprzu, czerwonej słodkiej papryki	

Sposób przygotowania

Ziemniaki ugotować w wodzie do miękkości. Mięso obłożyć obraną, umytą i pokrojoną w plastry cebulą i pieczarkami. Dodać oleju i upiec w foliowym rękawie.

(135) Surówka z pomidorów i cykorii

Składniki:

Na 1 porcję	Dla chłopców podwójna porcja
30 g cykorii	
30 g sałaty	
50 g pomidora	
10 g nasion słonecznika	
10 g rodzynek	
6 g oleju rzepakowego	
Sok z cytryny	

Sposób przygotowania

Warzywa umyć. Sałatę i cykorię „podrzeć” na drobne części, pomidory pokroić w ósemki. Słonecznik podprażyć na suchej patelni. Cykorię i sałatę przełożyć do miseczek, dodać pomidory, posypać prażonym słonecznikiem i rodzynekami, a na końcu skropić olejem i sokiem z cytryny.

Do picia szklanka kompotu z jabłek.

Podwieczorek

(136) Bułka grahamka z twarożkiem z warzywami

Składniki:

Na 1 porcję	Dla chłopców dodać pół bułki
50 g bułki grahamki (1 szt) 90 g sera twarogowego chudego 30 g jogurtu naturalnego 50 g ogórka zielonego (75 g przed obraniem) 30 g rzodkiewki 5 g natki pietruszki	

Sposób przygotowania

Ogórek i rzodkiewkę umyć, obrać i zetrzeć na tarce. Natkę pietruszki umyć i drobno posiekać. Warzywa wymieszać z serem i jogurtem. Bułkę przekroić na połówki i posmarować je przygotowanym twarożkiem.

Na deser średnia gruszka (150g)

Do picia szklanka wody mineralnej.

Kolacja

(137) Zapiekany ryż z jabłkami i orzechami włoskimi i kefirem

Składniki:

Na 1 porcję (200g)	Dla chłopców zwiększyć porcję ryżu z jabłkami i orzechami o połowę
47 g białego ryżu (suchego) 32 g mleka 2% tł. 83 g jabłka (112 g przed obraniem) 22 g cukru 15 g orzechów włoskich	
150 g kefiru	

Sposób przygotowania

Ryż ugotować w wodzie, na końcu dodać mleko. Jabłka umyć, obrać, usunąć gniazda nasienne, pokroić na ósemki. Pokrojone jabłka przużyć do miękkości z odrobiną wody (tak by się nie przypaliło). Ugotowany ryż wymieszać z jabłkami i 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 10 / GIMNAZJUM

Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Kasza jaglana z orzechami i suszonymi figami (208). Na deser jabłko. Do picia szklanka mleka.	Kanapki z pastą z soczewicy i żółtym serem (209).	I danie – krupnik z ryżu (210) z bułką II danie – makaron z białym serem, jogurtem i musem jabłkowym (211). Na deser banan. Do picia woda mineralna.	Kanapki z serkiem twarogowym ziarnistym z pomidorem (212) i jogurt naturalny.	Kanapki z pastą z wędzonej makreli z warzywami (213). Do picia herbata.

Śniadanie

(138) Kasza jaglana z orzechami i suszonymi figami

Składniki:

Na 1 porcję	Dla chłopców zwiększyć porcję o 1/3
50 g kaszy jaglanej 10 g orzechów laskowych 10 g orzechów włoskich 20 g fig suszonych	

Sposób przygotowania

Kaszę ugotować w wodzie w proporcji 1:2. Do ugotowanej kaszy dodać orzechy i pokrojone figi.

Do picia szklanka mleka 0,5% tł. (230 g).

Na deser średnie jabłko (150 g)

II śniadanie

(139) Kanapki z pastą z soczewicy i żółtym serem

Składniki:

Na 1 porcję
60 g chleba żytniego razowego (2 kromki) 10 g czerwonej soczewicy suchej 15 g marchwi (20 g przed obraniem) 15 g korzenia pietruszki (21 g przed obraniem) 30 g czerwonej papryki 12 g oleju rzepakowego 20 g żółtego sera Gouda 50 g zielonego ogórka

Sposób przygotowania

Pasta: soczewicę ugotować w wodzie w proporcji 1:2 (aż do całkowitego wchłonięcia wody). Marchewkę i pietruszkę obrać, umyć i lekko podgotować. Paprykę umyć i oczyścić z nasion. Ugotowaną soczewicę, marchew, pietruszkę i paprykę razem zblendować i dodać olej. Do pasty można dodać szczyptę pieprzu.

Pastą posmarować chleb, położyć żółty ser i pokrojonego w plastry ogórka, a następnie złożyć kanapkę.

Obiad

(140) Krupnik z ryżu z bułką

Składniki:

Na 1 porcję (400 g)	Dla chłopców dodać jedną bułkę
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 50 g bułki kajzerki (1 szt)	

Sposób przygotowania

Warzywa obrać, umyć i pokroić w kostkę, ugotować w wodzie z przyprawami. 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. Zupę podać z bułką kajzerką.

(141) Makaron z białym serem, jogurtem i musem jabłkowym

Składniki:

Na 1 porcję
67 g makaronu z pszenicy durum suchego (muszelki) 60 g sera twarogowego chudego 75 g jogurtu naturalnego 50 g musu jabłkowego

Sposób przygotowania

Makaron ugotować „al dente”, przełożyć na talerz, posypać pokruszonym białym serem, polać jogurtem, a na górę położyć mus jabłkowy.

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

Do picia szklanka wody mineralnej.

Podwieczorek

(142) Kanapki z serkiem twarogowym ziarnistym z pomidorem

Składniki

Na 1 porcję	Dla chłopców półtorej porcji
50 g chleba baltonowskiego (2 kromki) 75 g serka twarogowego ziarnistego 50 g pomidora	

Sposób przygotowania

Na chleb nałożyć serem i pokrojonego w plastry pomidora.

Do picia podać 150 g jogurtu (małe opakowanie).

Kolacja

(143) Kanapki z pastą z wędzonej makreli z warzywami

Składniki:

Na 1 porcję	Dla chłopców dodać kromkę chleba
90 g chleba żytniego razowego (3 kromki) 60 g wędzonej makreli 20 g jajka 20 g majonezu 30 g rzodkiewki 5 g natki pietruszki 50 g kwaszonego ogórka	

Sposób przygotowania

Jajka ugotować na twardo, ostudzić i obrać. Następnie jajka zmielić. Z makreli zdjąć skórę i dokładnie oczyścić z ości i zmielić. Rzodkiewkę umyć i zetrzeć na tarce o drobnych oczkach. Natkę pietruszki umyć i posiekać. Całość wymieszać z majonezem. Dodać szczyptę pieprzu. Pastę rozsmarować na chlebie, a na wierzch położyć pokrojonego w plastry kwaszonego ogórka.

Do picia podać szklanekę herbaty.

GIMNAZJUM

ZIMA / DZIEŃ 1

Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Owsianka z orzechami laskowymi, suszonymi śliwkami i makiem (214). Do picia herbata.	Kanapki z pastą z soczewicy i szynką z kurczaka (215)	I danie – zupa ogórkowa (216) II danie – ziemniaki z potrawką z cielęciny (217), surówka z białej kapusty (218). Na deser gruszka. Do picia sok jabłkowy.	Kanapki z twarogiem i dżemem (219). Do picia kawa zbożowa z mlekiem.	Kanapki z sałatką jajeczną (220). Na deser jabłko. Do picia herbata.

ZIMA / DZIEŃ 2

Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Kanapki z szynką i warzywami (221). Na deser gruszka. Do picia herbata.	Kanapki z serkiem fromage i papryką (222). Jabłko.	I danie – zupa z zielonego groszku (223) II danie – ryż z klopsami z mięsa gotowanego w sosie koperkowym (224). Gotowana marchewka z groszkiem (225). Do picia sok pomarańczowy.	Bagietka z powidłami śliwkowymi i jogurtem naturalnym (226).	Potrawka z soczewicy, cukinii i jarmużu z chlebem (227). Do picia herbata.

ZIMA / DZIEŃ 3

Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Kanapki z pastą z wędzonej makreli (228). Do picia herbata.	Kanapki z szynką i warzywami (229).	I danie – zupa krem z dyni (230) II danie – kasza gryczana z potrawką z kurczaka z pieczarkami (231), gotowana czerwona kapusta (232). Do picia kompot z jabłek.	Grahamka z sałatką jarzynową (233). Na deser kiwi. Do picia woda mineralna.	Kanapki z żółtym serem i warzywami i dżemem (234). Na deser pomarańcza. Do picia herbata.

ZIMA / DZIEŃ 4

Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Zupa mleczna z kluskami kładzionymi (235). Kanapki z żółtym serem i warzywami (236). Do picia herbata.	Kanapki z polędwicą sopocką i warzywami (237).	I danie – kapuśniak z kwaszonej kapusty (238) II danie – kasza jęczmienna pęczak z gotowanym udkiem z kurczaka i brokułami (239). Na deser banan. Do picia sok grejpfrutowy.	Kanapki z twarogiem i rzodkiewką (240). Do picia woda mineralna.	Naleśniki ze szpinakiem (241). Na deser mandarynka. Do picia herbata.

ZIMA / DZIEŃ 5

Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Kasza jaglana z orzechami włoskimi i suszoną żurawiną (242). Do picia szklanka kakao.	Kanapki z jajkiem i warzywami (243).	I danie – pieczarkowa (244) II danie – ziemniaki z pieczonym dorszem (245), surówka z selera (246). Do picia kefir. Na deser gruszka.	Bułka grahamka z serem twarogowym ziarnistym i dżemem (247). Pomarańcza. Do picia woda mineralna.	Sałatka warzywna ze śledziem z chlebem (248). Do picia herbata.

ZIMA / DZIEŃ 6

Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Płatki żytnie na mleku z sezamem i orzechami włoskimi (249). Banan. Do picia herbata.	Kanapki z polędwica z indyka i warzywami (250).	I danie – zupa selerowa (251) II danie – spaghetti z mięsem z indyka i sosem pomidorowym (252) i surówka z kapusty pekińskiej (253). Do picia kompot z jabłek.	Bułka z twarogiem i pomidorem (254). Na deser jabłko i jogurt naturalny.	Kanapki z pastą z wędzonego Piklinga i żółtym serem (255). Do picia herbata.

ZIMA / DZIEŃ 7

Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Kanapki: z żółtym serem i warzywami i dżemem (256). Do picia szklanka mleka.	Kanapki z serkiem fromage i rzodkiewką. Mandarynka (257).	I danie – zupa ziemniaczana (258) II danie – kasza pęczak z potrawką z kurczaka i jarmużem (259), surówka z marchewki, jabłka i ananasa (260). Do picia nektar z czarnej porzeczki.	Ryż z jabłkami i orzechami włoskimi (261). Do picia maślanka.	Bułka grahamka z pasztetem z soczewicy (262). Na deser pomarańcza. Do picia herbata.

ZIMA / DZIEŃ 8

Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Kasza manna na mleku z migdałami i suszonymi śliwkami (263). Do picia herbata.	Kanapki z pastą z zielonego groszku i polędwicą sopocką (264). Jabłko.	I danie – zupa jarzynowa z kapustą włoską i pęczakiem (265) II danie – pyzy ziemniaczane z mięsem (266), surówka z kwaszonej kapusty (267). Do picia kompot z jabłek.	Koktajl z gruszką i rodzynkami (268).	Salatka z sardynek z ryżem i bułka grahamka (269). Do picia herbata.

ZIMA / DZIEŃ 9

Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Kanapki z szynką z piersi kurczaka i warzywami; z dżemem (270). Do picia herbata.	Kanapki z szynką wieprzową i rzodkiewką (271).	I danie – barszcz ukraiński z białą fasolą (272) II danie – ziemniaki i bitki wieprzowe duszone (273) ze szpinakiem (274). Na deser gruszka. Do picia sok marchwiowo-owocowy.	Kanapki z twarożkiem i warzywami (275). Do picia woda mineralna.	Naleśniki z pieczarkami (276). Na deser mandarynki. Do picia herbata.

ZIMA / DZIEŃ 10

Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Płatki jęczmienne na mleku z pestkami dyni i rodzynkami (277). Banan. Do picia herbata.	Kanapki z jajkiem i kwaszonym ogórkiem (278).	I danie – zupa porowa (279) II danie – pierogi leniwe z sera twarogowego i ziemniaków (280) i gotowana biała kapusta (281). Do picia woda mineralna.	Grzanki z dżemem z czarnych porzeczek (282) i maślanka.	Kanapki z pastą z fasoli czerwonej, wędzoną makrelą i żółtym serem (283). Jabłko. Do picia herbata.

ZIMA / DZIEŃ 1 / GIMNAZJUM

Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Owsianka z orzechami laskowymi, suszonymi śliwkami i makiem (214). Do picia herbata.	Kanapki z pastą z soczewicy i szynką z kurczaka (215)	I danie – zupa ogórkowa (216) II danie – ziemniaki z potrawką z cielęciny (217), surówka z białej kapusty (218). Na deser gruszka. Do picia sok jabłkowy.	Kanapki z twarogiem i dżemem (219). Do picia kawa zbożowa z mlekiem.	Kanapki z sałatką jajeczną (220). Na deser jabłko. Do picia herbata.

Śniadanie

(74) Owsianka z orzechami laskowymi, suszonymi śliwkami i makiem

Składniki:

Na 1 porcję	Dla chłopców porcja zwiększona o 1/3
50 g płatków owsianych 250 g mleka 0,5% tł. 15 g orzechów laskowych 25 g suszonych śliwek 15 g maku	

Sposób przygotowania

Mak zalać wrzącą wodą i parzyć przez ok 10 min., a następnie wypłukać. Płatki ugotować w mleku do miękkości. Pod koniec dodać orzechy i mak. Całość przełożyć na talerz lub do miseczki i posypać pokrojonymi śliwkami.

Do picia szklanka herbaty.

II śniadanie

(75) Kanapki z pastą z soczewicy i szynką z kurczaka

Składniki:

Na 1 porcję
50 g chleba mieszanego słonecznikowego (2 kromki) 10 g czerwonej soczewicy suchej 15 g marchwi (20 g przed obraniem) 15 g korzenia pietruszki (21 g przed obraniem) 30 g czerwonej papryki 12 g oleju rzepakowego 20 g szynki z piersi kurczaka 50 g ogórka kwaszonego

Sposób przygotowania

Pasta: soczewicę ugotować w wodzie w proporcji 1:2 (aż do całkowitego wchłonięcia wody). Marchewkę i pietruszkę obrać, umyć i lekko podgotować. Paprykę umyć i oczyścić z nasion. Ugotowaną soczewicę, marchew, pietruszkę i paprykę razem zblendować i dodać olej. Do pasty można dodać szczyptę pieprzu. Pastą posmarować chleb, położyć szynkę i pokrojonego w plastry ogórka, a następnie złożyć kanapkę.

Obiad

(76) Zupa ogórkowa

Składniki:

Na 1 porcję (600 g)
75 g cielęciny
60 g ogórka kwaszonego
130 g ziemniaków (168 g przed obraniem)
30 g śmietany 12% tł.
1,8 g cukru
5,3 g masła
7,5 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 i szczyptę cukru. Zupę zagęścić niewielką ilością mąki z masłem. Na sam koniec dodać posiekany koperek. Zupę nalać do talerzy i dodać śmietanę.

(77) Ziemniaki z potrawką z cielęciny

Składniki:

Na 1 porcję	Dla chłopców zwiększyć porcję ziemniaków do 300 g
225 g ziemniaków (290 g przed obraniem)	
75 g cielęciny (z zupy)	
80 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

Ziemniaki ugotować w wodzie. Cielęcinę pokroić w drobne kostki i udusić na oleju rzepakowym. Do mięsa dodać umyty jarmuż i pozostałe warzywa starte na tarce o grubych oczkach. Ugotowane ziemniaki przełożyć na talerz i obok położyć przygotowaną potrawkę.

(78) Surówka z białej kapusty

Składniki:

Na 1 porcję
60 g białej kapusty (72 g przed obraniem)
30 g marchwi (41 g przed obraniem)
30 g jabłka (41 g przed obraniem)
12 g oleju rzepakowego

Sposób przygotowania

Kapustę oczyścić z zewnętrznych liści, umyć i drobno poszatковать. 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 szklanka soku jabłkowego (230 g).

Podwieczorek

(79) Kanapki z twarogiem i dżemem

Składniki:

Na 1 porcję	Dla chłopców dodać pół bułki, zwiększyć porcję masła do 15 g i dżemu do 30 g
50 g bułki pszennej (1 szt)	
10 g masła ekstra	
60 g sera twarogowego chudego	
15 g dżemu ananasowego niskosłodzonego	

Sposób przygotowania

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

Do picia kawa zbożowa z mlekiem (kawa zbożowa np. inka, 150 g mleka 0,5% tł., 100 g wody, 5 g cukru).

Kolacja

(80) Kanapki z sałatką jajeczną

Składniki:

Na 1 porcję	Dla chłopców dodać kromkę chleba i zwiększyć porcję sałatki o połowę
75 g chleba graham (3 kromki)	
50 g jajka gotowanego	
50 g rzodkiewki	
20 g kukurydzy konserwowej	
15 g majonezu	

Sposób przygotowania

Jajko ugotować na twardo. Po ostudzeniu jajko pokroić. Rzodkiewkę umyć, oczyścić i pokroić. Kukurydzę odcedzić. Jajko, rzodkiewkę i kukurydzę wymieszać z majonezem. Sałatkę podawać z chlebem.

Do picia podać szklanekę herbaty.

Na deser duże jabłko 250g.

ZIMA / DZIEŃ 2 / GIMNAZJUM

Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Kanapki z szynką i warzywami (221). Na deser gruszka. Do picia herbata.	Kanapki z serkiem fromage i papryką (222). Jabłko.	I danie – zupa z zielonego groszku (223) II danie – ryż z klopsami z mięsa gotowanego w sosie koperkowym (224). Gotowana marchewka z groszkiem (225). Do picia sok pomarańczowy.	Bagietka z powidłami śliwkowymi i jogurtem naturalnym (226).	Potrąwka z soczewicy, cukinii i jarmużu z chlebem (227). Do picia herbata.

Śniadanie

(81) Kanapki z szynką i warzywami

Składniki:

Na 1 porcję	Dla chłopców dodać jedną kromkę chleba i zwiększyć porcję szynki do 60g
90 g chleba żytniego razowego (3 kromki)	
15 g masła ekstra	
24 g sałaty	
30 g szynki wiejskiej	
60 g zielonego ogórka (80 g przed obraniem)	
30 g czerwonej papryki	

Sposób przygotowania

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

Do picia szklanka herbaty.

Na deser gruszka 150g.

II śniadanie

(82) Kanapki z serkiem fromage i papryką

Składniki:

Na 1 porcję	Dla chłopców podwójna porcja
50 g chleba graham (2 kromki)	
20 g serka typu fromage	
50 g papryki zielonej	

Sposób przygotowania

Chleb posmarować serkiem, położyć pokrojoną paprykę, a następnie złożyć kanapkę.

Dodatkowo duże jabłko 250 g.

Obiad

(83) Zupa z zielonego groszku

Składniki:

Na 1 porcję (400 g)
40 g łopatki wieprzowej
20 g chudej wołowiny
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

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 ugotować w wywarze z mięsa 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

(84) Ryż z klopsami z mięsa gotowanego w sosie koperkowym

Składniki:

Na 1 porcję (75 g klopsów)	Dla chłopców zwiększyć porcję ryżu do 100 g i porcję klopsów do 100 g
75 g ryżu parabolicznego suchego	
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

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

(85) Gotowana marchewka z groszkiem

Składniki:

Na 1 porcję (100g) # / *
75 g marchewki (100 g przed obraniem)
20 g zielonego groszku mrożonego
4 g masła
1,5 g mąki pszennej
1,5 g cukru
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, cukier i zagęścić zawiesiną mąki w niewielkiej ilości wody.

Do picia szklanka soku pomarańczowego 230 g.

Podwieczorek

(86) Bagietka z powidłami śliwkowymi i jogurtem naturalnym

Składniki:

Na 1 porcję
75 g bagietki
45 g powideł śliwkowych
150 g jogurtu naturalnego

Sposób przygotowania

Bagietkę pokroić na kromki i posmarować powidłami.

Do picia podać 150 g jogurtu naturalnego.

Kolacja

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

Składniki:

Na 1 porcję
90 g chleba żytniego razowego (3 kromki)
20 g soczewicy czerwonej suchej
50 g cukinii (65 g przed obraniem)
80 g jarmużu
30 g czerwonej papryki
30 g cebuli (34g przed obraniem)
50 g pomidora
12 g oleju rzepakowego
Oregano, pieprz

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

Do picia podać szklanekę herbaty.

ZIMA / DZIEŃ 3 / GIMNAZJUM

Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Kanapki z pastą z wędzonej makreli (228). Do picia herbata.	Kanapki z szynką i warzywami (229).	I danie – zupa krem z dyni (230) II danie – kasza gryczana z potrawką z kurczaka z pieczarkami (231), gotowana czerwona kapusta (232). Do picia kompot z jabłek.	Grahamka z sałatką jarzynową (233). Na deser kiwi. Do picia woda mineralna.	Kanapki z żółtym serem i warzywami i dżemem (234). Na deser pomarańcza. Do picia herbata.

Śniadanie

(88) Kanapki z pastą z wędzonej makreli

Składniki:

Na 1 porcję
90 g chleba żytniego razowego (3 kromki)
60 g wędzonej makreli
20 g jajka gotowanego
20 g majonezu
5 g zielonej pietruszki
50 g rzodkiewki

Sposób przygotowania

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

Do picia szklanka herbaty.

II śniadanie

(89) Kanapka z szynką i warzywami

Składniki:

Na 1 porcję	Dla chłopców podwójna porcja
50 g chleba graham (2 kromki)	
10 g masła ekstra	
8 g sałaty	
20 g szynki wiejskiej	
50 g zielonego ogórka	

Sposób przygotowania

Kromki chleba posmarować cienko masłem, położyć sałatę, szynkę i pokrojonego ogórka, a następnie złożyć kanapkę.

Obiad

(90) Zupa krem z dyni

Składniki:

Na 1 porcję (400 g)
60 g dyni (100 g przed obraniem)
30 g cebuli (34 g przed obraniem)
100 g marchwi (134 g przed obraniem)
60 g soku pomarańczowego
12 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, dodać łyżkę jogurtu naturalnego.

(91) Kasza gryczana z potrawką z kurczaka z pieczarkami

Składniki:

Na 1 porcję	Dla chłopców zwiększyć porcję kaszy do 100 g
75 g kaszy gryczanej (suchej)	
115 g mięsa z piersi kurczaka (surowego)	
67 g pieczarek	
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 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.

(92) Gotowana czerwona kapusta

Składniki:

Na 1 porcję
75 g czerwonej kapusty (90 g przed obraniem)
40 g cebuli (45 g przed obraniem)
6 g oleju rzepakowego
7 g cukru
Sok z cytryny

Sposób przygotowania

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

Do picia szklanka kompotu z jabłek.

Podwieczorek

(93) Grahamka z sałatką jarzynową

Składniki:

Na 1 porcję (150 g)	Dla chłopców dodać jedną bułkę i zwiększyć porcję sałatki do 200g.
56 g marchewki (75 g przed obraniem)	
21 g korzenia pietruszki (30 g przed obraniem)	
15 g selera (21 g przed obraniem)	
9 g kwaszonego ogórka	
24 g ziemniaków (30 g przed obraniem)	
15 g majonezu z oleju rzepakowego	
15 g jogurtu naturalnego 2% tł.	
50 g bułki kajzerki (1 szt)	

Sposób przygotowania

Marchew, seler, pietruszkę i ziemniaki obrać, umyć i ugotować. Po ostudzeniu warzywa pokroić. Pokroić w kostkę kwaszone ogórki. Całość razem wymieszać, dodać jogurt i majonez. Podawać z pieczywem.

Na deser średnie kiwi 100g.

Do picia szklanka wody mineralnej.

Kolacja

(94) Kanapki z żółtym serem i warzywami i dżemem

Składniki:

Na 1 porcję
60 g chleba żytniego razowego (2 kromki)
25 g chleba baltonowskiego (1 kromka)
15 g masła ekstra
40 g sera żółtego Gouda
50 g pomidora
20 g kwaszonego ogórka
30 g dżemu wiśniowego niskosłodzonego

Sposób przygotowania

Chleb posmarować cienko masłem. Na chlebie żytnim położyć żółty ser i pokrojone w plasterki warzywa. Na chleb baltonowski położyć dżem.

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

Do picia podać szklankę herbaty.

ZIMA / DZIEŃ 4 / GIMNAZJUM

Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Zupa mleczna z kluskami kładzionymi (235). Kanapki z żółtym serem i warzywami (236). Do picia herbata.	Kanapki z polędwicą sopocką i warzywami (237).	I danie – kapuśniak z kwaszonej kapusty (238) II danie – kasza jęczmienna pęczak z gotowanym udkiem z kurczaka i brokułami (239). Na deser banan. Do picia sok grejpfrutowy.	Kanapki z twarożkiem i rzodkiewką (240). Do picia woda mineralna.	Naleśniki ze szpinakiem (241). Na deser mandarynka. Do picia herbata.

Śniadanie

(95) Zupa mleczna z kładzionymi kluskami

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 0,5% tł. 5 g cukru	

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 i lekko osłodzić.

(96) Kanapki z żółtym serem i warzywami

Składniki:

Na 1 porcję
60 g chleba żytniego razowego 10 g masła 40 g żółtego sera Gouda 50 g pomidora 15 g rzodkiewki

Sposób przygotowania

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

II śniadanie

(97) Kanapki z polędwicą sopocką i warzywami

Składniki:

Na 1 porcję	Dla chłopców podwójna porcja
50 g chleba mieszanego słonecznikowego (2 kromki) 10 g masła ekstra 20 g polędwicy sopockiej 8 g sałaty 50 g kwaszonego ogórka	

Sposób przygotowania

Kromki chleba posmarować cienko masłem, położyć sałatę, polędwicę i pokrojonego ogórka, a następnie złożyć kanapkę.

Obiad

(98) Kapuśniak z kwaszonej kapusty

Składniki:

Na 1 porcję (600 g)
100 g udka z kurczaka #
90 g kwaszonej kapusty
6,6 g cebuli (7,5 g przed obraniem)
11,1 g marchwi (15 g przed obraniem)
4,5 g selera (7,5 g przed obraniem)
9 g masła ekstra
6 g mąki
1,5 g cukru
1,5 g natki pietruszki
Liść laurowy, majeranek

- udka 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 drugiego dania.* Do wywaru dodać kiszoną kapustę. Na końcu do zupy dodać mąkę i masło. Zupę osłodzić szczyptą cukru. Zupę nalać do talerzy i posypać posiekaną natką pietruszki.

(99) Kasza jęczmienna pęczak z gotowanym udkiem z kurczaka i brokułami

Składniki:

Na 1 porcję	Dla chłopców zwiększyć porcję kaszy do 100 g
75 g kaszy jęczmiennej pęczak	
100 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	
150 g brokułów (240 g przed obraniem)	

Sposób przygotowania

Kaszę 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. Kaszę przełożyć na talerze i na wierzch nałożyć potrawkę.

Brokuły podzielić na różyczki, umyć i ugotować w wodzie. Podawać z kaszą i mięsem.

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

Do picia szklanka soku grejpfrutowego (230 g).

Podwieczorek

(100) Kanapki z twarożkiem i rzodkiewką

Składniki:

Na 1 porcję	Dla chłopców dodać pół bułki
75 g bułki grahamki (1,5 szt)	
90 g sera twarogowego chudego	
45 g jogurtu naturalnego	
30 g rzodkiewki	
5 g natki pietruszki	

Sposób przygotowania

Ser wymieszać z jogurtem, startą na tarce rzodkiewką i natką pietruszki. Twarożkiem posmarować bułkę przekrojoną na połówki.

Do picia szklanka wody mineralnej.

Kolacja

(101) Naleśniki ze szpinakiem

Składniki

Na 1 porcję
45 g mąki pszennej
37 g jajka
42 g mleka 2% tł
18 g oleju rzepakowego
113 g szpinaku mrożonego
45 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 / GIMNAZJUM

Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Kasza jaglana z orzechami włoskimi i suszoną żurawiną (242). Do picia szklanka kakao.	Kanapki z jajkiem i warzywami (243).	I danie – pieczarkowa (244) II danie – ziemniaki z pieczonym dorszem (245), surówka z selera (246). Do picia kefir. Na deser gruszka.	Bułka grahamka z serem twarogowym ziarnistym i dżemem (247). Pomarańcza. Do picia woda mineralna.	Sałatka warzywna ze śledziem z chlebem (248). Do picia herbata.

Śniadanie

(102) Kasza jaglana z orzechami włoskimi i suszoną żurawiną

Składniki:

Na 1 porcję	Dla chłopców zwiększyć porcję o 1/3
60 g kaszy jaglanej suchej	
10 g orzechów włoskich	
25 g suszonej żurawiny	

Sposób przygotowania

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

Do picia szklanka kakao (230 g mleka 0,5% tł., 5 g kakao w proszku, 5 g cukru).

II śniadanie

(103) Kanapki z jajkiem i warzywami

Składniki:

Na 1 porcję	Dla chłopców podwójna porcja
50 g bułki grahamki (1 szt)	
10 g majonezu	
25 g jajka (1/2 szt)	
30 g papryki zielonej	
3 g natki pietruszki	

Sposób przygotowania

Jajko ugotować na twardo i ostudzić. Bułkę posmarować cienko majonezem, położyć pokrojone jajko, paprykę i natkę pietruszki, a następnie złożyć kanapkę

Obiad

(104) Zupa pieczarkowa

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 50 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 zupełny krem. Do smaku doprawić pieprzem. Zupę zagęścić zawiesiną mąki w wodzie. Zupę podawać z makaronem i przed podaniem dodać jogurt.

(105) Ziemniaki z pieczonym dorszem

Składniki:

Na 1 porcję	Dla chłopców zwiększyć porcję ziemniaków do 300 g
225 g ziemniaków (290 g przed obraniem) 100 g filetu z dorsza 19 g marchwi (26 g przed obraniem) 7 g korzenia pietruszki (10 g przed obraniem) 4,8 g selera (7 g przed obraniem) 6 g cebuli (7 g przed obraniem) 3 g oleju rzepakowego	

Sposób przygotowania

Ziemniaki obrać, umyć i ugotować.

Warzywa umyć, obrać i pokroić. Rybę przełożyć na blaszkę lub do naczynia żaroodpornego i ułożyć na niej warzywa, lekko skropić olejem i upiec.

(106) 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) 12 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 gruszka 150 g.

Podwieczorek

(107) Bułka grahamka z serem twarogowym ziarnistym i dżemem

Składniki:

Na 1 porcję
50 g bułki grahamki (1 szt)
10 g masła ekstra
75 g sera twarogowego ziarnistego
30 g dżemu truskawkowego niskosłodzonego
50 g pomidora

Sposób przygotowania

Bułkę przekroić na pół, posmarować masłem i dżemem. Podawać z serem twarogowym ziarnistym.

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

Kolacja

(108) Sałatka warzywna ze śledziem z chlebem

Składniki

Na 1 porcję	Dla chłopców dodać kromkę chleba
90 g chleba żytniego razowego (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)	
10 g majonezu	

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 cząstki. Całość wymieszać i dodać majonezu. Podawać z chlebem.

Do picia podać szklankę herbaty.

ZIMA / DZIEŃ 6 / GIMNAZJUM

Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Płatki żytnie na mleku z sezamem i orzechami włoskimi (249). Banan. Do picia herbata.	Kanapki z polędwica z indyka i warzywami (250).	I danie – zupa selerowa (251) II danie – spaghetti z mięsem z indyka i sosem pomidorowym (252) i surówka z kapusty pekińskiej (253). Do picia kompot z jabłek.	Bułka z twarogiem i pomidorem (254). Na deser jabłko i jogurt naturalny.	Kanapki z pastą z wędzonego Piklinga i żółtym serem (255). Do picia herbata.

Śniadanie

(109) Płatki żytnie na mleku z sezamem i orzechami włoskimi

Składniki:

Na 1 porcję	Dla chłopców porcja zwiększona o 1/3
50 g płatków żytnich 250 g mleka 0,5%tł. 15 g nasion sezamu 10 g orzechów włoskich	

Sposób przygotowania

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

Do picia szklanka herbaty.

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

II śniadanie

(110) Kanapki z polędwicą z indyka i warzywami

Składniki:

Na 1 porcję
50 g chleba mieszanego słonecznikowego (2 kromki) 10 g masła ekstra 8 g sałaty 20 g polędwicy z indyka 50 g papryki czerwonej

Sposób przygotowania

Kromki chleba posmarować cienko masłem, położyć sałatę, polędwicę i pokrojoną paprykę, a następnie złożyć kanapkę.

Obiad

(111) Zupa selerowa

Składniki:

Na 1 porcję (400 g)	Dla chłopców zwiększyć porcję do 600 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	

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.

(112) Spaghetti z mięsem z indyka i sosem pomidorowym

Składniki:

Na 1 porcję	Dla chłopców zwiększyć porcję makaronu do 100 g i porcję sosu z mięsem o połowę
67 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	

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 udusić 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.

(113) Surówka z kapusty pekińskiej

Składniki:

Na 1 porcję
50 g kapusty pekińskiej
50 g pomidora
20 g rzodkiewki
20 g kukurydzy konserwowej
12 g oleju rzepakowego

Sposób przygotowania

Warzywa umyć i pokroić. Kukurydzę odcedzić. Wszystko razem wymieszać i dodać oleju.

Do picia szklanka kompotu z jabłek.

Podwieczorek

(114) Bułka z twarogiem i pomidorem

Składniki:

Na 1 porcję
50 g bułki grahamki (1 szt.)
10 g masła ekstra
60 g sera twarogowego chudego
50 g pomidora

Sposób przygotowania

Bułkę przekroić na połówki, posmarować masłem, położyć biały ser i pokrojonego w plastry pomidora.

Na deser średnie jabłko 150 g i jogurt naturalny 150 g.

Kolacja

(115) Kanapki z pastą z wędzonego Piklinga i żółtym serem

Składniki:

Na 1 porcję	Dla chłopców dodać kromkę chleba baltonowskiego i podać podwójną porcję pasty
25 g chleba baltonowskiego (1 kromka)	
60 g chleba żytniego razowego (2 kromka)	
30 g wędzonego Piklinga	
10 g jajka	
10 g majonezu	
5 g natki pietruszki	
50 g czerwonej papryki	
5 g masła ekstra	
20 g żółtego sera Gouda	
50 g pomidora	

Sposób przygotowania

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

Kromkę chleba baltonowskiego posmarować masłem, położyć żółty ser i pokrojonego pomidora.

Do picia szklanka herbaty.

ZIMA / DZIEŃ 7 / GIMNAZJUM

Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Kanapki: z żółtym serem i warzywami i dżemem (256). Do picia szklanka mleka.	Kanapki z serkiem fromage i rzodkiewką. Mandarynka (257).	I danie – zupa ziemniaczana (258) II danie – kasza pęczak z potrawką z kurczaka i jarmużem (259), surówka z marchewki, jabłka i ananasa (260). Do picia nektar z czarnej porzeczki.	Ryż z jabłkami i orzechami włoskimi (261). Do picia maślanka.	Bułka grahamka z pasztetem z soczewicy (262). Na deser pomarańcza. Do picia herbata.

Śniadanie

(116) Kanapki: z żółtym serem i warzywami i dżemem

Składniki:

Na 1 porcję	Dla chłopców dodać kromkę chleba baltonowskiego i zwiększyć porcję dżemu do 40g
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	
20 g dżemu truskawkowy niskosłodzony	

Sposób przygotowania

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

Do picia podać szklankę mleka 0,5% tł.

II śniadanie

(117) Kanapki z serkiem fromage i rzodkiewką. Mandarynka.

Składniki:

Na 1 porcję
50 g chleba baltonowskiego (2 kromki)
20 g serka typu fromage
30 g rzodkiewki

Sposób przygotowania

Kromki chleba posmarować serkiem, położyć pokrojoną rzodkiewkę, a następnie złożyć kanapkę.

Dodatkowo mandarynka 75 g (100 g przed obraniem).

Obiad

(118) Zupa ziemniaczana

Składniki:

Na 1 porcję (400 g)	Dla chłopców zwiększyć porcję do 600g
133 g ziemniaków (170 g ziemniaków) 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. Zupę doprawić majerankiem i zagęścić zawiesiną mąki z wodą. Na talerzu do zupy dodać posiekaną natkę pietruszki.

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

Składniki:

Na 1 porcję	Dla chłopców zwiększyć porcję kaszy do 100 g
75 g kaszy jęczmiennej pęczak (suchej) 75 g mięsa z piersi kurczaka bez skóry 20 g cebuli (27 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 podpiec na oleju, dodać pokrojone warzywa, trochę wody i dusić pod przykryciem. Na końcu do potrawki dodać ugotowaną kaszę i całość dusić jeszcze ok 5 min. Gotową potrawkę przełożyć na talerze.

(120) Surówka z marchewki, jabłka i ananasa

Składniki:

Na 1 porcję
70 g marchewki (95 g przed obraniem) 20 g jabłka (27 g przed obraniem) 20 g ananasa w z puszki

Sposób przygotowania

Marchewki i jabłka obrać, umyć i zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Ananasa odcedzić z syropu. Wszystkie składniki razem wymieszać.

Do picia nektar z czarnej porzeczki (230 g).

Podwieczorek

(121) Ryż z jabłkami i orzechami włoskimi

Składniki:

Na 1 porcję (200g)	Dla chłopców zwiększyć porcję o połowę
47 g ryżu parabolicznego (suchego)	
32 g mleka 2% tł.	
83 g jabłka (112 g przed obraniem)	
22 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 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 3/4 szklanki maślanki.

Kolacja

(122) Bułka grahamka z pasztetem z soczewicy

Składniki:

Na 1 porcję	Dla chłopców dodać pół bułki, zwiększyć porcję masła do 15g
50 g bułki grahamki (1 szt.)	
10 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 dłońią. Pasztet upiec w piekarniku nagrzanym do temp. 170st. C. Piec około godziny. Pasztet podawać ostudzony.

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

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

Do picia szklanka herbaty.

ZIMA / DZIEŃ 8 / GIMNAZJUM

Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Kasza manna na mleku z migdałami i suszonymi śliwkami (263). Do picia herbata.	Kanapki z pastą z zielonego groszku i polędwicą sopocką (264). Jabłko.	I danie – zupa jarzynowa z kapustą włoską i pęczakiem (265) II danie – pyzy ziemniaczane z mięsem (266), surówka z kwaszonej kapusty (267). Do picia kompot z jabłek.	Koktajl z gruszką i rodzynkami (268).	Sałatka z sardynek z ryżem i bułka grahamka (269). Do picia herbata.

Śniadanie

(123) Kasza manna na mleku z migdałami i suszonymi śliwkami

Składniki:

Na 1 porcję
75 g kaszy manny 250 g mleka 0,5% tł. 10 g migdałów 20 g suszonych śliwek

Sposób przygotowania

Kaszę ugotować do miękkości w mleku. Pod koniec gotowania dodać migdały i pokrojone suszone śliwki. Ugotowaną kaszę nałożyć na talerze.

Do picia szklanka herbaty.

II śniadanie

(124) Kanapki z pastą z zielonego groszku i polędwicą sopocką. Jabłko.

Składniki:

Na 1 porcję	Dla chłopców podwójna porcja
60 g chleba żytniego razowego (2 kromki) 30 g groszku zielonego konserwowego 15 g marchwi (20 g przed obraniem) 15 g korzenia pietruszki (21 g przed obraniem) 10 g nasion sezamu 20 g polędwicy sopockiej 50 g kwaszonego ogórka	

Sposób przygotowania

Groszek konserwowy przełożyć na durszlak, opłukać zimną wodą i odcedzić. Marchewkę i pietruszkę lekko podgotować. Groszek, marchew, pietruszkę i sezam razem zblendować. Do pasty można dodać szczyptę pieprzu. Pastą posmarować chleb, położyć polędwicę i pokrojonego w plastry ogórka, a następnie złożyć kanapkę.

Dodatkowo duże jabłko 250 g.

Obiad

(125) Zupa jarzynowa z kapustą włoską i pęczakiem

Składniki:

Na 1 porcję (400 g)	Dla chłopców zwiększyć porcję zupy o połowę
45 g łopatki wieprzowej 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

Mięso umyć i ugotować w wodzie z przyprawami. 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. *Mięso wyjąć i zostawić do przygotowania II dania.* Pod koniec gotowania dodać masło. Do zupy na talerzu dodać posiekaną natkę pietruszki

(126) Pyzy ziemniaczane z mięsem

Składniki

Na 1 porcję (150 g)	Dla chłopców zwiększyć porcję do 200 g
234 g ziemniaków (300 g przed obraniem) 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.

(127) 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) 9 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 kompotu z jabłek.

Podwieczorek

(128) Koktajl z gruszką i rodzynkami

Składniki

Na 1 porcję
150 g jogurtu naturalnego
114 g gruszki (150 g przed obraniem)
20 g rodzynek

Sposób przygotowania

Gruszkę obrać i zmiksować z jogurtem, dodać rodzynki. Podawać w szklankach.

Kolacja

(129) Sałatka z sardynek z ryżem i bułka grahamka

Składniki

Na 1 porcję	Dla chłopców dodać pół bułki
50 g ryżu suchego	
45 g sardynek w oleju (lub wędzonych)	
75 g ogórków kwaszonych	
75 g czerwonej papryki	
30 g groszku konserwowego	
9 g oleju rzepakowego	
75 g bułki grahamki (1,5 szt)	

Sposób przygotowania

Ryż ugotować i ostudzić. Sardynki pokroić na drobne kawałki. Groszek 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 / GIMNAZJUM

Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Kanapki z szynką z piersi kurczaka i warzywami; z dżemem (270). Do picia herbata.	Kanapki z szynką wieprzową i rzodkiewką (271).	I danie – barszcz ukraiński z białą fasolą (272) II danie – ziemniaki i bitki wieprzowe duszone (273) ze szpinakiem (274). Na deser gruszka. Do picia sok marchwiowo-owocowy.	Kanapki z twarożkiem i warzywami (275). Do picia woda mineralna.	Naleśniki z pieczarkami (276). Na deser mandarynki. Do picia herbata.

Śniadanie

(130) Kanapki z szynką z piersi kurczaka i warzywami, z dżemem

Składniki:

Na 1 porcję
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
60 g dżemu morelowego niskosłodzonego

Sposób przygotowania

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

Do picia szklanka herbaty.

II śniadanie

(131) Kanapki z szynką wieprzową i rzodkiewką

Składniki:

Na 1 porcję
50 g chleba graham (2 kromki)
10 g majonezu
20 g szynki wieprzowej gotowanej
50 g rzodkiewki

Sposób przygotowania

Kromki chleba posmarować cienko majonezem, położyć szynkę i pokrojoną rzodkiewkę, a następnie złożyć kanapkę.

Obiad

(132) Barszcz ukraiński z białą fasolą bez mięsa

Składniki:

Na 1 porcję (400 g)	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 3,2 g cukru Sok z cytryny, Szczypta soli Ziele angielski, liść lauowy, 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 lauowy). 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 cukrem i sokiem z cytryny. Zupę nalać do talerzy i dodać jogurt naturalny

(133) Ziemniaki i bitki wieprzowe duszone

Składniki:

Na 1 porcję	Dla chłopców zwiększyć porcję mięsa o 1/3
65 g łopatki wieprzowej 3 g mąki pszennej 3 g oleju rzepakowego Liść lauowy	
300 g ziemniaków (390 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 lauowym. 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.

(134) Szpinak

Składniki:

Na 1 porcję	Dla chłopców półtorzej porcji
75 g szpinaku mrożonego 20 g jogurtu naturalnego 6 g oleju rzepakowego Szczypta soli, pieprzu, gałki muskatołowej	

Sposób przygotowania

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

Na deser średnie gruszka 150 g.

Do picia szklanka soku marchwiowo-bananowo-jabłkowego (230 g).

Podwieczorek

(135) Kanapki z twarożkiem i warzywami

Składniki:

Na 1 porcję	Dla chłopców dodać kromkę chleba i zwiększyć porcję twarożku o 1/3
75 g chleba graham (3 kromki)	
60 g sera twarogowego chudego	
30 g jogurtu naturalnego	
45 g zielonej papryki	
7 g natki pietruszki	
50 g pomidora	

Sposób przygotowania

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

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

Do picia szklanka wody mineralnej.

Kolacja

(136) Naleśniki z pieczarkami

Składniki

Na 1 porcję
44 g mąki pszennej
37 g jajka
42 g mleka 2% tł
18 g oleju rzepakowego
105 g pieczarek
45 g jajka
30 g cebuli (35 g cebuli)
9 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 / GIMNAZJUM

Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Płatki jęczmienne na mleku z pestkami dyni i rodzynkami (277). Banan. Do picia herbata.	Kanapki z jajkiem i kwaszonym ogórkiem (278).	I danie – zupa porowa (279) II danie – pierogi leniwe z sera twarogowego i ziemniaków (280) i gotowana biała kapusta (281). Do picia woda mineralna.	Grzanki z dżemem z czarnych porzeczek (282) i maślanka.	Kanapki z pastą z fasoli czerwonej, wędzoną makrelą i żółtym serem (283). Jabłko. Do picia herbata.

Śniadanie

(137) Płatki jęczmienne na mleku z pestkami dyni i rodzynkami

Składniki:

Na 1 porcję	Dla chłopców zwiększyć porcję o 1/3
50 g płatków jęczmiennych 250 g mleka 0,5% tł. 15 g pestek dyni 20 g rodzynek	

Sposób przygotowania

Płatki ugotować do miękkości w mleku. Pod koniec gotowania dodać pestki dyni. Ugotowane płatki nałożyć na talerze i na wierzchu posypać rodzynkami.

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

II śniadanie

(138) Kanapki z jajkiem i kwaszonym ogórkiem

Składniki:

Na 1 porcję
50 g chleba mieszanego słonecznikowego (2 kromki) 10 g majonezu 25 g jajka 50 g kwaszonego ogórka

Sposób przygotowania

Jajko ugotować na twardo i ostudzić. Chleb posmarować majonezem, położyć pokrojone jajko i kwaszonego ogórka, a następnie złożyć kanapkę.

Obiad

(139) Zupa porowa

Składniki:

Na 1 porcję (600 g)
140 g pora (200 g przed obraniem)
63 g marchwi (86 g przed obraniem)
18 g korzenia pietruszki (26 g przed obraniem)
10,5 g selera (18 g przed obraniem)
68 g makaronu (suchego)
7,5 g oleju rzepakowego
5 g natki pietruszki

Sposób przygotowania

Warzywa obrać i dokładnie umyć, a następnie pokroić w kostkę. Warzywa ugotować. Pod koniec gotowania dodać olej. Makaron ugotować w lekko osolonej wodzie. Makaron nałożyć na talerze, nalać zupę, dodać posiekaną zieloną pietruszkę

(140) Pierogi leniwe z sera twarogowego i ziemniaków

Składniki:

Na 1 porcję (200g)	Dla chłopców zwiększyć porcję do 250 g
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	

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.

(141) Gotowana biała kapusta

Składniki:

Na 1 porcję	Dla chłopców półtorej porcji
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 poszatkować. Cebulę obrać i drobno pokroić. Warzywa ugotować w niewielkiej ilości wody. Zagęścić szczyptą mąki.

Do picia szklanka wody mineralnej.

Podwieczorek

(142) Grzanki z dżemem z czarnych porzeczek

Składniki:

Na 1 porcję	Dla chłopców podwójna porcja
50 g bułki wrocławskiej (2-3 kromki) 30 g dżemu z czarnych porzeczek niskosłodzonego	

Sposób przygotowania

Bułkę pokroić na kromki i podpiec w piekarniku, a następnie posmarować dżemem.

Do picia podać 3/4 szklanki maślanki (150 g).

Kolacja

(143) Kanapki z pastą z czerwonej fasoli, wędzoną makrelą i żółtym serem

Składniki:

Na 1 porcję	Dla chłopców dodać kromkę chleba i zwiększyć porcję sera do 30 g
90 g chleba żytniego razowego (3 kromki) 18 g czerwonej fasoli konserwowej 30 g marchwi (40 g przed obraniem) 30 g czerwonej papryki 3 g pora 75 g wędzonej makreli 20 g żółtego sera Gouda	

Sposób przygotowania

Fasolę 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 i plaster żółtego sera.

Na deser średnie jabłko 150g.

Do picia podać szklankę herbaty.

Podsumowanie średniej wartości energetycznej i zawartości składników odżywczych w posiłkach

**GIMNAZJUM
PODSUMOWANIE (DZIEWCZĘTA)**

Dzień	WIOSNA (Kcal)	LATO (Kcal)	JESIEŃ (Kcal)	ZIMA (Kcal)
Dzień 1	2520,3	2447,1	2522,8	2457,6
Dzień 2	2431,3	2472,6	2437,6	2404,8
Dzień 3	2491,1	2351,7	2453,1	2464,9
Dzień 4	2481,8	2401,5	2320,4	2507,6
Dzień 5	2511,9	2401,8	2483,5	2428,1
Dzień 6	2504,2	2460,7	2400,8	2438,6
Dzień 7	2462,0	2508,7	2446,6	2491,0
Dzień 8	2432,0	2444,1	2441,7	2454,2
Dzień 9	2465,8	2471,9	2439,0	2351,1
Dzień 10	2442,9	2520,7	2457,7	2380,7
Średnia	2474,3	2448,1	2440,3	2437,9

Składnik odżywczy	WIOSNA	LATO	JESIEŃ	ZIMA
Białko (% energii)	15,0%	14,4%	15,1%	14,7%
Tłuszcze (% energii)	29,6%	29,0%	29,2%	30,2%
Węglowodany (% energii)	55,3%	56,6%	55,7%	55,1%
Nasycone kwasy tłuszczowe (% energii)	9,1%	7,8%	8,9%	9,0%
Jednonienasycone kwasy tłuszczowe (% energii)	11,7%	12,0%	11,6%	11,8%
Wielonienasycone kwasy tłuszczowe (% energii)	6,6%	7,1%	6,3%	7,0%

**GIMNAZJUM
PODSUMOWANIE (CHŁOPCY)**

Dzień	WIOSNA (Kcal)	LATO (Kcal)	JESIEŃ (Kcal)	ZIMA (Kcal)
Dzień 1	2893,2	3046,6	3023,3	2960,8
Dzień 2	2948,5	2983,6	2918,7	2886,7
Dzień 3	2943,3	2946,8	3003,4	2974,5
Dzień 4	2957,6	3056,2	2855,4	2887,2
Dzień 5	2955,6	2910,8	2985,8	2891,8
Dzień 6	2860,3	2923,0	2875,9	3065,1
Dzień 7	2878,6	2874,4	2950,0	2845,6
Dzień 8	2756,0	2848,5	2950,8	3010,8
Dzień 9	2922,1	2929,1	2958,0	2875,5
Dzień 10	2962,0	2860,2	2884,8	2960,1
Średnia	2907,7	2937,9	2940,6	2935,8

Składnik odżywczy	WIOSNA	LATO	JESIEŃ	ZIMA
Białko (% energii)	14,8%	14,5%	14,6%	14,5%
Tłuszcze (% energii)	29,7%	29,1%	28,9%	30,3%
Węglowodany (% energii)	55,5%	56,4%	56,4%	55,1%
Nasycone kwasy tłuszczowe (% energii)	9,3%	8,1%	8,8%	9,1%
Jednonienasycone kwasy tłuszczowe (% energii)	11,6%	11,9%	11,5%	11,9%
Wielonienasycone kwasy tłuszczowe (% energii)	6,6%	7,0%	6,5%	7,1%

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

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

Grupy produktów	Produkty zamienne w obrębie grup produktów
Mleko i produkty mleczne	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mleko świeże na naturalne kefiry lub/ i jogurty 2. Ser biały w kostce na twarożki wytrawne 3. Ser żółty Gouda na inny dowolny gatunek sera żółtego
Mięsa i wędliny	<ol style="list-style-type: none"> 1. Każda porcja drobiu na chudą porcję wieprzową, wołową, rybę morską lub słodkowodną 2. Ryby tłuste morskie na dowolną tłustą rybę morską 3. Szyńka zamiennie z wysokogatunkowymi wędlinami z szynki lub poławicy
Pieczywo, kasze, makarony, płatki śniadaniowe	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pieczywo z pełnego ziarna na dowolne pieczywo pełnoziarniste lub/i żytnie 2. Pieczywo żytnie razowe na dowolne pieczywo żytnie i z pełnego ziarna 3. Płatki śniadaniowe nieprzetworzone technologiczne tylko na inne płatki naturalne bez dodatku cukru 4. Kasze na dowolną inną kaszę lub ryż brązowy 5. Makarony z pszenicy durum na inne dowolne makarony twarde
Warzywa i owoce	<ol style="list-style-type: none"> 1. Warzywa na inne warzywa z uwzględnieniem podziału na warzywa bogate w witaminę C, β-karoteny i inne (punkt Ad.2) 2. Owoce na inne owoce z uwzględnieniem podziału na owoce bogate w witaminę C, β-karoteny i inne (punkt Ad.2) 3. Warzywa i owoce świeże na mrożone
Tłuszcze	<ol style="list-style-type: none"> 1. Olej rzepakowy na oliwę lub olej lniany (tylko na zimno)
Napoje	<ol style="list-style-type: none"> 1. W ciągu dnia 70% napojów powinna stanowić woda 2. Herbatę na herbatę owocową (niesłodzoną) 3. Kompot z jabłek lub wiśni na kompot z dowolnych owoców 4. Sok owocowy na sok owocowy o innym smaku 5. Soki owocowe na kompoty (z dodatkiem max 1 łyżeczki cukru na szklanke) 6. Kompoty na rozcieńczone soki owocowe 7. Kakao na mleku na kawę zbożową na mleku

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

Lp	Grupy produktów/produkty
	Produkty zbożowe
1.	bagietka
2.	bułki grahamki
3.	bułka kajzerka
4.	bułka pszenna
5.	bułka wrocławska
6.	budyń śmietankowy niesłodzony
7.	budyń waniliowy niesłodzony
8.	budyń owocowy niesłodzony
9.	chleb baltonowski
10.	chleb graham
11.	chleb mieszany słonecznikowy
12.	chleb żytni razowy
13.	czerstwa bułka
14.	kasza gryczana sucha
15.	kasza jaglana sucha
16.	kasza jęczmienna pęczak sucha
17.	kasza jęczmienna perłowa sucha
18.	kasza kus-kus sucha
19.	kasza manna sucha
20.	kisiel owocowy
21.	kisiel truskawkowy
22.	makaron
23.	makaron muszelki z pszenicy durum suchy
24.	makaron penne z semoliny
25.	makaron penne (pióra) suchy
26.	makaron spaghetti (z pszenicy durum)
27.	makaron z semoliny
28.	mąka pszenna
29.	mąka pszenna typ 500
30.	mąka ziemniaczana
31.	płatki jęczmienne suche
32.	płatki owsiane suche
33.	płatki żytnie suche
34.	ryż biały
35.	ryż paraboliczny suchy
36.	ryż suchy
37.	skrobia ziemniaczana
	Mięso, wędliny, jaja, ryby
38.	cielęcina
39.	jajka
40.	filet z dorsza
41.	filet z łososia
42.	kiełbasa krakowska sucha
43.	łopatka wieprzowa
44.	makrela wędzona
45.	mięso z indyka
46.	mięso z piersi indyka
47.	mięso z piersi kurczaka
48.	mięso z piersi kurczaka bez skóry
49.	mięso z ud kurczaka

50.	połędwica sopocka
51.	połędwica z indyka
52.	sardynki w oleju
53.	schab
54.	schab bez kości
55.	szynka wiejska
56.	szynka wieprzowa gotowana
57.	szynka z piersi kurczaka
58.	śledź w oleju
59.	śledź w sosie pomidorowym
60.	śledź wędzony Pikling
61.	wołowina
62.	wołowina chuda
63.	wołowina pieczeniowa
Produkty mleczne	
64.	jogurt naturalny
65.	kefir
66.	kefir z wapniem
67.	maślanka
68.	mleko 0,5%
69.	mleko 2%
70.	mleko ukwaszone
71.	ser feta
72.	ser fromage naturalny
73.	serek twarogowy ziarnisty
74.	ser twarogowy chudy
75.	ser twarogowy półtłusty
76.	żółty ser Gouda
Warzywa	
77.	bazylia
78.	boćwina
79.	brokuły
80.	Brukselka
81.	Buraki
82.	cebula
83.	cukinia
84.	czosnek
85.	cykoria
86.	dynia
87.	fasola biała drobna sucha
88.	fasola biała Jaś
89.	fasola biała konserwowa
90.	fasola biała sucha
91.	fasola czerwona konserwowa
92.	fasolka szparagowa mrożona
93.	fasolka szparagowa świeża
94.	fasolka szparagowa żółta
95.	groszek zielony konserwowy
96.	groszek zielony świeży
97.	groszek zielony mrożony
98.	jarmuż
99.	kabaczek
100.	kalafior
101.	kapusta biała
102.	kapusta czerwona
103.	kapusta pekińska

104.	kapusta włoska
105.	koper
106.	kukurydza konserwowa
107.	kwaszona kapusta
108.	marchewka
109.	ogórek
110.	ogórek kwaszony
111.	ogórek zielony gruntowy
112.	papryka czerwona
113.	papryka zielona
114.	pieczarki
115.	pietruszka korzeń
116.	pietruszka natka
117.	pomidor
118.	pomidorowy przecier
119.	por
120.	rzodkiewka
121.	sałata zielona
122.	seler
123.	seler naciowy
124.	soczewica czerwona sucha
125.	szczypiorek
126.	szpinak mrożony
127.	ziemniaki
Owoce	
128.	ananas konserwowy
129.	arbuz
130.	banan
131.	borówka amerykańska
132.	brzoskwinia
133.	cytryna
134.	dynia nasiona (pestki)
135.	figi suszone
136.	gruszka
137.	jabłko
138.	kiwi
139.	mak
140.	maliny
141.	mandarynka
142.	migdały
143.	migdały mielone
144.	morele suszone
145.	morele świeże
146.	mus jabłkowy
147.	nektarynka
148.	orzechy laskowe
149.	orzechy włoskie
150.	pomarańcza
151.	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
Tłuszcze	
163.	majonez
164.	majonez z oleju rzepakowego
165.	masło
166.	masło ekstra
167.	olej lniany
168.	olej rzepakowy uniwersalny
169.	śmietana 12% tł.
Napoje	
170.	nektar z czarnej porzeczki
171.	sok grejpfrutowy
172.	sok jabłkowy
173.	sok marchwiowo-bananowo-jabłkowy
174.	sok marchewkowo-owocowy
175.	sok pomarańczowy
176.	sok z cytryny
177.	woda
178.	woda mineralna
Słodycze	
179.	cukier
180.	cukier wanilowy
181.	dżem ananasowy niskosłodzony
182.	dżem brzoskwiniowy niskosłodzony
183.	dżem truskawkowy niskosłodzony
184.	dżem wiśniowy niskosłodzony
185.	dżem z czarnych porzeczek niskosłodzony
186.	miód
187.	powidła śliwkowe
Przyprawy/ używki	
188.	cynamon
189.	gałka muszkatołowa mielona
190.	herbata
191.	kakao proszek 16%
192.	kawa zbożowa
193.	kawa zbożowa inka
194.	liść laurowy
195.	majeranek
196.	oregano
197.	papryka słodka czerwona
198.	pieprz
199.	sól
200.	ziele angielskie
201.	zioła prowansalskie

Opis produktów występujących w jadłospisach realizowanych w placówkach oświatowych

Lp.	Grupy produktów	Opis produktu/surowca
I	Produkty zbożowe 1 - 37	
1.	bagietka	Pieczyno pszenne zwykłe, otrzymywane z mąki pszennej typ 550. Skórka równomiernie zabarwiona. Mięki 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. Mięki 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. Mięki 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. Mięki 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. Mięki bez zakalca, bez grudek mąki, o równomiernie

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

		zabarwiona o odcieniu charakterystycznym dla danego rodzaju pieczywa, ściśle związana z miękiszem pieczywa. Miękiś elastyczny, równomiernie porowaty, bez zakalca i grudek mąki. Charakterystyczny smak i zapach, niedopuszczalne są zapachy i smaki obce. Świeże, bez uszkodzeń i odkształceń mechanicznych, bez oznak pleśnienia. Niedopuszczalne środki konserwujące, np. propionian sodu, 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. Miękiś elastyczny, równomiernie porowaty, bez zakalca i grudek mąki. Charakterystyczny smak i zapach, niedopuszczalne są zapachy i smaki obce. Świeże, bez uszkodzeń i odkształceń mechanicznych, bez oznak pleśnienia. Niedopuszczalne środki konserwujące, np. propionian sodu i polepszacze. Niedopuszczalne produkty wypiekane z ciasta mrożonego. W składzie dopuszczalne: mąka, woda, sól, zakwas lub drożdże i naturalne dodatki niezbędne do wypieku i wzbogacające skład, np. serwatka, ziarna (np. mak, sezam, 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 okrywe owocową a następnie obłuskane ziarno wypolerowano. Kasza kl. I. Jednolita, charakterystyczna żółta barwa,

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

		organicznych i nieorganicznych. Nie może być narażony na działalność szkodników (gryzoni, owadów).
24.	makaron penne z semoliny	Wyborowy, otrzymywany z semoliny, bezjajeczny. Charakterystyczna, jednolita barwa, typowa dla użytych surowców. Kształt ciętych rurek. Wolny od zanieczyszczeń organicznych i nieorganicznych. Nie może być narażony na działalność szkodników (gryzoni, owadów).
25.	makaron penne (pióra) suchy	Popularny, otrzymywany z mąki makaronowej durum, bez dodatku jaj. Charakterystyczna, jednolita barwa, typowa dla użytych surowców. Kształt ciętych rurek. Nie może być narażony na działalność szkodników (gryzoni, owadów).
26.	makaron spaghetti z pszenicy durum	Popularny, otrzymywany z mąki makaronowej durum, bez dodatku jaj. Charakterystyczna, jednolita barwa, typowa dla użytych surowców. Kształt typowy dla makronu spaghetti. Wolny od zanieczyszczeń organicznych i nieorganicznych. Nie może być narażony na działalność szkodników (gryzoni, owadów).
27.	makaron z semoliny	Wyborowy otrzymywany z semoliny, bezjajeczny. Różne kształty. Charakterystyczna, jednolita barwa, typowa dla użytych surowców. Kształt właściwy dla danej formy. Wolny od zanieczyszczeń organicznych i nieorganicznych. Nie mogą być narażone na działalność szkodników (gryzoni, owadów).
28.	mąka pszenna	Otrzymywane z oczyszczonego ziarna pszenicy zwyczajnej. Wyróżnia się mąki pszenne: tortowa (typ 450), krupczatka (typ 500), luksusowa (typ 550), bułkowa (typ 650), chlebowa (typ 750 lub 850), sitkowa (typ 1400), graham (typ 1850), razowa (typ 2000) . Kolor charakterystyczny dla mąki o danym stopniu przemiału. Niedopuszczalne są zanieczyszczenia organiczne i nieorganiczne. Wolne od szkodników i ich pozostałości.
29.	mąka pszenna typ 500	Mąka krupczatka. Jednolity biały kolor. Niedopuszczalne są zanieczyszczenia organiczne i nieorganiczne. Wolne od szkodników i ich pozostałości.
30.	mąka ziemniaczana	Wytwarzana jest z gotowanych całych ziemniaków. Mąką ziemniaczaną jest cięższa od skrobi, stosuje się ją do wypieków, pomaga zatrzymać wilgotność, np. pieczywa. Absorbuje ona wilgoć, dzięki czemu pieczywo dłużej zachowuje świeżość. Mąka ma charakterystyczny ziemniaczany smak, a konsystencją przypomina mąkę pszenną. Jednolity biały kolor. Niedopuszczalne są zanieczyszczenia organiczne i nieorganiczne. Wolne od szkodników i ich pozostałości.
31.	płatki jęczmienne suche	Otrzymywane z ziarna jęczmienia w procesie parowania, leżakowania, zgniatania i suszenia. Płatki kl. I. Produkt suchy o sypkiej konsystencji, w postaci odrębnych, nie sklejonnych płatków. Niedopuszczalne są zanieczyszczenia organiczne i nieorganiczne. Wolne od szkodników i ich pozostałości.
32.	płatki owsiane suche	Otrzymywane z ziarna owsa oczyszczonego. Polecane zwykle płatki owsiane i górskie płatki owsiane otrzymywane przez zgniecenie obłuszczonego ziarna na walcach i poddane obróbce hydrotermicznej.

		Niepolecane są płatki owsiane błyskawiczne. Płatki kl. I. Produkt suchy o sypkiej konsystencji, w postaci odrębnych, nie sklejonnych płatków. Niedopuszczalne są zanieczyszczenia organiczne i nieorganiczne. Wolne od szkodników i ich pozostałości.
33.	płatki żytnie suche	Otrzymywane z ziarna żyta w procesie parowania, leżakowania, zgniatania i suszenia. Płatki kl. I. Produkt suchy o sypkiej konsystencji, w postaci odrębnych, nie sklejonnych płatków. Niedopuszczalne są zanieczyszczenia organiczne i nieorganiczne. Wolne od szkodników i ich pozostałości.
34.	ryż biały	Ryż długoziarnisty i krótkoziarnisty, obłuskany lub szlifowany lub polerowany lub glazurowany. Występuje w postaci całych i łamanych ziaren. Ryż kl. I. Produkt suchy o sypkiej konsystencji, w postaci odrębnych, nie sklejonnych ziaren. Charakterystyczny kolor, smak i zapach. Niedopuszczalne są zanieczyszczenia organiczne i nieorganiczne. Wolny od szkodników i ich pozostałości.
35.	ryż paraboliczny suchy	Ryż parboiled jest preparowany termicznie, dzięki czemu wewnątrz ziarna zachowane zostają witaminy i składniki odżywcze oraz znacznie skraca się czas gotowania. Po ugotowaniu jest lekki i puszysty, nigdy się nie skleja. Ziarna ryżu parboiled mają bielmo prześwitujące o żółtożółtej barwie. Ryż kl. I. Produkt suchy o sypkiej konsystencji, w postaci odrębnych, nie sklejonnych ziaren. Charakterystyczny kolor, smak i zapach. Niedopuszczalne są zanieczyszczenia organiczne i nieorganiczne. Wolny od szkodników i ich pozostałości.
36.	ryż suchy	Biały lub brązowy. Jak w poz. 34
37.	skrobia ziemniaczana	Pozyskiwana ze świeżych ziemniaków, z których po rozdrobnieniu wyłukiwana jest skrobia. Uzyskany krochmal poddawany jest czyszczeniu, suszeniu i przesianiu. Ostatecznie ma postać sypkiego, matowego proszku o barwie czysto białej, bez śladów obcych zapachów i posmaków. Ściśnięty w dłoni charakterystycznie chrzęści. Niedopuszczalne są zanieczyszczenia organiczne i nieorganiczne. Wolne od szkodników i ich pozostałości.
II	Mięso, wędliny, jaja, ryby 38 – 63	
38	cielęcina	Cielęcina łopatka, górką i karkówka, mostek, łata, nerkówka, mięso z udźca, szyja – do gotowania, do duszenia, na gulasz, na wyroby z masy mielonej. Cielęcina goleń – do gotowania, na wywary, galarety. Mięso świeże, nie mrożone, o jednolitej barwie typowej dla danego gatunku mięsa, bez przebarwień.
39	jajka	Jaja kurze klasy A, z systemu chowu 0, 1, 2 lub 3. 0 – oznacza jaja pochodzące z produkcji ekologicznej, 1 – dotyczy jaj z chowu na wolnym wybiegu, 2 – to jaja z chowu ściółkowego, 3 – to jaja z chowu klatkowego. Preferowane są jaja z jak najwyższego systemu chowu.

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

50	polędwica sopocka	zapachu, smaku i soczystości. Mięso świeże, nie mrożone Produkt wędzony bez osłonek o zachowanej strukturze tkankowej. Wyprodukowany z jednego kawałka części anatomicznej tuszy wieprzowej. Produkt peklowany i solony. Produkt o bardzo wysokich walorach sensorycznych, tj. jednolitej barwie, typowym zapachu, smaku i soczystości.
51	polędwica z indyka	Produkt wędzony, parzony, wyprodukowany z jednego kawałka części anatomicznej tuszy (piersi) indyka. Produkt o bardzo wysokich walorach sensorycznych, tj. jednolitej barwie, typowym zapachu, smaku i soczystości.
52	sardynki w oleju	Sardynka w zalewie olejowej, z ryb poddanych wstępnej obróbce mechanicznej i cieplnej. Konserwa z ryb parowanych, ryb podwędzanych lub z ryb podsuszanych. Opakowanie szczelne, czyste, bez odkształceń, odpowiednio oznakowane.
53	schab	Mięsień grzbietu, gruby, delikatny, jednolity, z jednej strony przyrośnięty do kręgow, z drugiej do kości żebrowych. Do duszenia, pieczenia i gotowania. Mięso świeże, nie mrożone, o barwie typowej dla danego gatunku mięsa, bez przebarwień.
54	schab bez kości	Mięso bez kości. Mięsień grzbietu, gruby, delikatny, jednolity. Wycięty z jednej strony od kręgow, z drugiej od kości żebrowych. Do duszenia, pieczenia i gotowania. Mięso świeże, nie mrożone, o barwie typowej dla danego gatunku mięsa, bez przebarwień.
55	szynka wiejska	Produkt wędzony bez osłonek o zachowanej strukturze tkankowej. Wyprodukowany z jednego kawałka części anatomicznej tuszy (szynki) wieprzowej. Produkt peklowany i solony, parzony. Produkt o bardzo wysokich walorach sensorycznych, tj. jednolitej barwie, typowym zapachu, smaku i soczystości.
56	szynka wieprzowa gotowana	Produkt wędzony bez osłonek o zachowanej strukturze tkankowej. Wyprodukowany z jednego kawałka części anatomicznej tuszy wieprzowej. Produkt peklowany, solony, parzony. Produkt o bardzo wysokich walorach sensorycznych, tj. jednolitej barwie, typowym zapachu, smaku i soczystości.
57	szynka z piersi kurczaka	Szynka z piersi kurczaka, pasteryzowana. Uformowane mięso z piersi kurczaka, rozdrobnione lub w kawałkach. Produkt o bardzo wysokich walorach sensorycznych, tj. jednolitej barwie, typowym zapachu, smaku i soczystości.
58	śledź w oleju	Preferowane śledzie dalekomorskie – matjasy, produkt o najwyższych walorach smakowych, soczysty, o delikatnej teksturze i łagodnym smaku oraz śledzie tłuste, o zawartości tłuszczu powyżej 15% i dobrych walorach smakowych. Preferowanym olejem do sporządzania potrawy jest olej rzepakowy.
59	śledź w sosie pomidorowym	Dowolnego producenta, konserwa o cechach typowych i smaku charakterystycznym dla produktu w sosie pomidorowym. Opakowanie szczelne, czyste, bez odkształceń, odpowiednio oznakowane.
60	śledź wędzony Pikling	Śledź wędzony na gorąco o bardzo wysokich walorach sensorycznych, tj. barwie, zapachu, smaku i soczystości. Przechowywany w temperaturze 0°C - 10°C trwały tylko 4 dni.
61	wołowina	Karkówka, mostek, łopatka, przęga, udziec. Do gotowania,

		do duszenia w małych kawałkach, na masy mielone. Pasma mięśni przerośnięte ścięgnami, błonami i podwężiami. Mięso świeże, nie mrożone, o barwie typowej dla danego gatunku mięsa, bez przebarwień.
62	wołowina chuda	Mięso bez kości. Udziec, łopatka. Mięśnie lekko przerośnięte błonami. Do pieczenia i do duszenia. Klasa jakości I (chude nieścięgniste) lub II (chude ścięgniste). Mięso świeże, nie mrożone, o barwie typowej dla danego gatunku mięsa, bez przebarwień.
63	wołowina pieczeniowa	Mięso bez kości. Udziec, łopatka. Mięśnie lekko przerośnięte błonami. Do pieczenia i do duszenia. Klasa jakości I (chude nieścięgniste) lub II (chude ścięgniste). Mięso świeże, nie mrożone, o barwie typowej dla danego gatunku mięsa, bez przebarwień.
III	Produkty mleczne 64 – 76	
64	jogurt naturalny	Produkt z mleka znormalizowanego, zagęszczonego przez dodatek mleka w proszku lub odparowanie części wody, poddany pasteryzacji, ukwaszony zakwasem z czystych kultur bakterii fermentacji mlekowej (<i>Lactobacillus delbrueckii subspecies bulgaricus</i> , i <i>Streptococcus thermophilus</i>), o barwie białej lub lekko kremowej, o czystym smaku i zapachu, orzeźwiającym, lekko kwaśnym. Bez dodatków smakowych, konserwujących, wzmacniaczy smaku i substancji żelujących. Dozwolony dodatek oligosacharydów, takich jak oligofruktoza lub inulina, wspomagających rozwój flory fizjologicznej w jelicie grubym. Dopuszczalny dodatek mleka w proszku.
65	kefir	Produkt otrzymywany z mleka pasteryzowanego, o określonej zawartości tłuszczu, poddanego fermentacji kwasowo-alkoholowej, z wykorzystaniem charakterystycznej mikroflory ziaren kefirowych z gatunku <i>Lactobacillus</i> oraz rodzajów <i>Lactococcus</i> , <i>Leuconostoc</i> i <i>Acetobacter</i> oraz fermentujące i niefermentujące laktozę drożdże <i>Kluyveromyces marxianus</i> , <i>Saccharomyces cerevisiae</i> i <i>exiguus</i> . Produkt o charakterystycznym orzeźwiającym lekko kwaśnym, drożdżowym smaku i zapachu, o konsystencji płynnej zawieszistej, 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, lactis</i> i <i>Leuconostoc mesenteroides sub. cremoris</i> . Może być słodka (otrzymywana ze śmietanki) lub kwaśna otrzymywana ze śmietany. Preferowana maślanka kwaśna. Bez dodatków smakowych, konserwujących, wzmacniaczy smaku i substancji żelujących.
68	mleko 0,5%	Mleko krowie o zawartości tłuszczu mlecznego 0,5%. Pasteryzowane lub UHT lub sterylizowane, o wysokiej jakości mikrobiologicznej, homogenizowane w przypadku mleka UHT i sterylizowanego. Mleko pasteryzowane pakowane w butelkę szklaną lub z tworzyw sztucznych lub torebkę z folii polietylenowej lub pudełko kartonowe z laminatu wielowarstwowego. Mleko UHT pakowane w opakowanie kartonowe z laminatu wielowarstwowego z jedną warstwą z folii aluminiowej. Bez konserwantów.
69	mleko 2%	Mleko krowie o zawartości tłuszczu mlecznego 2%. Pasteryzowane lub UHT lub sterylizowane, o wysokiej jakości mikrobiologicznej, homogenizowane w przypadku mleka UHT i sterylizowanego. Mleko pasteryzowane pakowane w butelkę szklaną lub z tworzyw sztucznych lub torebkę z folii polietylenowej lub pudełko kartonowe z laminatu wielowarstwowego. Mleko UHT pakowane w opakowanie kartonowe z laminatu wielowarstwowego z jedną warstwą z folii aluminiowej. Bez konserwantów.
70	mleko ukwaszone	Produkt otrzymany w wyniku fermentacji mleka, z wykorzystaniem naturalnej flory bakteryjnej fermentacji mlekowej, bez oznak zepsucia. Bez konserwantów.
71	ser feta	Ser podpuszczkowy dojrzewający, solankowy, półmiękki, z mleka krowiego lub owczego. Ma kształt kostki z opływem wydzielającej się serwatki. O miąższu zwięzłym, miękkim lub lekko kruchym, o jednolitej białej/kremowej barwie. O smaku i zapachu czystym, delikatnym, słonym. Bez oznak zepsucia.
72	ser fromage naturalny	Ser twarogowy kwasowo-podpuszczkowy, niedojrzewający, o puszystej, jednolitej konsystencji, bez grudek, łatwy do rozsmarowania na pieczywie. O barwie białej, charakterystycznym zapachu i delikatnym smaku z lekko słodkim posmakiem. Bez substancji zagęszczających, barwników i konserwantów.
73	serek twarogowy ziarnisty	Otrzymywany z białek mleka skoagulowanych metodą kwasowo-podpuszczkową ze skrzepu mleka, przez rozdrobnienie, tak aby ziarna serowe nie zlepiły się w masę, lecz pozostawały oddzielnie. Stopień rozdrobnienia powinien być równomierny. Pakowany aseptycznie do opakowań z tworzywa sztucznego szczelnie zamknięty wieczkiem z folii aluminiowej. Zawiera około 80% wody i co najmniej 20% tłuszczu w suchej masie. Bez oznak zepsucia.
74	ser twarogowy chudy	Otrzymywany z białek mleka skoagulowanych metodą kwasową, o nienormalizowanej zawartości tłuszczu i do 84% wody. Pakowany w suchy papier pergaminowy. Ser o smaku czystym, łagodnym, lekko kwaśnym, o strukturze jednolitej, zwartej, lekko ziarnistej. Barwa biała do kremowej. Bez oznak zepsucia.

75	ser twarogowy półtłusty	Otrzymywany z białek mleka skoagulowanych metodą kwasową, o zawartości tłuszczu 3% (w suchej masie 15%) i zawartości wody około 82%. Pakowany w suchy papier pergaminowy. Ser o smaku czystym, łagodnym, lekko kwaśnym, o strukturze jednolitej, zwartej, bez grudek. Barwa biała do kremowej. Bez oznak zepsucia.
76	żółty ser Gouda	Ser podpuszczkowy dojrzewający. Ser typu holenderskiego o 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 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. tylżycki), 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 fasola biała Jaś fasola biała sucha soczewica czerwona sucha	Suche nasiona roślin strączkowych w stanie nieprzetworzonym, bez oznak pleśnienia i przebarwień, bez uszkodzeń mechanicznych. Produkty suche o sypkiej konsystencji. Niedopuszczalne są zanieczyszczenia organiczne i nieorganiczne. Wolne od szkodników i ich pozostałości.
	fasola biała konserwowa fasola czerwona	Warzywa konserwowe mają zachowany swój naturalny kształt. Zalewa powinna być klarowna lub opalizująca, z

	<p>konserwowa groszek zielony konserwowy kukurydza konserwowa</p>	<p>zawiesiną i/lub osadem z tkanki warzyw oraz dodanych przypraw. Smak i zapach powinny być charakterystyczne dla użytego surowca, bez posmaków i zapachów obcych. Warzywa powinny być miękkie i nierozpadające się. W składzie dopuszczalny tylko dodatek soli. Niedopuszczalne inne substancje konserwujące, barwniki, wzmacniacze smaku. Pakowane w opakowania szklane lub metalowe. Opakowanie szczelne, czyste, bez odkształceń (w przypadku metalowych), odpowiednio oznakowane.</p>
	<p>kwaszona kapusta (=kiszona) ogórek kwaszony</p>	<p>Smak i zapach powinien być charakterystyczny dla fermentacji mlekowej, lekko ostry, aromatyczny, kwaśny i słony. Niedopuszczalny jest zapach jełki, gnilny, alkoholowy i stęchły. Bez objawów zamięśnienia i śluzowacenia. Wygląd dobrze zachowany, konsystencja jędrna nierozpadająca się przy ucisku i chrupka. Zalewa klarowna, dopuszczalne jest lekkie zmętnienie i opalizacja. Skład kapusty kwaszonej: kapusta, marchew, sól. Niedopuszczalna kapusta z octem, sorbinianem potasu (E-202) i innymi dodatkowymi substancjami do żywności. Skład ogórków kwaszonych: ogórki w zalewie z wody, soli, kopru, chrzanu, czosnku i innych naturalnych składników, np. gorczycy. Niedopuszczalne są ogórki kwaszone z octem i innymi dodatkowymi substancjami do żywności, np. siarczynami.</p>
	<p>pomidorowy przecier</p>	<p>Pakowany w opakowanie szklane, metalowe lub kartonik. Opakowanie szczelne, czyste, bez odkształceń (w przypadku metalowych i kartonowych), odpowiednio oznakowane. Smak i zapach powinny być charakterystyczne dla użytego surowca, bez posmaków i zapachów obcych. O czerwonym kolorze i dobrym aromacie. Bez konserwantów z wyjątkiem soli kuchennej.</p>
	<p>fasolka szparagowa mrożona groszek zielony mrożony szpinak mrożony - i inne warzywa mrożone, jeśli na świeże odpowiedniki nie ma sezonu</p>	<p>Warzywa czyste, zdrowe, sypkie o wyrównanej wielkości, nieoblodzone, bez trwałych zlepieńców, bez uszkodzeń mechanicznych o charakterystycznej barwie oraz typowych cechach smaku i zapachu, bez posmaku i zapachu obcego. W stanie zamrożonym twarde i kruche, bez uszkodzeń spowodowanych przez szkodniki. Odpowiednio przechowywane i transportowane z zachowaniem łańcucha chłodniczego. Nie mogą być rozmrożone i powtórnie zamrożone.</p>
V	Owoce 128 – 162	
	<p>Arbuz, banan, borówka amerykańska Brzoskwinia, cytryna, gruszka, jabłko kiwi, maliny, mandarynka, morele świeże, nektarynka, pomarańcza, porzeczka czerwona, śliwki, śliwki węgierki, truskawki świeże, winogrona, wiśnie</p>	<p>Świeże, dojrzałe, sezonowe, czyste, w całości, nieprzetworzone, krajowe, a w sezonie jesienno- zimowym także importowane np. pomarańcze, cytryny lub w pozostałych sezonach np. arbuz, kiwi z importu. Wszystkie owoce o charakterystycznej dla danego gatunku barwie, smaku i zapachu. Bez oznak pleśnienia i gnicia, bez objawów zepsucia i jakichkolwiek chorób, bez uszkodzeń mechanicznych i jakichkolwiek ubytków, bez uszkodzeń spowodowanych przez szkodniki. Owoc nie może być robaczywy. Bez śladów przemrożeń. Wszystkie owoce klasa I.</p>
	<p>Ananas konserwowy</p>	<p>Owoc konserwowy ma zachowany swój naturalny kształt, jest w krążkach lub w kawałkach (częstkach). Zalewa powinna być niskosłodzona (lekka) klarowna lub</p>

		<p>opalizująca, z zawiesiną i/lub osadem z tkanki. Smak i zapach powinny być charakterystyczne dla użytego surowca, bez posmaków i zapachów obcych. Owoce powinny być miękkie i nierozpadające się. W składzie dopuszczalny tylko niewielki dodatek cukru.</p> <p>Niedopuszczalne inne substancje konserwujące, barwniki, wzmacniacze smaku. Pakowane w opakowania szklane lub metalowe. Opakowanie szczelne, czyste, bez odkształceń (w przypadku metalowych), odpowiednio oznakowane.</p>
	<p>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</p>	<p>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).</p> <p>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</p>
	mus jabłkowy	<p>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.</p>
	truskawki mrożone (lub wymiennie inne dowolne owoce mrożone jeśli na świeże odpowiedniki nie ma sezonu)	<p>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.</p>
VI	Tłuszcze 163 – 169	
	majonez, majonez z oleju rzepakowego	<p>Produkt z oleju rzepakowego, o czystym, charakterystycznym smaku i zapachu, kremowej barwie, jednolitej konsystencji. Pakowany w szklane słoiki. Niedopuszczalny jest majonez z oleju innego niż rzepakowy, ani z domieszką innego oleju niż rzepakowy. Bez dodatku substancji zagęszczających, takich jak: skrobia i/lub skrobia modyfikowana, guma ksantanowa.</p>
	masło, masło ekstra	<p>Masło o zawartości około 82% tłuszczu mlecznego. W opakowaniu jednostkowym z folii aluminiowej, pergaminu, winylu lub innym opakowaniu dopuszczonym przez państwowy Zakład Higieny do pakowania masła. O czystym, charakterystycznym smaku i zapachu, bez oznak zjełczenia.</p>
	olej rzepakowy	Rafinowany/nierafinowany olej o najwyższej jakości, o

	uniwersalny	charakterystycznym całkowicie obojętnym smaku i zapachu i jasnośłomkowej barwie. Niedopuszczalne jest występowanie smaku zjełczałego lub innego obcego. Konsystencja powinna być płynna i idealnie klarowna. Olej powinien być przechowywany w szklanej butelce z ciemnego szkła. Do obróbki termicznej dopuszczalny jest olej w plastikowych butelkach.
	śmietanka 12% tł.	Produkt mleczny w formie emulsji tłuszczu w mleku odtłuszczonym, pasteryzowany lub sterylizowany lub poddany obróbce UHT, o zawartości tłuszczu 12%. Przeznaczony głównie jako dodatek do zup, sosów, deserów. Powinien być płynem jednorodnym, bez kłaczków ściętego sernika, bez podstoju serwatki, barwy jednolitej jasnokremowej lub kremowej o czystym, lekko słodkim smaku. Bez konserwantów i substancji zagęszczających. Można stosować wymiennie ze śmietaną (bez konserwantów i substancji zagęszczających).
VII	Napoje 170 - 178	
	nektar z czarnej porzeczki	O zawartości ekstraktu ogólnego co najmniej 10%, produkt z dodatkiem cukru, witaminy C, niesklarowany, mętny, z cząstkami miąższu owocowego. Nektary z innych owoców niż czarna porzeczka nie są dopuszczalne.
	sok grejpfrutowy sok jabłkowy sok marchwiowo-bananowo-jabłkowy sok marchewkowo-owocowy sok pomarańczowy sok z cytryny i inne soki owocowe lub marchwiowo-owocowe	Soki owocowe 100%, bez cukru dodanego, klarowane lub mętne o cechach barwy, smaku i zapachu charakterystycznym dla soku z danego gatunku owoców. Może być z dodatkiem witaminy C.
	woda woda mineralna	Woda źródlana lub woda mineralna (nisko- , średnio- i wysokozmineralizowana). O pierwotnej czystości mikrobiologicznej. O czystym smaku i zapachu.
VIII	Słodycze 179 - 187	
	cukier	Produkt z buraków cukrowych, o białej barwie, bez obcych zapachów i posmaków. Kryształy sypkie bez zlepów i grudek. Daje klarowne roztwory wodne
	cukier waniliowy lub wanilinowy	Produkt na bazie cukru, aromatyzowany wanilią lub etylowaniliną, o barwie białej, o czystym charakterystycznym smaku i zapachu. Sypki, bez zlepów i grudek. Do aromatyzowania ciast, budyniów.
	dżem ananasowy niskosłodzony dżem brzoskwiniowy niskosłodzony dżem truskawkowy niskosłodzony dżem wiśniowy niskosłodzony dżem z czarnych porzeczek niskosłodzony i dżemy z innych owoców niskosłodzone	Są słodzonymi koncentratami częściowo rozdrobnionych lub całych owoców, najczęściej jednego gatunku z dodatkiem pektyn, kwasów spożywczych, ewentualnie syropu skrobiowego oraz soku buraczanego do wzmocnienia barwy. Dozwolone te bez konserwantów o krótkim terminie przydatności do spożycia po otwarciu szklanego opakowania. Niskosłodzone mają 40% dodatek cukru. Dozwolone słodzone sokiem jabłkowym o zawartości owoców 100%. Dozwolony dodatek pektyn jako substancji żelującej i soku cytrynowego (lub kwasu cytrynowego) jako regulatora kwasowości.

		Niedozwolony dodatek syropu fruktozowo-glukozowego i sztucznych substancji słodzących.
	Miód	Produkt pszczele, naturalny, nektarowy lub spadziowy. Jednokwiatowy lub wielokwiatowy. Miody nektarowe mogą być płynne, prawie bezbarwne, jasnożółte, bursztynowe, brązowe, czerwono-brązowe aż do barwy ciemno-brązowej. Miody spadziowe mogą mieć barwę od jasno oliwkowej do ciemnobrunatnej, a po skryształowaniu mają charakterystyczny szarawy odcień. O czystym smaku i zapachu charakterystycznym dla danego rodzaju nektaru. Świeży miód ma konsystencję gęstego syropu, który w czasie przechowywania krystalizuje. Dozwolone miody tylko z UE, niedopuszczalne są mieszanki miodów z krajów spoza UE.
	powidła śliwkowe	Są koncentratem przecieru owocowego o charakterystycznym słodko-kwaśnym aromacie, ciemnej barwie i smarowej papkowatej konsystencji. Najczęściej ze śliwek węgierskich z ewentualnym dodatkiem śliwek innego gatunku. Produkt trwały bez środków konserwujących. Pakowany w naczynia szklane lub termoformowalne.
IX	Przyprawy/ używki 188 – 201	
	cynamon, gałka muszkatołowa mielona, liść laurowy, majeranek, oregano, papryka słodka czerwona, Pieprz, ziele angielskie, zioła prowansalskie i inne przyprawy bez dodatku glutaminianu sodu	Przyprawy dostępne w handlu w opakowaniach o rozmiarach dostosowanych do potrzeb placówek zbiorowego żywienia. Przyprawy w postaci sproszkowanej (cynamon, gałka muszkatołowa, papryka słodka czerwona), wysuszonych ziół/liści (majeranek, oregano, zioła prowansalskie, liść laurowy) lub wysuszonych owoców pieprzu i ziela angielskiego. Przyprawy nie mogą zawierać dodatku glutaminianu sodu.
	herbata	Czarna, czerwona lub zielona. Liściasta lub granulowana. W zależności od kraju pochodzenia może być indyjska, chińska, cejlońska, brazylijska, gruzińska. O czystym charakterystycznym smaku, zapachu i aromacie. O charakterystycznej barwie naparu (rdzawo-brązowej) w zależności od rodzaju herbaty i stopnia zmian jakie zaszły w liściach w czasie fermentacji. Dozwolone herbaty z suszu owocowego, z różnych owoców.
	kakao proszek 16%	Kakao otrzymywane z nasion drzewa kakaowego, przez sproszkowanie kuchenki kakaowej otrzymanego z miazgi kakaowej. O barwie od brunatnoczerwonej do brązowej. Powinno być sypkie bez zbryleń. Pakowane w torebki pergaminowe i ozdobny kartonik, puszkę blaszaną. Opakowanie powinno być hermetyczne.
	kawa zbożowa kawa zbożowa inka	Kawa zbożowa najczęściej składa się z prażonego żyta, cykorii i buraka cukrowego. Aktualnie dostępna jest w formie kawy rozpuszczalnej, w torebkach do zaparzania (tzw. ekspresowa), lub bardziej tradycyjnej - do gotowania.
	sól	Sól kuchenna jodowana, sypka, biała, niezbrylona.