



Wiem,

co jem

**propozycje posiłków dla dzieci
w przedszkolach i szkołach**



Wydawca:

Miasto Stołeczne Warszawa
Wydanie drugie

Redakcja: Marta Widz, koordynatorka kampanii „Wiem, co jem”
Centrum Komunikacji Społecznej Urzędu m.st. Warszawy
wiemcojem@um.warszawa.pl

Tekst: dr inż. Magdalena Górnicka; dr inż. Marta Jeruszka-Bielak;
dr inż. Joanna Frąckiewicz; dr hab. Jadwiga Hamułka, prof. SGGW;
dr hab. Agata Wawrzyniak, prof. SGGW

Konsultacja merytoryczna: prof. dr hab. Anna Gronowska-Senger

Konsultacja praktyczna: Janina Głowacka, kierownik gospodarczy,
Przedszkole nr 128 w Warszawie

Korekta: Barbara Jarząbek

Skład i łamanie: Bożena Kamińska

ISBN 978-83-60830-18-5

Warszawa, 2015

Propozycje posiłków dla dzieci w przedszkolach i szkołach

Opracowanie uwzględnia wymagania, jakie muszą spełniać środki spożywcze stosowane
w ramach żywienia zbiorowego dzieci i młodzieży w jednostkach systemu oświaty

Stan prawny na dzień 12 października 2015 r.

Integralną częścią pobytu dziecka w placówce oświatowej jest odżywianie. Odpowiednie żywienie nie tylko odgrywa ogromną rolę w zachowaniu zdrowia, lecz również pomaga osiągać dobre wyniki w nauce, poprawia samopoczucie, dodaje energii i wreszcie sprawia przyjemność. Rolą placówki oświatowej, w której dziecko spędza nierzadko 6-9 godzin dziennie, jest zapewnienie możliwości zjedzenia pełnowartościowych posiłków oraz kształtowanie prawidłowych nawyków. Odpowiednie żywienie stanowi realizację należnych wszystkim dzieciom praw i powinno być wspólnym zadaniem rodziców, placówki oświatowej i samorządu.

Oddając tę publikację w ręce osób odpowiedzialnych za organizację żywienia w warszawskich placówkach oświatowych jestem przekonana, że będzie ona pomocna w planowaniu smacznych, wysokiej jakości posiłków dla dzieci i młodzieży.

Prezydent m.st. Warszawy



Hanna Gronkiewicz-Waltz

Spis treści

Wstęp	5
Wymagania dotyczące jadłospisów przedszkolnych i szkolnych	6
Ogólne informacje o nowych przepisach prawnych	6
Szczegółowe wytyczne wynikające z przepisów prawnych	7
Wymagania dotyczące produktów z poszczególnych grup żywności wykorzystywanych do przygotowania posiłków w kuchniach placówek oświatowych	10
Planowanie jadłospisów	14
Jadłospisy jesienno-zimowe	19
Jadłospisy wiosenno-letnie	81

Opracowanie zawiera propozycje 60 zestawów jadłospisów składających się z trzech posiłków (śniadanie, obiad, podwieczorek) zalecanych w warszawskich przedszkolach. Jadłospisy zostały podzielone na dwa sezony: jesienno-zimowy i wiosenno-letni, przede wszystkim z uwagi na dostępność produktów na rynku w różnych porach roku. W związku z tym w obydwu sezonach wykorzystano charakterystyczne dla danej pory roku warzywa i owoce. Poza tym w okresie zimowym i wczesno-wiosennym zaleca się wykorzystanie warzyw i owoców mrożonych, ze względu na mniejszą dostępność produktów świeżych.

Wartość odżywcza i porcje posiłków obliczone są dla dzieci w wieku 4 do 6 lat, niemniej zwiększając gramaturę poszczególnych produktów według podanych w publikacji przeliczników, można je stosować dla uczniów szkół podstawowych, gimnazjalnych oraz ponadgimnazjalnych.

Wymagania dotyczące jadłospisów przedszkolnych i szkolnych

Ogólne informacje o nowych przepisach prawnych

Od 1 września 2015 r. obowiązuje Rozporządzenie Ministra Zdrowia regulujące, jakie produkty spożywcze i posiłki mogą być udostępniane dzieciom i młodzieży w przedszkolach i szkołach¹; stanowi ono akt wykonawczy do nowej ustawy o bezpieczeństwie żywności i żywienia². Rozporządzenie składa się z dwóch załączników; pierwszy dotyczy żywności, która może być sprzedawana w szkolnych sklepikach, bufetach i automatach (Załącznik nr 1, „Grupy środków spożywczych przeznaczonych do sprzedaży dzieciom i młodzieży w jednostkach systemu oświaty”), drugi natomiast zawiera szczegółowe wymagania dotyczące żywienia zbiorowego, a więc tego, co może być podawane w stołówkach przedszkolnych i szkolnych (Załącznik nr 2, „Wykaz wymagań, jakie muszą spełniać środki spożywcze stosowane w ramach żywienia zbiorowego dzieci i młodzieży w jednostkach systemu oświaty”).

Główną przesłanką nowych przepisów jest ograniczenie spożycia cukrów i substancji słodzących, soli (sodu), tłuszczu oraz potraw smażonych, przy jednoczesnym promowaniu spożycia owoców i warzyw, mleka i produktów mlecznych oraz – w sklepikach szkolnych – posiłków (kanapek, sałatek) zamiast przekąsek.

Cukry powinny pochodzić głównie z produktów, w których występują one w sposób naturalny (owoce, warzywa, mleko i przetwory mleczne). Zgodnie z najnowszymi zaleceniami Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) cukry dodane³ nie powinny przekraczać 5% wartości energetycznej diety, co wynosi 17,5 g dziennie w przypadku dzieci w wieku przedszkolnym, 22,5 g dla dzieci w wieku wczesnoszkolnym i ok. 30 g dla młodzieży⁴.

¹Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 26 sierpnia 2015 r. w sprawie środków spożywczych przeznaczonych do sprzedaży dzieciom i młodzieży w jednostkach systemu oświaty oraz wymagań, jakie muszą spełniać środki spożywcze stosowane w ramach żywienia zbiorowego dzieci i młodzieży w tych jednostkach (Dz.U. 2015, poz. 1256).

²Ustawa z dnia 28 listopada 2014 r. o zmianie ustawy o bezpieczeństwie żywności i żywienia (Dz.U. 2015, poz. 35).

³Wg definicji WHO w tej ilości cukrów należy również uwzględnić cukry pochodzące z takich produktów, jak: miód, dzemy i soki owocowe.

⁴Na podstawie norm na energię IŻŻ (2012): 1400 kcal/dzień dla dzieci 4-6 lat; 1800 kcal/dzień dla dzieci 7-9 lat; 2000-2500 kcal/dzień dla młodzieży.

Ograniczenie spożycia soli również wynika z zaleceń WHO, która rekomenduje, aby całodzienne spożycie soli nie przekraczało 5 g.

Ograniczenie podawania potraw smażonych na rzecz polecanych gotowanych, pieczonych, duszonych jest kolejnym sposobem na zmniejszenie ilości tłuszczu oraz wielu szkodliwych związków w diecie dzieci i młodzieży.

W Rozporządzeniu położony został nacisk na zwiększenie ilości oraz asortymentu warzyw i owoców, a także zwiększenie spożycia mleka i produktów mlecznych.

Szczegółowe wytyczne wynikające z przepisów prawnych

Nowe przepisy wymagają od osób zajmujących się przygotowaniem potraw czytania informacji żywieniowej znajdującej się na etykietach produktów oraz znajomości oświadczeń żywieniowych. Znacznym ułatwieniem wdrażania przepisów może się okazać nawiązanie współpracy z lokalnymi producentami żywności, którzy będą dostarczać do placówki produkty spełniające wymogi rozporządzenia (np. pieczywo, ciasta).

W celu łatwiejszego zrozumienia treści Rozporządzenia, ale przede wszystkim łatwiejszego wyboru produktów spożywczych spełniających jego wymogi, poniżej wyjaśnione zostały kluczowe pojęcia.

Określenie **„bez dodatku”** oznacza, że w czasie procesu technologicznego nie został dodany dany składnik do produktu. W Rozporządzeniu używa się określenia „bez dodatku” w odniesieniu do cukrów i substancji słodzących, soli i tłuszczu. Aby znaleźć informację, czy produkt na pewno spełnia takie wymagania, należy przeczytać jego skład na etykiecie. Jeśli w składzie nie będzie wymieniona sól, to znaczy, że produkt jest bez dodatku soli. Jeśli w składzie nie będzie wymieniony żaden tłuszcz (np. tłuszcz palmowy, olej), to oznacza, że produkt jest bez dodatku tłuszczu. Nieco bardziej skomplikowana jest sytuacja w przypadku cukrów i substancji słodzących.

„Bez dodatku cukrów i substancji słodzących” oznacza żywność bez żadnego dodatku monosacharydów lub disacharydów oraz żadnego dodatku środków spożywczych zawierających mono- lub disacharydy, a także bez substancji słodzących. Co to oznacza?

Monosacharydy i disacharydy to m.in. glukoza, fruktoza, laktoza, sacharoza (cukier); mogą one występować również w postaci syropów, np. glukozowego, glukozowo-fruktozowego, kukurydzianego, melasy, ale także miodu. A więc produkt bez dodatku cukrów nie może mieć wymie-

nionej żadnej z powyższych substancji na liście składników. Natomiast pojęcie „bez dodatku substancji słodzących” oznacza, że w składzie nie występuje żaden z następujących związków:

E 420 Sorbitole
E 421 Mannitol
E 950 Acesulfam K
E 951 Aspartam
E 952 Cyklaminy
E 953 Izomalt
E 954 Sacharyny
E 955 Sukraloza
E 957 Taumatyna
E 959 Neohesperydyna DC
E 960 Glikozydy stewiolowe
E 961 Neotam
E 962 Sól aspartamu i acesulfamu
E 964 Syrop poliglucitolowy
E 965 Maltitole
E 966 Laktitol
E 967 Ksylitol
E 968 Erytrytol

Warto pamiętać, że w składzie produktu wymieniane są składniki w malejącej kolejności, tzn. zaczynając od tych występujących w największej ilości, a kończąc na tych, których jest najmniej.

Kolejnym, ważnym określeniem używanym w Rozporządzeniu jest „zawierające nie więcej niż” i odnoszące się ponownie do cukrów, soli oraz tłuszczu. Uwzględniane są tu zarówno ilości danego składnika naturalnie występujące w produkcie (surowcach), jak i dodane w czasie jego produkcji. Jak sprawdzić, czy dany produkt spełnia wymogi Rozporządzenia? Należy zapoznać się z wartością odżywczą produktu zamieszczoną na etykiecie (najczęściej w postaci tabeli). Obecnie producenci żywności mogą, a od 13 grudnia 2016 r. będą mieli obowiązek podawania na etykiecie w przeliczeniu na 100 g lub 100 ml produktu: wartości energetycznej; zawartości tłuszczu, w tym nasyconych kwasów tłuszczowych; węglowodanów, w tym cukrów; białka oraz sodu/soli. W przypadku produktów, które przed spożyciem wymagają dodatkowego przygotowania, np. rozpuszczenia w wodzie czy mleku (kaszki mleczne, mleko w proszku, budynie, galaretki, itp.) wartość odżywcza jest podana „w 100 g/ml produktu gotowego do spożycia”.

Stąd, w Rozporządzeniu, dla niektórych grup żywności (zbożowych, mleka i produktów mlecznych, napojów zastępujących mleko oraz grupy „inne produkty”) podawana jest dozwolona ilość cukrów, soli lub tłuszczu w 100 g/100 ml produktu gotowego do spożycia.

Przykład etykiety produktu spożywczego:

Wartość odżywcza w 100 ml:	
Wartość energetyczna	210 kJ / 50 kcal
Tłuszcz	2,0 g
w tym kwasy tłuszczowe nasycone	1,3 g
Węglowodany	4,8 g
w tym cukry	4,8 g
Białko	3,2 g
Sól*	0,1 g

*Zawartość soli wynika wyłącznie z obecności naturalnie występującego sodu

W podanym powyżej przykładzie 100 ml produktu zawiera: 2 g tłuszczu, 4,8 g cukrów, 0,1 g soli.

W Rozporządzeniu dla wielu produktów stosuje się określenia „o niskiej zawartości sodu/soli” lub „o obniżonej zawartości sodu/soli”. Są to tzw. oświadczenia żywieniowe, które są zamieszczane na etykiecie produktu i oznaczają, że:

- produkt „o niskiej zawartości sodu/soli” zawiera nie więcej niż 0,12 g sodu lub 0,3 g soli na 100 g lub na 100 ml;
- produkt „o obniżonej zawartości sodu/soli” ma niższą o 25% zawartość sodu/soli w porównaniu z podobnym produktem.

W dalszej części niniejszej publikacji używane będą jedynie określenia „o niskiej zawartości sodu/soli” lub „o obniżonej zawartości sodu/soli” w przypadku produktów, dla których Rozporządzenie przewiduje ograniczania sodu/soli bez podawania całej definicji tych oświadczeń. Dlatego szukając produktów spełniających kryteria Rozporządzenia, należy szukać powyższych oświadczeń żywieniowych lub sprawdzać w informacji o wartości odżywczej, czy produkt ma nie więcej niż 0,12 g sodu lub nie więcej niż 0,3 g soli w 100 g/100 ml produktu.

Można łatwo przeliczyć zawartość sodu na sól korzystając z przelicznika:
sód mg x 2,5 = sól mg.

Wymagania dotyczące produktów z poszczególnych grup żywności wykorzystywanych do przygotowania posiłków w kuchniach placówek oświatowych

Produkty zbożowe lub ziemniaki (przetworzone)

Zbożowe produkty śniadaniowe mogą zawierać nie więcej niż 15 g cukrów w 100 g. Zatem należy wybierać te produkty, np. płatki, które na etykiecie mają zadeklarowane nie więcej niż 15 g cukrów w 100 g produktu.

Wszystkie produkty przetworzone (np. płatki śniadaniowe, wafle ryżowe) z tej kategorii muszą mieć niską zawartość sodu/soli, czyli zawierać nie więcej niż 0,12 g sodu lub 0,3 g soli w 100 g produktu lub mieć obniżoną zawartość sodu/soli.

Pieczyno jest jednym z głównych źródeł soli w diecie Polaków. Zawiera ok. 0,92-1,25 g soli w 100 g, dlatego należy wybierać produkty z niższą zawartością soli, np. na zamówienie, od lokalnego piekarza. Należy również ograniczyć ilość soli dodawanej do potraw przygotowanych w kuchni, np. w czasie gotowania ziemniaków, kaszy, ryżu czy makaronu.

Produkty z tej kategorii mają ponadto zawierać nie więcej niż 10 g tłuszczu w 100 g produktu.

Ogranicza się jednocześnie potrawy smażone przygotowywane z produktów zbożowych lub ziemniaków do jednej w tygodniu, np. placki ziemniaczane, racuchy, naleśniki, itp. Do smażenia należy stosować odpowiedni olej, np. rzepakowy (o zawartości kwasów jednonienasyconych powyżej 50% i zawartości kwasów wielonienasyconych poniżej 40%).

W każdym głównym posiłku, czyli w śniadaniu, obiedzie oraz kolacji (w przypadku bursy) powinna znaleźć się przynajmniej jedna porcja produktu zbożowego. Jedna porcja to np. kromka chleba, mała bułeczka z ziarnami, ok. 150 g ziemniaków, 30-50 g kaszy, ryżu (przed ugotowaniem).

Poza tym, w posiłkach obiadowych muszą się znaleźć co najmniej trzy różne produkty z tej kategorii w tygodniu, np. kasza gryczana, ziemniaki, ryż, makaron.

Warzywa

W stołówce należy podawać warzywa surowe lub przetworzone, bez dodatku cukrów i substancji słodzących. W przypadku warzyw przetworzonych powinny odznaczać się niską zawartością sodu/soli, czyli zawierać nie więcej niż 0,12 g sodu lub 0,3 g soli w 100 g produktu lub mieć obniżoną zawartość sodu/soli. Takie ograniczenia soli nie dotyczą kwaszonej kapusty lub kwaszonych ogórków, które odznaczają się wyższą zawartością soli niezbędną do przeprowadzenia procesu

technologicznego, a są polecane ze względu na inne walory zdrowotne (m.in. korzystne dla zdrowia bakterie fermentacji mlekowej). Można też używać warzyw suszonych, ale muszą one być bez dodatku soli, tłuszczu, cukrów i substancji słodzących.

W każdym posiłku obiadowym powinna się znaleźć minimum jedna porcja warzyw, a w ciągu tygodnia powinny to być co najmniej trzy różne warzywa i co najmniej 3 porcje w postaci surowej. Jedna porcja to jest ok. 100 g warzyw (gotowych do spożycia, czyli tzw. części jadalnych).

Owoce

Podobnie, jak w przypadku warzyw, owoce mogą być podawane w postaci surowej lub przetworzonej, przy czym mają być bez dodatku cukrów i substancji słodzących, a w przypadku owoców suszonych dodatkowo bez soli i tłuszczu. Ważne jest, aby w każdym posiłku obiadowym znalazła się co najmniej jedna porcja owoców, a w ciągu tygodnia były to przynajmniej trzy różne owoce. W przedstawionych propozycjach obiadowych dla przedszkoli czasami porcja owoców jest „przeniesiona” do podwieczorku. W przypadku przygotowywania obiadów szkolnych należy zawsze podać do obiadu porcję owoców. Jedna porcja to ok. 80-100 g owoców, czyli małe jabłko lub gruszka, 4-5 śliwek. Jedna porcja może zostać zastąpiona sokiem w porcji nieprzekraczającej 200 ml.

Warzywa lub owoce

Każdy posiłek w żywieniu przedszkolnym i całodziennym musi mieć dodatek warzyw lub owoców (liście sałaty, kilka plasterków rzodkiewki, pomidora, itp.). W żywieniu całodziennym należy podać pięć porcji warzyw lub owoców, a jedna porcja może być zastąpiona przez sok (porcja nieprzekraczająca 200 ml). Ważne jest zachowanie odpowiednich proporcji pomiędzy warzywami (więcej) a owocami (mniej), ze względu na większą ilość cukrów prostych w owocach, czyli 3 porcje warzyw do 2 porcji owoców.

Mięso, ryby, jaja, orzechy, nasiona roślin strączkowych i inne nasiona

Przynajmniej jedna porcja produktu z tej kategorii musi być codziennie podana dzieciom i młodzieży, przy czym przynajmniej raz w tygodniu ma to być porcja ryby. W ciągu tygodnia, od poniedziałku do piątku, w postaci smażonej może być podana maksymalnie jedna porcja (dwie w przypadku żywienia 7-dniowego). Jajecznice warto przygotować na parze, bez dodatku tłuszczu, dzięki czemu nie będzie już potrawą smażoną i zwiększą się jej walory zdrowotne. Do smażenia należy używać np. oleju rzepakowego

(oleju roślinnego rafinowanego o zawartości kwasów jednonienasyconych powyżej 50% i zawartości kwasów wielonienasyconych poniżej 40%). Orzechy i nasiona (np. słonecznika, dyni) muszą być bez dodatku soli, tłuszczu, cukrów i substancji słodzących.

Tłuszcze spożywcze

Można stosować oleje, masło, margaryny miękkie kubkowe niearomatyzowane lub ich mieszanki. Do smażenia należy używać np. oleju rzepakowego (oleju roślinnego rafinowanego o zawartości kwasów jednonienasyconych powyżej 50% i zawartości kwasów wielonienasyconych poniżej 40%), natomiast do surówek, sałatek warto dodawać różne oleje, np. słonecznikowy czy oliwę z oliwek.

Mleko lub produkty mleczne

Produkty mleczne serwowane w stołówce nie mogą zawierać więcej niż 10 g cukrów w 100 g/100 ml produktu gotowego do spożycia. Wybierając produkty z obecnie występujących na rynku jogurtów owocowych, deserów mlecznych, należy zwrócić uwagę na etykietę i zadeklarowaną ilość cukru. Większość produktów mlecznych tzw. „naturalnych”, czyli jogurty naturalne, kefiry, maślanki, twarogi, spełnia wymogi Rozporządzenia, a dodawanie w kuchni świeżych owoców lub warzyw pozwala przygotowywać wersje owocowe lub warzywne o różnych smakach.

W żywieniu przedszkolnym powinny się znaleźć codziennie co najmniej dwie porcje mleka lub produktów mlecznych, natomiast w żywieniu całodziennym powinny być co najmniej trzy porcje. Jedna porcja to np. szklanka mleka, jogurtu lub kefiru, 20 g sera żółtego, 40 g twarogu.

Inne napoje

W żywieniu zbiorowym dzieci i młodzieży mogą być podawane różne napoje bez dodatku cukrów i substancji słodzących, ale przede wszystkim woda (naturalna woda mineralna nisko- lub średniozmineralizowana, woda źródłana lub woda stołowa). Woda powinna być podawana dzieciom bez ograniczeń; w ramach żywienia zbiorowego należy zapewnić dostęp do świeżej wody pitnej. Soki owocowe, warzywne, owocowo-warzywne muszą być bez dodatku cukrów i substancji słodzących; w przypadku soków warzywnych i owocowo-warzywnych muszą mieć one niską lub obniżoną zawartość sodu/soli. Pojedyncza porcja soku nie może przekraczać 200 ml. Można serwować koktajle owocowe, warzywne, owocowo-warzywne na bazie mleka, napojów zastępujących mleko (np. sojowego, owsianego), produktów mlecznych (np. jogurtu naturalnego, kefiru) lub produktów zastę-

pujących produkty mleczne (np. na bazie soi, ryżu), przy czym wszystkie te produkty muszą zawierać nie więcej niż 10 g tłuszczu oraz nie więcej niż 10 g cukrów w 100 g/100 ml produktu i nie mogą mieć dodatku substancji słodzących.

W przypadku podawania napojów zastępujących mleko (np. sojowego, ryżowego) muszą być one bez dodatku substancji słodzących, a zawartość cukrów nie może przekraczać 10 g w 100 ml produktu gotowego do spożycia. Poza tym mają mieć niską lub obniżoną zawartość sodu/soli. Można podawać również napoje przygotowywane na miejscu, takie jak herbata, napary owocowe (z naturalnym aromatem), kawę zbożową i kakao naturalne, wszystkie bez dodatku cukrów i substancji słodzących. Można natomiast dodawać naturalny miód pszczeli, owoce (np. do herbaty), mleko lub napoje zastępujące mleko (np. napój sojowy, ryżowy). Ważną zmianą jest zakaz dodawania do kompotów cukru, także miodu. Dlatego istotny jest odpowiedni dobór owoców i wykorzystanie ich naturalnej słodczy. Można także zastosować niewielki dodatek suszonych owoców, a także stosować odpowiednie przyprawy.

Inne produkty

W czasie przygotowywania posiłku wymagane jest stosowanie soli o obniżonej zawartości sodu, np. sodowo-potasowej, przy czym dobrze jest wybierać wersję jodowaną. Po procesie przygotowania posiłku nie stosuje się już dosalania, a więc w stołówce nie może być udostępniana sól. Warto stopniowo zmniejszać dodatek soli do potraw. Po kilku tygodniach kubki smakowe się przyzwyczajają do mniejszej ilości soli, a potrawa nie będzie postrzegana jako mniej słona. Zastosowanie różnorodnych ziół, przypraw świeżych lub suszonych (bez dodatku soli) pozwoli wyeksponować naturalne smaki potrawy i użytych do jej przygotowania składników (więcej na str. 16).

Wszystkie zupy, sosy oraz inne potrawy mają być sporządzane z naturalnych składników (wywary warzywne ze świeżych warzyw) bez użycia koncentratów spożywczych (np. sosów z proszku), z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników (np. koncentratu pomidorowego). Poza tym wszystkie inne produkty, np. galaretki, kisiele, ciasta nie mogą zawierać więcej niż 10 g cukrów oraz 10 g tłuszczu w 100 g/100 ml produktu gotowego do spożycia.

Planowanie jadłospisów

W planowaniu jadłospisów i przygotowywaniu potraw należy zwrócić uwagę na następujące kwestie:

1. Jadłospisy należy **planować na cały miesiąc**⁵. Jest to konieczne przede wszystkim ze względu na lepsze gospodarowanie żywnością oraz na organizację pracy związanej z przyrządzaniem posiłków. Ponadto pozwala to uniknąć błędów żywieniowych związanych z częstym powtarzaniem się tych samych produktów lub potraw, niewłaściwym ich zestawieniem, monotonią żywienia, itp.
2. **Wartość energetyczna całodziennego pożywienia** powinna być dostosowana do potrzeb żywieniowych danej grupy osób, zależnie od ich wieku, płci, aktywności fizycznej. Zgodnie z ogólnie przyjętymi zaleceniami, żywienie w przedszkolu powinno obejmować trzy posiłki i dostarczać ok. 75% całodziennego zapotrzebowania na energię i składniki odżywcze. Zgodnie z Rozporządzeniem obiad podawany w stołówce szkolnej ma dostarczać 30% całodziennego zapotrzebowania energetycznego zgodnie z aktualnymi normami żywienia. Aby wykorzystać w stołówce szkolnej zaproponowane zestawy obiadowe, należy zwiększyć gramaturę surowców (z wyjątkiem napojów) według następujących przeliczników:
 - szkoła podstawowa, kl. 1-3: 1,25
 - gimnazjum: 1,9
 - szkoła podstawowa, kl. 4-6: 1,55
 - szkoła ponadgimnazjalna: 2
3. **Urozmaicenie** jest jedną z najważniejszych zasad planowania prawidłowych jadłospisów. Urozmaicenie diety to nie tylko **spożywanie różnorodnych produktów** i przyrządzanie niemonotonnych posiłków. To także nauka nowych smaków. Mniej popularne, mało znane warzywa i owoce można wprowadzać do jadłospisu w postaci łatwej do zjedzenia, np. drobno starte, jako soki, przeciery czy musy. Warto pamiętać o pestkach i orzechach, które wzbogacają smak i wartość odżywczą potraw. Niezwykle ważne jest również urozmaicenie jadłospisu pod względem **smaku, zapachu, barwy, konsystencji oraz stosowanych technik kulinarnych**. Dlatego też nie należy powtarzać w jednym posiłku tego samego lub podobnego produktu (np. krupnik i kasza gryczana na II danie) i zestawiać potraw o zbliżonych kolorach, smakach i konsystencji. Czynniki te mają bowiem duży wpływ na pobudzenie apetytu, a tym samym przyczyniają się do lepszego przebiegu procesu trawienia i przyswajania składników odżywczych. Ważne jest również **estetyczne podanie przygotowanych posiłków**.
4. Warto stosować **różnorodne techniki przyrządzania potraw** – gotowanie na parze lub w wodzie, duszenie, pieczenie, zapiekanie itp. – które zapewniają zachowanie możliwie największej wartości odżywczej. Różne techniki przyrządzania potraw wpływają nie tylko na ich cechy sensoryczne, ale również na wartość odżywczą. Wykorzystywanie różnorodnych technik

⁵Zarządzenie nr 6244/2014 Prezydenta Miasta Stołecznego Warszawy z dnia 27 czerwca 2014 r., z późn. zm.

kulinarnych jest szczególnie istotne, gdy mamy ograniczony asortyment produktów. Obecnie na rynku jest wiele urządzeń i sprzętów kuchennych, które umożliwiają przygotowanie potraw o wysokiej wartości odżywczej i jednocześnie atrakcyjnych sensorycznie, np. piec konwekcyjny, blender, suszarka do warzyw i owoców, sokowirówka, czy robot kuchenny.

5. W planowaniu jadłospisów należy uwzględnić porę roku, ze względu na **sezonowość niektórych produktów**, ich dostępność na rynku oraz cenę, jak również dostosowanie rodzaju serwowanych potraw do temperatury otoczenia. I tak na przykład latem podczas upałów należy planować lżejsze potrawy zawierające więcej wody, na bazie sezonowych warzyw i owoców, natomiast zimą więcej potraw o wyższej wartości energetycznej.
6. Umiejętne **stosowanie przypraw** pozwala wyeksponować naturalne walory smakowe użytych składników i samej potrawy, a jednocześnie obniżyć dodatek soli i cukru. **Sól i cukier należy traktować jako przyprawę i stosować w małych ilościach**. Szczyptę cukru można dodać do gotowania warzyw (np. kalafiora, brokuła) i kwaśnych zup. Dzięki bogactwu kolorów i właściwości smakowo-zapachowych, przyprawy pobudzają łaknienie i zwiększają wydzielanie soków trawiennych, co z kolei ułatwia trawienie i poprawia wykorzystanie składników odżywczych z pożywienia. Oprócz tradycyjnie stosowanego pieprzu czy papryki warto korzystać z bogactwa przypraw korzennych, ziołowych oraz warzyw przyprawowych, w postaci świeżej i suszonej, aby uatrakcyjnić smak, zapach i wygląd potraw. Cenną przyprawą smakową jest lubczyk, polecany szczególnie do zup. Suszone przyprawy można podgrzać na suchej patelni, a następnie rozdrobnić, np. w moździerzu, żeby wydobyć z nich intensywniejszy smak i zapach. Kminek warto namoczyć i utrzeć w moździerzu. Przyprawy o działaniu pobudzającym, np. pieprz, goździki, gałka muszkatołowa, imbir, szafran, gorczyca, należy dodawać do potraw tuż przed podaniem w celu uwypuklenia ich smaku i zapachu. Solić potrawy należy pod koniec obróbki kulinarnej, ze względów zdrowotnych, m.in. mniejszy dodatek soli (bo szybszy efekt uzyskania smaku słonego) i większe zachowanie jodu, którym wzbogacana jest sól, a także smakowych (np. bardziej soczyste i miękkie mięso). Świeże zioła w doniczkach dodatkowo mogą zdobić stołówkę.
7. Przyrządzanie potraw powinno być prowadzone w sposób pozwalający na jak największe **zachowanie składników odżywczych**. Na ogół związane jest to ze skróceniem czasu oczekiwania na dalszą obróbkę (np. obieranie ziemniaków i warzyw tuż przed gotowaniem) oraz samej obróbki, zwłaszcza cieplnej (np. gotowanie warzyw od wrzątku, krótko, w niedużej ilości wody). Największe straty zachodzą w czasie długotrwałej ekspozycji potrawy na światło (straty głównie witamin), moczenia surowców (straty witamin i składników mineralnych), czy długotrwałego smażenia i gotowania, zwłaszcza w dużej ilości wody, która jest wylewana (straty witamin i składników mineralnych).

Zastosowanie przypraw do potraw

Produkt/potrawa	Przyprawy
zupy	ziele angielskie, bazylia, kolendra, cząber, jałowiec, lubczyk, majeranek, melisa, tymianek, koper ogrodowy, natka pietruszki, kozieradka, liść laurowy
drób	estragon, tymianek, lubczyk, cząber, czosnek, curry, rozmaryn, bazylia, jałowiec, kolendra, majeranek, szałwia, kmin, kurkuma, papryka
mięso wieprzowe (gulasz, pieczeń, pulpety, kotlety)	rozmaryn, cząber, lubczyk, czosnek, świeży majeranek, kminek, kolendra, majeranek, szałwia, tymianek, imbir
mięso wołowe (gulasz, pieczeń, pulpety, kotlety)	estragon, jałowiec, czosnek, kolendra, lubczyk, majeranek, szałwia, tymianek, gałka muskatołowa, kmin
ryby	bazylia, cząber, kminek, kolendra, lubczyk, czosnek, majeranek, szałwia, tymianek, natka pietruszki
potrawy z jaj	kolendra, natka pietruszki, szczypiorek, czosnek niedźwiedzi
potrawy z suchych nasion roślin strączkowych	majeranek, kminek, cząber, czosnek, liść laurowy, rozmaryn
potrawy mleczne, m.in. owsianka	cynamon, szałwia, kardamon, gałka muskatołowa
twaróg	melisa, cząber, mięta, rzeżucha, szałwia, tymianek, czosnek, koper ogrodowy, natka pietruszki, szczypiorek, czarnuszka
potrawy z makaronu	bazylia, oregano, tymianek, cząber, natka pietruszki, czosnek
potrawy z warzyw	estragon, bazylia, kolendra, cząber, jałowiec, szałwia, koper ogrodowy, natka pietruszki
sałatki	estragon, bazylia, kolendra, mięta, rzeżucha, tymianek, czosnek, koper ogrodowy, natka pietruszki, szczypiorek, czarnuszka
potrawy z ryżu i owoców	kardamon, goździki, cynamon, wanilia, skórka cytrynowa, skórka pomarańczowa, mięta
kompoty	cynamon, goździki, imbir, anyż gwiazdkowy, świeża mięta
dania owocowe	goździki, cynamon, melisa, mięta
ciasta	kardamon, cynamon, imbir, gałka muskatołowa, wanilia, skórka cytrynowa, pomarańczowa

Założenia przyjęte przy opracowywaniu jadłospisów:

- Posiłki przedszkolne dostarczają 75% całodziennego zapotrzebowania na energię (ok. 1050 kcal; norma na energię dla dzieci w wieku 4-6 lat 1400 kcal/dzień) i składniki pokarmowe.
- Śniadanie dostarcza ok. 20-25% całodziennego zapotrzebowania, czyli 280-350 kcal, obiad ok. 30-35%, czyli 420-490 kcal, a podwieczorek jest uzupełnieniem pozostałych dwóch posiłków i dostarcza ok. 10-15% energii, tj. 140-210 kcal. W niniejszym opracowaniu wartość kaloryczna podwieczorków została zwiększona ze względu na długi czas pobytu dzieci w przedszkolu nawet do późnych godzin popołudniowych.
- Normy na wybrane składniki pokarmowe dla dzieci w wieku 4-6 lat wraz z przyjętymi wartościami dla trzech posiłków:
 - białko:** 21 g/dzień; minimum 16 g
 - tłuszcz:** 47-54 g/dzień; maksymalnie 35-40,5 g
 - błonnik:** 14 g/dzień; minimum 10,5 g
 - wapń:** 800 mg/dzień; minimum 600 mg
 - żelazo:** 4 mg/dzień; minimum 3 mg
 - witamina C:** 40 mg/dzień; minimum 30 mg
 - sól:** 5 g/dzień; maksymalnie 3,75 g soli (tradycyjnej, czyli chlorku sodu), może być nieco większy dodatek soli o obniżonej zawartości sodu (sodowo-potasowej, zawiera 30% sodu mniej niż sól kuchenna).
 Normy żywienia nie muszą być realizowane bezwzględnie każdego dnia, lecz powinny się bilansować w dłuższym okresie.
- Do stworzenia przeliczników dla starszych grup wiekowych, przyjęto umiarkowaną aktywność fizyczną oraz równy rozkład płci (stosunek dziewcząt do chłopców 1:1). Normy na energię i wartość energetyczną obiadu:
 - wiek 7-9 lat – 1800 kcal/dzień; 540 kcal
 - wiek 10-12 lat – 2250 kcal/dzień; 675 kcal
 - wiek 13-15 lat – 2700 kcal/dzień; 810 kcal
 - wiek 16-18 lat – 2950 kcal/dzień; 885 kcal

JADŁOSPISY JESIENNO-ZIMOWE

1

ŚNIADANIE**owsianka**

mleko 3,2% (200 ml), płatki owsiane (25 g), suszone morele (10 g)

kanapka

chleb żytni razowy (35 g), masło (5 g), sałata (4 g), szynka wiejska (20 g), papryka czerwona (20 g), ogórek świeży (10 g)

napój

herbata z cytryną (200 ml): napar z herbaty, cytryna (3 g), miód (5 g)

OBIAD**zupa**

pomidorowa z ryżem: włoszczyzna (100 g), świeże pomidory (150 g) lub przecier pomidorowy (15 g), śmietana 9% (20 g), ryż brązowy (20 g)

II danie

kolorowy kociołek: mięso z piersi kurczaka (100 g), cukinia (50 g), cebula (10 g), fasola szparagowa (40 g), dynia (30 g), olej rzepakowy (5 g), czosnek (2 g), ziemniaki (150 g), liście pietruszki (5 g); przyprawy: pieprz czarny

napój

sok pomarańczowy (200 ml)

PODWIECZOREK**naleśniki z owocami i jogurtem**

mleko 2,0% (75 g), mąka pszenna typ 500 (20 g), mąka pszenna pełnoziarnista (20 g), jajko (10 g), olej rzepakowy (5 g), maliny (50 g), borówki (50 g), jogurt naturalny typu grecki (20 g)

napój

bawarka: mleko 2% (100 ml), napar z czarnej herbaty (100 ml)

Do posiłków można dodać łącznie ok. 2,4 g soli sodowo-potasowej, przy czym do obiadu w stołówce szkolnej nie więcej niż 1,1 g.

1

Składniki pokarmowe	Typ posiłku			Razem
	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	
Energia [kcal]	292	444	346	1 082
Białko [g]	11	28	11	50
Tłuszcz [g]	9	8	8	25
Węglowodany [g]	45	75	57	177
Błonnik [g]	4	11	9	24
Wapń [g]	148	144	253	545
Żelazo [mg]	2	4	1	7
Witamina C [mg]	8	72	14	94
Sód [mg]	307	164	109	580
Sól [mg]	768	410	273	1 451

2

ŚNIADANIE**jajko na twardo**

w sosie jogurtowym ze szczypiorkiem: ½ jajka (25 g), sos: jogurt naturalny (10 g), ogórek kwaszony (25 g), szczypiorek (3 g)

kanapka

grahamka (50 g), masło (5 g), schab pieczony (15 g), pomidor (20 g), sałata (5 g)

napój

kakao: mleko 2,0% (200 ml), kakao (3 g), miód (5 g)

OBIAD**zupa**

szpinakowa z ziemniakami: włoszczyzna (100 g), szpinak świeży (50 g) lub szpinak mrożony (35 g), masło (2 g), śmietana 9% (10 g), ziemniaki (50 g); przyprawy: czosnek, gałka muskatołowa

II danie

spaghetti z sosem warzywno-mięsnym: makaron pełnoziarnisty spaghetti (50 g), mięso mielone np. wołowo-wieprzowe (60 g), marchew (30 g), groszek zielony (10 g), pomidory (50 g); przyprawy: bazylija, oregano

owoce

5 śliwek

napój

woda z pomarańczą i miętą (200 ml)

PODWIECZOREK**budyń waniliowy z owocami**

mleko 3,2% (150 ml), skrobia ziemniaczana (10 g), maliny (70 g), banan (100 g), wanilia

napój

napar z herbaty owocowej (200 ml)

Do posiłków można dodać łącznie ok. 1,5 g soli sodowo-potasowej, przy czym do obiadu w stołówce szkolnej nie więcej niż 1,0 g.

2

Składniki pokarmowe	Typ posiłku			Razem
	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	
Energia [kcal]	307	412	242	961
Białko [g]	15	19	7	41
Tłuszcz [g]	8	12	5	25
Węglowodany [g]	44	58	42	144
Błonnik [g]	2	7	6	15
Wapń [g]	250	86	166	502
Żelazo [mg]	2	3	1	6
Witamina C [mg]	16	18	20	54
Sód [mg]	640	187	71	898
Sól [mg]	1 600	468	178	2 246

3

ŚNIADANIE

zupa mleczna

mleko 2,0% (200 ml), płatki jaglane (30 g), śliwki (20 g), cynamon

kanapka

chleb pełnoziarnisty (35 g), masło (5 g), serek homogenizowany (70 g), rzodkiewka (15 g), rosłonka (5 g)

napój

herbata z cytryną (200 ml): napar z herbaty, cytryna (3 g), miód (5 g)

OBIAD

zupa

selerowa: włoszczyzna (50 g), seler korzeniowy (50 g), ziemniaki (50 g), śmietana 9% (10 g), liście pietruszki (5 g); przyprawy: gałka muskatłowa, pieprz biały

II danie

risotto: ryż do risotta (50 g), mięso wołowe (60 g), fasola czerwona (30 g), kukurydza (15 g), pomidory (20 g), cukinia (20 g), olej rzepakowy (5 g), cebula (10 g), czosnek (3 g); przyprawy: zioła prowansalskie; surówka z cykorii: cykorii (50 g), jabłko (75 g), pomarańcza (30 g), jogurt naturalny (10 g)

napój

woda z cytryną i miętą (200 ml)

PODWIECZOREK

kanapka z pastą jajeczną

grahamka (30 g), masło (5 g), pasta: jajko (25 g), ser żółty (20 g), ogórek kwaszony (5 g), jogurt naturalny (5 g); przyprawy: pieprz, papryka słodka

pomidor (50 g)

napój

bawarka: napar z herbaty (100 ml), mleko 2% (100 ml)

Do posiłków można dodać łącznie ok. 1,0 g soli sodowo-potasowej, przy czym do obiadu w stołówce szkolnej nie więcej niż 1,1 g.

3

Składniki pokarmowe	Typ posiłku			Razem
	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	
Energia [kcal]	411	458	196	1 065
Białko [g]	21	25	8	54
Tłuszcz [g]	11	9	6	26
Węglowodany [g]	55	85	28	168
Błonnik [g]	4	16	1	21
Wapń [g]	293	160	218	671
Żelazo [mg]	1	6	1	8
Witamina C [mg]	2	28	5	35
Sód [mg]	499	153	425	1 077
Sól [mg]	1 248	383	1 063	2 694

4

ŚNIADANIE**twarożek ziołowy**

ser twarogowy (50 g), jogurt naturalny (20 g), rzeżucha (5 g), natka pietruszki (5 g)

kanapka

grahamka (30 g), masło (5 g), szynka z indyka (15 g), pomidor (25 g), sałata (5 g)

napój

kakao: mleko 3,2% (200 ml), kakao (3 g), miód (5 g)

OBIAD**zupa**

pomarańczowa (krem z dyni) z pestkami dyni i słonecznika: dynia (100 g), marchew (20 g), ziemniaki (30 g), śmietana 9% (10 g), pestki dyni i słonecznika (7 g);
przyprawy: imbir świeży (2 g)

II danie

kotleciki drobiowe panierowane w otrębach: mięso z piersi kurczaka (100 g), bułka (15 g), jajko (10 g), cebula (2 g), otręby pszenne (2 g); przyprawy: pieprz biały, tymianek; olej rzepakowy (5 g); **ziemniaki** (200 g), koperek; **surówka z kapusty:** kapusta (50 g), jabłko (40 g), marchew (10 g), jogurt naturalny (10 g), szczypiorek; przyprawy: sok z cytryny, pieprz

owoce

½ gruszki

napój

woda (200 ml)

PODWIECZOREK**ryż z jabłkami i cynamonem**

ryż (40 g), mleko 2,0% (100 ml), masło (5 g), bułka tarta (5 g), jabłko (80 g), rodzynki (10 g), cynamon

napój

maślanka (150 ml)

Do posiłków można dodać łącznie ok. 2,0 g soli sodowo-potasowej, przy czym do obiadu w stołówce szkolnej nie więcej niż 1,0 g.

4

Składniki pokarmowe	Typ posiłku			Razem
	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	
Energia [kcal]	368	439	345	1 152
Białko [g]	25	26	11	62
Tłuszcz [g]	12	10	5	27
Węglowodany [g]	39	62	63	164
Błonnik [g]	3	11	3	17
Wapń [g]	258	100	266	624
Żelazo [mg]	2	3	1	6
Witamina C [mg]	3	67	3	73
Sód [mg]	331	188	171	690
Sól [mg]	828	470	428	1 726

5

ŚNIADANIE

kanapka

bułka z ziarnami (50 g), masło (5 g), schab pieczony (15 g), ser żółty (10 g), rzodkiewka (20 g), ogórek (20 g), sałata (5 g)

napój

kakao: mleko 2,0% (200 ml), kakao (3 g), miód (5 g)

OBIAD

zupa

bulion z ziemniakami i mięsem: włoszczyzna (100 g), kurczak (80 g), ziemniaki (100 g), masło (5 g); przyprawy: liść laurowy, ziele angielskie, jałowiec, lubczyk, koper

II danie

makaron ze świeżymi pomidorami i pesto bazyliowym: makaron pełnoziarnisty (80 g), pomidor (80 g); pesto: bazylia (10 g), oliwa z oliwek (7 g), czosnek (2 g); do posypania ser twardy drobno starty (5 g)

napój

sok pomarańczowy (200 ml)

PODWIECZOREK

muffiny z marchwią

mąka pszenna pełnoziarnista (20 g), mąka pszenna typ 500 (20 g), jogurt naturalny (30 g), marchew (20 g), jabłko (15 g), płatki owsiane (10 g), jajko (3 g); olej rzepakowy (5 g)

napój

kawa zbożowa (200 ml): mleko 2% (200 ml), kawa zbożowa (5 g)

Do posiłków można dodać łącznie ok. 1,6 g soli sodowo-potasowej, przy czym do obiadu w stołówce szkolnej nie więcej niż 1,0 g.

5

Składniki pokarmowe	Typ posiłku			Razem
	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	
Energia [kcal]	350	425	301	1 076
Białko [g]	17	22	12	51
Tłuszcz [g]	13	17	10	40
Węglowodany [g]	45	45	44	134
Błonnik [g]	3	5	2	10
Wapń [g]	330	55	266	651
Żelazo [mg]	2	3	1	6
Witamina C [mg]	13	86	2	101
Sód [mg]	480	208	135	823
Sól [mg]	1 200	520	338	2 058

6

ŚNIADANIE

zupa mleczna

mleko 2,0% (200 ml), lane kluski lub makaron jajeczny drobny (15 g)

kanapka

chleb żytni jasny (35 g), masło (5 g), serek twarogowy (25 g), papryka (20 g), pomidor (20 g), rukola (5 g)

napój

napar z herbaty owocowej (200 ml)

OBIAD

zupa

brokułowa z grzankami: włoszczyzna (50 g), brokuł (70 g), ziemniak (10 g), śmietana 9% (10 g), masło (5 g); przyprawy: gałka muskatołowa, pieprz, pieczywo tostowe graham (10 g)

II danie

ryba pieczona w sosie śmietanowym: mintaj (80 g), śmietana 9% (10 g), masło (5 g); przyprawy: sok z cytryny, tymianek, pieprz; **ziemniaki** (150 g), koperek; **surówka z kwaszonej kapusty:** kwaszona kapusta (60 g), marchew (30 g), jabłko (20 g), oliwa z oliwek (5 g)

napój

sok jabłkowy (200 ml)

PODWIECZOREK

chałka z rodzynkami i masłem

chałka (25 g), rodzynki (10 g), masło (5 g)

kiwi (70 g)

napój

jogurt pitny naturalny z morelami (150 ml): jogurt (150 ml), morele suszone (10 g)

Do posiłków można dodać łącznie ok. 1,9 g soli sodowo-potasowej, przy czym do obiadu w stołówce szkolnej nie więcej niż 0,8 g.

6

Składniki pokarmowe	Typ posiłku			Razem
	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	
Energia [kcal]	277	476	238	991
Białko [g]	12	20	9	41
Tłuszcz [g]	10	14	80	32
Węglowodany [g]	34	69	33	136
Błonnik [g]	4	11	2	17
Wapń [g]	296	127	228	651
Żelazo [mg]	1	3	2	6
Witamina C [mg]	12	21	43	76
Sód [mg]	268	283	170	721
Sól [mg]	670	708	425	1 803

7

ŚNIADANIE**zupa mleczna**

mleko 2,0% (200 ml), ryż (30 g), figi suszone (5 g)

kanapka

grahamka (25 g), masło (5 g), ser gouda (15 g), papryka czerwona (20 g); **pasta jajeczna ze szczypiorkiem i rzeżuchą**: jajko (25 g), jogurt naturalny typu grecki (5 g), szczypiorek (5 g), rzeżucha (5 g)

napój

napar z herbaty owocowej (200 ml)

OBIAD**zupa**

koperkowa: ziemniaki (50 g), włoszczyzna (100 g), śmietana 9% (10 g), koperek (10 g);
przyprawy: pieprz

II danie

makaron kolorowy z indykiem w warzywach: makaron pełnoziarnisty (70 g), pierś z indyka (100 g), marchew (60 g), cukinia (60 g), cebula (5 g), koncentrat pomidorowy (5 g), olej rzepakowy (5 g); przyprawy: zioła prowansalskie; **surówka**: sałata (30 g), pomidor (40 g), oliwa z oliwek (5 g); przyprawy: sok z cytryny, bazylija

napój

kompot truskawkowy (200 ml)

PODWIECZOREK**kluski leniwe z musem jabłkowym**

ser mielony (50 g), mąka pszenna (20 g), jajko (20 g); **mus**: jabłko (50 g), cynamon

napój

mleko 2,0% (200 ml)

Do posiłków można dodać łącznie ok. 1,6 g soli sodowo-potasowej, przy czym do obiadu w stołówce szkolnej nie więcej niż 0,7 g.

7

Składniki pokarmowe	Typ posiłku			Razem
	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	
Energia [kcal]	285	460	283	1 028
Białko [g]	13	23	19	55
Tłuszcz [g]	10	16	14	40
Węglowodany [g]	33	57	43	133
Błonnik [g]	3	6	2	11
Wapń [g]	301	68	267	636
Żelazo [mg]	2	2	1	5
Witamina C [mg]	12	46	4	62
Sód [mg]	375	315	145	835
Sól [mg]	938	788	363	2 089

8

ŚNIADANIE**owsianka**

mleko 2,0% (200 ml), płatki owsiane (25 g)

kanapka

chleb żytni razowy (35 g), masło (5 g), pasztet z selera (25 g), ogórek kwaszony (25 g)

napój

herbata z cytryną (200 ml): napar z herbaty, cytryna (3 g), miód (5 g)

OBIAD**zupa**

kalafiorowa: włoszczyzna (50 g), kalafior świeży lub mrożony (100 g), ziemniaki (50 g), śmietana 9% (15 g), koperek (5 g); przyprawy: czarny pieprz

II danie

klopsiki z mięsa mieszanego: wieprzowina (40 g), drób (40 g), bułka (10 g), mleko 3,2% (15 ml), jajko (5 g); przyprawy: czarny pieprz, tymianek, cząber; ziemniaki (150 g), natka pietruszki; surówka z czerwonej kapusty: czerwona kapusta (80 g), jabłko (30 g), cebula czerwona (5 g), olej słonecznikowa (5 g); przyprawy: sok z cytryny, kminek

napój

sok jabłkowy (200 ml)

PODWIECZOREK

ciasto drożdżowe (60 g)

melon (100 g)

napój

kawa zbożowa (200 ml): mleko 3,2% (200 ml), kawa zbożowa (5 g)

Do posiłków można dodać łącznie ok. 1,6 g soli sodowo-potasowej, przy czym do obiadu w stołówce szkolnej nie więcej niż 1,0 g.

8

Składniki pokarmowe	Typ posiłku			Razem
	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	
Energia [kcal]	329	430	275	1 034
Białko [g]	13	21	10	44
Tłuszcz [g]	11	17	8	36
Węglowodany [g]	45	58	40	143
Błonnik [g]	4	9	2	15
Wapń [g]	305	100	240	645
Żelazo [mg]	2	3	1	7
Witamina C [mg]	2	45	3	50
Sód [mg]	442	192	191	825
Sól [mg]	1 105	480	478	2 063

9

ŚNIADANIE

kanapka

bułka z ziarnami (25 g), masło (5 g); **twarożek**: ser twarogowy półtłusty (70 g), jogurt naturalny (30 g), rzodkiewka (10 g), szczypiorek (5 g)

napój

kakao: mleko 2,0% (200 ml), kakao (3 g), miód (5g)

OBIAD

zupa

cytrynowa z ryżem: włoszczyzna (100 g), cytryna (50 g), ryż (30 g), masło (5 g), mąka pszenna (5 g); przyprawy: pieprz, tymianek

II danie

udko z kurczaka pieczone: udo z kurczaka (120 g); przyprawy: pieprz, rozmaryn;
ziemniaki (150 g), koperek; **surówka z marchwi i jabłka**: marchew (40 g), jabłko (50 g), pomarańcza (20 g), jogurt naturalny (10 g); **brokuł** (70 g)

napój

woda (200 ml)

PODWIECZOREK

kasza jaglana z owocami

kasza jaglana (30 g), mleko 2,0% (150 ml), maliny (80 g), gruszka (30 g), rodzynki (5 g), masło (5 g), cynamon

napój

herbata z cytryną (200 ml): napar z herbaty, cytryna (3 g), miód (5 g)

Do posiłków można dodać łącznie ok. 2,3 g soli sodowo-potasowej, przy czym do obiadu w stołówce szkolnej nie więcej niż 0,9 g.

9

Składniki pokarmowe	Typ posiłku			Razem
	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	
Energia [kcal]	307	497	243	1 047
Białko [g]	20	26	8	54
Tłuszcz [g]	15	15	7	37
Węglowodany [g]	24	76	43	143
Błonnik [g]	2	11	6	18
Wapń [g]	296	128	187	611
Żelazo [mg]	1	3	2	6
Witamina C [mg]	2	53	11	66
Sód [mg]	249	228	73	550
Sól [mg]	623	570	183	1 375

10

ŚNIADANIE**kanapka**

grahamka (50 g), masło (10 g), szynka wieprzowa (20 g), ser żółty (15 g)

sałatka jarzynowa

marchewka (20 g), korzeń pietruszki (20 g), ziemniaki (20 g), jabłko (20 g), groszek zielony (10 g), seler korzeniowy (20 g), ogórek kwaszony (20 g); **sos:** ½ żółtka gotowanego, jogurt naturalny (20 g); przyprawy: czarny pieprz

napój

kawa zbożowa (200 ml): mleko 2,0% (200 ml), kawa zbożowa (3 g)

OBIAD**zupa**

flaczki z drobiu: włoszczyzna (100 g), kurczak tuszka (50 g), natka pietruszki (3 g); przyprawy: lubczyk, imbir, majeranek, czarny pieprz

II danie

kopytka z sosem pieczarkowym: ziemniaki (100 g), jajko (10 g), mąka pszenna (40 g); **sos:** pieczarki (30 g), mleko 3,2% (20 ml), śmietana 9% (20 g), masło (5 g); przyprawy: czarny pieprz; **surówka z kapusty białej, marchewki, jabłka:** kapusta biała (60 g), marchew (30 g), jabłko (20 g), olej słonecznikowy (5 g); przyprawy: sok z cytryny, czarny pieprz, natka pietruszki

owoce

½ nektarynki

napój

napar z herbaty owocowej (200 ml)

PODWIECZOREK**racuszki z ryżu**

mąka pszenna typ 500 (20 g), mąka pszenna pełnoziarnista (20 g), jogurt naturalny (30 g), ryż (20 g), jajko (3 g), olej rzepakowy (5 g)

napój

koktajl mleczno-owocowy (200 g): kefir (150 g), kiwi (50 g), banan (25 g)

Do posiłków można dodać łącznie ok. 1,5 g soli sodowo-potasowej, przy czym do obiadu w stołówce szkolnej nie więcej niż 1,1 g.

10

Składniki pokarmowe	Typ posiłku			Razem
	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	
Energia [kcal]	359	416	284	1 059
Białko [g]	13	14	7	34
Tłuszcz [g]	19	13	6	38
Węglowodany [g]	34	61	51	146
Błonnik [g]	5	10	3	18
Wapń [g]	162	111	185	458
Żelazo [mg]	2	2	1	5
Witamina C [mg]	5	18	27	50
Sód [mg]	647	146	84	877
Sól [mg]	1 618	365	210	2 193

11

ŚNIADANIE**kanapka**

bułka z ziarnami (50 g), masło (10 g), **pasta rybno-serowa ze szczypiorkiem**: makrela wędzona (30 g), ser twarogowy półtłusty (20 g), jogurt naturalny (5 g), szczypiorek (3 g), ogórek (35 g),

napój

kawa zbożowa (200 ml): mleko 3,2% (200 ml), kawa zbożowa (5 g)

OBIAD**zupa**

ogórkowa z ziemniakami: włoszczyzna (75 g), ogórek kwaszony (50 g), ziemniaki (100 g), śmietana 9% (10 g), koperek (2 g); przyprawy: czarny pieprz

II danie

cielęce kuleczki w sosie ziołowym: cielęcina (100 g), otręby (10 g), mleko 2,0% (15 g), jajko (5 g), mąka pszenna (2 g); przyprawy: czosnek, czarny pieprz; **sos**: śmietana 9% (10 g), masło (5 g), mąka pszenna (3 g), koper (5 g), natka pietruszki (5 g); **ryż brązowy** (50 g); **marchewka z groszkiem**: marchew (100 g), groszek zielony (50 g), masło (5 g)

owoce

kiwi (80 g)

napój

woda z cytryną i miętą (200 ml)

PODWIECZOREK**babka z kaszy manny z sosem truskawkowym**

mleko 2,0% (150 ml), kasza manna (20 g), jajko (25 g), masło (5 g), rodzynki (10 g), truskawki mrożone (80 g)

napój

napar z herbaty owocowej (200 ml)

Do posiłków można dodać łącznie ok. 0,6 g soli sodowo-potasowej, przy czym do obiadu w stołówce szkolnej nie więcej niż 0,4 g.

11

Składniki pokarmowe	Typ posiłku			Razem
	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	
Energia [kcal]	340	473	328	1 141
Białko [g]	16	23	9	48
Tłuszcz [g]	13	14	11	38
Węglowodany [g]	41	65	48	154
Błonnik [g]	4	12	10	26
Wapń [g]	278	118	161	557
Żelazo [mg]	2	4	2	8
Witamina C [mg]	27	73	19	119
Sód [mg]	585	558	105	1 248
Sól [mg]	1 462	1 395	263	3 120

12

ŚNIADANIE**musli z suszonymi owocami**

mleko 2,0% (150 ml), musli z suszonymi owocami (25 g)

kanapka

bułka z dynią (25 g), masło (5 g), polędwica (10 g), ser twarogowy (10 g), rzodkiewki (20 g), rukola (5 g)

napój**herbata z cytryną** (200 ml): napar z herbaty, cytryna (3 g), miód (5 g)**OBIAD****zupa****z czerwonej soczewicy:** włoszczyzna (75 g), soczewica czerwona (30 g), sok pomidorowy (100 g), mozzarella (30 g); przyprawy: zioła prowansalskie, kmin**II danie****kotlety z jajek:** jajko (75 g), bułka tarta (15 g), masło (5 g), natka pietruszki (10 g), olej rzepakowy (5 g); przyprawy: czarny pieprz; **ziemniaki** (150 g), koper; **surówka z kapusty pekińskiej i pomidorów:** kapusta pekińska (60 g), pomidor (40 g), zielona cebulka (5 g), jogurt naturalny (15 g)**napój****sok pomarańczowy** (200 ml)**PODWIECZOREK****kanapka na ciepło**

chleb tostowy graham (50 g), szynka (10 g), ser żółty (20 g), jabłko (20 g); ketchup (10 g)

papryka (40 g)**napój****herbata z cytryną** (200 ml): napar z herbaty, cytryna (3 g), miód (5 g)

Do posiłków można dodać łącznie ok. 0,4 g soli sodowo-potasowej, przy czym do obiadu w stołówce szkolnej nie więcej niż 0,5 g.

12

Składniki pokarmowe	Typ posiłku			Razem
	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	
Energia [kcal]	288	462	238	988
Białko [g]	13	25	8	46
Tłuszcz [g]	7	19	5	31
Węglowodany [g]	43	55	44	142
Błonnik [g]	4	8	3	15
Wapń [g]	279	177	230	686
Żelazo [mg]	2	5	1	8
Witamina C [mg]	7	63	12	82
Sód [mg]	420	390	541	1 351
Sól [mg]	1 050	975	1 352	3 378

13

ŚNIADANIE**kanapka z jajecznicą**

bułka wieloziarnista (50 g), jajecznica na parze (50 g); przyprawy: szczypiorek

sałatka

sałata (20 g), papryka czerwona (20 g), papryka żółta (20 g), pomidor (20 g), jogurt naturalny (20 g); przyprawy: oregano, bazylia

napój

kawa zbożowa (200 ml): mleko 2,0% (200 ml), kawa zbożowa (5 g)

OBIAD**zupa**

ziemniaczana: ziemniaki (50 g), włoszczyzna (100 g), śmietana 9% (10 g), natka pietruszki (5 g); przyprawy: czarny pieprz, majeranek, kminek

II danie

zapienkanka: ryż brązowy (50 g), pieczarki (30 g), szynka wieprzowa lub mięso pieczone (80 g), cebula (10 g), marchew (30 g), seler naciowy (15 g), cukinia (15 g), koncentrat pomidorowy (5 g), ser żółty (10 g); przyprawy: zioła prowansalskie

napój

kompot z owoców mieszanych (200 ml)

PODWIECZOREK**racuszki karotki**

mąka pszenna (20 g), jajko (20 g), marchew lub dynia (100 g), kefir (20 g), morele suszone (10 g), olej rzepakowy (7 g); przyprawy: cynamon

napój

maślanka o smaku naturalnym (150 ml)

Do posiłków można dodać łącznie ok. 1,3 g soli sodowo-potasowej, przy czym do obiadu w stołówce szkolnej nie więcej niż 0,7 g.

13

Składniki pokarmowe	Typ posiłku			Razem
	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	
Energia [kcal]	367	450	284	1 101
Białko [g]	17	20	7	44
Tłuszcz [g]	17	16	8	41
Węglowodany [g]	37	57	48	142
Błonnik [g]	3	7	6	16
Wapń [g]	251	155	75	481
Żelazo [mg]	2	3	1	6
Witamina C [mg]	6	16	90	112
Sód [mg]	515	331	186	1 032
Sól [mg]	1 288	828	465	2 581

14

ŚNIADANIE**musli z orzechami**

mleko 2,0% (150 ml), musli z orzechami (30 g)

kanapka

bułka wieloziarnista (25 g), masło (5 g), wędlina z kurczaka (15 g), pomidory koktajlowe (25 g), sałata (5 g); przyprawy: listki bazylii

napój

herbata z cytryną (200 ml): napar z herbaty, cytryna (3 g), miód (5 g)

OBIAD**zupa**

jarzynowa z pulpecikami drobiowymi: włoszczyzna (100 g), ziemniaki (50 g), brukselka (40 g), groszek zielony (30 g); pulpeciki: mięso z indyka (25 g), natka pietruszki (5 g), bułka (4 g), mleko 2,0% (7 ml), jajko (2 g); przyprawy: czarny pieprz

II danie

makaron ze szpinakiem i z serem twarogowym półtłustym: makaron pełnoziarnisty (50 g), szpinak mrożony (100 g), ser twarogowy (50 g), oliwa z oliwek (5 g); przyprawy: bazylia, czosnek

owoce

winogrona (70 g)

napój

woda (200 ml)

PODWIECZOREK**kasza jaglana zapiekana z jabłkami**

kasza jaglana (30 g), jabłko (100 g), mleko 2% (10 g), masło (5 g), bułka tarta (5 g), cynamon

napój

mleko 2% (200 ml)

Do posiłków można dodać łącznie ok. 1,8 g soli sodowo-potasowej, przy czym do obiadu w stołówce szkolnej nie więcej niż 0,8 g.

14

Składniki pokarmowe	Typ posiłku			Razem
	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	
Energia [kcal]	359	431	298	1 088
Białko [g]	14	23	6	43
Tłuszcz [g]	12	10	5	27
Węglowodany [g]	50	62	57	169
Błonnik [g]	4	10	3	17
Wapń [g]	232	193	39	464
Żelazo [mg]	2	5	3	10
Witamina C [mg]	4	29	90	123
Sód [mg]	337	296	126	759
Sól [mg]	843	740	315	1 898

15

ŚNIADANIE**kanapka**

pieczywo mieszane (50 g), papryka czerwona (40 g); **humus**: ciecierzycy gotowana (50 g), sezam (10 g), czosnek (5 g), oliwa z oliwek (3 g), sok z cytryny

napój

kawa zbożowa (200 ml): mleko 3,2% (200 ml), kawa zbożowa (5 g)

OBIAD**zupa**

żurek z ziemniakami: zakwas (20 g), ziemniaki (100 g), kiełbasa drobiowa (10 g), śmietana 9% (10 g); przyprawy: majeranek, ziele angielskie

II danie

klopsiki w sosie koperkowym: mięso wołowo-wieprzowe (70 g), bułka (7 g), mleko 2,0% (15 ml), jajko (2,5 g); **sos**: śmietana 9% (10 g), koperek (5 g); przyprawy: pieprz czarny; **kasza kuskus** (40 g); **surówka z selera i marchwi**: seler (50 g), marchew (50 g), jabłko (20 g) jogurt naturalny (15 g)

napój

sok wielowocowy (200 ml)

PODWIECZOREK**pieczone jabłko z budyniem**

jabłko (100 g), mleko 2% (75 ml), skrobia ziemniaczana (5 g), rodzynki (5 g), wanilia, cynamon

napój

kakao: mleko 2% (200 ml), miód (5 g), kakao (3 g)

Do posiłków można dodać łącznie ok. 1,3 g soli sodowo-potasowej, przy czym do obiadu w stołówce szkolnej nie więcej niż 0,3 g.

15

Składniki pokarmowe	Typ posiłku			Razem
	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	
Energia [kcal]	372	467	226	1 065
Białko [g]	13	20	9	42
Tłuszcz [g]	16	14	8	38
Węglowodany [g]	45	66	33	144
Błonnik [g]	5	6	2	13
Wapń [g]	240	87	289	616
Żelazo [mg]	2	3	1	6
Witamina C [mg]	12	52	5	69
Sód [mg]	322	525	124	971
Sól [mg]	805	1 313	310	2 428

16

ŚNIADANIE

owsianka z jabłkiem

mleko 3,2% (150 ml), płatki owsiane (25 g), jabłko (20 g), cynamon

kanapka

grahamka (25 g), masło (5 g), twarożek ziarnisty (75 g), rzeżucha (5 g), papryka (20 g), rzodkiewka (20 g)

napój

herbata z cytryną (200 ml): napar z herbaty, cytryna (3 g), miód (5 g)

OBIAD

zupa

pomidorowa z ryżem: włoszczyzna (75 g), sok pomidorowy (200 g), śmietana 9% (10 g), ryż brązowy (20 g), natka pietruszki (3 g); przyprawy: lubczyk, czarny pieprz, cukier

II danie

kuleczki rybne pod pierzynką: dorsz (70 g), jajko (10 g), kasza manna (10 g), śmietana 9% (20 g), mąka pszenna (5 g), oliwa z oliwek (5 g), koperek, szczypiorek; przyprawy: czarny pieprz; ziemniaki (150 g), koperek; surówka z marchewki: marchew (60 g), jabłko (40 g), olej słonecznikowy (5 g); przyprawy: sok z cytryny, chrzan

owoce

½ brzoskwini

napój

woda (200 ml)

PODWIECZOREK

polenta z bakaliami

kasza kukurydziana (15 g), mleko 2% (50 ml), masło (5 g), rodzynki (10 g), żurawina suszona (10 g), jogurt naturalny typu grecki (20 g); przyprawy: cynamon, kardamon

pomarańcza (60 g)

napój

kawa zbożowa (200 ml): mleko 2% (200 ml), kawa zbożowa (5 g)

Do posiłków można dodać łącznie ok. 1,4 g soli sodowo-potasowej, przy czym do obiadu w stołówce szkolnej nie więcej niż 0,8 g.

16

Składniki pokarmowe	Typ posiłku			Razem
	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	
Energia [kcal]	416	435	276	1 127
Białko [g]	22	20	5	47
Tłuszcz [g]	14	12	10	36
Węglowodany [g]	51	62	42	155
Błonnik [g]	4	8	3	15
Wapń [g]	284	99	250	633
Żelazo [mg]	2	2	1	5
Witamina C [mg]	22	18	53	93
Sód [mg]	498	283	139	920
Sól [mg]	1 245	708	348	2 301

17

ŚNIADANIE**płatki z mlekiem**

mleko 3,2% (200 ml), płatki kukurydziane (25 g), orzechy (10 g)

kanapka

chleb żytni razowy (35 g), masło (5 g), polędwica (15 g), ogórek świeży (25 g), pomidory koktajlowe (20 g), sałata (5 g)

napój**herbata z cytryną** (200 ml): napar z herbaty, cytryna (3 g), miód (5 g)**OBIAD****zupa****porowo-ziemniaczana:** włoszczyzna (75 g), por (50 g), ziemniaki (50 g), masło (5 g), śmietana 9% (10 g), natka pietruszki (2 g); przyprawy: czosnek**II danie****kurczak w sosie słodko-kwaśnym z ryżem:** mięso z piersi kurczaka (100 g), włoszczyzna (100 g), ananas plastry (30 g), cebula (5 g), olej rzepakowy (5 g), przecier pomidorowy (20 g); przyprawy: curry, sok z pomarańczy, czarny pieprz; **ryż brązowy** (40 g); **sałata z sosem ziołowym:** sałata (30 g); **sos:** oliwa z oliwek (5 g); przyprawy: sok z cytryny, oregano, bazylija, koper**owoce**

½ banana (75 g)

napój**woda z cytryną i miętą** (200 ml)**PODWIECZOREK****zimowe naleśniki**mąka gryczana (15 g), mąka pszenna (10 g), mleko 2,0% (50 ml), jajko (20 g), masło (5 g); **mus jabłkowo-gruszkowy** (50 g); do posypania siemię lniane; przyprawy: cynamon**napój****kakao** (200 ml): mleko 2% (200 ml), kakao (3 g), miód (5 g)

Do posiłków można dodać łącznie ok. 1,2 g soli sodowo-potasowej, przy czym do obiadu w stołówce szkolnej nie więcej niż 1,0 g.

17

Składniki pokarmowe	Typ posiłku			Razem
	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	
Energia [kcal]	359	494	232	1 085
Białko [g]	13	27	12	52
Tłuszcz [g]	13	16	9	38
Węglowodany [g]	49	74	25	148
Błonnik [g]	4	14	6	24
Wapń [g]	222	134	102	458
Żelazo [mg]	1	4	3	8
Witamina C [mg]	7	30	61	98
Sód [mg]	660	205	161	1 026
Sól [mg]	1 650	513	403	2 565

18

ŚNIADANIE**kanapka**

grahamka (50 g), masło (5 g), **pasta rybna**: sardynka w pomidorach (50 g), ser twarogowy półtłusty (20 g); ogórek kwaszony (20 g), kiełki rzodkiewki (5 g)

napój

kawa zbożowa (200 ml): mleko 3,2% (200 ml), kawa zbożowa (5 g)

OBIAD**zupa**

barszcz ukraiński: włoszczyzna (75 g), burak ćwikłowy (60 g), fasola czerwona (30 g), ziemniaki (60 g), śmietana 9% (10 g); przyprawy: sok z cytryny, czarny pieprz, majeranek,

II danie

pierogi leniwe pod owocową pierzynką: ser twarogowy tłusty (120 g), mąka pszenna (50 g), jajko (20 g); jogurt naturalny (15 g), brzoskwinia (20 g), pomarańcza (20 g), morele suszone (5 g); do posypania cynamon; **surówka z marchwi**: marchew (50 g), jabłko (50 g), olej słonecznikowy (5 g)

napój

woda (200 ml)

PODWIECZOREK**słupki warzyw z sosem twarogowym**

marchew (20 g), seler naciowy (20 g), kalarepka (20 g), cukinia (20 g), ogórek świeży (20 g), kalafior (20 g); serek homogenizowany (75 g); przyprawy: koperek, natka pietruszki, mięta

napój

imbirowy: woda (200 ml), miód (5 g), imbir (5 g), cytryna (3 g)

Do posiłków można dodać łącznie ok. 1,4 g soli sodowo-potasowej, przy czym do obiadu w stołówce szkolnej nie więcej niż 1,0 g.

18

Składniki pokarmowe	Typ posiłku			Razem
	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	
Energia [kcal]	349	439	241	1 029
Białko [g]	19	15	16	50
Tłuszcz [g]	10	22	7	39
Węglowodany [g]	46	50	30	126
Błonnik [g]	2	7	3	12
Wapń [g]	342	144	297	783
Żelazo [mg]	1	3	1	5
Witamina C [mg]	29	20	13	62
Sód [mg]	659	204	64	927
Sól [mg]	1 648	510	160	2 318

19

ŚNIADANIE**płatki z mlekiem**

mleko 3,2% (200 ml), płatki jęczmienne (25 g), suszona żurawina (5 g)

kanapka

bułka orkiszowa (25 g), masło (5 g), pasztet warzywny (30 g), papryka (25 g), pomidor (20 g), sałata (5 g)

napój

napar z herbaty owocowej (200 ml)

OBIAD**zupa**

krem z cukinii: włoszczyzna (50 g), cukinia (100 g); przyprawy: oregano; starty ser żółty (10 g), do posypania pestki z dyni (10 g)

II daniepulpeciki à la gołąbki: mięso mielone drobiowo-wieprzowe (80 g), bułka tarta (5 g), jajko (3 g), kapusta (100 g), sok pomidorowy (50 g); przyprawy: koperek; **zapekane ziemniaki**: ziemniaki (150 g), oliwa z oliwek (5 g); przyprawy: tymianek, słodka papryka, czarny pieprz; **surówka**: ogórek (50 g), cebula czerwona (5 g), olej słonecznikowy (5 g); przyprawy: koperek, pieprz, czosnek, sok z cytryny**napój**

sok pomarańczowy (200 ml)

PODWIECZOREK**ryż zapekany z jabłkami i śliwkami pod pianą z białek**

ryż (25 g), mleko 2,0% (75 ml), jabłko (80 g), śliwki (50 g), białko jajka (25 g); przyprawy: cynamon

napój

kawa zbożowa (200 ml): mleko 2% (200 ml), kawa zbożowa (5 g)

Do posiłków można dodać łącznie ok. 1,5 g soli sodowo-potasowej, przy czym do obiadu w stołówce szkolnej nie więcej niż 0,8 g.

19

Składniki pokarmowe	Typ posiłku			Razem
	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	
Energia [kcal]	309	492	303	1 104
Białko [g]	9	18	12	39
Tłuszcz [g]	13	19	8	40
Węglowodany [g]	50	63	45	148
Błonnik [g]	4	10	3	17
Wapń [g]	246	158	287	691
Żelazo [mg]	2	4	1	7
Witamina C [mg]	3	91	4	98
Sód [mg]	413	261	186	860
Sól [mg]	1 033	653	465	2 151

ŚNIADANIE

kanapka

bułka z ziarnami (50 g), masło (5 g); **pasta serowo-jajeczna ze szczypiorkiem:** jajko (30 g), ser żółty (10 g), jogurt naturalny (5 g), szczypiorek (5 g), papryka czerwona (20 g), ogórek (20 g)

napój

bawarka (200 ml): napar z herbaty (150 ml), mleko 3,2% (50 ml), miód (5 g)

OBIAD

zupa

krupnik z kaszy pęczak: włoszczyzna (75 g), kasza pęczak (15 g), ziemniaki (30 g), masło (5 g), koper (10 g); przyprawy: czarny pieprz, lubczyk

II danie

leczo z indykiem: pierś z indyka (80 g), pomidory (50 g), dynia (30 g), cukinia (20 g), fasolka szparagowa (15 g), cebula (5 g), olej rzepakowy (5 g); przyprawy: słodka papryka, czarny pieprz; **makaron sojowy** (40 g)

napój

kompot truskawkowy (200 ml)

PODWIECZOREK

trufle owsiane

mleko 2,0% (30 ml), płatki owsiane (25 g), masło (5 g), miód (5 g), kakao (3 g), rodzynki (5 g), płatki migdałowe (5 g); przyprawy: cynamon

kiwi (75 g)

napój

mleko 2,0% (200 ml)

Do posiłków można dodać łącznie ok. 2,0 g soli sodowo-potasowej, przy czym do obiadu w stołówce szkolnej nie więcej niż 1,3 g.

Składniki pokarmowe	Typ posiłku			Razem
	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	
Energia [kcal]	374	481	323	1 178
Białko [g]	18	16	10	44
Tłuszcz [g]	15	16	14	45
Węglowodany [g]	43	67	40	150
Błonnik [g]	3	11	4	18
Wapń [g]	306	119	263	688
Żelazo [mg]	2	4	1	7
Witamina C [mg]	11	13	54	78
Sód [mg]	477	87	104	668
Sól [mg]	1 193	218	260	1 671

21

ŚNIADANIE**musli z żurawiną**

mleko 3,2% (150 ml), musli (30 g), żurawina suszona (10 g)

kanapka

bułka z dynią (25 g), masło (5 g), ser twarogowy (25 g), pomidor (20 g), natka pietruszki

napój

napar z herbaty malinowej (200 ml)

OBIAD**zupa****warzywna żółta:** włoszczyzna (50 g), kalafior mrożony (50 g), kukurydza konserwowa (20 g), żółta papryka (20 g), fasolka szparagowa żółta (40 g), koperek; przyprawy: sok z cytryny, czarny pieprz**II danie****zapekane zielone naleśniki z nadzieniem warzywno-mięsnym:** naleśniki: szpinak mrożony (50 g), mąka pszenna (40 g), mleko 2,0% (75 ml), jajko (30 g); **nadzienie:** marchew (30 g), pieczarki (20 g), mięso z indyka (50 g), olej rzepakowy (5 g); przyprawy: curry, czarny pieprz**napój**

sok pomarańczowy (200 ml)

PODWIECZOREK**kasza jaglana zapekana z malinami**

kasza jaglana (25 g), masło (5 g), śmietana 9% (10 g), rodzynki (5 g), orzechy (5 g), maliny (80 g),

napój**kakao:** mleko 2,0% (200 ml), kakao (3 g), miód (5 g)

Do posiłków można dodać łącznie ok. 2,0 g soli sodowo-potasowej, przy czym do obiadu w stołówce szkolnej nie więcej niż 0,6 g.

21

Składniki pokarmowe	Typ posiłku			Razem
	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	
Energia [kcal]	327	409	276	1 012
Białko [g]	15	15	8	38
Tłuszcz [g]	12	13	7	32
Węglowodany [g]	40	59	44	143
Błonnik [g]	3	8	5	16
Wapń [g]	247	179	182	608
Żelazo [mg]	1	4	2	7
Witamina C [mg]	3	80	58	141
Sód [mg]	235	346	102	683
Sól [mg]	588	865	255	1 708

ŚNIADANIE**owsianka z morelami**

mleko 2,0% (150 ml), płatki owsiane (25 g), morele suszone (5 g)

kanapka

chleb wieloziarnisty (35 g), masło (5 g), schab pieczony (10 g), pomidor (20 g), sałata (5 g), rzeżucha (3 g)

napój

herbata z cytryną (200 ml): napar z herbaty, cytryna (3 g), miód (5 g)

OBIAD**zupa**

włoska zupa jarzynowa: cukinia (30 g), marchew (30 g), ziemniaki (30 g), fasolka flązolet (25 g), seler naciowy (20 g), cebula (5 g); przyprawy: sok z cytryny, czarny pieprz

II danie

gulasz wołowy: mięso wołowe (100 g), cebula (10 g), marchew (10 g), koncentrat pomidorowy (5 g), olej rzepakowy (5 g); przyprawy: liść laurowy, pieprz, papryka; **kasza pęczak** (40 g), **surówka:** kapusta kwaszona (60 g), marchew (30 g), jabłko (20 g), olej słonecznikowy (5 g); przyprawy: czosnek, pieprz

owoce

mandarynka (65 g)

napój

woda (200 ml)

PODWIECZOREK**kanapka z pasztetem z fasoli**

chleb mieszany (40 g), **pasztet:** fasola biała 20 g (suchej), włośzczyzna (10 g), pomidory suszone (10 g), jajko (5 g); przyprawy: pieprz, czosnek, gałka muszkatołowa; szczypiorek (5 g)

jogurt naturalny (150 g)**napój**

napar z herbaty owocowej (200 ml)

Do posiłków można dodać łącznie ok. 0,9 g soli sodowo-potasowej, przy czym do obiadu w stołówce szkolnej nie więcej niż 0,4 g.

Składniki pokarmowe	Typ posiłku			Razem
	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	
Energia [kcal]	330	443	280	1 053
Białko [g]	15	21	14	50
Tłuszcz [g]	12	20	6	38
Węglowodany [g]	41	56	49	146
Błonnik [g]	4	10	5	19
Wapń [g]	220	122	309	651
Żelazo [mg]	2	4	2	8
Witamina C [mg]	8	35	16	59
Sód [mg]	271	434	401	1 106
Sól [mg]	678	1 085	1 003	2 766

23

ŚNIADANIE

zupa mleczna

mleko 3,2% (200 ml), ryż (25 g), jabłko (20 g), cynamon

kanapka

grahamka (25 g), masło (5 g), jajko na twardo (50 g), pomidor (20 g), szczypior lub rzeżucha (2 g)

napój

napar z herbaty owocowej (200 ml)

OBIAD

zupa

pieczarkowa z zacierkami: włoszczyzna (75 g), pieczarki (50 g), kurczak tuszka (15 g), śmietana 9% (10 g), makaron zacierki (30 g); przyprawy: czarny pieprz, natka pietruszki

II danie

filet z dorsza duszony w warzywach: dorsz (150 g), cebula (5 g), marchew (30 g), seler korzeniowy (30 g), sok pomidorowy (50 g), natka pietruszki (5 g), olej rzepakowy (10 g); przyprawy: sok z cytryny, czarny pieprz, bazylija; ziemniaki (150 g), koperek; surówka z cykorii: cykoria (40 g), jabłko (60 g), pomarańcza (50 g), orzechy włoskie (10 g) jogurt naturalny (10 g)

napój

woda (200 ml)

PODWIECZOREK

kanapki z kolorowymi pastami

chleb mieszany (30 g), pasta zielona: brokuł gotowany (30 g), ser typu feta (10 g); przyprawy: czosnek, pieprz; pasta czerwona: ser twarogowy (20 g), pomidory suszone (5 g); przyprawy: papryka; ogórek świeży słupki (30 g),

napój

bawarka: napar z herbaty (150 ml), mleko 2% (50 ml)

Do posiłków można dodać łącznie ok. 1,2 g soli sodowo-potasowej, przy czym do obiadu w stołówce szkolnej nie więcej niż 0,5 g.

23

Składniki pokarmowe	Typ posiłku			Razem
	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	
Energia [kcal]	348	440	191	979
Białko [g]	15	28	11	52
Tłuszcz [g]	13	16	7	36
Węglowodany [g]	43	60	28	131
Błonnik [g]	3	9	2	14
Wapń [g]	243	122	175	540
Żelazo [mg]	2	3	1	6
Witamina C [mg]	8	65	23	96
Sód [mg]	277	391	344	1 012
Sól [mg]	693	978	860	2 530

ŚNIADANIE**sałatka jarzynowa**

marchewka (30 g), korzeń pietruszki (20 g), ziemniaki (20 g), jabłko (20 g), seler korzeniowy (20 g), ogórek kwaszony (15 g), groszek zielony (10 g); **sos**: ½ żółtka gotowanego, jogurt naturalny (5 g); przyprawy: czarny pieprz

kanapka

bułka z ziarnami (25 g), masło (5 g), ser żółty (15 g), sałata (5 g)

napój

kawa zbożowa (200 ml): mleko 2,0% (200 ml), kawa zbożowa (3 g)

OBIAD**zupa**

rosół z makaronem: włoszczyzna (70 g), indyk (50 g), makaron dwujajeczny (30 g), natka pietruszki (3 g); przyprawy: lubczyk, kozieradka, jałowiec, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz

II danie

kulki mięsne w ziołowym sosie: mięso mielone drobiowo-wieprzowe (70 g), mleko 3,2% (30 ml), bułka (7 g), jajko (3 g); **sos**: śmietana 9% (10 g), masło (5 g), mąka pszenna (3 g), koperek; przyprawy: tymianek, bazylija, słodka papryka, czarny pieprz; **ziemniaki** (150 g), koperek; **puree z buraczków i jabłka**: buraki (100 g), jabłko (20 g); przyprawy: sok z cytryny

napój

sok pomarańczowo-marchwiowy (200 ml)

PODWIECZOREK**deser jogurtowy-owocowy**

mus truskawkowy: truskawki mrożone (60 g), jogurt naturalny typu grecki (150 g), granola domowej roboty (25 g)

napój

napar z herbaty owocowej (200 ml)

Do posiłków można dodać łącznie ok. 1,4 g soli sodowo-potasowej, przy czym do obiadu w stołówce szkolnej nie więcej niż 0,8 g.

Składniki pokarmowe	Typ posiłku			Razem
	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	
Energia [kcal]	382	458	213	1 053
Białko [g]	15	28	7	50
Tłuszcz [g]	17	15	7	39
Węglowodany [g]	41	61	31	133
Błonnik [g]	5	9	4	18
Wapń [g]	426	156	286	868
Żelazo [mg]	2	4	1	7
Witamina C [mg]	17	26	31	74
Sód [mg]	495	301	125	921
Sól [mg]	1 238	753	313	2 303

25

ŚNIADANIE**musli z mlekiem**

mleko 2,0% (200 ml), musli (25 g), owoce suszone (5 g), borówki (10 g)

kanapka

chleb żytni jasny (35 g), masło (5 g), makrela wędzona (25 g), ogórek kwaszony (20 g), rzodkiew biała (15 g)

napój

herbata z cytryną (200 ml): napar z herbaty, cytryna (3 g), miód (5 g)

OBIAD**zupa**

grochowa: groch łuskany (40 g), włoszczyzna (50 g), ziemniaki (30 g), olej słonecznikowy (5 g); przyprawy: liść laurowy, majeranek, lubczyk, czarny pieprz, czosnek

II danie

knedle ze śliwkami: ziemniaki (50 g), mąka pszenna (45 g), jajko (20 g), śliwki (50 g), jogurt naturalny typu grecki (40 g)

napój

woda z pomarańczą (200 ml)

PODWIECZOREK**kanapka z pastą z pieczonych warzyw**

bułka wieloziarnista (25 g); pasta: marchew (10 g), pietruszka (10 g), seler (10 g), oliwa z oliwek (5 g), sezam (5 g), natka pietruszki (3 g); przyprawy: tymianek, czosnek, sok z cytryny

napój

kefir (150 ml)

Do posiłków można dodać łącznie ok. 1,1 g soli sodowo-potasowej, przy czym do obiadu w stołówce szkolnej nie więcej niż 1,0 g.

25

Składniki pokarmowe	Typ posiłku			Razem
	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	
Energia [kcal]	361	479	175	1 015
Białko [g]	14	22	6	42
Tłuszcz [g]	11	10	10	31
Węglowodany [g]	52	76	17	145
Błonnik [g]	4	6	4	14
Wapń [g]	275	115	173	563
Żelazo [mg]	2	3	1	6
Witamina C [mg]	24	19	4	47
Sód [mg]	626	204	194	1 024
Sól [mg]	1 565	510	485	2 560

26

ŚNIADANIE**zupa mleczna**

mleko 3,2% (200 ml), płatki kukurydziane (30 g), maliny (10 g)

kanapka

grahamka (25 g), masło (5 g), polędwica (15 g), rzodkiewka (15 g), sałata (5 g);
mandarynka (60 g)

napój

napar z herbaty owocowej (200 ml)

OBIAD**zupa**

selerowa z ryżem: włoszczyzna (75 g), seler korzeniowy (50 g), śmietana 9% (10 g),
masło (5 g), ryż (25 g), natka pietruszki (3 g); przyprawy: sok z cytryny, czarny pieprz

II danie

pieczone roladki z indyka (80 g); przyprawy: rozmaryn, cząber, czarny pieprz; **ziemniaki
pieczone** (150 g), olej rzepakowy (5 g); przyprawy: tymianek; kolorowa **surówka:**
pomidory koktajlowe (50 g), papryki kolorowe (50 g), oliwa z oliwek (5 g), sok z cytryny,
świeże listki bazylii

napój

kompot jabłkowy (200 ml): jabłka (60 g), cynamon, goździki

PODWIECZOREK**domowe ciasto drożdżowe ze śliwkami (50 g)****napój**

kakao: mleko 2% (200 ml), kakao (3 g), miód (5 g)

Do posiłków można dodać łącznie ok. 0,9 g soli sodowo-potasowej, przy czym do obiadu
w stołówce szkolnej nie więcej niż 0,7 g.

26

Składniki pokarmowe	Typ posiłku			Razem
	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	
Energia [kcal]	339	472	288	1 099
Białko [g]	11	22	11	44
Tłuszcz [g]	10	22	10	42
Węglowodany [g]	42	55	39	136
Błonnik [g]	3	8	3	14
Wapń [g]	211	73	267	551
Żelazo [mg]	1	3	1	5
Witamina C [mg]	16	87	5	108
Sód [mg]	625	329	159	1 113
Sól [mg]	1 563	823	398	2 784

27

ŚNIADANIE**płatki z mlekiem**

mleko 2,0% (200 ml), kasza manna (20 g), cynamon

kanapkagrahamka (25 g), **pasta rybno-serowa**: łosoś wędzony (25 g), ser twarogowy (25 g), koperek, rzodkiewka (30 g)**napój****herbata z cytryną** (200 ml): napar z herbaty, cytryna (3 g), miód (5 g)**OBIAD****zupa****krem z marchwi**: marchew (100 g) włoszczyzna (50 g), śmietana 9% (10 g); do posypania pestki dyni i słonecznika (7 g); przyprawy: imbir, curry**II danie****lasagne warzywno-mięsna**: makaron lasagne (50 g), włoszczyzna (60 g), mięso mielone wołowe (80 g), sos pomidorowy (70 g), ser mozzarella (10 g); przyprawy: bazylia, oregano; **surówka**: sałata lodowa (40 g), ogórek świeży (30 g), oliwa z oliwek (5 g); przyprawy: sok z cytryny, koperek**napój****kompot truskawkowy** (200 ml)**PODWIECZOREK****sałatka owocowa**

banan (30 g), pomarańcza (30 g), jabłko (30 g), kiwi (30 g), płatki migdałowe (5 g)

jogurt naturalny typu grecki (150 g)**napój****napar z herbaty owocowej** (200 ml)

Do posiłków można dodać łącznie ok. 1,5 g soli sodowo-potasowej, przy czym do obiadu w stołówce szkolnej nie więcej niż 0,9 g.

27

Składniki pokarmowe	Typ posiłku			Razem
	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	
Energia [kcal]	351	479	170	1 000
Białko [g]	18	20	8	46
Tłuszcz [g]	8	12	4	24
Węglowodany [g]	44	64	36	144
Błonnik [g]	4	10	2	16
Wapń [g]	223	193	283	699
Żelazo [mg]	1	4	1	6
Witamina C [mg]	4	45	31	80
Sód [mg]	548	220	98	866
Sól [mg]	1 370	550	245	2 165

ŚNIADANIE**owsianka z owocami suszonymi**

mleko 2,0% (150 ml), płatki owsiane (20 g), morele suszone lub rodzynki (10 g)

kanapka

chleb razowy (35 g), masło (5 g), łopatka lub schab pieczony (20 g), pomidor (25 g), rzeżucha (5 g), sałata (5 g)

napój

herbata z cytryną (200 ml): napar z herbaty, cytryna (3 g), miód (5 g)

OBIAD**zupa**

kapuśniak z kwaszonej kapusty: włoszczyzna (70 g), kapusta kwaszona (50 g), ziemniaki (40 g), olej rzepakowy (5 g); przyprawy: liść laurowy, majeranek, pieprz, kmin

II danie

pilaw (zapiékanka): mięso z udka kurczaka (80 g), ryż brązowy (40 g), cukinia (30 g), bakłażan (30 g), mozzarella (10 g), masło (5 g), sok z cytryny; przyprawy: zioła prowansalskie; **surówka kolorowa:** marchew (30 g), korzeń pietruszki (20 g), burak (20 g), olej słonecznikowy (5 g);

owoce

½ gruszki (80 g)

napój

woda z pomarańczą (200 ml)

PODWIECZOREK**placuszki „ołatki” z dyni**

dynia (100 g), mąka pszenna pełnoziarnista (10 g), jajko (10 g), rodzynki (10 g), olej rzepakowy (5 g)

napój

koktajl mleczno-owocowy: jogurt naturalny (150 g), kiwi (50 g), banan (20 g)

Do posiłków można dodać łącznie ok. 1,7 g soli sodowo-potasowej, przy czym do obiadu w stołówce szkolnej nie więcej niż 0,6 g.

Składniki pokarmowe	Typ posiłku			Razem
	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	
Energia [kcal]	360	492	257	1 109
Białko [g]	14	24	10	48
Tłuszcz [g]	10	16	10	36
Węglowodany [g]	49	62	37	148
Błonnik [g]	6	12	3	21
Wapń [g]	231	178	321	730
Żelazo [mg]	3	3	2	8
Witamina C [mg]	12	40	33	85
Sód [mg]	361	344	113	818
Sól [mg]	903	860	283	2 045

29

ŚNIADANIE**zacierki na mleku**

mleko 2,0% (200 ml), zacierki (30 g)

kanapka

grahamka (25 g), masło (5 g), galaretka z kurczaka z marchewką i groszkiem (50 g), pomidor (20 g), sałata (3 g), sok z cytryny

pomarańcza (50 g)**napój**

napar z herbaty owocowej (200 ml)

OBIAD**zupa****barszcz ukraiński:** burak (100 g), włoszczyzna (60 g), ziemniaki (30 g), fasola biała (10 g), śmietana 9% (10 g), sok z cytryny; **przyprawy:** czarny pieprz**II danie****pulpeciki cielęce w sosie koperkowym:** mięso cielęce mielone (70 g), bułka (7,5 g), mleko 2,0% (15 ml), jajko (7,5 g); **sos:** śmietana 9% (10 g), koperek (5 g); **przyprawy:** czarny pieprz, tymianek, cząber; **kasza jaglana** (40 g); **surówka z rzepy:** czarna rzepa (40 g), jabłko (30 g), jogurt naturalny (10 g), sok z cytryny; **marchewki mini** (80 g)**napój**

sok wieloowocowy (200 ml)

PODWIECZOREK**zapiekanki hawajskie**

chleb tostowy graham (30 g), ananas świeży (15 g), ser żółty (20 g), ketchup (10 g)

papryka (30 g)**napój****kawa zbożowa** (200 ml): mleko 2% (200 ml), kawa zbożowa (3 g)

Do posiłków można dodać łącznie ok. 1,0 g soli sodowo-potasowej, przy czym do obiadu w stołówce szkolnej nie więcej niż 0,6 g.

29

Składniki pokarmowe	Typ posiłku			Razem
	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	
Energia [kcal]	325	480	263	1 068
Białko [g]	18	26	14	58
Tłuszcz [g]	14	7	8	29
Węglowodany [g]	34	86	35	155
Błonnik [g]	3	10	4	17
Wapń [g]	221	196	371	788
Żelazo [mg]	2	7	1	10
Witamina C [mg]	25	32	18	75
Sód [mg]	238	357	482	1 077
Sól [mg]	596	893	1 205	2 694

30

ŚNIADANIE**kanapka**

bułka z ziarnami (50 g), masło (5 g), szynka drobiowa (15 g), ser twarogowy (20 g), papryka (20 g), rzodkiewka (15 g), roszponka (5 g)

napój

kakao (200 ml): mleko 3,2% (200 ml), kakao (3 g)

OBIAD**zupa**

ogórkowa z ziemniakami: włoszczyzna (75 g), ogórek kwaszony (50 g), ziemniaki (50 g), śmietana 9% (10 g), natka pietruszki (2 g); przyprawy: pieprz czarny

II danie

pieczony łosoś z makaronem i brokułami: łosoś (80 g), makaron (50 g), brokuł (100 g), oliwa z oliwek (5 g); przyprawy: sok z cytryny, koperek, pieprz biały

napój:

sok jabłkowo-pomarańczowy (200 ml)

PODWIECZOREK**budyń z musem truskawkowym**

mleko 2,0 % (200 ml), mąka ziemniaczana (10 g), jajko (25 g), mus z truskawek (100 g), płatki migdałów (5 g)

napój

napar z herbaty malinowej (200 ml)

Do posiłków można dodać łącznie ok. 1,0 g soli sodowo-potasowej, przy czym do obiadu w stołówce szkolnej nie więcej niż 0,3 g.

30

Składniki pokarmowe	Typ posiłku			Razem
	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	
Energia [kcal]	333	498	196	1 027
Białko [g]	16	24	10	50
Tłuszcz [g]	14	16	8	38
Węglowodany [g]	35	70	22	127
Błonnik [g]	3	7	2	12
Wapń [g]	223	123	249	595
Żelazo [mg]	2	3	1	6
Witamina C [mg]	11	45	27	83
Sód [mg]	488	468	127	1 083
Sól [mg]	1 220	1 170	318	2 708

JADŁOSPISY WIOSENNO-LETNIE

1

ŚNIADANIE**jaglanka z rodzynkami i migdałami**

mleko 3,2% (200 ml), płatki jaglane (20 g), morela świeże (10 g), migdały (5 g)

kanapkachleb pełnoziarnisty (35 g), masło (5 g), rzodkiewka (30 g), sałata (3 g); **twarożek:** ser twarogowy półtłusty (50 g), śmietana 9% (5g), szczypiorek (5 g)**napój****herbata z cytryną** (200 ml): napar z herbaty, cytryna (3 g), miód (5 g)**OBIAD****zupa****pietruszkowo-gruszkowa:** pietruszka (80 g), gruszka (25 g), masło (5 g); przyprawy: pieprz, sok z cytryny, cynamon**II danie****pulpeciki drobiowe z otrębami w sosie ziołowym:** mięso z kurczaka (100 g), jajko (3 g), bułka (5 g), otręby (2 g); **sos:** śmietana 9% (20 g), mąka (3 g), masło (3 g); przyprawy: bazylija, oregano; **kasza kuskus** (50 g), koperek; **surówka:** kapusta czerwona (50 g), papryka żółta (20 g), ogórek kwaszony (20 g), jabłko (20 g), jogurt naturalny (10 g)**napój****sok wielowocowy** (200 ml)**PODWIECZOREK****placki z rabarborem**

mąka (50 g), kefir (30 ml), rabarbar (35 g), jajko (10 g), rodzynki (5 g), olej rzepakowy (5 g)

jabłko (100 g)**napój****kawa zbożowa:** mleko 2,0% (200 ml), kawa zbożowa (5 g)

Do posiłków można dodać łącznie ok. 1,7 g soli sodowo-potasowej, przy czym do obiadu w stołówce szkolnej nie więcej niż 0,4 g.

1

Składniki pokarmowe	Typ posiłku			Razem
	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	
Energia [kcal]	326	443	350	1 119
Białko [g]	15	23	12	50
Tłuszcz [g]	10	11	10	31
Węglowodany [g]	44	73	56	173
Błonnik [g]	4	11	4	19
Wapń [g]	285	152	264	701
Żelazo [mg]	5	3	2	10
Witamina C [mg]	2	41	6	49
Sód [mg]	280	429	120	829
Sól [mg]	700	1 073	300	2 073

ŚNIADANIE**kanapka**

grahamka (50 g), masło (7 g), szynka drobiowa (30 g); **sałatka z pomidorów:** pomidory (50 g), oliwa z oliwek (5 g), listki bazylii (3 g)

napój

kakao: mleko 2% (200 ml), kakao (3 g), miód (5 g)

OBIAD**zupa**

warzywna z makaronem: marchewka (50 g), kapusta pekińska (30 g), kalarepa (20 g), groszek zielony (10 g), makaron ryżowy (10 g), olej (5 g); przyprawy: czosnek, imbir, kolendra, czarny pieprz, do posypania sezam i kiełki

II danie

knedle z twarogiem: ser twarogowy półtłusty (80 g), ziemniaki gotowane (80 g), mąka pszenna (5 g), mąka ziemniaczana (5 g), jajko (25 g); do polania jogurt naturalny (20 g), cynamon; **surówka z marchwi i jabłek:** marchew (80 g), jabłko (45 g), chrzan (2 g) jogurt naturalny (40 g), sok z pomarańczy (30 ml)

napój

kompot (250 ml): woda (200 ml), truskawki (60 g), gruszka (20 g)

PODWIECZOREK**ryż z soczewicą**

ryż (30 g), czerwona soczewica (20 g), pomidor (50 g), cebula czerwona (10 g), oliwa z oliwek (7 g), natka pietruszki (3 g); przyprawy: kmin rzymski, majeranek, kurkuma, pieprz

winogrona (70 g)**napój**

napar z herbaty miętowej (200 ml)

Do posiłków można dodać łącznie ok. 1,8 g soli sodowo-potasowej, przy czym do obiadu w stołówce szkolnej nie więcej niż 0,9 g.

Składniki pokarmowe	Typ posiłku			Razem
	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	
Energia [kcal]	341	497	266	1 104
Białko [g]	14	24	9	47
Tłuszcz [g]	17	11	7	35
Węglowodany [g]	38	83	46	167
Błonnik [g]	3	8	2	13
Wapń [g]	224	198	42	464
Żelazo [mg]	2	3	2	7
Witamina C [mg]	5	20	10	35
Sód [mg]	515	249	11	775
Sól [mg]	1 288	623	28	1 939

3

ŚNIADANIE

kanapka

grahamka (50 g), masło (7 g), ser żółty (20 g), ogórek świeży (30 g), pomidor (20 g), sałata (3 g)

napój

herbata z cytryną (200 ml): napar z herbaty, cytryna (3 g), miód (5 g)

OBIAD

zupa

krem z marchwi z pomarańczą: marchew (80 g), ziemniaki (30 g), sok z pomarańczy (80 ml), śmietana 9% (20 g), prażone pestki dyni (5 g); przyprawy: imbir, curry, sok z cytryny

II danie

klopsiki cielęce w sosie ziołowym: cielęcina (100 g), bułka (7 g), mleko 3,2% (15 g), jajko (3 g); sos: śmietana 9% (10 g), masło (5 g), mąka (3 g), koper (5 g), natka pietruszki (3 g); kasza gryczana (50 g); przyprawy: oregano, czosnek; mix sałat z rzodkiewką: sałata masłowa (20 g), roszponka (20 g), rukola (20 g), szpinak (20 g), rzodkiewka (20 g), oliwa z oliwek (7 g); przyprawy: bazylija

owoce

truskawki świeże (80 g)

napój

woda (200 ml)

PODWIECZOREK

„jajko sadzone”

serek homogenizowany naturalny (50 g), brzoskwinia (70 g)

rogal maślany (30 g)

napój

mleko 3,2% (200 ml)

Do posiłków można dodać łącznie ok. 1,3 g soli sodowo-potasowej, przy czym do obiadu w stołówce szkolnej nie więcej niż 0,7 g.

3

Składniki pokarmowe	Typ posiłku			Razem
	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	
Energia [kcal]	342	495	282	1 119
Białko [g]	14	19	14	47
Tłuszcz [g]	16	25	12	53
Węglowodany [g]	38	55	32	125
Błonnik [g]	3	7	2	12
Wapń [g]	369	151	256	776
Żelazo [mg]	2	4	1	7
Witamina C [mg]	4	50	2	56
Sód [mg]	455	306	232	993
Sól [mg]	1 138	765	580	2 483

ŚNIADANIE**kanapka**

bułka z ziarnami (50 g), masło (5 g), schab pieczony (30 g), pomidor (40 g), biała rzodkiew (20 g), sałata (6 g)

napój

kakao: mleko 3,2% (200 ml), kakao (3 g), miód (5 g)

OBIAD**zupa**

chłodnik zielony z ziemniakami: maślanka (150 ml), ogórek świeży (80 g), ugotowane ziemniaki (50 g); przyprawy: natka pietruszki, koperek

II danie

pieczony kurczak: udo z kurczaka (150 g), olej rzepakowy (5 g); przyprawy: rozmaryn, pieprz cytrynowy; **ryż biały** (50 g); przyprawy: curry; **surówka z kalarepy i buraczka:** kalarepa (60 g), burak czerwony (40 g), rzodkiewka (20 g), jogurt naturalny (20 g); przyprawy: pieprz

owoce

kiwi (80 g)

napój

woda z melisą (10 g) i pomarańczą (20 g)

PODWIECZOREK**kanapka z pastą zieloną**

bułka pełnoziarnista (30 g), masło (5 g), **pastę:** gotowany brokuł (30 g), twaróg (30 g), jogurt naturalny (10 g); przyprawy: czosnek, pieprz, curry

napój

kefir (200 ml)

Do posiłków można dodać łącznie ok. 1,8 g soli sodowo-potasowej, przy czym do obiadu w stołówce szkolnej nie więcej niż 0,9 g.

Składniki pokarmowe	Typ posiłku			Razem
	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	
Energia [kcal]	370	471	253	1 094
Białko [g]	20	27	14	61
Tłuszcz [g]	15	16	11	42
Węglowodany [g]	40	62	26	128
Błonnik [g]	2	8	1	11
Wapń [g]	247	252	240	739
Żelazo [mg]	2	4	1	7
Witamina C [mg]	7	48	10	65
Sód [mg]	330	234	224	788
Sól [mg]	825	585	560	1 970

5

ŚNIADANIE

owsianka z morelami

mleko 2% (200 ml), płatki owsiane (30 g), morele świeże (20 g)

kanapka

chleb żytni razowy (35 g), masło (5 g), papryka czerwona (20 g), ogórek (20 g); **pasta**

jajeczna: jajko (10 g), jogurt naturalny (3 g), szczypiorek (5 g)

napój

herbata z cytryną (200 ml): napar z herbaty, cytryna (3 g), miód (5 g)

OBIAD

zupa

pieczarkowa z zacierkami: włośczyk (80 g), pieczarki (50 g), cebula (5 g), masło (3 g), śmietana 9% (10 g), zacierki (30 g); przyprawy: czarny pieprz, kozieradka, natka pietruszki

II danie

filet z morszczuka pieczony z warzywami: filet z morszczuka (120 g), marchew (30 g), pietruszka (20 g), pomidor (20 g), cukinia (20 g), seler (15 g), olej rzepakowy (7 g), cebula (5 g); przyprawy: pieprz cytrynowy, tymianek; **ziemniaki** (150), koperek; **surówka:** kapusta kiszona (60 g), marchew (30 g), jabłko (30 g), oliwa z oliwek (5 g)

owoce

nektarynka (85 g)

napój

woda (200 ml)

PODWIECZOREK

muffinki z malinami

mąka pszenna pełnoziarnista (40 g), jogurt naturalny (30 g), maliny (20 g), płatki owsiane (10 g), jajko (3 g), olej rzepakowy (5 g)

napój

kawa zbożowa (200 ml): mleko 2% (200 ml), kawa zbożowa (5 g)

Do posiłków można dodać łącznie ok. 1,5 g soli sodowo-potasowej, przy czym do obiadu w stołówce szkolnej nie więcej niż 0,1 g.

5

Składniki pokarmowe	Typ posiłku			Razem
	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	
Energia [kcal]	350	478	259	1 087
Białko [g]	12	36	8	56
Tłuszcz [g]	11	17	10	38
Węglowodany [g]	50	52	40	142
Błonnik [g]	4	8	1	13
Wapń [g]	246	93	242	581
Żelazo [mg]	2	3	1	6
Witamina C [mg]	21	26	12	59
Sód [mg]	237	559	114	910
Sól [mg]	593	1 398	285	2 276

6

ŚNIADANIE

kanapka

bułka z dynią (50g), masło (5 g); serek ziarnisty (50 g), pomidory koktajlowe (30 g), sałata (5 g), rzodkiewki (5 g)

napój

kawa zbożowa: mleko 2,0% (200 ml), kawa (5 g)

OBIAD

zupa

z kalarepki: kalarepa (100 g), włoszczyzna (70 g), śmietana 9% (10 g), makaron (30 g), natka pietruszki (5 g); przyprawy: pieprz, lubczyk

II danie

letnia zapiekanka: ziemniaki (50 g), pieczarki (40 g), mięso mieszane (100 g), cebula (5 g), marchew (30 g), fasolka szparagowa (30 g), cukinia (30 g), brokuł (30 g), pomidor (30 g), ser żółty (7 g); przyprawy: rozmaryn, kolendra

napój owocowy

porzeczki czerwone (40 g), agrest (40 g), woda (200 ml)

PODWIECZOREK

kasza z owocami

kasza jaglana (30 g), owoce świeże (30 g), masło (5 g), migdały (10 g)

napój

bawarka (200 ml): napar z herbaty (100 ml), mleko 3,2% (100 ml),

Do posiłków można dodać łącznie ok. 1,6 g soli sodowo-potasowej, przy czym do obiadu w stołówce szkolnej nie więcej niż 0,8 g.

6

Składniki pokarmowe	Typ posiłku			Razem
	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	
Energia [kcal]	326	459	264	1 049
Białko [g]	15	29	8	52
Tłuszcz [g]	14	18	15	47
Węglowodany [g]	36	58	27	121
Błonnik [g]	2	13	3	18
Wapń [g]	266	220	143	629
Żelazo [mg]	1	4	2	7
Witamina C [mg]	4	61	30	95
Sód [mg]	492	290	58	840
Sól [mg]	1 230	725	145	2 100

ŚNIADANIE**płatki z borówkami**

mleko 3,2% (200 ml), płatki jęczmienne (30 g), borówki (20 g)

kanapka

chleb żytni (35 g), masło (5 g), pasztet warzywny (50 g), pomidor (25 g), sałata (3 g), kiełki rzodkiewki (3 g)

napój

napar z herbaty malinowej (200 ml)

OBIAD**zupa**

grysik na rosole z jarzynami: włoszczyzna (100 g), kasza manna lub kukurydziana (30 g), masło (5 g), natka pietruszki (5 g); przyprawy: ziele angielskie, liść laurowy, lubczyk, pieprz

II danie

kotlet z piersi z indyka: pierś z indyka (130 g); przyprawy: papryka słodka, pieprz czarny, tymianek; **ziemniaki** (150 g), koperek; **grozek zielony:** groszek świeży (50 g), masło (5 g); **surówka:** kapusta pekińska (50 g), marchew (30 g), jogurt naturalny (10 g); przyprawy: curry

owoce

jabłko (120 g)

napój

woda (200 ml) z cytryną (3 g) i imbirem (3 g)

PODWIECZOREK**bułka z niespodzianką**

kajzerka (50 g), serek homogenizowany naturalny (40 g), masło (5 g), szczypiorek (5 g), ser żółty (3 g), ogórek świeży (10 g), pieprz

napój

maślanka naturalna (150 ml)

Do posiłków można dodać łącznie ok. 0,9 g soli sodowo-potasowej, przy czym do obiadu w stołówce szkolnej nie więcej niż 0,8 g.

Składniki pokarmowe	Typ posiłku			Razem
	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	
Energia [kcal]	338	519	254	1 111
Białko [g]	13	35	12	60
Tłuszcz [g]	11	24	9	44
Węglowodany [g]	51	48	32	131
Błonnik [g]	6	7	1	14
Wapń [g]	253	77	197	527
Żelazo [mg]	3	4	1	8
Witamina C [mg]	7	24	1	32
Sód [mg]	464	296	364	1 124
Sól [mg]	1 160	740	910	2 810

ŚNIADANIE**kanapka**

bułka włoska (50 g), masło (5 g), twaróg lub mozzarella (30 g), papryka czerwona (20 g), rozspanka (5 g), do przybrania listki bazylii

napój

kawa zbożowa: mleko 3,2% (200 ml), kawa zbożowa (5 g)

OBIAD**zupa**

pomidorowa z makaronem: włoszczyzna (100 g), sok pomidorowy (100 g), śmietana 9% (10 g), makaron (30 g); przyprawy: lubczyk, zielona pietruszka

II danie

schab duszony z warzywami: schab (100 g), marchew (30 g), korzeń pietruszki (30 g), por (5 g), olej rzepakowy (5 g); przyprawy: słodka papryka, pieprz; **ziemniaki** (150 g), koperek; **surówka z kalafiora:** kalafior świeży (80 g), jogurt naturalny (10 g), koper (5 g), natka pietruszki (5 g), sok z cytryny, pieprz

owoce

kiwi (80 g)

napój

woda (200 ml)

PODWIECZOREK**twarożek z marchewką**

serek twarogowy (70 g), marchewka (30 g), cynamon, jogurt naturalny (10 g)

grahamka (25 g) masło (5 g)

napój

kefir (150 ml)

Do posiłków można dodać łącznie ok. 1,0 g soli sodowo-potasowej, przy czym do obiadu w stołówce szkolnej nie więcej niż 1,0 g.

Składniki pokarmowe	Typ posiłku			Razem
	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	
Energia [kcal]	323	484	229	1 036
Białko [g]	15	24	17	56
Tłuszcz [g]	13	25	9	47
Węglowodany [g]	38	50	22	110
Błonnik [g]	2	10	2	14
Wapń [g]	250	98	211	559
Żelazo [mg]	1	3	1	5
Witamina C [mg]	12	58	1	71
Sód [mg]	317	204	572	1 093
Sól [mg]	793	510	1 430	2 733

ŚNIADANIE**kanapka**

chleb żytni (35 g), masło (5 g), szynka wieprzowa (20 g), pomidor (20 g); **jajko faszerowane:** ½ jajka (30 g), tuńczyk (15 g), ogórek (10 g), rzodkiewka (5 g), jogurt naturalny (5 g), szczypiorek

napój

kakao: mleko 2% (200 ml), kakao (3 g), miód (5 g)

OBIAD**zupa**

koperkowa z ziemniakami: włoszczyzna (80 g), koper (35 g), masło (5 g), śmietana 9% (10 g), ziemniaki (50 g)

II danie

pierozki z mięsem: ciasto: mąka (60 g), woda; farsz: ugotowane mięso z indyka (80 g), jajko (10 g), cebula (10 g), masło (7 g); przyprawy: oregano, pieprz, **surówka z cykorii:** cykoria (60 g), papryka czerwona (40 g), pomidorki koktajlowe (30 g), orzechy włoskie (10 g), jogurt naturalny typu greckiego (20 g)

owoce

morele (80 g)

napój

woda (200 ml)

PODWIECZOREK**deser jogurtowo-owocowy**

jogurt typu greckiego (100 g), owoce sezonowe (70 g), płatki orkiszowe (20 g), amarantus (10 g), przyprawa do piernika; bułka wielozbożowa (25 g) z masłem (5 g)

napój

napar z herbaty owocowej (200 ml)

Do posiłków można dodać łącznie ok. 1,4 g soli sodowo-potasowej, przy czym do obiadu w stołówce szkolnej nie więcej niż 1,0 g.

Składniki pokarmowe	Typ posiłku			Razem
	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	
Energia [kcal]	300	419	241	960
Białko [g]	17	18	9	44
Tłuszcz [g]	12	15	8	35
Węglowodany [g]	31	62	38	131
Błonnik [g]	2	7	5	14
Wapń [g]	240	135	210	585
Żelazo [mg]	2	4	2	8
Witamina C [mg]	4	39	7	50
Sód [mg]	529	209	182	920
Sól [mg]	1 323	523	455	2 301

ŚNIADANIE**kasza orkiszowa z truskawkami**

jogurt naturalny (70 ml), kasza orkiszowa (30 g), truskawki (50 g)

kanapka

grahamka (30 g), masło (5 g), szynka wieprzowa (30 g), sałata (5 g), rzeżucha (3 g), szczypiorek (3 g)

napój**herbata z cytryną** (200 ml): napar z herbaty, cytryna (3 g), miód (5 g)**OBIAD****zupa****kartoflanka:** włoszczyzna (80 g), ziemniaki (80 g), śmietana 9% (10 ml), natka pietruszki (5 g); przyprawy: tymianek, lubczyk, pieprz**II danie****pulpety rybne w sosie cytrynowym:** dorsz (120 g), jajko (10 g), kasza manna (5 g), olej rzepakowy (5 g), **sos:** śmietana 9% (15 g), mąka (3 g), sok z cytryny (10 g);**ryż** (50 g), koperek; **surówka z rzodkiewek:** rzodkiewki (80 g), szczypiorek (5 g), jogurt naturalny (20 g)**napój****sok pomarańczowy** (200 ml)**PODWIECZOREK****kanapka z pastą z buraków i pestkami słonecznika**chleb żytni jasny (50 g), masło (7 g), **pasta z buraków:** burak (40 g), twaróg (40 g); przyprawy: chrzan, pieprz, koperek; podprażone pestki słonecznika (5 g)**słupki świeżego ogórka** (30 g)**napój****maślanka naturalna** (150 ml)

Do posiłków można dodać łącznie ok. 0,9 g soli sodowo-potasowej, przy czym do obiadu w stołówce szkolnej nie więcej niż 0,6 g.

Składniki pokarmowe	Typ posiłku			Razem
	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	
Energia [kcal]	261	431	266	958
Białko [g]	13	24	14	51
Tłuszcz [g]	6	7	8	21
Węglowodany [g]	41	73	37	151
Błonnik [g]	3	6	3	12
Wapń [g]	126	133	202	461
Żelazo [mg]	2	4	1	7
Witamina C [mg]	14	48	3	65
Sód [mg]	446	340	360	1 146
Sól [mg]	1 115	850	900	2 865

11

ŚNIADANIE**migdałowe jagły**

mleko 3,2% (150 ml), kasza jaglana (30 g), płatki migdałowe (5 g), wiórki kokosowe (5 g),
cynamon

kanapka

chleb słonecznikowy (25 g), masło (5 g), sałata (4 g), szynka drobiowa (30 g), pomidorki
koktajlowe (30 g)

napój

napar z herbaty owocowej (200 ml)

OBIAD**zupa**

chłodnik różowy z ziemniakami: kefir (150 ml), botwinka (50 g), koperek (5 g),
ugotowane ziemniaki (30 g)

II danie

zapekane naleśniki z mięsno-warzywnym nadzieniem: mąka (40 g), mleko 2,0% (60 ml),
jajko (15 g), olej rzepakowy (5 g), mięso drobiowe (80 g), cukinia (30 g), marchew (30 g),
pieczarki (20 g), seler naciowy (15 g), cebula (10 g), masło (5 g); przyprawy: natka pietruszki,
czarny pieprz; surówka: sałata lodowa (60 g), jogurt naturalny (10 g), zioła prowansalskie

owoce

grejfrut czerwony (80 g)

napój

kompot z gruszek (250 ml): woda (200 ml), gruszka (60 g), goździki, sok z cytryny

PODWIECZOREK**owocowa kanapka**

chleb wieloziarnisty (35 g), serek twarogowy homogenizowany naturalny (80 g), kiwi (30 g),
banan (20 g)

napój

miodowy: woda (200 ml), miód (10 g), pomarańcza (10 g), cytryna (5 g)

Do posiłków można dodać łącznie ok. 1,7 g soli sodowo-potasowej, przy czym do obiadu
w stołówce szkolnej nie więcej niż 1,0 g.

11

Składniki pokarmowe	Typ posiłku			Razem
	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	
Energia [kcal]	333	426	243	1 002
Białko [g]	13	25	11	49
Tłuszcz [g]	16	21	8	45
Węglowodany [g]	38	39	33	110
Błonnik [g]	3	4	3	10
Wapń [g]	168	213	98	479
Żelazo [mg]	2	3	1	6
Witamina C [mg]	4	15	11	30
Sód [mg]	398	206	200	804
Sól [mg]	995	515	500	2 010

ŚNIADANIE**kanapka**

grahamka (50 g), masło (5 g), sałata (5 g); **pasta rybna**: sardynka w pomidorach (50 g), ser twarogowy półtłusty (20 g), szczypiorek (5), papryka żółta (20 g)

napój

kawa zbożowa: mleko 3,2% (200 ml), kawa zbożowa (5 g)

OBIAD**zupa**

jabłkowa z lanymi kluskami: jabłka (100 g), jogurt naturalny (10 g), lane kluski (50 g); przyprawy: cynamon, sok z cytryny

II danie

curry z kurczaka: kurczak (150 g), cebula (5 g), śmietana 9% (10 g), koncentrat pomidorowy (2 g), curry; **ryż brązowy** (50 g); **surówka**: seler naciowy (80 g), ogórek świeży (40 g), ananas (40 g), jogurt naturalny (10 g)

napój

woda z miętą (250 ml)

PODWIECZOREK**babeczka szpinakowo-serowa**

mąka (40 g), jogurt naturalny (30 g), jajko (10 g), masło (5 g), szpinak (40 g), ser feta (10 g)

maliny lub truskawki (50 g)

napój

jogurt naturalny (150 ml)

Do posiłków można dodać łącznie ok. 1,4 g soli sodowo-potasowej, przy czym do obiadu w stołówce szkolnej nie więcej niż 1,1 g.

Składniki pokarmowe	Typ posiłku			Razem
	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	
Energia [kcal]	349	408	247	1 004
Białko [g]	19	25	12	56
Tłuszcz [g]	10	15	8	33
Węglowodany [g]	46	47	39	132
Błonnik [g]	2	5	5	12
Wapń [g]	342	94	321	757
Żelazo [mg]	1	3	2	6
Witamina C [mg]	29	7	17	53
Sód [mg]	510	172	250	932
Sól [mg]	1 275	430	625	2 330

ŚNIADANIE**owocowa owsianka**

płatki owsiane (30 g), daktyle (10 g), siemię lniane (5 g), gruszka świeża (30 g), jogurt naturalny (100 ml), cynamon

kanapka

rogal wielozbożowy (40 g); pasta z rzodkiewek (30 g) i twarogu (30 g), śmietana 9% (10 g), pieprz, kiełki rzeżuchy

napój

napar z herbaty wieloowocowej (200 ml)

OBIAD**zupa**

z młodych warzyw: marchew (20 g), młoda kapusta (20 g), pietruszka (5 g), seler (5 g), fasolka szparagowa (20 g), groszek zielony (10 g), śmietana 9% (10 g); przyprawy: natka pietruszki, lubczyk

II danie

kopytka w sosie ziołowym z szynką: ziemniaki (80 g), mąka pszenna (30 g), mąka ziemniaczana (5 g), jajko (10 g); **sos:** śmietana 9% (20 g), masło (5 g), mąka (5 g); przyprawy: natka pietruszki, zioła prowansalskie, pieprz; **pieczeń wieprzowa** (50 g); **sałatka:** brokuł (80 g), kukurydza (20 g), jogurt naturalny (10 g), pieprz

napój

różowy sok jabłkowy (200 ml): sok jabłkowy (150 ml), kwas z czerwonych buraków (50 ml)

owoce

nektarynka (70 g)

PODWIECZOREK**sałatka warzywna**

kasza kuskus (50 g), pomidorki koktajlowe (50 g), ogórek świeży (50 g), oliwa z oliwek (10 g), pestki dyni (5 g), oregano

napój

maślanka naturalna (150 ml)

Do posiłków można dodać łącznie ok. 2,3 g soli sodowo-potasowej, przy czym do obiadu w stołówce szkolnej nie więcej niż 1,0 g.

Składniki pokarmowe	Typ posiłku			Razem
	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	
Energia [kcal]	343	482	235	1 060
Białko [g]	16	18	8	42
Tłuszcz [g]	9	17	14	40
Węglowodany [g]	55	70	21	146
Błonnik [g]	6	6	2	14
Wapń [g]	223	129	157	509
Żelazo [mg]	3	3	2	8
Witamina C [mg]	4	45	6	55
Sód [mg]	279	184	103	566
Sól [mg]	698	460	258	1 416

14

ŚNIADANIE**kanapka**

bułka z ziarnami (50 g), masło (7 g), poledwica z indyka (20 g); **sałatka caprese**: pomidor (70 g), ser mozzarella lub twaróg (15 g), natka pietruszki (3 g), oliwa z oliwek (5 g), listki bazylii

napój

kakao (200 ml): mleko 3,2% (200 ml), kakao (3 g), miód (5 g)

OBIAD**zupa**

krem z cukinii i pomidorów z makaronem: włoszczyzna (70 g), cukinia (70 g), pomidory (30 g), śmietana 9% (10 g); przyprawy: świeża kolendra, bazylija; **makaron** (30 g)

II danie

kotlet mielony: mięso drobiowe (80 g), bułka tarta (5 g), jajko (2 g), olej rzepakowy (5 g); przyprawy: natka pietruszki; **ziemniaki** (150 g), oregano; **surówka**: marchew (30 g), ogórek kwaszony (20 g), korzeń pietruszki (20 g), burak czerwony (10 g), oliwa z oliwek (5 g)

owoce

borówki (80 g)

napój

lemoniada (200 ml): woda (200 ml), pomarańcza (20 g), cytryna (20 g), melisa (15 g)

PODWIECZOREK

bułeczka drożdżowa z rabarbarem (80 g)

napój

koktajl (250 ml): jogurt naturalny kremowy (100 g), porzeczki lub maliny (50 g), kiwi (30 g), płatki owsiane (15 g), siemię lniane (3 g), płatki migdałowe (3 g)

Do posiłków można dodać łącznie ok. 1,4 g soli sodowo-potasowej, przy czym do obiadu w stołówce szkolnej nie więcej niż 0,6 g.

14

Składniki pokarmowe	Typ posiłku			Razem
	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	
Energia [kcal]	358	411	290	1 059
Białko [g]	15	18	9	42
Tłuszcz [g]	15	16	9	40
Węglowodany [g]	41	65	43	149
Błonnik [g]	2	7	7	16
Wapń [g]	244	73	173	490
Żelazo [mg]	2	3	2	7
Witamina C [mg]	8	18	15	41
Sód [mg]	462	343	127	932
Sól [mg]	1 155	858	318	2 331

15

ŚNIADANIE**owocowa kaszka**

mleko 3,2% (200 ml), kaszka krakowska (30 g), owoce sezonowe, np. truskawki (20 g)

kanapka

grahamka (25 g), masło (5 g), pieczony schab (30 g), papryka czerwona (20 g), sałata (3 g), szczypior

napój

napar z herbaty owocowej (200 ml)

OBIAD**zupa****porowa z grzankami:** włoszczyzna (80 g), por (50 g), natka pietruszki (2 g), grzanki (30 g) śmietana 9% (20 g); przyprawy: sok z cytryny, gałka muskatołowa, pieprz**II danie****pieczony dorsz:** filet z dorsza (120 g), olej rzepakowy (5 g), cebula (5 g), sok z cytryny (5 g), śmietana 9% (10 g); przyprawy: rozmaryn, natka pietruszki, koperek; **ziemniaki** (150 g);**surówka:** roszonka (30 g), rukola (30 g), marchewka (20 g), jogurt naturalny (20 g), do przybrania mięta**owoce**

melon (100 g)

napój

woda (200 ml)

PODWIECZOREK**nadziewane pomidorki**

pomidory (80 g), jajko (25 g), ser żółty (10 g), natka pietruszki

chleb razowy (35 g), masło (5 g)**napój****kawa zbożowa:** mleko 2,0% (200 ml), kawa zbożowa (5 g)

Do posiłków można dodać łącznie ok. 0,9 g soli sodowo-potasowej, przy czym do obiadu w stołówce szkolnej nie więcej niż 0,6 g.

15

Składniki pokarmowe	Typ posiłku			Razem
	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	
Energia [kcal]	339	403	274	1 016
Białko [g]	15	32	13	60
Tłuszcz [g]	10	10	14	34
Węglowodany [g]	50	52	27	129
Błonnik [g]	4	6	3	13
Wapń [g]	222	149	305	676
Żelazo [mg]	2	3	2	7
Witamina C [mg]	11	32	8	51
Sód [mg]	393	349	378	1 120
Sól [mg]	983	873	945	2 801

16

ŚNIADANIE**kanapka**

bułka orkiszowa (50 g); **pasta z bobu**: bób (30 g), oliwa z oliwek (5 g), koperek;
 ½ jajka (25 g); pomidor (20 g), szczypiorek (3 g)

napój

kawa zbożowa (200 ml): mleko 3,2% (200 ml), kawa zbożowa (5 g)

OBIAD**zupa**

kapuśniak z młodej kapusty: marchew (20 g), pietruszka (20 g), kapusta młoda
 biała (100 g), cebula (2 g), ziemniaki (50 g); przyprawy: koperek, liść laurowy

II danie

bitki wieprzowe duszone z marchewką: schab (100 g), marchewka (25 g), olej (5 g);
 przyprawy: tymianek; **kasza pęczak** (50 g); przyprawy: oregano, czosnek; **fasolka
 szparagowa**: fasolka szparagowa (100 g)

owoce

ananas (80 g)

napój

woda (200 ml)

PODWIECZOREK**kanapka z twarożkiem i rzodkiewką**

chleb graham (35 g), **twarożek**: twaróg (70 g), rzodkiewka (20 g), jogurt naturalny (10 g)

kiwi lub porzeczki (75 g)**napój**

jogurt naturalny pitny (150 ml)

Do posiłków można dodać łącznie ok. 1,5 g soli sodowo-potasowej, przy czym do obiadu
 w stołówce szkolnej nie więcej niż 0,7 g.

16

Składniki pokarmowe	Typ posiłku			Razem
	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	
Energia [kcal]	378	479	260	1 117
Białko [g]	18	19	20	57
Tłuszcz [g]	14	15	7	36
Węglowodany [g]	50	64	33	147
Błonnik [g]	5	9	3	17
Wapń [g]	276	111	308	695
Żelazo [mg]	3	3	1	7
Witamina C [mg]	3	20	20	43
Sód [mg]	339	305	264	908
Sól [mg]	848	763	660	2 271

ŚNIADANIE**kanapka**

grahamka (50 g), masło (10 g), schab pieczony (20 g), sałata (4 g), pomidor (25 g)

napój

kakao (200 ml): mleko 2%, kakao (3 g), miód (5 g)

OBIAD**zupa**

botwinka z jajkiem: boćwina (60 g), śmietana 9% (10 g), jajko (50 g); przyprawy: koperek

II danie

kuleczki drobiowe w sosie pieczarkowym: mięso z indyka (100 g), bułka (15 g), jajko (10 g), cebula (2 g), olej rzepakowy (5 g); przyprawy: tymianek, pieprz; **sos:** pieczarki (50 g), śmietana 9% (20 g); przyprawy: natka pietruszki; **ziemniaki** (150 g), koperek; **warzywne różności z sosem jogurtowym:** brokuł (35 g), ogórek świeży (30 g), marchew (20 g), seler naciowy (15 g), jogurt naturalny (30 g), czosnek (1 g), zioła prowansalskie (3 g)

napój

sok pomarańczowy (200 ml)

PODWIECZOREK**ryż z musem truskawkowym**

ryż (50 g), jogurt naturalny (150 g), truskawki (80 g)

napój

miodowo-cytrynowy (200 ml): woda (200 ml), miód (5 g), cytryna (3 g)

Do posiłków można dodać łącznie ok. 1,1 g soli sodowo-potasowej, przy czym do obiadu w stołówce szkolnej nie więcej niż 0,6 g.

Składniki pokarmowe	Typ posiłku			Razem
	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	
Energia [kcal]	368	456	172	996
Białko [g]	17	29	7	53
Tłuszcz [g]	16	18	4	38
Węglowodany [g]	38	45	30	113
Błonnik [g]	3	6	2	11
Wapń [g]	327	144	236	707
Żelazo [mg]	2	4	1	7
Witamina C [mg]	3	86	22	111
Sód [mg]	615	353	97	1 065
Sól [mg]	1 538	883	243	2 664

18

ŚNIADANIE**zupa**

jaglanka z sokiem jabłkowym: sok jabłkowy (75 ml), woda (75 ml), kasza jaglana (20 g), rodzynki (10 g), siemię lniane (5 g), miód (5 g), cynamon

kanapka

bułka z ziarnami (25 g), masło (5 g), ogórek świeży (20 g); ser twarogowy półtłusty (20 g), listki bazylii do przybrania

napój

kawa zbożowa: mleko 3,2% (200 ml), kawa zbożowa (5 g)

OBIAD**zupa**

kalafiorowa z gotowanym mięsem drobiowym: włoszczyzna (80 g), kalafior (65 g), ziemniaki (50 g), kukurydza (20 g), mięso drobiowe z piersi (50 g), śmietana 9% (5 g), natka pietruszki (3 g)

II danie

makaron z jagodami: makaron jajeczny (50 g), jagody (80 g), jogurt naturalny (100 g)

napój

woda (200 ml)

PODWIECZOREK**placki z cukinii i szpinaku z czarnuszką**

cukinia (80 g), szpinak (20 g), mąka pszenna (20 g), jajko (25 g), olej (5 g), czarnuszka

serek ziarnisty (75 g)**napój**

bawarka (200 ml): napar z herbaty (100 ml), mleko 2% (100 ml)

Do posiłków można dodać łącznie ok. 2,0 g soli sodowo-potasowej, przy czym do obiadu w stołówce szkolnej nie więcej niż 1,0 g.

18

Składniki pokarmowe	Typ posiłku			Razem
	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	
Energia [kcal]	314	477	234	1 025
Białko [g]	11	15	14	40
Tłuszcz [g]	11	15	11	37
Węglowodany [g]	45	57	20	122
Błonnik [g]	2	5	3	10
Wapń [g]	239	145	180	564
Żelazo [mg]	1	2	1	4
Witamina C [mg]	2	28	24	54
Sód [mg]	95	207	384	686
Sól [mg]	238	518	960	1 716

ŚNIADANIE**kanapka**

chleb pełnoziarnisty (50 g), masło (7 g), łopatka pieczona (15 g), ser żółty (15 g), keczup, sałata (4 g), ogórek świeży (25 g), rzodkiewka (10 g)

napój

kakao: mleko 3,2% (200 ml), kakao (3 g), miód (5 g)

OBIAD**zupa**

krem z ciecierzycy i pomidorów: ciecierzycy (40 g), pomidory (40 g), cebula (10 g), oliwa z oliwek (5 g); przyprawy: sok z cytryny, kmin, kolendra, do posypania prażone pestki sezamu

II danie

królik duszony w sosie śmietanowym: królik (100 g), cebula (10 g), czosnek (3 g); **sos:** śmietana 9% (20 g); przyprawy: tymianek, natka pietruszki; **ziemniaki** (150 g), koperek; **surówka:** marchew (50 g), porzeczki (10 g), brzoskwinia (30 g), jogurt naturalny (20 g)

napój

lemoniada miętowo-cytrynowa (200 ml): woda (200 ml), mięta (15 g), cytryna (15 g)

PODWIECZOREK**kluseczki serowe z cynamonem**

mąka (50 g), ser twarogowy półtłusty (80 g), jajko (10 g), cynamon

maliny (80 g)**napój**

kawa zbożowa (200 ml): mleko 2% (200 ml), kawa zbożowa (5 g)

Do posiłków można dodać łącznie ok. 1,0 g soli sodowo-potasowej, przy czym do obiadu w stołówce szkolnej nie więcej niż 0,8 g.

Składniki pokarmowe	Typ posiłku			Razem
	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	
Energia [kcal]	368	478	329	1 175
Białko [g]	15	26	19	60
Tłuszcz [g]	16	20	15	51
Węglowodany [g]	45	58	36	139
Błonnik [g]	3	8	6	17
Wapń [g]	327	83	106	516
Żelazo [mg]	2	4	1	7
Witamina C [mg]	3	13	24	40
Sód [mg]	778	263	67	1 108
Sól [mg]	1 945	658	168	2 771

ŚNIADANIE**musli z rodzynkami**

mleko 3,2% (200 ml), musli z rodzynkami (30 g)

kanapka

bułka kukurydziana (30 g), masło (5 g), ser żółty (15 g), pomidor (20 g), do przybrania kiełki rzodkiewki

napój

herbata z cytryną (200 ml): napar z herbaty, cytryna (3 g), miód (5 g)

OBIAD**zupa**

krupnik z kaszy pęczak: kasza pęczak (30 g), włoszczyzna (80 g), natka pietruszki (3 g), listki kolendry (3 g)

II danie

ryba po grecku: dorsz (100 g), marchew (30 g), pietruszka (20 g), seler korzeniowy (20 g), olej rzepakowy (5 g); przyprawy: pieprz, sok z cytryny; **ziemniaki** (150 g), koperek; **surówka:** sałata (30 g), papryka czerwona (30 g), ogórek (5 g), oliwa (5 g); przyprawy: sok z cytryny, szczypiorek

napój

z owoców (200 ml): truskawki (50 g) zmiksowane z sokiem pomarańczowym (100 ml), woda (50 ml)

PODWIECZOREK**twarożek z owocami i orzechami** (200 g)

serek homogenizowany naturalny (100 g), brzoskwinia (85 g), orzechy (5 g)

kanapka

chleb graham (35 g), masło (5 g)

napój

woda z ogórkiem, cytryną i miętą (200 ml): ogórek (30 g), sok z cytryny (5 g), miód (3 g), mięta

Do posiłków można dodać łącznie ok. 1,6 g soli sodowo-potasowej, przy czym do obiadu w stołówce szkolnej nie więcej niż 0,7 g.

Składniki pokarmowe	Typ posiłku			Razem
	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	
Energia [kcal]	351	503	295	1 149
Białko [g]	14	22	18	54
Tłuszcz [g]	14	22	18	54
Węglowodany [g]	46	61	33	140
Błonnik [g]	3	7	3	13
Wapń [g]	348	79	116	543
Żelazo [mg]	2	3	1	6
Witamina C [mg]	3	70	3	76
Sód [mg]	361	323	193	877
Sól [mg]	903	808	483	2 194

ŚNIADANIE**kanapka**

chleb razowy (50 g), **humus**: ciecierzycyca (40 g), oliwa z oliwek (5 g), sezam (5 g);
pomidory (20 g); ser żółty (15 g), roszponka (5 g)

napój

napar z owoców dzikiej róży (200 ml)

OBIAD**zupa**

kapuśniak: kapusta kiszona (30 g), ziemniaki (20 g), marchew (20 g); przyprawy: kmin
rzymski, oregano, słodka papryka, kminek

II danie

pieczeń rzymska z sosem pomidorowym: wieprzowina (80 g), jajko (5 g), bułka
tarta (5 g), czosnek (2 g); przyprawy: majeranek; masło do formy; **sos**: pomidory (40 g),
mąka (3 g), śmietana 9% (10 g); **kasza kuskus** (50 g); przyprawy: sok z cytryny, natka
pietruszki, kolendra; **surówka z kalarepy**: kalarepa (50 g), jabłko (50 g), orzechy (10 g),
szczypior (10 g), jogurt naturalny (20 g)

owoce

gruszka (100 g)

napój

woda z cytryną i melisą: woda (250 ml), cytryna (5 g), świeża melisa

PODWIECZOREK**naleśniki**

mąka (40 g), mleko 2,0% (50 ml), jajko (10 g), olej rzepakowy (5 g), serek homogenizowany
naturalny (60 g); przyprawy: cynamon

mus z czarnych porzeczek (50 g)**napój**

mleko 2,0% (200 ml)

Do posiłków można dodać łącznie ok. 1,8 g soli sodowo-potasowej, przy czym do obiadu
w stołówce szkolnej nie więcej niż 0,8 g.

Składniki pokarmowe	Typ posiłku			Razem
	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	
Energia [kcal]	326	434	318	1 078
Białko [g]	16	19	15	50
Tłuszcz [g]	12	27	9	48
Węglowodany [g]	43	32	44	119
Błonnik [g]	6	4	3	13
Wapń [g]	164	100	292	556
Żelazo [mg]	4	3	1	8
Witamina C [mg]	3	10	64	77
Sód [mg]	341	283	157	780
Sól [mg]	853	708	393	1 954

ŚNIADANIE**kanapka**

chleb z siemieniem lnianym (50 g), masło (7 g); **sałatka ze świeżych owoców:** truskawki/jagody (80 g), twarożek homogenizowany (50 g), jogurt (15 g); przyprawy: sok z cytryny, liście melisy, mięty

napój

kawa zbożowa: mleko 3,2% (200 ml), kawa zbożowa (5 g)

OBIAD**zupa**

zielona ziemniaczana: ziemniaki (100 g), włoszczyzna (50 g), szpinak świeży (50 g), śmietana 9% (15 g), natka pietruszki (20 g)

II danie

piersz z kurczaka duszona w warzywach: piersz z kurczaka (100 g), cukinia (20 g), pomidor (30 g), seler naciowy (20 g), kalarepa (30 g), marchew (20 g); przyprawy: bazylija, oregano; **kasza gryczana** (50 g); przyprawy: tymianek; **mizeria:** ogórek świeży (100 g), jogurt naturalny (30 g), koper (7 g), sok z cytryny

napój

kompot z malin i czereśni: woda (200 ml), maliny (50 g), czereśnie (50 g), cynamon, goździki

PODWIECZOREK**kanapka**

bułka z dynią (50 g), jajko (50 g), rzodkiewka (20 g), sałata (5 g), szczypiorek

napój

bawarka: napar z czarnej herbaty (100 ml), mleko 3,2% (100 ml)

Do posiłków można dodać łącznie ok. 1,3 g soli sodowo-potasowej, przy czym do obiadu w stołówce szkolnej nie więcej niż 0,8 g.

Składniki pokarmowe	Typ posiłku			Razem
	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	
Energia [kcal]	288	413	227	928
Białko [g]	13	34	12	59
Tłuszcz [g]	11	10	8	29
Węglowodany [g]	36	46	30	112
Błonnik [g]	3	6	3	12
Wapń [g]	198	149	141	488
Żelazo [mg]	2	2	2	6
Witamina C [mg]	8	45	2	55
Sód [mg]	329	280	364	973
Sól [mg]	823	700	910	2 433

ŚNIADANIE**grysik z morelą**

mleko 3,2% (200 ml), kasza manna (20 g), morele świeże (20 g)

kanapka

bułka z ziarnami (25 g), masło (5 g), jajko (50 g), biała rzodkiew (15 g), papryka czerwona (10 g), sałata (3 g), keczup

napój

napar z herbaty owocowej (200 ml)

OBIAD**zupa**

grochowa z ziemniakami: włoszczyzna (70 g), ziemniaki (50 g), groch (20 g); przyprawy: pieprz, lubczyk

II danie

pierogi z kaszą gryczaną i twarogiem: ciasto: mąka (50 g), woda (80 ml), jajko (10 g); nadzienie: kasza gryczana (20 g), ser twarogowy półtłusty (40 g), natka pietruszki (7 g); przyprawy: pieprz; **surówka:** młoda kapusta (40 g), ogórek (20 g), jogurt naturalny (10 g); przyprawy: świeża bazylia, szczypiorek

napój

sok wieloowocowy (200 ml)

PODWIECZOREK**kanapka**

chleb razowy (35 g), masło (5 g), ser żółty (15 g)

świeże warzywa

marchewka, seler naciowy, kalarepa pokrojona w słupki (100 g)

napój

bawarka (200 ml): napar z herbaty (100 ml), mleko 3,2% (100 ml)

Do posiłków można dodać łącznie ok. 1,3 g soli sodowo-potasowej, przy czym do obiadu w stołówce szkolnej nie więcej niż 1,0 g.

Składniki pokarmowe	Typ posiłku			Razem
	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	
Energia [kcal]	317	496	207	1 020
Białko [g]	13	20	10	43
Tłuszcz [g]	12	13	10	35
Węglowodany [g]	40	87	24	151
Błonnik [g]	2	12	3	17
Wapń [g]	222	118	253	593
Żelazo [mg]	1	3	1	5
Witamina C [mg]	12	45	9	66
Sód [mg]	434	214	345	993
Sól [mg]	1 085	535	863	2 483

ŚNIADANIE**kanapka**

bułka z ziarnami (50 g), masło (5 g), polędwica sopocka (15 g), papryka (20 g); **ogórek z niespodzianką**: ogórek świeży (65 g), nadzienie twarogowe: twaróg półtłusty (50 g), rzodkiewka (15 g), rzeżucha (5 g)

napój

bawarka: mleko 2% (100 ml), napar z czarnej herbaty (100 ml)

OBIAD**zupa**

rosół z kluseczkami: włoszczyzna (150 g), kurczak (50 g), jajko (10 g), mąka (20 g); przyprawy: lubczyk, kozieradka, natka pietruszki

II danie

gołąbki z młodą kapustą w sosie pomidorowym: mięso drobiowo-wieprzowe (100 g), jajko (3 g), bułka (7 g), kapusta młoda (80 g), przecier pomidorowy (10 g), mąka (3 g), śmietana 9% (20 g); **młode ziemniaki z koperkiem**: ziemniaki (150 g), koperek (3 g)

owoce

nektarynka (80 g)

napój

woda (200 ml)

PODWIECZOREK**owoce z jogurtem**

maliny lub truskawki lub jagody (150 g), jogurt naturalny (40 g), płatki orkiszowe (10 g)

bułeczka drożdżowa (60 g)**napój**

napar z herbaty miętowej (200 ml)

Do posiłków można dodać łącznie ok. 1,3 g soli sodowo-potasowej, przy czym do obiadu w stołówce szkolnej nie więcej niż 0,8 g.

Składniki pokarmowe	Typ posiłku			Razem
	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	
Energia [kcal]	288	449	202	939
Białko [g]	18	20	6	44
Tłuszcz [g]	11	20	4	35
Węglowodany [g]	33	55	42	130
Błonnik [g]	3	6	6	15
Wapń [g]	169	83	113	365
Żelazo [mg]	2	3	2	7
Witamina C [mg]	15	33	23	71
Sód [mg]	426	287	247	960
Sól [mg]	1 065	718	618	2 400

25

ŚNIADANIE**owsianka z truskawkami**

mleko 3,2% (200 ml), płatki owsiane (20 g), truskawki (30 g)

kanapkachleb żytni (30 g); **pasta z fasoli**: fasola gotowana (20 g), olej słonecznikowy (3 g), czosnek, natka pietruszki; pomidor (40 g)**napój****napar z rumianku** (200 ml)**OBIAD****zupa****chłodnik ogórkowy z jajkiem**: włoszczyzna (70 g), ogórki (100 g), jajko (25 g), śmietana 9% (10 g); przyprawy: natka pietruszki**II danie****pulpety rybne**: dorsz (120 g), jajko (7 g), bułka tarta (7 g), olej rzepakowy (5 g); przyprawy: pieprz biały, rozmaryn; **ziemniaki** (150 g), koperek; **surówka z marchwi i selera**: marchew (40 g), seler naciowy (30 g), jabłko (30 g), pomarańcza (30 g), jogurt naturalny (20 g)**napój****kompot z rabarbaru** (250 ml): woda (200 ml), rabarbar (30 g), owoce suszone (10 g)**PODWIECZOREK****muffinki z cukinią i żółtym serem**

mąka pszenna pełnoziarnista (40 g), jogurt naturalny (30 g), cukinia (40 g), ser żółty (10 g) płatki jaglane (10 g), jajko (3 g), olej rzepakowy (5 g)

napój**bawarka**: napar z herbaty (100 ml), mleko 2,0% (100 ml)

Do posiłków można dodać łącznie ok. 0,8 g soli sodowo-potasowej, przy czym do obiadu w stołówce szkolnej nie więcej niż 0,2 g.

25

Składniki pokarmowe	Typ posiłku			Razem
	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	
Energia [kcal]	298	467	273	1 038
Białko [g]	13	32	11	56
Tłuszcz [g]	9	14	10	33
Węglowodany [g]	49	58	38	148
Błonnik [g]	7	9	3	19
Wapń [g]	217	150	233	600
Żelazo [mg]	4	4	1	9
Witamina C [mg]	12	27	2	41
Sód [mg]	431	500	236	1 167
Sól [mg]	1 078	1 250	590	2 918

ŚNIADANIE**kanapka**

bułka z dynią (50 g); **pasta rybno-serowa**: makrela wędzona (25 g), twaróg półtłusty (40 g), ketchup (5 g), natka pietruszki (2 g), szczypior (2 g); ogórek świeży (50 g)

napój

kakao (200 ml): mleko 2% (200 ml), kakao (3 g), miód (5 g)

OBIAD**zupa**

botwinka z ziemniakami: włoszczyzna (50 g), boćwina (40 g), ziemniaki (60 g), śmietana 9% (7 g); przyprawy: koperek

II danie

gulasz wołowy w sosie własnym: mięso wołowe (200 g), marchewka (15 g), cebula (5 g), olej rzepakowy (7 g), natka pietruszki (3 g); przyprawy: papryka słodka; **ryż brązowy** (50 g); **surówka**: kapusta pekińska (50 g), ananas (30 g), orzechy (10 g), rodzynki (10 g), jogurt naturalny (10 g)

owoce

brzoskwinia (80 g)

napój

woda (250 ml)

PODWIECZOREK**placki z selera w panierce sezamowej**

mąka (20 g), seler korzeniowy (80 g), sezam (5 g), olej rzepakowy (5 g); przyprawy: natka pietruszki

napój

maślanka o smaku naturalnym (150 ml)

Do posiłków można dodać łącznie ok. 1,1 g soli sodowo-potasowej, przy czym do obiadu w stołówce szkolnej nie więcej niż 0,8 g.

Składniki pokarmowe	Typ posiłku			Razem
	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	
Energia [kcal]	311	406	228	945
Białko [g]	21	21	9	51
Tłuszcz [g]	9	17	8	34
Węglowodany [g]	39	49	35	123
Błonnik [g]	3	7	5	15
Wapń [g]	263	131	183	577
Żelazo [mg]	2	4	1	7
Witamina C [mg]	3	29	9	41
Sód [mg]	623	263	162	1 048
Sól [mg]	1 558	658	405	2 621

ŚNIADANIE**kanapka**

grahamka (50 g), masło (5 g), jajko (50 g), ser żółty (15 g), sałata (5 g), szczypiorek, keczup (5 g)

napój

kakao: mleko 2,0 % (200 ml), kakao (3 g), miód (5 g)

OBIAD**zupa**

fasolowa z ziemniakami: włoszczyzna (50 g), ziemniaki (50 g), fasola (40 g), mięso drobiowe (40 g), śmietana 9% (10 g); przyprawy: sok z cytryny, natka pietruszki, pieprz czarny

II danie

makaron a'la Napoli: makaron (50 g), ser mozzarella (40 g), świeży pomidor (50 g), oliwa z oliwek (10 g); przyprawy: bazylija, czosnek; **surówka:** biała rzodkiew (40 g), cukinia (40 g), marchew (20 g), jogurt naturalny (10 g), koperek

napój

kompot (200 ml): woda (150 ml), porzeczki (40 g), agrest (40 g), owoce suszone (10 g)

PODWIECZOREK**kanapka**

bułka maślana (40 g); pasta z marchewki: marchew (40 g), daktyle (10 g), cynamon i wiórki kokosowe do posypania, twarożek ziarnisty (70 g)

kiwi (70 g)**napój**

kawa zbożowa (200 ml): mleko 2% (200 ml), kawa zbożowa (5 g)

Do posiłków można dodać łącznie ok. 0,9 g soli sodowo-potasowej, przy czym do obiadu w stołówce szkolnej nie więcej niż 0,9 g.

Składniki pokarmowe	Typ posiłku			Razem
	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	
Energia [kcal]	217	416	304	937
Białko [g]	15	23	17	55
Tłuszcz [g]	12	14	9	35
Węglowodany [g]	39	60	43	142
Błonnik [g]	1	13	3	17
Wapń [g]	288	168	293	749
Żelazo [mg]	1	4	1	6
Witamina C [mg]	2	30	18	50
Sód [mg]	485	250	400	1 135
Sól [mg]	1 213	625	1 000	2 838

ŚNIADANIE**kasza jaglana z gruszką**

mleko 2% (150 ml), kasza jaglana (45 g), gruszka (50 g), owoce suszone (10 g)

kanapka

grahamka (25 g), masło (5 g), szynka drobiowa (20 g), sałata (4 g), słupki selera naciowego (10 g) i ogórka (10 g)

napój**herbata z cytryną** (200 ml): napar z herbaty, cytryna (3 g), miód (5 g)**OBIAD****zupa****śródziemnomorska:** szpinak (50 g), cebula (5 g), ziemniaki (50 g), fasolka (50 g), pomidor (40 g), natka pietruszki (2 g), czosnek (2 g), oliwa z oliwek (5 g)**II danie****schab duszony:** schab (100 g), śmietana 9% (10 g); przyprawy: tymianek; **kasza gryczana** (50 g); przyprawy: oregano, czosnek; **surówka z rzodkiewki:** rzodkiewka (80 g), jogurt naturalny (15 g), koperek; **marchewka z groszkiem:** marchew (50 g), groszek (40 g), masło (5 g)**owoce****mandarynka** (50 g)**napój jabłkowo-buraczany**

sok jabłkowy (150 ml), kwas z buraków (50 ml)

PODWIECZOREK**nadziewana cukinia**

cukinia (120 g), ryż brązowy (30 g), papryka (30 g), pomidor (30 g), cebula (5 g), jajko (5 g); przyprawy: natka pietruszki, oregano, słodka papryka, pieprz

napój**kawa zbożowa:** mleko 3,2% (200 ml), kawa zbożowa (5 g)

Do posiłków można dodać łącznie ok. 2,2 g soli sodowo-potasowej, przy czym do obiadu w stołówce szkolnej nie więcej niż 1,0 g.

Składniki pokarmowe	Typ posiłku			Razem
	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	
Energia [kcal]	236	466	240	942
Białko [g]	11	23	11	45
Tłuszcz [g]	7	18	5	30
Węglowodany [g]	34	55	42	131
Błonnik [g]	2	9	5	16
Wapń [g]	173	98	249	520
Żelazo [mg]	2	4	2	8
Witamina C [mg]	1	39	36	76
Sód [mg]	336	180	117	633
Sól [mg]	840	450	293	1 583

ŚNIADANIE**kanapka**

grahamka (50 g), masło (5 g), szynka z piersi kurczaka (15 g), ser twarogowy (20 g), rzodkiewka (20 g), roszponka (3 g), do posypania czarnuszka

napój

kakao: mleko 3,2% (200 ml), kakao (3 g), miód (5g)

OBIAD**zupa**

chłodnik pomidorowy: kefir (100 ml), przetarte świeże pomidory (60 g), masło (5 g), groszek ptysiowy (15 g); przyprawy: lubczyk

II danie

zapiekanne eskalopki z indyka: mięso z piersi indyka (100 g), ser żółty (10 g); przyprawy: tymianek; **ziemniaki** (150 g), koperek; **fasolka szparagowa:** fasolka szparagowa (100 g), masło (3 g); przyprawy: czosnek

owoce

truskawki (80 g)

napój

woda (200 ml)

PODWIECZOREK**sos jogurtowy**

jogurt naturalny typu greckiego (50 ml), wanilia

crumble z jabłkiem

jabłko (50 g), płatki owsiane (10 g), masło (5 g), rodzynki (15 g), orzechy (10 g), do posypania cynamon

napój

napar z herbaty owocowej (200 ml)

Do posiłków można dodać łącznie ok. 1,7 g soli sodowo-potasowej, przy czym do obiadu w stołówce szkolnej nie więcej niż 0,8 g.

Składniki pokarmowe	Typ posiłku			Razem
	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	
Energia [kcal]	323	439	197	959
Białko [g]	15	26	5	46
Tłuszcz [g]	12	11	10	33
Węglowodany [g]	39	61	24	124
Błonnik [g]	3	5	3	11
Wapń [g]	224	220	105	549
Żelazo [mg]	2	2	1	5
Witamina C [mg]	2	25	2	29
Sód [mg]	478	291	59	828
Sól [mg]	1 195	728	148	2 071

ŚNIADANIE**kasza z wiosennymi warzywami**

kasza jęczmienna (50 g), pomidor (30 g), ogórek (15 g), rzodkiewka (10 g), sałata (5 g),
 ½ jajka (25 g), szczypiorek (3 g), olej słonecznikowy (5 g), ziarna słonecznika (5 g);
 przyprawy: sok z cytryny, natka pietruszki

napój

kakao (200 ml): mleko 3,2% (200 ml), kakao (3 g), miód (5 g)

OBIAD**zupa**

krem z brokułów: brokuły (80 g), włoszczyzna na bulion (100 g), cebula (15 g), masło (5 g),
 śmietana 9% (10 g); przyprawy: tymianek

II danie

lasagne: mięso z piersi indyka (70 g), sok pomidorowy (60 g), makaron lasagne (30 g),
 pieczarki (20 g), cebula (5 g), ser żółty (10 g), olej rzepakowy (5 g); przyprawy: bazylija,
 oregano; **surówka:** sałata zielona (30 g), papryka żółta (15 g), papryka czerwona (15 g),
 jogurt (15 g); przyprawy: sok z cytryny, szczypiorek

owoce

czereśnie (80 g)

napój

lemoniada z cytryną i miodem (200 ml): woda (200 ml), sok z cytryny (30 ml), miód (5 g)

PODWIECZOREK**kanapka**

bułka grahamka (25 g), masło (5 g)

napój

koktajl mleczno-truskawkowy (200 ml): kefir (150 ml), truskawki świeże lub
 mrożone (70 g), płatki owsiane (10 g), wiórki kokosowe (5 g)

Do posiłków można dodać łącznie ok. 2,0 g soli sodowo-potasowej, przy czym do obiadu
 w stołówce szkolnej nie więcej niż 0,6 g.

Składniki pokarmowe	Typ posiłku			Razem
	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	
Energia [kcal]	365	436	224	1 025
Białko [g]	12	28	8	48
Tłuszcz [g]	13	18	10	41
Węglowodany [g]	50	46	29	125
Błonnik [g]	3	6	4	13
Wapń [g]	234	248	158	640
Żelazo [mg]	1	3	2	6
Witamina C [mg]	4	62	19	85
Sód [mg]	132	361	177	670
Sól [mg]	330	902	443	1 675

Spis piśmiennictwa:

1. Chełmińska-Wieczorek Z.: Nowoczesna dietetyczna książka kucharska. Wyd. Lek. PZWL, Warszawa, 2000.
2. Jarosz M. Normy żywienia dla populacji polskiej – nowelizacja. Instytut Żywności i Żywienia, Warszawa, 2012.
3. Kunachowicz H., Nadolna I. Iwanow K., Przygoda B.: Wartość odżywcza wybranych produktów spożywczych i typowych potraw. Wyd. Lek. PZWL, Warszawa, 2012.
4. Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 26 sierpnia 2015 r. w sprawie środków spożywczych przeznaczonych do sprzedaży dzieciom i młodzieży w jednostkach systemu oświaty oraz wymagań, jakie muszą spełniać środki spożywcze stosowane w ramach żywienia zbiorowego dzieci i młodzieży w tych jednostkach (Dz.U. 2015, poz. 1256).
5. Szponar L., Wolnicka K., Rychlik E.: Album fotografii produktów i potraw. IŻŻ, Warszawa, 2000.
6. Ustawa z dnia 28 listopada 2014 r. o zmianie ustawy o bezpieczeństwie żywności i żywienia (Dz.U. 2015, poz. 35).
7. Zarządzenie nr 6244/2014 Prezydenta Miasta Stołecznego Warszawy z dn. 27 czerwca 2014 r. (z późniejszymi zmianami) w sprawie określenia zaleceń w zakresie organizacji żywienia w przedszkolach i szkołach dla których organem prowadzącym jest m.st. Warszawa.

www.wiemcojem.um.warszawa.pl

Publikacja została sfinansowana ze środków Miasta Stołecznego Warszawy
Egzemplarz udostępniany jest nieodpłatnie.

ISBN 978-83-60830-18-5