



Wiem,
co jem

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



Wydawca:

Miasto stołeczne Warszawa
Wydanie trzecie

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

Tekst: dr inż. Marta Jeruszka-Bielak; dr inż. Agnieszka Sulich;
dr hab. Magdalena Górnicka; 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

Skład i łamanie: Bożena Kamińska

ISBN 978-83-60830-18-5

Warszawa, 2017

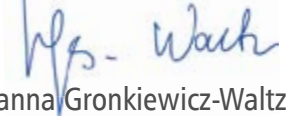
Propozycje posiłków dla dzieci w przedszkolach i szkołach

Opracowanie uwzględnia wymagania, jakie muszą spełniać środki spożywcze stosowane w ramach żywienia zbiorowego dzieci i młodzieży w jednostkach systemu oświaty zgodnie z Rozporządzeniem Ministra Zdrowia z 26 lipca 2016 r.

Integralną częścią pobytu dziecka w placówce oświatowej jest odżywianie. Odpowiednie żywienie nie tylko odgrywa ogromną rolę w rozwoju, 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
Informacje o aktualnych przepisach prawnych	6
Jak wybierać produkty spożywcze polecane w żywieniu dzieci i młodzieży	7
Porcje produktów z poszczególnych grup żywności wykorzystywanych do przygotowania posiłków wydawanych w placówkach oświatowych	9
Żywienie wegetariańskie	10
Zasady planowania jadłospisu wegetariańskiego	12
Praktyczne połączenie kuchni tradycyjnej i kuchni roślinnej	14
Planowanie jadłospisów	15
Ważne przy planowaniu jadłospisów	15
Niemarnowanie żywności w przedszkolnych i szkolnych stołówkach	18
Woda w przedszkolu i szkole	18
Przepis na buliony dla stołówek przedszkolnych i szkolnych jako samodzielna zupa lub baza do przygotowania innych zup	19
Jadłospis jesienno-zimowy	20
Jadłospis wiosenno-letni	80
Jadłospis wegetariański	140

Opracowanie zawiera 90 zestawów jadłospisów składających się z trzech posiłków (śniadanie, obiad, podwieczorek) zalecanych w przedszkolach.

Jadłospisy zostały podzielone na dwa sezony: jesienno-zimowy i wiosenno-letni, przede wszystkim z uwagi na dostępność charakterystycznych dla danej pory roku warzyw i owoców. W okresie zimowym i wczesno-wiosennym możliwe jest wykorzystanie warzyw i owoców mrożonych.

30 zestawów jadłospisów dotyczy wegetariańskiego sposobu żywienia, które może być równocześnie z jadłospisami tradycyjnymi realizowane w szkolnych i przedszkolnych kuchniach.

Wartość odżywcza i porcje posiłków obliczone są dla dzieci w wieku przedszkolnym, niemniej zwiększając gramaturę poszczególnych produktów według podanych w publikacji przeliczników, jadłospisy można stosować planując żywienie dla uczniów w szkołach.

Wymagania dotyczące jadłospisów przedszkolnych i szkolnych

Informacje o aktualnych przepisach prawnych

Od 1 września 2016 r. obowiązuje nowe Rozporządzenie Ministra Zdrowia regulujące, jakie produkty spożywcze i posiłki mogą być udostępniane dzieciom i młodzieży w przedszkolach i szkołach¹. Jest ono aktem wykonawczym do Ustawy o bezpieczeństwie żywności i żywienia².

Rozporządzenie składa się z dwóch głównych części:

- pierwsza dotyczy żywności, która może być sprzedawana w szkolnych sklepikach, bufetach i automatach (§ 1),
- druga natomiast odnosi się do żywienia zbiorowego, a więc tego, co może być podawane w stołówkach przedszkolnych i szkolnych (§ 2).

Przygotowując posiłki podawane w szkolnej lub przedszkolnej stołówce stosujemy kryteria określone w § 2:

§ 2.1. Środki spożywcze stosowane w ramach żywienia zbiorowego dzieci i młodzieży w jednostkach systemu oświaty muszą spełniać odpowiednie wymagania dla danej grupy wiekowej, wynikające z aktualnych norm żywienia dla populacji polskiej.

2. Środki spożywcze, o których mowa w ust. 1, dobiera się w taki sposób, aby:

- 1) na całodienne żywienie składały się środki spożywcze pochodzące z różnych grup środków spożywczych;*
- 2) posiłki (śniadanie, obiad, kolacja) zawierały produkty z następujących grup środków spożywczych: produkty zbożowe lub ziemniaki, warzywa lub owoce, mleko lub produkty mleczne, mięso, ryby, jaja, orzechy, nasiona roślin strączkowych i inne nasiona oraz tłuszcze;*
- 3) zupy, sosy oraz potrawy sporządzane były z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników;*
- 4) od poniedziałku do piątku były podawane nie więcej niż dwie porcje potrawy smażonej, przy czym do smażenia jest używany olej roślinny rafinowany o zawartości kwasów jednonienasyconych powyżej 50% i zawartości kwasów wielonienasyconych poniżej 40%;*
- 5) napoje przygotowywane na miejscu zawierały nie więcej niż 10 g cukrów w 250 ml produktu gotowego do spożycia;*
- 6) każdego dnia były podawane:*
 - a) co najmniej dwie porcje mleka lub produktów mlecznych,*
 - b) co najmniej jedna porcja z grupy mięso, jaja, orzechy, nasiona roślin strączkowych,*
 - c) warzywa lub owoce w każdym posiłku,*
 - d) co najmniej jedna porcja produktów zbożowych w śniadaniu, obiedzie oraz kolacji;*
- 7) w żywieniu całodziennym było podawane przynajmniej pięć porcji warzyw lub owoców;*
- 8) co najmniej raz w tygodniu była podawana porcja ryby.*

Konieczne do zaplanowania prawidłowego jadłospisu normy żywienia dla populacji polskiej zostały opracowane przez Instytut Żywności i Żywienia w 2012 r.³ i są dostępne na stronie internetowej IŻŻ (www.izz.waw.pl).

Główną ideą przyświecającą wprowadzeniu w Polsce przepisów dotyczących żywienia dzieci i młodzieży w placówkach oświatowych jest **ograniczenie spożycia cukrów i substancji słodzących, soli (sodu), tłuszczu oraz potraw smażonych, przy jednoczesnym promowaniu spożycia warzyw i owoców, mleka i produktów mlecznych.**

¹Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 26 lipca 2016 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. 2016, poz. 1154).

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

³Normy żywienia dla populacji polskiej – nowelizacja. Redaktor naukowy: prof. dr hab. med. M. Jarosz, IŻŻ 2012.

Zgodnie z zaleceniami Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) **cukry dodane**⁴ nie powinny przekraczać 5% wartości energetycznej diety, co wynosi **17,5 g dziennie dla dzieci w wieku przedszkolnym, 22,5 g dla dzieci w wieku wczesnoszkolnym i ok. 30 g dla młodzieży**⁵. Cukry powinny pochodzić głównie z produktów, w których występują one w sposób naturalny (owoce, warzywa, mleko i przetwory mleczne). Oznacza to, że nadal planując jadłospis liczymy zawartość cukrów naturalnie występujących i dodawanych aby nie przekroczyć wyżej wymienionych ograniczeń.

Ograniczenie spożycia soli również wynika z zaleceń WHO (uwzględnionych w Normach IŻŻ), która rekomenduje, aby **całodzienne spożycie soli nie przekraczało 5 g**. Ilość ta uwzględnia sól występująca naturalnie w żywności (przeliczany na sól), sól dodaną w trakcie procesu produkcyjnego żywności (np. do pieczywa, wędlin, serów żółtych), jak również tę dodaną podczas przygotowywania potraw i posiłków. Podane w jadłospisach ilości soli dodawanej do potraw spełniają ten wymóg. Nie można więcej dosalać.

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.

Jeśli w szkolnej kuchni przygotowujemy potrawy do sprzedaży w szkolnym sklepiku korzystamy z grup produktów spożywczych wymienionych w § 1 Rozporządzenia.

Podsumowując, Rozporządzenie zobowiązuje do stosowania urozmaiconej diety, dodawanie do każdego posiłku warzyw lub owoców, podawanie codziennie co najmniej dwóch porcji mleka lub produktów mlecznych i co najmniej jednej porcji z grupy mięso, jaja, orzechy, nasiona roślin strączkowych, a przynajmniej raz w tygodniu ma być podana porcja ryby. Wymagane jest ograniczenie podawania potraw smażonych do dwóch w tygodniu (ale bez rozróżniania z jakiej grupy żywności) oraz określony jest rodzaj tłuszczu, jaki może być używany do smażenia, m.in. olej rzepakowy. Zupy, sosy oraz potrawy należy przygotowywać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników (np. koncentratu pomidorowego). Każde śniadanie, obiad i kolacja mają zawierać przynajmniej jedną porcję produktów zbożowych. Dopuszcza się słodzenie napojów przygotowywanych na miejscu w ilości do 10 g cukrów w 250 ml produktu gotowego do spożycia.

Jak wybierać produkty spożywcze polecane w żywieniu dzieci i młodzieży

Przygotowywanie potraw i posiłków, które będą zgodne z normami żywienia wymaga m.in. umiejętności czytania informacji żywieniowej znajdującej się na etykietach produktów. Warto również orientować się w oświadczeniach żywieniowych, które są zamieszczane na opakowaniach. Ułatwieniem w realizacji żywienia zgodnego z normami może być nawiązanie współpracy z lokalnymi producentami żywności, którzy będą dostarczać do placówki produkty o wysokiej jakości, z mniejszą zawartością cukru i/lub soli (np. pieczywo, ciasta).

W celu łatwiejszego wyboru produktów spożywczych, które są polecane w żywieniu dzieci i młodzieży, poniżej wyjaśnione zostały kluczowe pojęcia.

Określenie „**bez dodatku**” oznacza, że w czasie procesu technologicznego nie został dodany dany składnik do produktu i na ogół odnosi się do cukrów i substancji słodzących, soli i tłuszczu. Aby znaleźć informację, czy do produktu na pewno nie dodano ww. składnika, 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.

⁴Wg definicji WHO w tej ilości cukrów należy również uwzględnić cukry pochodzące z takich produktów, jak: cukier/miód, dżemy i soki owocowe.

⁵Na 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.

„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 wymienionej 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 Izo-malt, 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 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 od 13 grudnia 2016 r. mają 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 mączne, mleko w proszku, budynie, galaretki, itp.) wartość odżywcza jest podana „w 100 g/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. Kierując się zaleceniami ograniczania spożycia soli przez dzieci i młodzież, dobrze jest również wybierać produkty „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.

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

Porcje produktów z poszczególnych grup żywności wykorzystywanych do przygotowania posiłków wydawanych w placówkach oświatowych

Ze względu na stosowanie pojęcia „porcji” w Rozporządzeniu, poniżej przedstawiono przykładowe wielkości porcji dla poszczególnych grup produktów spożywczych oraz wskazano produkty, jakie warto wybierać z danej kategorii żywności.

Warzywa i owoce

Porcję warzyw stanowi np. ½ szklanki warzyw gotowanych, 1 szklanka warzyw liściastych, czy ¾ szklanki soku warzywnego⁶. Można przyjąć, że średnio jest to ok. 100 g warzyw (gotowych do spożycia, czyli tzw. części jadalnych). W przypadku owoców jedną porcją jest ½ jabłka, ½ banana (lub jeden mały), ½ pomarańczy, 7 truskawek⁶, czy 2-3 większe śliwki (5 mniejszych).

W każdym posiłku serwowanym w stołówce mają się znaleźć warzywa lub owoce, a w żywieniu całodziennym musi być podawane przynajmniej pięć porcji warzyw lub owoców. Ważne jest zachowanie odpowiednich proporcji pomiędzy warzywami (więcej) a owocami (mniej), ze względu na większą ilość cukrów prostych w owocach, czyli 3-4 porcje warzyw do 1-2 porcji owoców. Warto korzystać z warzyw i owoców sezonowych oraz lokalnych, a także urozmaicać ich asortyment oraz sposób podawania (np. surowe, gotowane, duszone, pieczone). Korzystając z warzyw i owoców przetworzonych należy wybierać te bez dodatku cukrów i substancji słodzących oraz o niskiej zawartości sodu/soli. W szkolnych stołówkach, sklepikach, bufetach i automatach mogą znajdować się także w ofercie warzywa i owoce suszone, należy jednak pamiętać aby były bez dodatku cukrów, substancji słodzących oraz soli.

Produkty zbożowe

Jedna porcja produktu to np. kromka chleba grubości ok. 1,5 cm, pół szklanki ugotowanego ryżu lub kaszy, 1/3 szklanki musli⁶.

W każdym głównym posiłku, czyli w śniadaniu, obiedzie oraz kolacji (w przypadku bursy) powinna znaleźć się przynajmniej jedna porcja produktu zbożowego. Warto kierować się zasadą urozmaicenia i stosować różne produkty z tej kategorii, m.in. produkowane z różnych zbóż płatków (np. owsiane, jaglane, pszenne) i kasze (np. jęczmienną, gryczaną, jaglaną), czy pieczywo przygotowane z różnych typów mąk. Mając na względzie zalecenia ograniczania ilości cukrów i soli w diecie dzieci i młodzieży należy wybierać produkty jak najmniej przetworzone (naturalne), np. zbożowe produkty śniadaniowe bez dodatku cukrów (niesłodzone) i ograniczać ilości cukru/soli dodawane do potraw przygotowanych w kuchni, np. w czasie gotowania plątków, kaszy, ryżu czy makaronu. Zamiast kupować gotowe musli czy granolę, lepiej przygotować je samodzielnie w kuchni.

Mleko lub produkty mleczne

Jedną porcją jest np. szklanka mleka, jogurtu lub kefiru, ok. 40 g sera żółtego⁶, ok. 150 g sera twarogowego. Codziennie powinny być podane co najmniej dwie porcje mleka lub produktów mlecznych. Najlepiej, aby były to produkty naturalne (jogurt naturalny, kefir, maślanka naturalna, serek homogenizowany naturalny), z których po dodaniu w kuchni świeżych owoców lub warzyw przygotowane zostaną wersje owocowe lub warzywne o różnych smakach. Wybierając produkty z obecnie występujących na rynku jogurtów owocowych, deserów mlecznych, należy zwrócić uwagę na etykietę i zadeklarowaną ilość cukru, i wybrać te zawierające maksymalnie 10 g cukrów w 100 g/100 ml produktu gotowego do spożycia. Dobrze jest również kupować mleko i napoje mleczne zawierające 1,5-2% tłuszczu, a rzadziej te z wyższą zawartością tłuszczu, np. jogurt typu greckiego. Nie powinno się podawać dzieciom i młodzieży w żywieniu zbiorowym wersji 0% lub 0,5%.

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

W tej grupie produktów jako porcję przyjmuje się np. 1 jajko, ok. 60-100 g mięsa lub ryby, ½ szklanki gotowanej fasoli⁶, ok. 20 g orzechów, ok. 10-15 g nasion np. słonecznika.

⁶Jadłospisy dla dzieci w wieku przedszkolnym (śniadania, obiady, podwieczorki) opracowane zgodnie z zasadami prawidłowego żywienia. Pod redakcją prof. dr hab. n. biol. J. Charzewskiej, IZZ 2011.

Jak reguluje Rozporządzenie, **co najmniej jedna porcja produktu z tej kategorii musi być codziennie podana dzieciom i młodzieży, przy czym przynajmniej raz w tygodniu ma to być porcja ryby.** Ponownie, należy się kierować zasadą urozmaicenia, a także wybierać najlepsze chude mięsa, ale tłuste ryby. Orzechy i nasiona (np. słonecznika, dyni), podobnie jak w przypadku warzyw i owoców suszonych nie mogą mieć dodatku cukrów, substancji słodzących oraz soli.

Tłuszcze spożywcze

W Rozporządzeniu jedyna wzmianka dotycząca tłuszczu spożywczego odnosi się do tłuszczu stosowanego do smażenia i musi to być olej roślinny rafinowany o zawartości kwasów jednonienasyconych powyżej 50% i zawartości kwasów wielonienasyconych poniżej 40%, np. olej rzepakowy. Uwzględniając zalecenia żywieniowe, do surówek i sałatek należy dodawać różne oleje lub oliwę tłoczony na zimno. Do smarowania pieczywa najlepiej używać masła.

Napoje

Dzieciom i młodzieży mogą być podawane różne napoje, jednak należy pamiętać, że **podstawowym napojem jest woda i w ramach żywienia zbiorowego powinien być zapewniony nieograniczony dostęp do świeżej wody pitnej.**

Chociaż Rozporządzenie dopuszcza dodawanie cukrów do napojów przygotowywanych na miejscu, tak aby zawierały nie więcej niż 10 g cukrów w 250 ml produktu gotowego do spożycia, warto przyzwyczajać dzieci do niesłodkich lub mało słodkich napojów, np. zawierających maksymalnie 5 g cukru w 250 ml. Serwując dziecku w przedszkolu na śniadanie kubek kawy zbożowej posłodzonej 2 łyżeczkami (10 g) cukru, na obiad kompot również posłodzony taką samą ilością cukru, a na podwieczorek herbatę z dodatkiem 2 łyżeczek cukru powodujemy, że tylko z samymi napojami dziecko w przedszkolu spożyje 30 g cukru „dodanego”, co już prawie dwukrotnie przekracza zalecenia WHO na cały dzień.

Jeśli podajemy dzieciom soki owocowo-warzywne lub warzywne najlepiej jest wybierać produkty bez dodatku cukrów i substancji słodzących (soki owocowe z definicji nie mogą mieć takich dodatków) oraz o niskiej lub obniżonej zawartości sodu/soli. W przypadku napojów zastępujących mleko (np. sojowego, ryżowego) najlepiej jest kupować produkty o niskiej lub obniżonej zawartości sodu/soli oraz bez dodatku cukrów i substancji słodzących lub o zawartości cukrów nie przekraczających 10 g w 100 ml produktu gotowego do spożycia.

Żywienie wegetariańskie

W ciągu ostatnich lat obserwuje się wzrost zainteresowania dietami wegetariańskimi. Pomimo, że nie ma oszacowanej dokładnej liczby wegetarian w Polsce, uważa się na podstawie porównania z innymi krajami zachodnimi, że w najbliższym czasie liczba osób niejedzących mięsa będzie wzrastać, szczególnie wśród młodszej grupy populacyjnej. Coraz częstszym zjawiskiem jest także stosowanie modelu żywienia opierającego się na dietach roślinnych u dzieci rodziców będących wegetarianami. Zwyczajowa dieta wegetariańska, nazywana także potocznie dietą roślinną, zawiera przede wszystkim produkty pochodzenia roślinnego zaś wyklucza produkty pochodzenia zwierzęcego, a w szczególności mięso. Podstawowymi odmianami diety roślinnej są:

- dieta dopuszczająca spożycie mleka, produktów mlecznych i jajek a wykluczająca produkty mięsne;
- dieta dopuszczająca spożycie mleka i produktów mlecznych a wykluczająca produkty mięsne i jajka;
- oraz dieta wegańska wykluczająca wszystkie produkty pochodzenia zwierzęcego łącznie z miodem.

Jedną z mniej restrykcyjnych odmian diet wegetariańskich jest dieta, która dopuszcza oprócz spożywania mleka i produktów mlecznych oraz jajek także ryby.

Według światowych organizacji żywieniowych m.in. American Dietetic Association, Dietitians of Canada, British Dietetic Association, American Academy of Pediatrics i Canadian Pediatric Society,

prawidłowo zaplanowane diety wegetariańskie, w tym wegańskie, są możliwe do stosowania na każdym etapie rozwoju, również w dzieciństwie i mogą wywierać korzystne efekty zdrowotne poprzez zmniejszenie ryzyka rozwoju otyłości oraz chorób takich, jak cukrzyca, choroba niedokrwienna serca, nadciśnienie tętnicze oraz nowotwory. Pozytywne działanie diet wegetariańskich wynika z faktu, że dostarczają one większych ilości składników bioaktywnych, w tym witamin przeciwutleniających (wykazujących ochronny wpływ na organizm) oraz błonnika pokarmowego, przy jednocześnie niższej ich kaloryczności oraz zawartości w nich nasyconych kwasów tłuszczowych w porównaniu do diet zwyczajowych.

W Polsce według Instytutu Żywności i Żywienia, Konsultanta Krajowego w dziedzinie pediatrii, Instytutu „Pomnik – Centrum Zdrowia Dziecka” oraz Rady ds. Diety, Aktywności Fizycznej i Zdrowia prawidłowo zbilansowane diety wegetariańskie (dopuszczające spożycie mleka i produktów mlecznych, jaj oraz ryb) zapewniają niezbędne składniki odżywcze i mogą być stosowane w żywieniu dzieci i młodzieży. Należy jednak zwrócić uwagę na stanowisko Instytutu Żywności i Żywienia według, którego zarówno dieta tradycyjna jak i wegetariańska, w przypadku nieprawidłowego zbilansowania niesie ryzyko niedoborów składników odżywczych i w konsekwencji złego funkcjonowania organizmu. Dieta wegańska zaś, ze względu na niedostateczną wiedzę organizatorów żywienia dotyczącą odpowiedniego jej zbilansowania, nie jest zalecana w żywieniu zbiorowym dzieci i młodzieży.

Sposób żywienia jest jednym z głównych czynników środowiskowych wpływających na rozwój psychofizyczny dzieci. Dlatego w tym okresie konieczne jest zapewnienie odpowiednich ilości składników pokarmowych. Do najbardziej niedoborowych składników w nieprawidłowo zbilansowanych dietach wegetariańskich należą m.in. żelazo i witamina B₁₂. Poniższa tabela wskazuje główne źródła żywieniowe wybranych składników pokarmowych w dietach wegetariańskich dopuszczających spożycie mleka i produktów mlecznych, jaj oraz ryb.

Żywieniowe źródła wybranych składników pokarmowych w diecie wegetariańskiej uwzględniającej mleko i produkty mleczne, jajka oraz ryby.

Składnik pokarmowy	Źródła składników pokarmowych	Wskazówki
Żelazo	Żółtko jajka, rośliny strączkowe, pełnoziarniste produkty zbożowe, kiełki, warzywa np.: jarmuż, botwina, burak, brokuł, kalafior, suszone morele, nasiona dyni i słonecznika, produkty wzbogacane w żelazo.	Witamina C zwiększa przyswajalność żelaza, dlatego w skład każdego posiłku powinny wchodzić świeże warzywa i/lub owoce np. brokuły, kalafior, warzywa kapustne, maliny, kiwi, owoce cytrusowe, papryka, pomidor, truskawki, porzeczki.
Wapń	Mleko, produkty mleczne np.: sery, jogurty; jajka, warzywa liściaste (np. jarmuż, szpinak, kapusta), seler, awokado, brokuł, brukselka, rośliny strączkowe, migdały, sezam, morele suszone, figi, daktyle, produkty wzbogacane w wapń, wody mineralne.	Stosowanie diet wegańskich wiąże się ze zwiększonym ryzykiem niedoborów wapnia, który można pozyskiwać z produktów wzbogacanych lub suplementów diety.
Cynk	Produkty zbożowe, przetwory mleczne, głównie sery, żółtko jajka, orzechy, rośliny strączkowe.	Przyswajalność cynku zwiększa moczenie oraz kiełkowanie nasion, roślin strączkowych oraz zbóż.
Witamina B ₁₂	Ryby, mleko i przetwory mleczne, jajka.	W przypadku braku w diecie produktów pochodzenia zwierzęcego wymagane jest przyjmowanie suplementów witaminy B ₁₂ i uwzględnianie produktów wzbogacanych.

Witamina D	Tłuste ryby, żółtko jajka, grzyby kapeluszowe np. pieczarka, produkty wzbogacane w witaminę D.	W okresie jesienno-zimowym zaleca się przyjmowanie suplementów witaminy D oraz ekspozycję na słońcu przez co najmniej 15 minut.
NNKT (Niezbędne Nienasycone Kwasy Tłuszczowe) omega-3	Tłuste ryby, olej rzepakowy, olej lniany, siemię lniane, orzechy włoskie.	Aby dostarczyć odpowiednią ilość NNKT, w codziennej diecie nie może zabraknąć produktów będących ich źródłem.
Białko*	Mleko, produkty mleczne, jajka, ryby, rośliny strączkowe, orzechy, nasiona oleiste.	Ważne jest, aby w ciągu całego dnia spożywać różne źródła białka w celu uzupełniania się aminokwasów egzogennych.

*Białko pochodzenia roślinnego charakteryzuje się niekompletnym składem niezbędnych aminokwasów egzogennych w odróżnieniu od białka pochodzenia zwierzęcego.

Zasady planowania jadłospisu wegetariańskiego

Ogólne zasady planowania jadłospisów wegetariańskich są takie same, jak dla sposobu żywienia uwzględniającego mięso. Całodzienną rację pokarmową wegetarian powinno cechować: odpowiednie zbilansowanie, dostosowanie do potrzeb organizmu, odpowiednia gęstość energetyczna i odżywcza oraz urozmaicenie.

Zaleca się aby w całodziennych jadłospisach wegetariańskich dzieci i młodzieży występowały różne grupy produktów spożywczych. Każdy posiłek powinien zawierać produkty będące dobrym źródłem białka, węglowodanów złożonych, wartościowych tłuszczów, jak również witamin oraz składników mineralnych. W celu optymalizacji spożycia białka w jadłospisie wegetariańskim powinny być produkty zbożowe (porcja w każdym posiłku), warzywa i owoce (co najmniej 5 porcji), nasiona roślin strączkowych (2-4 porcje), produkty nabiałowe (min. 2 porcje), dodatek orzechów oraz nasiona roślin oleistych opcjonalnie porcja ryby (zamiast 1 porcji roślinnych produktów strączkowych). Produkty pochodzenia roślinnego należy łączyć w posiłkach w sposób umożliwiający uzupełnianie się aminokwasów egzogennych (które nie są wytwarzane w organizmie) np.:

- w posiłkach, których podstawą są produkty zbożowe (pieczywo, makarony, ryż i kasze) należy uwzględnić produkty takie, jak mleko i przetwory mleczne, jajka, rośliny strączkowe oraz warzywa;
- w posiłkach, których podstawą są warzywa należy uwzględnić produkty zbożowe, takie jak pieczywo, makarony, ryż, kasze; nasiona (np. słonecznika, dyni, sezamu) i orzechy.

Kuchnia roślinna opiera się przede wszystkim na następujących grupach produktów:

Warzywa i owoce

Wysoką wartością odżywczą charakteryzują się warzywa i owoce sezonowe. W okresie zimowym można wykorzystywać także mrożonki, ze względu na nieduże straty witamin i składników mineralnych w wyniku procesu mrożenia. Przy wyborze warzyw i owoców należy się kierować przede wszystkim ich pochodzeniem (dobrze jest, gdy pochodzą one ze sprawdzonego lokalnego źródła). Ważne jest także aby zwracać uwagę, czy nie ma na nich oznak zepsucia, a szczególnie czy nie są one spleśniałe. Jedzenie spleśniałej żywności jest niebezpieczne dla zdrowia, gdyż jest ona źródłem toksycznych dla organizmu substancji. W przypadku pojawienia się na warzywach, owocach lub innych produktach spożywczych pleśni należy w całości je wyrzucić.

Produkty zbożowe (pieczywo, makarony, kasze, ryż)

Prawidłowo zaplanowany jadłospis powinien zawierać w każdym posiłku produkty zbożowe będące źródłem przede wszystkim węglowodanów złożonych, błonnika pokarmowego oraz białka. Z tej gru-

py najlepiej wybierać różnorodne produkty, w tym z tzw. grubego przemiału, jak najmniej przetworzone np.: pieczywo pełnoziarniste (np. ciemne razowe, typu graham), ryż pełnoziarnisty niełuskany (tzw. brązowy), razowy makron; różnego rodzaju płatki (owsiane, gryczane, jaglane, jęczmienne, pszenne) oraz kasze (gryczaną, jaglaną, jęczmienną, pęczak).

Rośliny strączkowe

Rośliny strączkowe ze względu na wysoką zawartość białka i wartość odżywczą stanowią bardzo ważną grupę produktów w dietach wegetariańskich. Suche nasiona roślin strączkowych takie jak fasola, groch czy ciecierzycę przed procesem gotowania należy moczyć w przegotowanej wodzie w celu neutralizacji związków antyodżywczych. Wyjątek stanowi jedynie soczewica i połówki grochu, które można gotować pomijając etap moczenia. Poniżej znajdują się zasady obróbki kulinarnej suchych nasion roślin strączkowych oraz tabela przedstawiająca orientacyjny czas ich moczenia i gotowania.

Zasady gotowania suchych nasion roślin strączkowych

1. Nasiona należy namoczyć w przegotowanej wodzie;
2. Najlepiej gotować w dużej ilości wody (świeżej, nie tej zaś, w której się moczyły) w pojemnym garnku;
3. Przez pierwsze 20 minut gotować na małym ogniu bez przykrycia, zaś następnie przykryć;
4. Zdjąć szumowiny;
5. Gotowanie w szybkowarze skraca czas procesu;
6. Strawność potrawy poprawia dodatek: tymianku, majeranku, kminku, czosnku, oregano, bazylii, rozmarynu, cząbrku, kopru włoskiego, anyżu, kolendry, kminu rzymskiego;
7. Szczypkę soli można dodać pod koniec gotowania, gdyż wcześniejsze jej dodanie utrudnia wchłanianie wody i gotowanie nasion.

Czas moczenia i gotowania suchych nasion roślin strączkowych

Rodzaj	Czy moczyć?	Czas moczenia (w godzinach)		Czas gotowania (w minutach)	
		w zimnej wodzie	po zalaniu wrzątkiem	w garnku w wodzie*/na parze	w szybkowarze
Bób	tak	6-12	2-3	90	40
Fasola biała	tak	6-12	2-3	60-90	25-30
Fasola czarna	tak	6-12	2-3	50-60	20
Fasola czerwona	tak	6-12	2-3	45-50	15
Ciecierzycę	tak	6-12	2-3	60-90	25-30
Groch (całe ziarna)	tak	6-12	2-3	60-90	25-30
Groch (połówki)	nie	–	–	40-45	–
Soczewica (całe ziarna)	nie	–	–	30-45	12-15
Soczewica (połówki)	nie	–	–	15-30	–
Soja	tak **	6-12	2-3	120-150	45-50

*proporcje – nasiona : woda 1:3-4, woda miękka (przegotowana)

** zamiast moczyć 8-12 godzin można zagotować, odstawić na 2 godziny, i gotować jeszcze 75 minut.

Orzechy i nasiona oleiste

Orzechy i nasiona oleiste np. słonecznika i dyni stanowią dobre źródło kwasów tłuszczowych oraz białka. Orzechy i nasiona są bardzo dobrym uzupełnieniem wszystkich dań jak również można z nich przygotowywać różnego rodzaju pasty, posypki (np. prażone całe ziarna lub mielone) czy napoje roślinne.

Oleje roślinne

W kuchni wegetariańskiej wykorzystuje się przede wszystkim oleje roślinne, zasobne w nienasycone kwasy tłuszczowe. Do obróbki kulinarnej na ciepło powinny być wykorzystywane wyłącznie tzw. oleje rafinowane, które można podgrzewać (np. olej rzepakowy). Oleje te charakteryzują się słabym aromatem dlatego nie są najlepszym składnikiem sałatek i surówek. Z kolei olei tłoczonych na zimno oraz zawierających NNKT (słonecznikowy, sojowy, z pestek dyni) nie należy podgrzewać, gdyż stają się szkodliwe dla zdrowia. Dodatek do potraw olei tłoczonych na zimno takich jak oliwa, olej z orzechów włoskich czy olej z pestek dyni, jak również słonecznikowy, sojowy, lniany, wzbogaca ich smak i aromat oraz ułatwia przyswajanie witamin i składników odżywczych rozpuszczalnych w tłuszczach.

Praktyczne połączenie kuchni tradycyjnej i kuchni roślinnej

Wychodząc naprzeciw różnym potrzebom żywieniowym dzieci i młodzieży ważne jest aby uwzględnić ich przekonania i preferencje smakowe oraz umożliwić im wybór spożywanych potraw. Z tego względu także dobrze jest, gdy w ramach jednego posiłku, w jednostkach oświatowych oferowane są zarówno potrawy z dodatkiem mięsa, jak również wegetariańskie. Rozwiązanie to przyczyni się do mniejszej skali marnowania żywności, co jest powszechnym problemem w szkołach i przedszkolach.

W praktyce, proces równoczesnego przygotowania potraw mięsnych i wegetariańskich można przeprowadzić poprzez: planowanie posiłków opierających się na warzywach i owocach, produktach zbożowych, dodatku olejów roślinnych, orzechów i nasion a dopiero późniejsze uzupełnianie ich produktami białkowymi: strączkami, nabiałem, jajkami, rybami czy mięsem.

Koszt diety wegetariańskiej obfitującej w produkty takie jak: migdały, orzechy, nasiona oleiste, suszone owoce czy awokado może wydawać się wyższy niż diety tradycyjnej uwzględniającej spożycie mięsa. Należy jednak uwzględnić fakt, że powyższe produkty mają wysoką wartość energetyczną jak również odżywczą i już wagowo niewielki ich dodatek jest doskonałym zbilansowaniem przygotowywanych potraw. Z tego względu, średnia stawka żywieniowa, zarówno w przypadku jadłospisów wegetariańskich, jak również tradycyjnych jest zbliżona.

Planowanie jadłospisów

Ważne przy planowaniu jadłospisu

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

1. Jadłospisy należy **planować na cały miesiąc**⁷. Jest to konieczne przede wszystkim ze względu na lepsze gospodarowanie żywnością oraz na organizację pracy związaną 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. Dzieciom i rodzicom umożliwia to dokonywanie świadomych wyborów i planowanie całodziennego menu.
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. Obiad podawany w stołówce szkolnej powinien 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
 - szkoła podstawowa, kl. 4-6: 1,55
 - szkoła podstawowa, kl. 7-8: 1,9
 - szkoły ponadpodstawowe: 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, przeciera czy musy. Warto pamiętać o nasionach 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 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.

⁷Zarządzenie nr 6244/2014 Prezydenta Miasta Stołecznego Warszawy z dnia 27 czerwca 2014 r., z późn. zm.

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, brokułu), kwaśnych zup i surówek. 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 cieplej (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, koperek, natka pietruszki, kozieradka, liść laurowy
drób	estragon, tymianek, lubczyk, cząber, czosnek, curry, rozmaryn, bazylia, jałowiec, kolendra, majeranek, szaflwia, kmin, kurkuma, papryka
mięso wieprzowe (gulasz, pieczeń, pulpety, kotlety)	rozmaryn, cząber, lubczyk, czosnek, majeranek, kminek, kolendra, majeranek, szaflwia, tymianek, imbir
mięso wołowe (gulasz, pieczeń, pulpety, kotlety)	estragon, jałowiec, czosnek, kolendra, lubczyk, majeranek, szaflwia, tymianek, gałka muszkatołowa, kmin
ryby	bazylia, cząber, kminek, kolendra, lubczyk, czosnek, majeranek, szaflwia, 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, szaflwia, kardamon, gałka muszkatołowa
twaróg	melisa, cząber, mięta, rzeżucha, szaflwia, tymianek, czosnek, koperek ogrodowy, natka pietruszki, szczypiorek, czarnuszka
potrawy z makaronu	bazylia, oregano, tymianek, cząber, natka pietruszki, czosnek

potrawy z warzyw	estragon, bazylia, kolendra, cząber, jałowiec, szaflwia, koperek, natka pietruszki
sałatki	estragon, bazylia, kolendra, mięta, rzeżucha, tymianek, czosnek, koperek, 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 muszkatołowa, 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 na energię, 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
Normy żywienia nie muszą być realizowane bezwzględnie każdego dnia, lecz powinny się bilansować w dłuższym okresie.
 - Sól i cukier są przyprawami i mają być dodawane w niewielkich ilościach. W przedstawionych jadłospisach nie są wpisywane przy konkretnych potrawach, ale można ich używać, np. szczyptę cukru na porcję w przypadku mlecznych zup, czy dań podwieczorkowych. Dla soli przyjęto zalecenia WHO i IŻŻ – 5 g/dzień, czyli maksymalnie 3,75 g soli łącznie dla trzech posiłków w przedszkolu i 1,5 g soli w obiedzie dla szkół.
 - 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
- Propozycja przeliczników na s. 15

Niemarnowanie żywności w przedszkolnych i szkolnych stołówkach

W 2015 roku miasto Warszawa podpisało „Pakt Mediolański” o żywnościowej polityce miejskiej, co zobowiązuje władze samorządowe do działania m.in. na rzecz rozwoju zrównoważonych systemów żywnościowych w zakresie, opartym na prawach człowieka, ograniczającym marnowanie żywności. Według Raportu Federacji Polskich Banków Żywności „Nie marnuj jedzenia” z 2015 r. w Polsce marnuje się blisko 9 mln ton żywności rocznie zaś najczęściej wyrzucanymi grupami produktów są pieczywo, warzywa oraz owoce. Problem marnowania żywności dotyczy także jednostek oświatowych. W szkołach najczęściej do „kosza” trafiają: kanapki (58%), surówki (42%), zupy (34%), kasze lub ryż (33%), warzywa (30%), owoce (29%), mleko (27%), ziemniaki (24%) i mięso (20%).

Dlatego ważne jest umożliwienie dzieciom i młodzieży niemarnowania żywności, poprzez dostosowanie organizacji żywienia w sposób:

- umożliwiający samodzielne nakładanie potraw np. nalewanie zupy, nakładanie surówek i sałatek;
- zapewniający wybór dań np. zamówienie samej zupy lub drugiego dania;
- dostosowujący wielkość porcji do możliwości konsumpcyjnych odbiorców w różnym wieku, poprzez przygotowywanie co najmniej dwóch różnych gramaturowo posiłków;
- pozwalający na świadomy zakup posiłków poprzez udostępnianie jadłospisu na cały miesiąc;
- uwzględniający preferencje smakowe i potrzeby dzieci i młodzieży np. w formie degustacji nowych potraw czy konsultacji jadłospisu;
- oraz umożliwiający uczniom zabieranie ze stołówki niezjedzonych potraw we własnym pudełku.

Woda w przedszkolu i szkole

Nieograniczony dostęp do wody pitnej jest bardzo ważny. Wynika to z faktu, że woda jest głównym składnikiem ciała i pełni w nim wiele istotnych funkcji. Jest ona niezbędna m.in. do prawidłowego procesu trawienia, transportu składników pokarmowych i produktów przemiany materii w organizmie oraz bierze udział w regulacji temperatury ciała. Dodatkowo pełni rolę ochronną w stosunku do wielu narządów w tym: mózgu, rdzenia kręgowego oraz oczu. Zapotrzebowanie na wodę zależy głównie od składu diety, temperatury, klimatu oraz stopnia aktywności fizycznej. Organizm człowieka nie ma możliwości magazynowania większej ilości wody, dlatego też powinna być ona pita regularnie. Dzieci codziennie powinny wypijać minimum 1 litr (4-5 szklanek), zaś młodzież ok. 1,5 litra (6-8 szklanek) płynów, najlepiej w postaci wody. Większa ilość wody (o ok. 2 szklanki) powinna być wypijana w przypadku gdy występuje zwiększona aktywność fizyczna, temperatura otoczenia przekracza 22°C oraz w stanach chorobowych.

Zbyt mała ilość napojów wypijanych codziennie może być przyczyną odwodnienia organizmu objawiającego się m.in. ogólnym osłabieniem, bólami głowy oraz zaburzeniami koncentracji. Dlatego dzieci i młodzież podczas pobytu w przedszkolu i szkole powinny być przyzwyczajane do częstego i regularnego popijania wody, poprzez jej stałą dostępność zarówno w trakcie zajęć jak i przerw. Standardem w każdej szkolnej stołówce i sali przedszkolnej jest zapewnianie wody do każdego posiłku.

W ramach działań kampanii społecznej „Wiem, co jem” od 2015 r. prowadzony jest projekt „Woda w szkole”. Zakłada on, że każda szkoła prowadzona przez m.st. Warszawę oraz zaopatrywana w wodę przez Miejskie Przedsiębiorstwo Wodociągów i Kanalizacji w m.st. Warszawie S.A., może otrzymać bezpłatne źródło zapewniające uczniom nieograniczony dostęp do wody pitnej. Woda pitna w jednostkach oświatowych może być także udostępniana w szklanych dzbankach. Szczegółowe informacje, w jaki sposób można wziąć udział w projekcie oraz zapewnić jakościowo dobrą do picia wodę w jednostkach oświatowych, dostępne są na stronie www.wiemcojem.um.warszawa.pl w zakładce woda.

Przepis na buliony dla stołówek przedszkolnych i szkolnych jako samodzielna zupa lub baza do przygotowania innych zup

BULION WARZYWNY (250 ml)

marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), grzyby suszone (1 g), czosnek (0,25 g), masło klarowane/olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie, lubczyk suszony lub świeży, kozieradka, można dodać również świeże liście selera, pietruszki, gałązki tymianku

BULION MIĘSNY (250 ml)

mięso z indyka, np. skrzydła (100 g), marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), grzyby suszone (1 g), czosnek (0,25 g), masło klarowane/olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie, lubczyk suszony lub świeży

Wykonanie:

1. W garnku rozgrzej tłuszcz, włóż suszone przyprawy (liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie, lubczyk, kozieradkę) i smaż przez ok. 1-2 minuty.
2. Dodaj cebulę pokrojoną w ćwiartki i podsmażaj przez kolejne 4 minuty, pod koniec dodaj czosnek.
3. Dodaj pozostałe warzywa (dobrze umyte, nieobrane) i wymieszaj wszystkie składniki. Smaż przez kolejne 2 minuty.
4. Do garnka dodaj zimną wodę i grzyby. Gotuj na średnim ogniu, a kiedy wywar zacznie wrzeć, zmniejsz ogień do minimum, nie przykrywaj pokrywką przez cały czas gotowania bulionu.
5. Na początku gotowania od czasu do czasu zdejmuj szumowinę i ją wyrzucaj.
6. Bulion warzywny gotuj ok. 2 godz., a mięsny ok. 2,5 godz.
7. Pod koniec gotowania dodaj niewielką ilość soli, świeże zioła. Jeśli sól wsypiesz wcześniej, woda nie wydobędzie smaku z warzyw.
8. Po ugotowaniu, zostaw całość na 15 minut w garnku.
9. Precedź wywar przez sitko.

JADŁOSPIS JESIENNO-ZIMOWY

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 (10 g)

napój

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

OBIAD

zupa

pomidorowa z ryżem: włoszczyzna (100 g) lub bulion (250 ml), pomidor (150 g) lub koncentrat pomidorowy (25 g), śmietana 9% (20 g), ryż brązowy (20 g)

II danie

kolorowy kociotek: 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), ziemniak (150 g), natka pietruszki (5 g); przyprawy: pieprz, słodka papryka

napój

sok pomarańczowy (200 ml)

PODWIECZOREK

naleśniki z owocami i jogurtem

mleko 2,0% (75 ml), mąka pszenna typ 500 (20 g), mąka pszenna pełnoziarnista (20 g), jajko (5 g), maliny (50 g), borówki (50 g), jogurt naturalny 2% (20 g)

napój

herbata owocowa (200 ml)

Do posiłków można dodać łącznie ok. 2,5 g soli, 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	232	968
Białko [g]	11	28	8	47
Tłuszcz [g]	9	8	2	19
Węglowodany [g]	45	75	52	172
Błonnik [g]	4	11	9	24
Wapń [g]	148	144	133	425
Żelazo [mg]	2	4	1	7
Witamina C [mg]	8	72	14	94
Sód [mg]	307	164	64	535
Sól [mg]	768	410	160	1 338

JADŁOSPIS JESIENNO-ZIMOWY

2

ŚNIADANIE

jajko na twardo

w sosie jogurtowym ze szczypiorkiem: ½ jajka (25 g), sos: jogurt naturalny 2% (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 (200 ml): mleko 2,0% (200 ml), kakao (5 g), cukier/miód (5 g)

OBIAD

zupa

szpinakowa z ziemniakami: włoszczyzna (100 g) lub bulion (250 ml), szpinak świeży (50 g) lub szpinak mrożony (35 g), masło (2 g), śmietana 9% (10 g), ziemniak (50 g); przyprawy: czosnek, gałka muszkatołowa

II danie

spaghetti z sosem warzywno-mięsnym: makaron pełnoziarnisty spaghetti (50 g), mięso mielone np. wołowo-wieprzowe (60 g), pomidor (50 g), marchew (30 g), groszek zielony (10 g), olej rzepakowy (5 g); przyprawy: bazylija, oregano; do posypania drobno starty ser (5 g)

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 (50 g), wanilia

napój

herbata owocowa (200 ml)

Do posiłków można dodać łącznie ok. 1,3 g soli, przy czym do obiadu w stołówce szkolnej nie więcej niż 0,9 g.

2

Składniki pokarmowe	Typ posiłku			Razem
	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	
Energia [kcal]	307	488	202	997
Białko [g]	15	20	6	41
Tłuszcz [g]	8	19	5	32
Węglowodany [g]	44	58	28	131
Błonnik [g]	2	7	5	14
Wapń [g]	250	170	163	583
Żelazo [mg]	2	3	1	6
Witamina C [mg]	16	18	16	50
Sód [mg]	640	249	71	960
Sól [mg]	1 600	622	178	2 400

JADŁOSPIS JESIENNO-ZIMOWY

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 naturalny (50 g), rzodkiewka (15 g), roszponka (5 g)

napój

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

OBIAD

zupa

selerowa: włoszczyzna (50 g) lub bulion (250 ml), seler (50 g), ziemniak (50 g), śmietana 9% (10 g), liście pietruszki (5 g); przyprawy: gałka muszkatołowa, pieprz biały

II danie

risotto: ryż do risotta (50 g), mięso wołowe (60 g), fasola czerwona (30 g), kukurydza (15 g), pomidor (20 g), cukinia (20 g), olej rzepakowy (5 g), cebula (10 g), czosnek (3 g), zioła prowansalskie; **surówka z cykorii:** cykoria (50 g), jabłko (75 g), pomarańcza (30 g), jogurt naturalny 2% (10 g)

napój

woda z cytryną i miętą (200 ml)

PODWIECZOREK

kanapka z pastą jajeczną

grahamka (30 g), masło (5 g), **pastę:** jajko (25 g), ser żółty (20 g), ogórek kwaszony (5 g), jogurt naturalny 2% (5 g); przyprawy: pieprz, papryka słodka

pomidor (50 g)

napój

bawarka (200 ml): napar z czarnej herbaty (100 ml), mleko 2% (100 ml), cukier/miód (5 g)

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

3

Składniki pokarmowe	Typ posiłku			Razem
	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	
Energia [kcal]	386	458	206	1 060
Białko [g]	18	25	8	51
Tłuszcz [g]	8	9	6	23
Węglowodany [g]	54	85	33	172
Błonnik [g]	4	16	1	21
Wapń [g]	273	160	218	651
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

JADŁOSPIS JESIENNO-ZIMOWY

4

ŚNIADANIE

twarożek ziołowy

ser twarogowy (50 g), jogurt naturalny 2% (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 (200 ml): mleko 3,2% (200 ml), kakao (5 g), cukier/miód (5 g)

OBIAD

zupa

pomarańczowa (krem z dyni): dynia (100 g), marchew (20 g), ziemniak (30 g), śmietana 9% (10 g), pestki dyni i nasiona słonecznika (7 g), 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 2% (10 g), szczypiorek; przyprawy: sok z cytryny, pieprz

owoce

½ gruszki

napój

woda (200 ml)

PODWIECZOREK

ryż z jabłkami i cynamonem

ryż (30 g), mleko 2,0% (100 ml), masło (5 g), jabłko (80 g), cynamon

napój

maślanka (150 g)

Do posiłków można dodać łącznie ok. 2,0 g soli, 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	265	1 072
Białko [g]	25	26	9	60
Tłuszcz [g]	12	10	5	27
Węglowodany [g]	39	62	44	145
Błonnik [g]	3	11	2	16
Wapń [g]	258	100	262	620
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

JADŁOSPIS JESIENNO-ZIMOWY

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

OBIAD

zupa

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

II danie

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

napój

sok pomarańczowy (200 ml)

PODWIECZOREK

muffin z marchwią

mąka pszenna pełnoziarnista (20 g), mąka pszenna typ 500 (20 g), jogurt naturalny 2% (30 g), marchew (20 g), jabłko (15 g), płatki owsiane (10 g), jajko (3 g); olej rzepakowy (5 g)

napój

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

Do posiłków można dodać łącznie ok. 1,6 g soli, 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

JADŁOSPIS JESIENNO-ZIMOWY

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), ser twarogowy (25 g), papryka (20 g), pomidor (20 g), rukola (5 g)

napój

herbata owocowa (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 (5 g)

napój

kompot jabłkowy (200 ml)

PODWIECZOREK

chałka z rodzynkami i masłem: chałka (25 g), rodzynki (10 g), masło (5 g)

kiwi (70 g)

napój

jogurt naturalny pitny z morelami (150 g): jogurt naturalny pitny 2% (150 g), morele suszone (10 g)

Do posiłków można dodać łącznie ok. 1,9 g soli, 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

JADŁOSPIS JESIENNO-ZIMOWY

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 greckiego 9% (5 g), szczypiorek (5 g), rzeżucha (5 g)

napój

herbata owocowa (200 ml)

OBIAD

zupa

koperkowa: ziemniak (50 g), włoszczyzna (100 g) lub bulion (250 ml), śmietana 9% (10 g), koperek (10 g), pieprz

II danie

kasza bulgur z indykiem w warzywach: kasza bulgur (70 g), pierś z indyka (100 g), marchew (60 g), cukinia (60 g), cebula (5 g), koncentrat pomidorowy (10 g), olej rzepakowy (5 g), zioła prowansalskie; **surówka**: sałata (30 g), pomidor (40 g), oliwa (5 g); przyprawy: sok z cytryny, bazylija

napój

kompot truskawkowy (200 ml)

PODWIECZOREK

kluski leniwe z musem jabłkowym

ser twarogowy półtłusty 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, 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

JADŁOSPIS JESIENNO-ZIMOWY

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), cukier/miód (5 g)

OBIAD

zupa

kalafiorowa: włoszczyzna (50 g) lub bulion (200 ml), kalafior (100 g), ziemniak (50 g), śmietana 9% (15 g), koperek (5 g); przyprawy: pieprz, kozieradka

II danie

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

napój

sok jabłkowy (200 ml)

PODWIECZOREK

ciasto drożdżowe (50 g)

melon (100 g)

napój

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

Do posiłków można dodać łącznie ok. 1,6 g soli, 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	221	980
Białko [g]	13	21	9	43
Tłuszcz [g]	9	17	7	33
Węglowodany [g]	45	58	36	137
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

JADŁOSPIS JESIENNO-ZIMOWY

9

ŚNIADANIE

kanapka

bułka z ziarnami (25 g), masło (5 g); **twarożek**: ser twarogowy półtłusty (70 g), jogurt naturalny 2% (30 g), rzodkiewka (10 g), szczypiorek (5 g)

napój

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

OBIAD

zupa

cytrynowa z ryżem: bulion (250 ml), cytryna (50 g), ryż (30 g), śmietanka 18% (10 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 2% (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), cukier/miód (5 g)

Do posiłków można dodać łącznie ok. 2,3 g soli, 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	461	243	1 011
Białko [g]	20	25	8	53
Tłuszcz [g]	15	11	7	33
Węglowodany [g]	24	71	43	138
Błonnik [g]	2	11	6	18
Wapń [g]	296	136	187	619
Żelazo [mg]	1	3	2	6
Witamina C [mg]	2	53	11	66
Sód [mg]	249	228	73	550
Sól [mg]	622	570	183	1 375

JADŁOSPIS JESIENNO-ZIMOWY

10

ŚNIADANIE

kanapka

grahamka (50 g), masło (10 g), szynka wieprzowa (20 g), ser żółty (15 g), sałata (5 g)

sałatka jarzynowa

marchew (20 g), korzeń pietruszki (20 g), ziemniak (20 g), jabłko (20 g), groszek zielony (10 g), seler (20 g), ogórek kwaszony (20 g); sos: ½ żółtka gotowanego, jogurt naturalny 2% (20 g); przyprawy: pieprz, gorczyca

napój

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

OBIAD

zupa

barszcz ukraiński: włoszczyzna (75 g) lub bulion (200 ml), burak (60 g), fasola czerwona (30 g), ziemniak (60 g), śmietana 9% (10 g); przyprawy: sok z cytryny, pieprz, majeranek

II danie

kopytka z sosem pieczarkowym: ziemniak (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: pieprz, czosnek; **surówka z kapusty białej, marchwi, jabłka:** kapusta biała (60 g), marchew (30 g), jabłko (20 g), olej słonecznikowy (5 g); przyprawy: sok z cytryny, pieprz, natka pietruszki

owoce

½ nektarynki

napój

herbata owocowa (200 ml)

PODWIECZOREK

racuszki z ryżu

mąka pszenna typ 500 (10 g), mąka pszenna pełnoziarnista (10 g), jogurt naturalny 2% (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, 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	216	991
Białko [g]	13	14	5	32
Tłuszcz [g]	19	13	6	38
Węglowodany [g]	34	61	36	131
Błonnik [g]	5	10	2	17
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

JADŁOSPIS JESIENNO-ZIMOWY

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 2% (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) lub bulion (200 ml), ogórek kwaszony (50 g), ziemniak (100 g), śmietana 9% (10 g), koperek (2 g); przyprawy: pieprz biały, kozieradka

II danie

cielęce kuleczki w sosie ziołowym: cielęcina (100 g), otręby (10 g), mleko 2,0% (15 ml), jajko (5 g), mąka pszenna (2 g); przyprawy: czosnek, pieprz; sos: śmietana 9% (10 g), masło (5 g), mąka pszenna (3 g), koperek (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), truskawka (80 g)

napój

herbata owocowa (200 ml)

Do posiłków można dodać łącznie ok. 0,6 g soli, 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	241	1 054
Białko [g]	16	23	7	46
Tłuszcz [g]	13	14	9	36
Węglowodany [g]	41	65	29	135
Błonnik [g]	4	12	9	25
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

JADŁOSPIS JESIENNO-ZIMOWY

12

ŚNIADANIE

musli z suszonymi owocami

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

kanapka

bułka z pestkami dyni (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), cukier/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: pieprz; **ziemniaki** (150 g), koperek; **surówka z kapusty pekińskiej i pomidorów**: kapusta pekińska (60 g), pomidor (40 g), zielona cebulka (5 g), jogurt naturalny 2% (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), cukier/miód (5 g)

Do posiłków można dodać łącznie ok. 0,4 g soli, 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	1 353	3 378

JADŁOSPIS JESIENNO-ZIMOWY

13

ŚNIADANIE

kanapka z jajecznicą

bułka wieloziarnista (40 g), jajecznica (50 g), szczypiorek

sałatka

sałata (20 g), papryka czerwona (20 g), papryka żółta (20 g), pomidor (20 g), jogurt naturalny 2% (20 g); przyprawy: oregano, bazylia

napój

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

OBIAD

zupa

ziemniaczana: ziemniak (50 g), włoszczyzna (100 g) lub bulion (250 ml), śmietana 9% (10 g), natka pietruszki (5 g); przyprawy: pieprz, majeranek, kminek

II danie

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

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), olej rzepakowy (7 g); przyprawy: cynamon

napój

maślanka o smaku naturalnym (150 g)

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

13

Składniki pokarmowe	Typ posiłku			Razem
	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	
Energia [kcal]	340	450	256	1 046
Białko [g]	16	20	7	43
Tłuszcz [g]	17	16	8	41
Węglowodany [g]	32	57	38	127
Błonnik [g]	3	7	6	16
Wapń [g]	251	155	175	581
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

JADŁOSPIS JESIENNO-ZIMOWY

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), pomidor koktajlowy (25 g), sałata (5 g); przyprawy: listki bazylii, natka pietruszki

napój

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

OBIAD

zupa

jarzynowa z pulpecikami drobiowymi: bulion (250 ml), ziemniak (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: pieprz, cząber

II danie

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

owoce

winogrona (70 g)

napój

woda (200 ml)

PODWIECZOREK

kasza jaglana zapiekana z jabłkami

kasza jaglana (25 g), jabłko (100 g), mleko 2% (10 ml), masło (5 g), bułka tarta (5 g), cynamon

napój

mleko 2% (200 ml)

Do posiłków można dodać łącznie ok. 1,8 g soli, 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	252	1 052
Białko [g]	14	23	6	43
Tłuszcz [g]	12	10	5	27
Węglowodany [g]	50	62	49	161
Błonnik [g]	4	10	2	16
Wapń [g]	232	193	279	704
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

JADŁOSPIS JESIENNO-ZIMOWY

15

ŚNIADANIE

kanapka

pieczywo mieszane (40 g), papryka czerwona (40 g); **humus**: ciecierzycy gotowana (50 g), sezam/tahini (10 g), czosnek (5 g), oliwa (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), ziemniak (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), pieprz; kasza kuskus (40 g); **jarzynka z buraczków**: burak gotowany (70 g), jabłko (50 g) jogurt naturalny 2% (15 g)

napój

sok wieloowocowy (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 (200 ml): mleko 2% (200 ml), kakao (5 g), cukier/miód (5 g)

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

15

Składniki pokarmowe	Typ posiłku			Razem
	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	
Energia [kcal]	347	467	226	1 040
Białko [g]	12	20	9	41
Tłuszcz [g]	16	14	8	38
Węglowodany [g]	38	66	32	136
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

JADŁOSPIS JESIENNO-ZIMOWY

16

ŚNIADANIE

owsianka z jabłkiem

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

kanapka

grahamka (25 g), masło (5 g), twarożek ziarnisty (50 g), rzeżucha (5 g), papryka (20 g), rzodkiewka (20 g)

napój

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

OBIAD

zupa

pomidorowa z ryżem: włoszczyzna (75 g) lub bulion (150 ml), sok pomidorowy (200 g), śmietana 9% (10 g), ryż brązowy (20 g), natka pietruszki (3 g); przyprawy: lubczyk, pieprz

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 (5 g), koperek, szczypiorek; przyprawy: pieprz, estragon; **ziemniaki** (150 g), koperek; **surówka z marchwi:** 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 greckiego 9% (20 g); przyprawy: cynamon, kardamon

napój

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

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

16

Składniki pokarmowe	Typ posiłku			Razem
	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	
Energia [kcal]	358	435	247	1 040
Białko [g]	18	20	5	43
Tłuszcz [g]	11	12	10	33
Węglowodany [g]	46	62	35	143
Błonnik [g]	4	8	2	14
Wapń [g]	264	99	250	613
Żelazo [mg]	2	2	1	5
Witamina C [mg]	22	18	23	63
Sód [mg]	498	283	139	920
Sól [mg]	1 245	708	348	2 301

JADŁOSPIS JESIENNO-ZIMOWY

17

ŚNIADANIE

płatki z mlekiem

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

kanapka

chleb żytni razowy (35 g), masło (5 g), polędwica (15 g), ogórek (25 g), pomidor koktajlowy (20 g), sałata (5 g)

napój

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

OBIAD

zupa

porowo-ziemniaczana: włoszczyzna (75 g) lub bulion (250 ml), por (50 g), ziemniak (50 g), masło (5 g), śmietana 9% (10 g), natka pietruszki (2 g);
przyprawy: czosnek, lubczyk

II danie

kurczak w sosie słodko-kwaśnym z ryżem: mięso z piersi kurczaka (100 g), włoszczyzna (100 g), ananas (30 g), cebula (5 g), olej rzepakowy (5 g), koncentrat pomidorowy (20 g); przyprawy: curry, sok z pomarańczy, pieprz;
ryż brązowy (40 g); **sałata z sosem ziołowym:** sałata (30 g);
sos: oliwa (5 g); przyprawy: sok z cytryny, oregano, bazylia, koperek

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, kardamon

napój

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

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

17

Składniki pokarmowe	Typ posiłku			Razem
	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	
Energia [kcal]	339	494	232	1 065
Białko [g]	12	24	11	47
Tłuszcz [g]	10	16	9	35
Węglowodany [g]	47	73	24	144
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	512	403	2 565

JADŁOSPIS JESIENNO-ZIMOWY

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

zupa grochowa: włoszczyzna (75 g), lub bulion (200 ml), groch łuskany (30 g), ziemniak (60 g); przyprawy: liść laurowy, majeranek, pieprz, czosnek

II danie

pierogi leniwe z sałatką owocową: ser twarogowy tłusty (120 g), mąka pszenna (50 g), jajko (20 g); jogurt naturalny 2% (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 jogurtowym

marchew (20 g), seler naciowy (20 g), kalarepka (20 g), cukinia (20 g), ogórek (20 g), kalafior (20 g); jogurt naturalny 2% (75 ml); przyprawy: koperek, natka pietruszki, mięta

napój

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

Do posiłków można dodać łącznie ok. 1,4 g soli, 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

JADŁOSPIS JESIENNO-ZIMOWY

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

herbata owocowa (200 ml)

OBIAD

zupa

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

II danie

pulpeciki à la gotąbki: mięso mielone drobiowo-wieprzowe (80 g), bułka tarta (5 g), jajko (3 g), kapusta (100 g), sok pomidorowy (50 g), koperek; zapiekane ziemniaki: ziemniak (150 g); ogórek kwaszony (50 g)

napój

sok pomarańczowy (200 ml)

PODWIECZOREK

ryż zapiekany z jabłkami i śliwkami pod pianą z białek

ryż (25 g), mleko 2,0% (75 ml), jabłko (40 g), śliwki (40 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, 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	280	1 081
Białko [g]	9	18	12	39
Tłuszcz [g]	13	19	8	40
Węglowodany [g]	50	63	32	145
Błonnik [g]	4	10	2	16
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

JADŁOSPIS JESIENNO-ZIMOWY

20

ŚNIADANIE

kanapka

bułka z ziarnami (40 g), masło (5 g); **pasta serowo-jajeczna ze szczypiorkiem:** jajko (30 g), ser żółty (10 g), jogurt naturalny 2% (5 g), szczypiorek (5 g), papryka czerwona (20 g), ogórek (20 g)

napój

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

OBIAD

zupa

krupnik z kaszy pęczak: włoszczyzna (75 g) lub bulion (250 ml), kasza pęczak (15 g), ziemniak (30 g), masło (5 g), koperek (10 g); przyprawy: pieprz, lubczyk

II danie

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

napój

kompot truskawkowy (200 ml)

PODWIECZOREK

trufle owsiane

mleko 2,0% (30 ml), płatki owsiane (20 g), masło (5 g), cukier/miód (5 g), kakao (3 g), płatki migdałów (5 g); przyprawy: cynamon, kardamon

kiwi (50 g)

napój

mleko 2,0% (200 ml)

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

20

Składniki pokarmowe	Typ posiłku			Razem
	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	
Energia [kcal]	334	481	276	1 091
Białko [g]	17	16	9	42
Tłuszcz [g]	14	16	13	43
Węglowodany [g]	36	67	32	135
Błonnik [g]	2	11	3	16
Wapń [g]	306	119	253	678
Żelazo [mg]	2	4	1	7
Witamina C [mg]	11	13	30	54
Sód [mg]	477	87	104	668
Sól [mg]	1 193	218	260	1 671

JADŁOSPIS JESIENNO-ZIMOWY

21

ŚNIADANIE

musli z żurawiną

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

kanapka

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

napój

herbata malinowa (200 ml)

OBIAD

zupa

warzywna żółta: włoszczyzna (50 g) lub bulion (200 ml), kalafior (50 g), kukurydza konserwowa (20 g), żółta papryka (20 g), fasola szparagowa żółta (40 g), masło (5 g), koperek; przyprawy: sok z cytryny, pieprz, kurkuma

II danie

zapekane zielone naleśniki z nadzieniem warzywno-mięsnym: naleśniki: szpinak (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, pieprz

napój

sok pomarańczowy (200 ml)

PODWIECZOREK

kasza jaglana zapekana z malinami

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

napój

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

Do posiłków można dodać łącznie ok. 2,0 g soli, 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	447	229	1 003
Białko [g]	15	15	7	37
Tłuszcz [g]	12	17	4	33
Węglowodany [g]	40	59	40	139
Błonnik [g]	3	8	4	15
Wapń [g]	247	180	178	605
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

JADŁOSPIS JESIENNO-ZIMOWY

22

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), cukier/miód (5 g)

OBIAD

zupa

włoska zupa jarzynowa: cukinia (30 g), marchew (30 g), ziemniak (30 g), szparagi (25 g), seler naciowy (20 g), cebula (5 g), oliwa (5 g); przyprawy: sok z cytryny, pieprz

II danie

gulasz wołowy: mięso wołowe (100 g), cebula (10 g), marchew (10 g), koncentrat pomidorowy (10 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 (30 g), **pasztet:** fasola biała 20 g (suchej), włościzna (10 g), pomidor suszony (10 g), jajko (5 g); przyprawy: pieprz, czosnek, gałka muszkatołowa; szczypiorek (5 g)

jogurt naturalny 2% (150 g)

napój

herbata owocowa (200 ml)

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

22

Składniki pokarmowe	Typ posiłku			Razem
	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	
Energia [kcal]	330	487	250	1 067
Białko [g]	15	21	13	49
Tłuszcz [g]	11	25	6	42
Węglowodany [g]	32	56	41	129
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

JADŁOSPIS JESIENNO-ZIMOWY

23

ŚNIADANIE

zupa mleczna

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

kanapka

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

napój

herbata owocowa (200 ml)

OBIAD

zupa

pieczarkowa z zacierkami: włoszczyzna (75 g) lub bulion (250 ml), pieczarki (50 g), kurczak tuszka (15 g), śmietana 9% (10 g), makaron zacierki (30 g); przyprawy: pieprz, natka pietruszki

II danie

filet z dorsza duszony w warzywach: dorsz (150 g), cebula (5 g), marchew (30 g), seler (30 g), sok pomidorowy (50 g), natka pietruszki (5 g), olej rzepakowy (10 g); przyprawy: sok z cytryny, pieprz, bazylia; **ziemniaki** (150 g), koperek; **surówka z cykorii:** cykoria (40 g), jabłko (60 g), pomarańcza (50 g), orzechy włoskie (10 g) jogurt naturalny 2% (10 g)

napój

woda (200 ml)

PODWIECZOREK

kanapki z kolorowymi pastami

chleb mieszany (30 g), **pastą zieloną:** brokuł gotowany (30 g), ser typu feta (10 g); przyprawy: czosnek, pieprz; **pastą czerwoną:** ser twarogowy (20 g), pomidor suszony (5 g); przyprawy: papryka; ogórek słupki (30 g),

napój

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

Do posiłków można dodać łącznie ok. 1,2 g soli, 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	211	999
Białko [g]	15	28	11	52
Tłuszcz [g]	13	16	7	36
Węglowodany [g]	43	60	33	136
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]	692	978	860	2 530

JADŁOSPIS JESIENNO-ZIMOWY

24

ŚNIADANIE

sałatka jarzynowa

marchew (30 g), korzeń pietruszki (20 g), ziemniak (20 g), jabłko (20 g), seler (20 g), ogórek kwaszony (15 g), groszek zielony (10 g);
sos: ½ żółtka gotowanego, jogurt naturalny 2% (5 g); przyprawy: pieprz, gorczyca

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 (5 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), przyprawy: tymianek, pieprz; sos: śmietana 9% (10 g), masło (5 g), mąka pszenna (3 g); przyprawy: tymianek, bazylija, słodka papryka, pieprz; ziemniaki (150 g), koperek; puree z buraczków i jabłka: burak (100 g), jabłko (20 g); przyprawy: sok z cytryny, tymianek

napój

sok wieloowocowy (200 ml)

PODWIECZOREK

deser jogurtowy-owocowy

mus truskawkowy: truskawka (60 g), jogurt naturalny typu greckiego 9% (150 g), granola (25 g)

napój

herbata owocowa (200 ml)

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

24

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	752	313	2 303

JADŁOSPIS JESIENNO-ZIMOWY

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), cukier/miód (5 g)

OBIAD

zupa

groszkowa: włoszczyzna (50 g) lub bulion (250 ml), groszek zielony (60 g), ziemniak (30 g), olej słonecznikowy (5 g); **przyprawy:** liść laurowy, majeranek, lubczyk, pieprz, czosnek

II danie

knedle ze śliwkami: ziemniak (50 g), mąka pszenna (45 g), jajko (20 g), śliwki (50 g), jogurt naturalny typu greckiego 9% (40 g), cynamon

napój

woda z pomarańczą (200 ml)

PODWIECZOREK

kanapka z pastą z pieczonych warzyw

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

pomidor koktajlowy (50 g)

napój

kefir (150 g)

Do posiłków można dodać łącznie ok. 1,1 g soli, 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

JADŁOSPIS JESIENNO-ZIMOWY

26

ŚNIADANIE

zupa mleczna

mleko 3,2% (200 ml), płatki kukurydziane (30 g), maliny (20 g)

kanapka

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

mandarynka (60 g)

napój

herbata owocowa (200 ml)

OBIAD

zupa

selerowa z ryżem: włoszczyzna (75 g) lub bulion (250 ml), seler (50 g), śmietana 9% (10 g), masło (5 g), ryż (25 g), natka pietruszki (3 g); przyprawy: sok z cytryny, pieprz

II danie

pieczone roladki z indyka (80 g); przyprawy: rozmaryn, cząber, pieprz;
ziemniaki pieczone (150 g), olej rzepakowy (5 g); przyprawy: tymianek;
kolorowa surówka: pomidor (50 g), papryka kolorowa (50 g), sałata (30 g), oliwa (5 g), sok z cytryny, świeże listki bazylii

napój

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

PODWIECZOREK

ciasto drożdżowe z owocami (50 g)

napój

mleko 2% (200 ml)

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

26

Składniki pokarmowe	Typ posiłku			Razem
	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	
Energia [kcal]	342	472	258	1 072
Białko [g]	11	22	11	44
Tłuszcz [g]	10	22	9	41
Węglowodany [g]	43	55	33	131
Błonnik [g]	3	8	3	14
Wapń [g]	211	73	262	546
Żelazo [mg]	1	3	1	5
Witamina C [mg]	19	87	5	111
Sód [mg]	625	329	159	1 113
Sól [mg]	1 563	823	398	2 784

JADŁOSPIS JESIENNO-ZIMOWY

27

ŚNIADANIE

kasza manna na mleku

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

kanapka

grahamka (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), cukier/miód (5 g)

OBIAD

zupa

krem z marchwi: marchew (100 g) włoszczyzna (50 g), śmietana 9% (10 g); do posypania prażone pestki dyni i nasiona 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 (30 g), oliwa (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 migdałów (5 g)

jogurt naturalny typu greckiego 9% (150 g)

napój

herbata owocowa (200 ml)

Do posiłków można dodać łącznie ok. 1,5 g soli, 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

JADŁOSPIS JESIENNO-ZIMOWY

28

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), cukier/miód (5 g)

OBIAD

zupa

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

II danie

piław (zapiekanek): 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, bazylija; **surówka kolorowa:** marchew (30 g), korzeń pietruszki (20 g), burak (20 g), olej słonecznikowy (5 g);

napój

woda z pomarańczą (200 ml)

PODWIECZOREK

placuszki „ołatki” z dyni

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

napój

koktajl mleczno-owocowy: jogurt naturalny 2% (150 g), kiwi (50 g), banan (20 g)

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

28

Składniki pokarmowe	Typ posiłku			Razem
	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	
Energia [kcal]	360	449	229	1 038
Białko [g]	14	24	10	48
Tłuszcz [g]	10	16	10	36
Węglowodany [g]	49	51	30	130
Błonnik [g]	6	10	2	18
Wapń [g]	231	178	313	722
Żelazo [mg]	3	3	2	8
Witamina C [mg]	12	36	33	81
Sód [mg]	361	344	113	818
Sól [mg]	902	860	283	2 045

JADŁOSPIS JESIENNO-ZIMOWY

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

herbata owocowa (200 ml)

OBIAD

zupa

barszcz ukraiński: burak (100 g), włoszczyzna (60 g), ziemniak (30 g), fasola biała (10 g), śmietana 9% (10 g), sok z cytryny; przyprawy: pieprz, czosnek

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: pieprz, tymianek, cząber; **kasza jaglana** (40 g); **surówka z rzepy:** czarna rzepa (40 g), jabłko (30 g), jogurt naturalny 2% (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 (5 g)

Do posiłków można dodać łącznie ok. 1,0 g soli, 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

JADŁOSPIS JESIENNO-ZIMOWY

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 (5 g)

OBIAD

zupa

ogórkowa z ziemniakami: włoszczyzna (75 g) lub bulion (250 ml), ogórek kwaszony (50 g), ziemniak (50 g), śmietana 9% (10 g), natka pietruszki (2 g); przyprawy: pieprz, liść laurowy

II danie

pieczony łosoś z makaronem i brokułem: łosoś (80 g), makaron (50 g), brokuł (100 g), oliwa (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

herbata malinowa (200 ml)

Do posiłków można dodać łącznie ok. 1,0 g soli, 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

JADŁOSPIS WIOSENNO-LETNI

1

ŚNIADANIE

jaglanka z morelami i migdałami

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

kanapka

chleb pełnoziarnisty (35 g), masło (5 g), rzodkiewka (30 g), sałata (3 g);

twarożek: ser twarogowy półtłusty (50 g), śmietana 9% (5 g), szczypiorek (5 g)

napój

herbata malinowa (200 ml)

OBIAD

zupa

pietruszkowo-gruszkowa: pietruszka (80 g), gruszka (25 g), masło (5 g), nasiona słonecznika (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 2% (10 g)

napój

sok wielowocowy (200 ml)

PODWIECZOREK

placki z rabarbarem

mąka (30 g), kefir (15 g), rabarbar (25 g), jajko (10 g), rodzynki (5 g), olej rzepakowy (5 g)

jabłko (50 g)

napój

bawarka (200 ml): napar z czarnej herbaty (100 ml), mleko 2,0% (100 ml)

Do posiłków można dodać łącznie ok. 1,7 g soli, 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	224	993
Białko [g]	15	23	6	46
Tłuszcz [g]	10	11	8	29
Węglowodany [g]	44	73	30	147
Błonnik [g]	4	11	2	17
Wapń [g]	285	152	144	581
Żelazo [mg]	5	3	2	10
Witamina C [mg]	2	41	4	47
Sód [mg]	280	429	100	809
Sól [mg]	700	1 073	250	2 023

JADŁOSPIS WIOSENNO-LETNI

2

ŚNIADANIE

kanapka

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

napój

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

OBIAD

zupa

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

II danie

knedle z twarogiem: ser twarogowy półtłusty (80 g), gotowany ziemniak (80 g), mąka pszenna (5 g), mąka ziemniaczana (5 g), jajko (25 g); do polania jogurt naturalny 2% (20 g), cynamon; **surówka z marchwi i jabłka:** marchew (80 g), jabłko (45 g), jogurt naturalny 2% (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 (5 g), natka pietruszki (3 g); przyprawy: kmin rzymski, majeranek, kurkuma, pieprz

winogrona (50 g)

napój

herbata miętowa (200 ml)

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

2

Składniki pokarmowe	Typ posiłku			Razem
	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	
Energia [kcal]	341	497	198	1 036
Białko [g]	14	24	8	46
Tłuszcz [g]	17	11	6	34
Węglowodany [g]	38	83	30	151
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

JADŁOSPIS WIOSENNO-LETNI

3

ŚNIADANIE

kanapka

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

napój

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

OBIAD

zupa

krem z marchwi z pomarańczą: marchew (80 g), ziemniak (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 ml), jajko (3 g); sos: śmietana 9% (10 g), masło (5 g), mąka (3 g), koperek (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 (7 g), bazylija

owoce

truskawki świeże (80 g)

napój

woda (200 ml)

PODWIECZOREK

„jajko sadzone”

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

rogal maślany (30 g)

napój

mleko 2% (200 ml)

Do posiłków można dodać łącznie ok. 1,3 g soli, 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	208	1 045
Białko [g]	14	19	9	42
Tłuszcz [g]	16	25	8	49
Węglowodany [g]	38	55	25	118
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

JADŁOSPIS WIOSENNO-LETNI

4

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

OBIAD

zupa

chłodnik zielony z ziemniakami: maślanka (150 g), ogórek (80 g), gotowany ziemniak (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), curry; **surówka z kalarepy i buraczka:** kalarepa (60 g), burak (40 g), rzodkiewka (20 g), jogurt naturalny 2% (20 g); przyprawy: pieprz, sok z cytryny

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), ser twarogowy półtłusty (20 g), jogurt naturalny 2% (10 g); przyprawy: czosnek, pieprz, curry

napój

kefir (200 g)

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

4

Składniki pokarmowe	Typ posiłku			Razem
	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	
Energia [kcal]	350	471	240	1 061
Białko [g]	20	27	12	59
Tłuszcz [g]	12	16	10	38
Węglowodany [g]	40	62	26	128
Błonnik [g]	2	8	1	11
Wapń [g]	247	252	231	730
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

JADŁOSPIS WIOSENNO-LETNI

5

ŚNIADANIE

owsianka z brzoskwinia

mleko 2% (200 ml), płatki owsiane (30 g), brzoskwinia świeża (40 g)

kanapka

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

pasta jajeczna: jajko (10 g), jogurt naturalny 2% (3 g), szczypiorek (5 g)

napój

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

OBIAD

zupa

pieczarkowa z zacierkami: włoszczyzna (80 g) lub bulion (250 ml), pieczarki (50 g), cebula (5 g), masło (3 g), śmietana 9% (10 g), zacierki (30 g);
przyprawy: pieprz, kozieradka, natka pietruszki

II danie

filet z ryby pieczony z warzywami: filet (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 (5 g)

owoce

truskawki (85 g)

napój

woda (200 ml)

PODWIECZOREK

muffin z malinami

mąka pszenna pełnoziarnista (30 g), jogurt naturalny 2% (20 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, 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	219	1 047
Białko [g]	12	36	6	54
Tłuszcz [g]	11	17	9	37
Węglowodany [g]	50	52	30	132
Błonnik [g]	4	8	1	13
Wapń [g]	246	93	223	562
Żelazo [mg]	2	3	1	6
Witamina C [mg]	28	48	12	88
Sód [mg]	237	559	114	910
Sól [mg]	593	1 398	285	2 276

JADŁOSPIS WIOSENNO-LETNI

6

ŚNIADANIE

kanapka

bułka z pestkami dyni (50g), masło (5 g); serek ziarnisty (50 g), pomidor koktajlowy (30 g), sałata (5 g), rzodkiewka (5 g)

napój

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

OBIAD

zupa

z kalarepy: kalarepa (100 g), włoszczyzna (70 g) lub bulion (200 ml), śmietana 9% (10 g), makaron (30 g), natka pietruszki (5 g); przyprawy: pieprz, lubczyk

II danie

letnia zapiekanka: ziemniak (50 g), pieczarki (40 g), mięso mieszane (100 g), cebula (5 g), marchew (30 g), fasola 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 (5 g)

napój

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

Do posiłków można dodać łącznie ok. 1,6 g soli, 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	226	1 011
Białko [g]	15	29	7	51
Tłuszcz [g]	14	18	11	43
Węglowodany [g]	36	58	26	120
Błonnik [g]	2	13	2	17
Wapń [g]	266	220	131	617
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

JADŁOSPIS WIOSENNO-LETNI

7

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

herbata malinowa (200 ml)

OBIAD

zupa

grysik na rosole z jarzynami: włoszczyzna (100 g) lub bulion (250 ml), kasza manna lub kukurydziana (30 g), natka pietruszki (5 g); przyprawy: ziele angielskie, liść laurowy, lubczyk, pieprz

II danie

kotlet z piersi z indyka: pierś z indyka (100 g); przyprawy: papryka słodka, pieprz, tymianek; **ziemniaki** (150 g), koperek; **grostek zielony:** groszek świeży (50 g), masło (5 g); **surówka:** kapusta pekińska (50 g), marchew (30 g), jogurt naturalny 2% (10 g); przyprawy: curry, sok z cytryny

owoce

jabłko (100 g)

napój

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

PODWIECZOREK

bułka z „chmurką”

kajzerka (25 g), serek homogenizowany naturalny (40 g), ser żółty tarty (3 g), ogórek tarty (10 g), szczypiorek (5 g), masło (3 g), pieprz

napój

bawarka (200 ml): napar z czarnej herbaty (100 ml), mleko 2% (100 ml), cukier/miód (5 g)

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

7

Składniki pokarmowe	Typ posiłku			Razem
	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	
Energia [kcal]	338	444	212	994
Białko [g]	13	31	10	54
Tłuszcz [g]	11	20	8	39
Węglowodany [g]	51	35	25	111
Błonnik [g]	6	6	1	13
Wapń [g]	253	77	137	467
Żelazo [mg]	3	3	1	7
Witamina C [mg]	7	24	1	32
Sód [mg]	464	296	278	1 038
Sól [mg]	1 160	740	695	2 595

JADŁOSPIS WIOSENNO-LETNI

8

ŚNIADANIE

kanapka

bułka włoska (50 g), masło (5 g), mozzarella (30 g), papryka czerwona (20 g), roszponka (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) lub bulion (250 ml), 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 2% (10 g), koperek (5 g), natka pietruszki (5 g); przyprawy: sok z cytryny, pieprz

owoce

kiwi (80 g)

napój

woda (200 ml)

PODWIECZOREK

twarożek z marchewką

serek twarogowy półtłusty (70 g), marchew (30 g), jogurt naturalny 2% (10 g), cynamon

kanapka

grahamka (25 g), masło (5 g)

napój

kefir (150 g)

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

8

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

JADŁOSPIS WIOSENNO-LETNI

9

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), majonez (5 g), szczypiorek

napój

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

OBIAD

zupa

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

II danie

pierozki z mięsem: ciasto: mąka (60 g), woda; **nadzienie:** ugotowane mięso z indyka (80 g), jajko (10 g), cebula (10 g), masło (7 g); przyprawy: oregano, pieprz, **surówka z młodej kapusty:** kapusta (100 g), olej rzepakowy (5 g); przyprawy: sok z cytryny, koperek, pieprz

owoce

morele (80 g)

napój

woda (200 ml)

PODWIECZOREK

deser jogurtowo-owocowy

jogurt naturalny typu greckiego 9% (150 g), owoce sezonowe (70 g), płatki orkiszowe (20 g), amarantus (10 g), przyprawa do piernika

napój

herbata owocowa (200 ml)

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

9

Składniki pokarmowe	Typ posiłku			Razem
	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	
Energia [kcal]	330	439	205	974
Białko [g]	16	16	7	39
Tłuszcz [g]	16	18	5	39
Węglowodany [g]	29	60	31	120
Błonnik [g]	2	7	4	13
Wapń [g]	234	110	270	614
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

JADŁOSPIS WIOSENNO-LETNI

10

ŚNIADANIE

kasza orkiszowa z truskawkami

jogurt naturalny pitny 2% (150 g), kasza orkiszowa (30 g), truskawki (50 g)

kanapka

grahamka (35 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), cukier/miód (5 g)

OBIAD

zupa

wiosenna zielona: włoszczyzna (80 g) lub bulion (200 ml), fasolka szparagowa zielona (60 g), groszek zielony (30 g), zielone szparagi (20 g), ziemniak (40 g), śmietana 9% (10 g), koperek (5 g); przyprawy: świeży tymianek, 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 brązowy (50 g), koperek; surówka z rzodkiewek: rzodkiewka (80 g), szczypiorek (5 g), jogurt naturalny 2% (20 g)

napój

sok pomarańczowy (200 ml)

PODWIECZOREK

kanapka z pastą z buraków i nasionami słonecznika

chleb żytni jasny (40 g), masło (5 g), pasta z buraków: burak (40 g), ser twarogowy półtłusty (40 g); przyprawy: chrzan, pieprz, koperek; prażone nasiona słonecznika (5 g)

słupki świeżego ogórka (30 g)

napój

maślanka naturalna (150 g)

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

10

Składniki pokarmowe	Typ posiłku			Razem
	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	
Energia [kcal]	312	431	228	971
Białko [g]	15	24	13	52
Tłuszcz [g]	8	7	6	21
Węglowodany [g]	45	73	22	140
Błonnik [g]	3	6	2	11
Wapń [g]	170	133	202	505
Żelazo [mg]	2	4	1	7
Witamina C [mg]	14	48	3	65
Sód [mg]	387	340	319	1 046
Sól [mg]	968	850	798	2 616

JADŁOSPIS WIOSENNO-LETNI

11

ŚNIADANIE

migdałowe jagły

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

kanapka

chleb słonecznikowy (25 g), masło (5 g), sałata (4 g), szynka drobiowa (30 g), pomidor koktajlowy (30 g)

napój

herbata owocowa (200 ml)

OBIAD

zupa

chłodnik różowy z ziemniakami: kefir 2% (150 g), botwinka (50 g), koperek (5 g), gotowany ziemniak (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, pieprz; **surówka:** sałata lodowa (60 g), papryka czerwona, oliwa (5 g); przyprawy: sok z cytryny, świeże zioła

napój

kompot z rabarbaru (250 ml): woda (200 ml), rabarbar (60 g)

PODWIECZOREK

owocowy przekładaniec

morele (55 g), truskawki (55 g), jogurt naturalny 2% (80 g), granola (25 g)

napój

lemoniada: woda (200 ml), cytryna (5 g), listki mięty (5 g)

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

11

Składniki pokarmowe	Typ posiłku			Razem
	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	
Energia [kcal]	333	462	211	1 006
Białko [g]	13	27	8	48
Tłuszcz [g]	16	23	5	44
Węglowodany [g]	38	39	31	108
Błonnik [g]	3	4	4	11
Wapń [g]	168	293	100	561
Żelazo [mg]	2	3	1	6
Witamina C [mg]	4	15	11	30
Sód [mg]	398	276	200	874
Sól [mg]	995	690	500	2 185

JADŁOSPIS WIOSENNO-LETNI

12

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: jabłko (100 g), jogurt naturalny 2% (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 (40 g), ananas (40 g), oliwa (5 g); przyprawy: sok z cytryny, pieprz

napój

woda z mietą (250 ml)

PODWIECZOREK

babeczka szpinakowo-serowa

mąka (40 g), jogurt naturalny 2% (30 g), jajko (10 g), masło (5 g), szpinak (40 g), ser feta (10 g)

maliny lub truskawki (50 g)

napój

jogurt naturalny pitny 2% (150 g)

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

12

Składniki pokarmowe	Typ posiłku			Razem
	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	
Energia [kcal]	349	446	247	1 042
Białko [g]	19	24	12	55
Tłuszcz [g]	10	20	8	38
Węglowodany [g]	46	46	39	131
Błonnik [g]	2	5	5	12
Wapń [g]	342	82	321	745
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

JADŁOSPIS WIOSENNO-LETNI

13

ŚNIADANIE

owocowa owsianka

płatki owsiane (30 g), jogurt naturalny pitny 2% (100 g), daktyle (10 g), siemię lniane (5 g), gruszka (30 g), cynamon

kanapka

rogal wielozbożowy (40 g); **pasta:** ser twarogowy półtłusty (30 g), śmietana 9% (10 g), rzodkiewka (30 g), pieprz; kiełki rzeżuchy

napój

herbata wieloowocowa (200 ml)

OBIAD

zupa

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

II danie

kopytka w sosie ziołowym z szynką: ziemniak (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 2% (10 g), pieprz

napój

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

owoce

nektarynka (70 g)

PODWIECZOREK

sałatka warzywna

kasza kuskus (50 g), pomidor koktajlowy (50 g), ogórek (50 g), oliwa (5 g), prażone pestki dyni (5 g); przyprawy: sok z cytryny, oregano

napój

maślanka naturalna (150 g)

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

13

Składniki pokarmowe	Typ posiłku			Razem
	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	
Energia [kcal]	343	482	191	1 016
Białko [g]	16	18	8	42
Tłuszcz [g]	8	15	9	32
Węglowodany [g]	55	68	21	144
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

JADŁOSPIS WIOSENNO-LETNI

14

ŚNIADANIE

kanapka

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

napój

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

OBIAD

zupa

krem z cukinii i pomidorów z makaronem: bulion (250 ml), cukinia (70 g), pomidor (30 g), śmietana 9% (10 g); przyprawy: świeża kolendra, bazylii; 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, oregano; **ziemniaki** (150 g); **surówka**: marchew (30 g), ogórek kwaszony (20 g), korzeń pietruszki (20 g), burak (10 g), oliwa (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 (50 g)

napój

koktajl (250 ml): jogurt naturalny 2% (100 g), porzeczki lub maliny (30 g), kiwi (30 g), płatki owsiane (10 g), siemię lniane (3 g), płatki migdałów (3 g)

Do posiłków można dodać łącznie ok. 1,4 g soli, 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	172	941
Białko [g]	15	18	7	40
Tłuszcz [g]	15	16	4	35
Węglowodany [g]	41	65	27	133
Błonnik [g]	2	7	7	16
Wapń [g]	244	73	173	490
Żelazo [mg]	2	3	2	7
Witamina C [mg]	8	18	30	56
Sód [mg]	462	343	113	918
Sól [mg]	1 155	858	283	2 296

JADŁOSPIS WIOSENNO-LETNI

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), szczypiorek

napój

herbata owocowa (200 ml)

OBIAD

zupa

porowa z grzankami: włoszczyzna (80 g) lub bulion (250 ml), por (50 g), grzanki (30 g) śmietana 9% (20 g); przyprawy: sok z cytryny, gałka muskatołowa, pieprz, natka pietruszki

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:** roszponka (30 g), rukola (30 g), marchew (20 g), oliwa (5 g); przyprawy: sok z cytryny, pieprz, do przybrania bazyli

owoce

melon (100 g)

napój

woda (200 ml)

PODWIECZOREK

nadziewane pomidory

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

chleb razowy (25 g), masło (5 g)

napój

bawarka (200 ml): napar z czarnej herbaty (100 ml), mleko 2% (100 ml), cukier/miód (5 g)

Do posiłków można dodać łącznie ok. 1,0 g soli, 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	435	226	1 000
Białko [g]	15	30	10	55
Tłuszcz [g]	10	14	10	34
Węglowodany [g]	50	50	24	124
Błonnik [g]	4	6	3	13
Wapń [g]	222	125	213	560
Żelazo [mg]	2	3	2	7
Witamina C [mg]	11	32	8	51
Sód [mg]	393	349	344	1 086
Sól [mg]	983	873	860	2 716

JADŁOSPIS WIOSENNO-LETNI

16

ŚNIADANIE

kanapka

bułka orkiszowa (40 g); **pasta z bobu**: bób (25 g), oliwa (5 g), koperek;
½ jajka (25 g); pomidor (20 g), szczypiorek (3 g)

napój

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

OBIAD

zupa

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

II danie

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

owoce

ananas (80 g)

napój

woda (200 ml)

PODWIECZOREK

kanapka z twarogiem i rzodkiewką

chleb graham (30 g), **twarożek**: ser twarogowy półtłusty (50 g),
rzodkiewka (20 g), jogurt naturalny 2% (10 g)

kiwi lub porzeczki (50 g)

napój

jogurt naturalny pitny 2% (150 g)

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

16

Składniki pokarmowe	Typ posiłku			Razem
	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	
Energia [kcal]	339	479	196	1 014
Białko [g]	15	19	16	50
Tłuszcz [g]	11	15	5	31
Węglowodany [g]	45	64	25	134
Błonnik [g]	5	9	3	17
Wapń [g]	276	111	239	626
Żelazo [mg]	3	3	1	7
Witamina C [mg]	3	20	30	53
Sód [mg]	282	305	264	851
Sól [mg]	705	763	660	2 128

JADŁOSPIS WIOSENNO-LETNI

17

ŚNIADANIE

kanapka

grahamka (50 g), masło (7 g), schab pieczony (20 g), sałata (4 g), pomidor (25 g)

napój

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

OBIAD

zupa

botwinka z jajkiem: włoszczyzna (70 g) lub bulion (250 ml), botwina (60 g), śmietana 9% (10 g), jajko (50 g); przyprawy: sok z cytryny, 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, szczypiorek; **ziemniaki** (150 g), koperek; **warzywne różności z sosem jogurtowym:** brokuł (35 g), ogórek (30 g), marchew (20 g), seler naciowy (15 g), jogurt naturalny 2% (30 g); przyprawy: czosnek, świeże zioła

napój

sok pomarańczowy (200 ml)

PODWIECZOREK

ryż z musem truskawkowym

ryż (30 g), jogurt naturalny typu greckiego 9% (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, przy czym do obiadu w stołówce szkolnej nie więcej niż 0,6 g.

17

Składniki pokarmowe	Typ posiłku			Razem
	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	
Energia [kcal]	338	456	230	1 024
Białko [g]	17	29	7	53
Tłuszcz [g]	14	18	4	36
Węglowodany [g]	40	45	33	118
Błonnik [g]	3	6	2	11
Wapń [g]	327	144	196	667
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

JADŁOSPIS WIOSENNO-LETNI

18

ŚNIADANIE

jaglanka z sokiem jabłkowym

sok jabłkowy (75 ml), woda (75 ml), kasza jaglana (20 g), rodzynki (10 g), siemię lniane (5 g), cukier/miód (5 g), cynamon

kanapka

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

napój

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

OBIAD

zupa

kalafiorowa z gotowanym mięsem drobiowym: włoszczyzna (80 g), kalafior (65 g), ziemniak (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 2% (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 czarnej herbaty (100 ml), mleko 2% (100 ml)

Do posiłków można dodać łącznie ok. 2,0 g soli, 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

JADŁOSPIS WIOSENNO-LETNI

19

ŚNIADANIE

kanapka

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

napój

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

OBIAD

zupa

krem z ciecierzycy i pomidorów: ciecierzycy (40 g), pomidor (40 g), cebula (10 g), oliwa (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 2% (20 g)

napój

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

PODWIECZOREK

kluseczki serowe z cynamonem

mąka (60 g), ser twarogowy półtłusty (80 g), jajko (10 g), cynamon

maliny (60 g)

napój

herbata owocowa (200 ml)

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

19

Składniki pokarmowe	Typ posiłku			Razem
	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	
Energia [kcal]	348	478	203	1 029
Białko [g]	15	26	11	52
Tłuszcz [g]	12	20	11	43
Węglowodany [g]	42	56	15	113
Błonnik [g]	3	8	6	17
Wapń [g]	327	83	70	480
Żelazo [mg]	2	4	1	7
Witamina C [mg]	3	13	18	34
Sód [mg]	778	263	67	1 108
Sól [mg]	1 945	658	168	2 771

JADŁOSPIS WIOSENNO-LETNI

20

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), cukier/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 (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 (80 ml), woda (70 ml)

PODWIECZOREK

twarożek z brzoskwinia i orzechami (125 g)

serek homogenizowany naturalny (70 g), brzoskwinia (50 g), orzechy (5 g)

kanapka

chleb graham (25 g), masło (5 g)

napój

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

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

20

Składniki pokarmowe	Typ posiłku			Razem
	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	
Energia [kcal]	351	490	208	1 049
Białko [g]	14	22	12	48
Tłuszcz [g]	14	22	8	44
Węglowodany [g]	46	51	22	119
Błonnik [g]	3	7	3	13
Wapń [g]	348	79	90	517
Żelazo [mg]	2	3	1	6
Witamina C [mg]	3	50	3	56
Sód [mg]	361	323	142	826
Sól [mg]	903	808	355	2 066

JADŁOSPIS WIOSENNO-LETNI

21

ŚNIADANIE

kanapka

chleb razowy (50 g), **humus**: ciecierzycyca (40 g), oliwa (5 g), sezam/tahini (5 g);
pomidor (20 g); ser żółty (15 g), roszponka (5 g)

napój

napar z owoców dzikiej róży (200 ml)

OBIAD

zupa

kapuśniak: kapusta kiszona (30 g), ziemniak (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, tymianek; masło
do formy; sos: pomidor (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), szczypiorek (10 g),
jogurt naturalny 2% (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 (40 g), cynamon

mus z czarnych porzeczek (50 g)

napój

bawarka (200 ml): napar z czarnej herbaty (100 ml); mleko 2,0% (100 ml)

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

21

Składniki pokarmowe	Typ posiłku			Razem
	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	
Energia [kcal]	326	434	236	996
Białko [g]	16	19	9	44
Tłuszcz [g]	12	27	5	44
Węglowodany [g]	43	32	36	111
Błonnik [g]	6	4	3	13
Wapń [g]	164	100	224	488
Żelazo [mg]	4	3	1	8
Witamina C [mg]	3	10	64	77
Sód [mg]	341	283	157	781
Sól [mg]	853	708	392	1 953

JADŁOSPIS WIOSENNO-LETNI

22

ŚNIADANIE

kanapka

chleb z siemieniem lnianym (50 g), masło (7 g); **sałatka ze świeżych owoców:** truskawki/jagody (80 g), serek homogenizowany naturalny (50 g), jogurt naturalny 2% (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: ziemniak (100 g), włoszczyzna bez marchwi (50 g), szpinak świeży (50 g), śmietana 9% (15 g), natka pietruszki (20 g)

II danie

pieś z kurczaka duszona w warzywach: pieś z kurczaka (100 g), cukinia (20 g), pomidor (30 g), seler naciowy (20 g), kalarepa (30 g), marchew (20 g), olej rzepakowy (5 g); przyprawy: bazylia, oregano; **kasza gryczana** (50 g), tymianek; **mizeria:** ogórek (100 g), jogurt naturalny 2% (30 g), koperek (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 pestkami dyni (50 g), jajko (50 g), rzodkiewka (20 g), sałata (5 g), szczypiorek

napój

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

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

22

Składniki pokarmowe	Typ posiłku			Razem
	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	
Energia [kcal]	288	457	217	962
Białko [g]	13	34	12	59
Tłuszcz [g]	11	15	6	32
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

JADŁOSPIS WIOSENNO-LETNI

23

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

herbata owocowa (200 ml)

OBIAD

zupa

groszkowa z ziemniakami: włoszczyzna (70 g) lub bulion (250 ml), ziemniak (50 g), groszek zielony (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), pieprz; **surówka:** młoda kapusta (40 g), ogórek (20 g), jogurt naturalny 2% (10 g); przyprawy: świeża bazylia, szczypiorek

napój

sok wieloowocowy (200 ml)

PODWIECZOREK

kanapka

chleb razowy (35 g), masło (5 g), szynka pieczona (15 g), sałata (3 g)

świeże warzywa z dipem jogurtowym

marchew, seler naciowy, kalarepa pokrojona w słupki (100 g); **dip:** jogurt naturalny 2% (100 g), przyprawy: czosnek, bazylia

napój

herbata miętowa (200 ml)

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

23

Składniki pokarmowe	Typ posiłku			Razem
	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	
Energia [kcal]	317	496	207	1 020
Białko [g]	13	20	11	44
Tłuszcz [g]	12	13	9	34
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

JADŁOSPIS WIOSENNO-LETNI

24

ŚNIADANIE

kanapka

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

napój

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

OBIAD

zupa

rosół z kluseczkami: włoszczyzna (100 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); sos: koncentrat pomidorowy (10 g), mąka (3 g), śmietana 9% (20 g); **młode ziemniaki z koperkiem:** ziemniak (150 g), koper (3 g)

owoce

nektarynka (80 g)

napój

woda (200 ml)

PODWIECZOREK

owoce z jogurtem

maliny lub truskawki lub jagody (150 g), jogurt naturalny 2% (40 g), płatki orkiszowe (10 g)

bułeczka drożdżowa

(60 g)

napój

herbata owocowa (200 ml)

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

24

Składniki pokarmowe	Typ posiłku			Razem
	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	
Energia [kcal]	358	449	202	1 009
Białko [g]	19	20	6	45
Tłuszcz [g]	11	20	4	35
Węglowodany [g]	33	55	40	128
Błonnik [g]	3	6	6	15
Wapń [g]	289	83	113	485
Żelazo [mg]	2	3	2	7
Witamina C [mg]	15	33	23	71
Sód [mg]	426	287	247	960
Sól [mg]	1 065	718	617	2 400

JADŁOSPIS WIOSENNO-LETNI

25

ŚNIADANIE

owsianka z truskawkami

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

kanapka

chleb 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: jogurt naturalny 2% (150 g), ogórki (70 g), jajko (25 g); przyprawy: czosnek, pieprz, koperek

II danie

ryba smażona: dorsz (100 g), jajko (7 g), bułka tarta (10 g), olej rzepakowy (5 g); przyprawy: pieprz biały, rozmaryn; **ryż** (40 g), kurkuma; **surówka z młodej kapusty kiszonej i marchewki**: kapusta kiszona (60 g), marchew (40 g), oliwa (5 ml)

napój

woda (200 ml)

PODWIECZOREK

muffinki z cukinią i żółtym serem

mąka pszenna pełnoziarnista (40 g), jogurt naturalny 2% (30 g), cukinia (40 g), ser żółty (10 g) płatki jaglane (10 g), jajko (3 g), olej rzepakowy (5 g)

napój

woda z cytryną i miętą (200 ml): woda (200 ml), cytryna (3 g), świeża mięta

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

25

Składniki pokarmowe	Typ posiłku			Razem
	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	
Energia [kcal]	298	490	222	1 010
Białko [g]	13	32	8	53
Tłuszcz [g]	9	16	8	33
Węglowodany [g]	49	59	33	141
Błonnik [g]	7	6	3	16
Wapń [g]	217	285	113	615
Żelazo [mg]	4	3	1	8
Witamina C [mg]	12	25	2	39
Sód [mg]	431	296	236	963
Sól [mg]	1 077	740	590	2 407

JADŁOSPIS WIOSENNO-LETNI

26

ŚNIADANIE

kanapka

bułka z pestkami dyni (50 g); **pasta rybno-serowa**: makrela wędzona (25 g), ser twarogowy półtłusty (40 g), ketchup (5 g), natka pietruszki (2 g), szczypiorek (2 g); ogórek (50 g)

napój

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

OBIAD

zupa

botwinka z ziemniakami: włoszczyzna (50 g), botwina (40 g), ziemniak (60 g), śmietana 9% (10 g); przyprawy: koperek, szczypiorek

II danie

gulasz wołowy w sosie własnym: mięso wołowe (200 g), marchew (15 g), cebula (5 g), olej rzepakowy (10 g), natka pietruszki (3 g); przyprawy: papryka słodka, pieprz; **ryż brązowy** (50 g); **surówka**: kapusta pekińska (50 g), ananas (30 g), orzechy (10 g), rodzynki (10 g), jogurt naturalny 2% (10 g)

owoce

brzoskwinia (80 g)

napój

woda (250 ml)

PODWIECZOREK

placki z selera w panierce sezamowej

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

napój

maślanka o smaku naturalnym (150 g)

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

26

Składniki pokarmowe	Typ posiłku			Razem
	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	
Energia [kcal]	311	460	228	999
Białko [g]	21	21	9	51
Tłuszcz [g]	9	19	8	36
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

JADŁOSPIS WIOSENNO-LETNI

27

ŚNIADANIE

kanapka

grahamka (50 g), masło (7 g), jajko (50 g), ser żółty (15 g), sałata (5 g), szczypiorek, keczup (5 g)

napój

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

OBIAD

zupa

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

II danie

makaron a'la Napoli: makaron (50 g), ser mozzarella (40 g), świeży pomidor (50 g), oliwa (10 g); przyprawy: bazylia, czosnek; surówka: biała rzodkiew (40 g), cukinia (40 g), marchew (20 g), jogurt naturalny 2% (10 g), koperek

napój

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

PODWIECZOREK

kanapka

bułka maślana (30 g); pasta z marchewki: marchew (40 g), daktyle (5 g), cynamon i wiórki kokosowe do posypania; twarożek ziarnisty (50 g)

kiwi (70 g)

napój

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

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

27

Składniki pokarmowe	Typ posiłku			Razem
	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	
Energia [kcal]	345	416	237	998
Białko [g]	15	20	13	48
Tłuszcz [g]	13	13	7	33
Węglowodany [g]	39	58	32	129
Błonnik [g]	1	13	2	16
Wapń [g]	288	168	277	733
Żelazo [mg]	1	4	1	6
Witamina C [mg]	2	30	18	50
Sód [mg]	485	250	360	1 095
Sól [mg]	1 213	625	900	2 738

JADŁOSPIS WIOSENNO-LETNI

28

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), cukier/miód (5 g)

OBIAD

zupa

śródziemnomorska: szpinak (50 g), cebula (5 g), ziemniak (50 g), fasola (50 g), pomidor (40 g), natka pietruszki (2 g), czosnek (2 g), oliwa (5 g)

II danie

schab duszony: schab (100 g), śmietana 9% (10 g); przyprawy: tymianek, pieprz biały; **kasza bulgur** (50 g); przyprawy: oregano, czosnek; **surówka z rzodkiewki:** rzodkiewka (80 g), jogurt naturalny 2% (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), pieczarki (30 g), papryka (30 g), pomidor (30 g), ser mozzarella (20 g), cebula (5 g), jajko (5 g); przyprawy: natka pietruszki, oregano, słodka papryka, pieprz

napój

herbata miętowa (200 ml)

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

28

Składniki pokarmowe	Typ posiłku			Razem
	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	
Energia [kcal]	336	466	220	1 022
Białko [g]	11	23	8	42
Tłuszcz [g]	8	18	3	29
Węglowodany [g]	51	55	42	148
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

JADŁOSPIS WIOSENNO-LETNI

29

ŚNIADANIE

kanapka

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

napój

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

OBIAD

zupa

chłodnik pomidorowy: kefir (100 g), przetarty świeży pomidor (60 g), masło (5 g), groszek ptysiowy (15 g); przyprawy: lubczyk, pieprz biały

II danie

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

owoce

truskawki (80 g)

napój

woda (200 ml)

PODWIECZOREK

sos jogurtowy

jogurt naturalny typu greckiego 9% (50 g), wanilia

crumble z jabłkiem

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

napój

herbata owocowa (200 ml)

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

29

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

JADŁOSPIS WIOSENNO-LETNI

30

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), nasiona słonecznika (5 g); przyprawy: sok z cytryny, natka pietruszki

napój

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

OBIAD

zupa

krem z brokułu: brokuł (80 g), bulion (250 ml), cebula (15 g), masło (5 g), śmietana 9% (10 g); przyprawy: tymianek, kozieradka

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: bazylia, oregano; **surówka:** sałata zielona (30 g), papryka żółta (15 g), papryka czerwona (15 g), jogurt naturalny 2% (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 drożdżowa (30 g), masło (5 g)

napój

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

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

30

Składniki pokarmowe	Typ posiłku			Razem
	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	
Energia [kcal]	345	436	224	1 005
Białko [g]	12	24	8	44
Tłuszcz [g]	10	18	9	37
Węglowodany [g]	50	45	29	124
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

JADŁOSPIS WEGETARIAŃSKI

1

ŚNIADANIE

jaglanka

mleko 3,2% (200 ml), płatki jaglane (30 g), rodzynki (5 g), cynamon

kanapka

chleb pełnoziarnisty (35 g), masło (5 g); **pasta jajeczna:** ½ jajka (25 g), jogurt naturalny (10 g), szczypiorek (5 g); papryka czerwona (20 g), ogórek (10 g), sałata (4 g)

napój

herbata owocowa (200 ml): napar z herbaty owocowej

OBIAD

zupa

z soczewicy: włoszczyzna (100 g) lub bulion warzywny (250 ml), czerwona soczewica (30 g), koncentrat pomidorowy (5 g), cebula (10 g), czosnek (2 g), olej rzepakowy (5 g), listek laurowy (5 g)

II danie

risotto warzywne: ryż do risotta (50 g), marchew (30 g), papryka (20 g), brokuł (20 g), cebula (10 g), por (5 g), olej rzepakowy (5 g), ser żółty (10 g); przyprawy: świeży tymianek, pieprz; **surówka z cykorii:** cykoria (50 g), jabłko (75 g), pomarańcza (30 g), jogurt naturalny 2% (20 g)

napój

woda z cytryną i miętą (200 ml)

PODWIECZOREK

muffin bananowy

mąka pszenna pełnoziarnista (10 g), mąka pszenna typ 500 (10 g), banan (50 g), jogurt naturalny 2% (30 g), płatki owsiane (10 g), masło (5 g), jajko (3 g)

napój

bawarka (200 ml): napar z czarnej herbaty (150 ml), mleko 2% (50 ml)

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

1

Składniki pokarmowe	Typ posiłku			Razem
	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	
Energia [kcal]	320	405	246	971
Białko [g]	15	14	7	36
Tłuszcz [g]	11	9	8	28
Węglowodany [g]	43	77	57	177
Błonnik [g]	4	11	4	19
Wapń [g]	294	197	110	601
Żelazo [mg]	3	3	2	8
Witamina C [mg]	30	50	7	87
Sód [mg]	297	231	41	569
Sól [mg]	743	578	103	1 424

JADŁOSPIS WEGETARIAŃSKI

2

ŚNIADANIE

kasza gryczana z fasolą i warzywami

kasza gryczana niepalona (60 g), masło (5 g), czerwona fasola (30 g), ser feta (20 g) papryka (20 g), ogórek (20 g), migdały (5 g), roszponka (5 g), oliwa (3 g)

napój

herbata owocowa (200 ml): napar z herbaty owocowej

OBIAD

zupa

krem z dyni: bulion warzywny (250 ml), dynia (100 g), marchew (20 g), ziemniak (30 g), cebula (10 g), czosnek (2 g), śmietana 12% (10 g), pieprz; prażone pestki dyni i nasiona słonecznika (10 g),

II danie

lasagne ze szpinakiem i orzechami: makaron typu lasagne (50 g), szpinak (50 g), pomidor (50 g), bulion warzywny (50 ml), orzechy laskowe (25 g), jajko (15 g), ser żółty (10 g), czosnek (3 g), bazylia; sos: masło (5 g), mąka pszenna (3 g), mleko 2% (50 ml); przyprawy: listek laurowy, skórka z cytryny, gałka muszkatołowa, pieprz; surówka: jabłko (50 g), kapusta czerwona (30 g), jarmuż (30 g), oliwa (3 g), sok z cytryny, majeranek

napój

kompot wieloowocowy (200 ml)

PODWIECZOREK

bułeczka drożdżowa (35 g)

koktajl owocowy (200 ml): kefir (150 g), truskawki (50 g), banan (30 g)

napój

woda (200 ml)

Do posiłków można dodać łącznie ok. 1,9 g soli, przy czym do obiadu w stołówce szkolnej nie więcej niż 0,7 g.

2

Składniki pokarmowe	Typ posiłku			Razem
	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	
Energia [kcal]	271	445	236	952
Białko [g]	9	14	8	31
Tłuszcz [g]	5	24	6	35
Węglowodany [g]	40	52	39	131
Błonnik [g]	8	10	3	21
Wapń [g]	100	250	180	530
Żelazo [mg]	3	4	1	8
Witamina C [mg]	4	114	22	140
Sód [mg]	344	308	95	747
Sól [mg]	860	770	238	1 868

JADŁOSPIS WEGETARIAŃSKI

3

ŚNIADANIE

kanapka

bułka wieloziarnista (50 g), masło (5 g), ser żółty (30 g), sałata (15 g), pomidor (30 g)

napój

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

OBIAD

zupa

kapuśniak z kiszonej kapusty: włoszczyzna (100 g) lub bulion warzywny (250 ml), kapusta kiszona (50 g), ziemniak (40 g), olej rzepakowy (3 g); przyprawy: liść laurowy, majeranek, pieprz, kminek

II danie

kotleciki rybne: filet z dorsza (80 g), natka pietruszki (5 g), jajko (5 g), bułka tarta (5 g), olej; przyprawy: starta skórka cytryny, pieprz; **ryż z zielonym groszkiem:** ryż (80 g), zielony groszek (30 g); **surówka z marchwi i jabłka:** marchew (60 g), jabłko (5 g), jogurt naturalny 2% (10 g), pieprz

napój

sok jabłkowy (200 ml)

PODWIECZOREK

deser jogurtowo-owocowy

mus malinowy: maliny (60 g), jogurt naturalny typu greckiego 9% (150 g), płatki owsiane (10 g), rodzynki (5 g), orzechy (10 g)

napój

herbata owocowa (200 ml)

Do posiłków można dodać łącznie ok. 1,3 g soli, przy czym do obiadu w stołówce szkolnej nie więcej niż 0,9 g.

3

Składniki pokarmowe	Typ posiłku			Razem
	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	
Energia [kcal]	332	530	189	1 051
Białko [g]	17	25	9	51
Tłuszcz [g]	13	13	7	33
Węglowodany [g]	40	89	25	154
Błonnik [g]	4	12	2	18
Wapń [g]	431	184	294	909
Żelazo [mg]	2	5	1	8
Witamina C [mg]	15	41	37	93
Sód [mg]	595	260	118	973
Sól [mg]	1 488	650	295	2 433

JADŁOSPIS WEGETARIAŃSKI

4

ŚNIADANIE

kanapka

bułka orkiszowa (50 g), serek homogenizowany naturalny (50 g), rzodkiewka (15 g), roszponka (5 g)

napój

herbata z cytryną (200 ml): napar herbaty (200 ml), sok z cytryny, cukier/miód (5 g)

OBIAD

zupa

ogórkowa z ziemniakami: włoszczyzna (75 g) lub bulion (200 ml), ogórek kwaszony (50 g), ziemniak (30 g), śmietana 12% (10 g), koperek (2 g), pieprz

II danie

kotlety marchewkowe z białą fasolą: marchew (50 g), biała fasola ugotowana (20 g), kasza jaglana ugotowana (20 g), olej rzepakowy (5 g), bułka tarta lub zmielone płatki owsiane (5 g), nasiona słonecznika (5 g), cebula (5 g); przyprawy: czosnek, imbir, papryka, kolendra, pieprz; **ziemniaki** (100 g); **sałatka z roszponki i pomidora:** roszponka (50 g), pomidor (50 g), jabłko (35 g), cebula (15 g), orzechy włoskie (10 g) jogurt naturalny 2% (10 g)

napój

kompot jabłkowy (200 ml)

PODWIECZOREK

naleśniki z jabłkiem i jogurtem

mleko 3,5% (75 ml), mąka pszenna pełnoziarnista (10 g), mąka pszenna typ 500 (10 g), jajko (5 g), olej rzepakowy (5 g); duszone jabłko (80 g), jogurt naturalny 2% (20 g)

napój

herbata owocowa (200 ml)

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

4

Składniki pokarmowe	Typ posiłku			Razem
	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	
Energia [kcal]	344	421	198	963
Białko [g]	15	11	9	35
Tłuszcz [g]	8	16	4	28
Węglowodany [g]	56	68	33	157
Błonnik [g]	6	12	2	20
Wapń [g]	271	135	245	651
Żelazo [mg]	3	3	1	7
Witamina C [mg]	12	45	4	61
Sód [mg]	270	218	115	603
Sól [mg]	675	545	288	1 508

JADŁOSPIS WEGETARIAŃSKI

5

ŚNIADANIE

kasza manna na mleku

mleko 3,2% (200 ml), kasza manna (20 g), rodzynki (10 g)

kanapka

chleb pełnoziarnisty (35 g), masło (5 g); **pasta rybna**: filet z makreli (25 g), jajko ugotowane na twardo (20 g), ogórek kwaszony (20 g), cebula (5 g), jogurt naturalny (10 g), natka pietruszki (5 g)

napój

herbata owocowa (200 ml)

OBIAD

zupa

barszcz ukraiński: burak (100 g), włoszczyzna (60 g), ziemniak (30 g), jajko (25 g), fasola biała (30 g); przyprawy: sok z cytryny, pieprz

II danie

zapiekanek warzywny z pęczakiem: kasza pęczak ugotowana (100 g); cukinia (50 g), bakłażan (30 g), pomidor (30 g), jarmuż (15 g), czosnek (3 g), ser mozzarella (30 g), olej rzepakowy (5 g), natka pietruszki (3 g); przyprawy: zioła prowansalskie, pieprz; **surówka**: kalarepa (70 g), jabłko (50 g), jogurt naturalny 2% (10 g)

napój

sok pomarańczowy (200 ml)

PODWIECZOREK

kanapka na ciepło

chleb tostowy graham (35 g), ser żółty (20 g), pomidor (20 g), papryka czerwona (20 g)

gruszka (80 g)

napój

herbata z cytryną (200 ml): napar herbaty (200 ml), sok z cytryny, cukier/miód (5 g)

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

5

Składniki pokarmowe	Typ posiłku			Razem
	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	
Energia [kcal]	340	477	203	1 020
Białko [g]	22	23	9	54
Tłuszcz [g]	10	15	5	30
Węglowodany [g]	43	71	33	147
Błonnik [g]	4	12	4	20
Wapń [g]	292	429	191	912
Żelazo [mg]	2	5	1	8
Witamina C [mg]	9	146	28	183
Sód [mg]	564	296	357	1 217
Sól [mg]	1 410	740	893	3 043

JADŁOSPIS WEGETARIAŃSKI

6

ŚNIADANIE

jajecznica

jajecznica: jajko (50 g), masło klarowane (5 g), szczypiorek (5 g), pieprz;
grahamka (50 g); pomidor (50 g)

napój

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

OBIAD

zupa

krem z selera i pietruszki z grzankami: włoszczyzna (100 g) lub bulion
warzywny (250 ml), seler (50 g), pietruszka (30 g), pestki dyni (5 g),
natka pietruszki (5 g); przyprawy: liść laurowy, lubczyk, ziele angielskie;
grzanki: chleb razowy (25 g), olej rzepakowy (5 g)

II danie

gołąbki z kaszą gryczaną: kapusta (50 g), kasza gryczana (100 g), ser
twarogowy (20 g), pieczarki (20 g), jajko (20 g), orzechy włoskie (10 g),
cebula (5 g), pieprz; sos pomidorowy: koncentrat pomidorowy (20 g),
śmietana 18% (10 g), czosnek; surówka z pora i marchwi: por (50 g),
marchew (50 g), jabłko (30 g), jogurt naturalny 2% (20 g), pieprz

napój

kompot owocowy (200 ml)

PODWIECZOREK

surówka owocowa

ananas (50 g), jabłko (50 g), pomarańcza (50 g), rodzynki (10 g), jogurt
naturalny 2% (20 g)

chałka z masłem: chałka (35 g), masło (5 g)

napój

herbata owocowa (200 ml)

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

6

Składniki pokarmowe	Typ posiłku			Razem
	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	
Energia [kcal]	358	511	232	1 101
Białko [g]	17	22	5	44
Tłuszcz [g]	13	17	7	37
Węglowodany [g]	40	81	41	162
Błonnik [g]	3	16	4	23
Wapń [g]	278	238	100	616
Żelazo [mg]	2	6	1	9
Witamina C [mg]	9	79	30	118
Sód [mg]	334	254	135	723
Sól [mg]	835	635	338	1 808

JADŁOSPIS WEGETARIAŃSKI

7

ŚNIADANIE

owsianka

mleko 3,2% (150 ml), płatki owsiane (25 g), suszona żurawina (5 g)

kanapka

bułka wieloziarnista (35 g); **humus**: ciecierzycza gotowana (20 g), sezam lub tahini (10 g), czosnek (5 g), oliwa (3 g), sok z cytryny, pieprz; papryka czerwona (20 g)

napój

herbata owocowa (200 ml)

OBIAD

zupa

krem z kalafiora: włoszczyzna (100 g) lub bulion warzywny (250 ml), kalafior (50 g), pestki dyni (5 g); przyprawy: liść laurowy, lubczyk, kozieradka, tymianek

II danie

kotlety z jajek: jajko (50 g), bułka tarta (15 g), olej rzepakowy (5 g), natka pietruszki i szczypiorek (10 g), olej rzepakowy (5 g), pieprz; **ziemniaki** (120 g), koperek; **sałatka z buraków**: burak gotowany (80 g), jabłko (50 g), ogórek kwaszony (10 g), jogurt naturalny 2% (20 g)

napój

sok pomarańczowy (200 ml)

PODWIECZOREK

twarożek z malinami

ser twarogowy półtłusty (70 g), maliny (30 g), jogurt naturalny 2,0% (10 g), miód (5 g)

kanapka

bułka orkiszowa (30 g), masło (5 g)

napój

herbata z cytryną (200 ml): napar herbaty (200 ml), sok z cytryny

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

7

Składniki pokarmowe	Typ posiłku			Razem
	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	
Energia [kcal]	362	458	250	1 070
Białko [g]	15	16	17	48
Tłuszcz [g]	12	14	9	35
Węglowodany [g]	54	78	36	168
Błonnik [g]	7	11	3	21
Wapń [g]	309	163	118	590
Żelazo [mg]	4	6	1	11
Witamina C [mg]	8	168	6	182
Sód [mg]	235	285	215	735
Sól [mg]	588	713	538	1 839

JADŁOSPIS WEGETARIAŃSKI

8

ŚNIADANIE

kanapka

chleb żytni razowy (50 g), masło (5 g); **pasta rybna**: sardynki w pomidorach (30 g), ser twarogowy półtłusty (40 g); ogórek kwaszony (20 g), nasiona słonecznika (10 g), kiełki rzodkiewki (5 g)

napój

herbata z miodem i cytryną (200 ml): napar z herbaty (200 ml), sok z cytryny, miód (5 g)

OBIAD

zupa

szpinakowa: włoszczyzna (100 g) lub bulion warzywny (250 ml), szpinak (50 g), śmietana 12% (10 g), czosnek (3 g), pieprz; ½ jajka (25 g)

II danie

zapiékanka warzywna: ryż brązowy (50 g), pieczarki (30 g), soczewica żółta gotowana (80 g), cebula (10 g), dynia (30 g), marchew (15 g), seler naciowy (15 g), cukinia (15 g), jarmuż (10 g), orzechy włoskie (20 g), koncentrat pomidorowy (5 g), ser żółty (10 g), zioła prowansalskie; **sałatka z pomidora i papryki**: pomidor (60 g), papryka (40 g), rukola (10 g), cebula (5 g), oliwa (5 g)

napój

kompot owocowy (200 ml)

PODWIECZOREK

migdałowe jagły

mleko 3,2% (150 ml), kasza jaglana (20 g), płatki migdałów (5 g), wiórki kokosowe (5 g), cynamon

napój

herbata owocowa (200 ml)

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

8

Składniki pokarmowe	Typ posiłku			Razem
	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	
Energia [kcal]	288	414	205	907
Białko [g]	17	22	9	48
Tłuszcz [g]	14	7	9	30
Węglowodany [g]	27	80	24	131
Błonnik [g]	5	16	2	23
Wapń [g]	140	260	205	605
Żelazo [mg]	2	6	2	10
Witamina C [mg]	4	64	2	70
Sód [mg]	524	220	93	837
Sól [mg]	1 310	550	233	2 093

JADŁOSPIS WEGETARIAŃSKI

9

ŚNIADANIE

kanapka

chleb orkiszowy (35 g); **pasta ze słonecznika**: nasiona słonecznika (20 g), natka pietruszki (10 g), oliwa (3 g); przyprawy: czosnek, pieprz; pomidor (30 g)

napój

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

OBIAD

zupa

kapuśniak po indyjsku: włoszczyzna (80 g), kapusta (50 g), ziemniak (40 g), pomidor (30 g), olej rzepakowy (5 g), czosnek (1 g); przyprawy: papryka, pieprz, curry, świeży imbir, natka pietruszki

II danie

spaghetti z sosem warzywnym i ciecierzycą: makaron typu spaghetti (50 g), ciecierzycza gotowana (60 g), pomidor (50 g), cukinia (50 g), cebula (10 g), olej rzepakowy (5 g), czosnek (2 g), liście bazylii (5 g), oregano; **surówka**: miks sałat (60 g), papryka (30 g), ogórek (30 g), oliwa (3 g); przyprawy: bazylija, pieprz

napój

kompot owocowy (200 ml)

PODWIECZOREK

pieczone jabłko z budyniem

jabłko (80 g), mleko 2% (100 ml), skrobia ziemniaczana (5 g), żurawina suszona (5 g), płatki migdałów (5 g), wanilia, cynamon

chałka z masłem: chałka (35 g), masło (5 g)

napój

herbata owocowa (200 ml)

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

9

Składniki pokarmowe	Typ posiłku			Razem
	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	
Energia [kcal]	312	451	276	1 039
Białko [g]	12	15	8	35
Tłuszcz [g]	14	12	7	33
Węglowodany [g]	37	81	39	157
Błonnik [g]	4	11	3	18
Wapń [g]	281	113	150	544
Żelazo [mg]	2	4	1	7
Witamina C [mg]	10	80	8	98
Sód [mg]	230	159	198	587
Sól [mg]	575	398	495	1 468

JADŁOSPIS WEGETARIAŃSKI

10

ŚNIADANIE

polenta z bakaliami

mleko 2,0% (200 ml), kasza kukurydziana (30 g), banan (30 g), rodzynki (10 g), morele suszone (10 g) migdały (10 g)

napój

herbata z cytryną (200 ml): napar herbaty (200 ml), sok z cytryny, cukier/miód (5 g)

OBIAD

zupa

krem z brokułu: włoszczyzna (100 g), brokuł (50 g), ziemniak (40 g), śmietana 12% (5 g); przyprawy: czosnek, tymianek, pieprz, kozieradka

II danie

ryba pieczona w sosie śmietanowo-koperkowym: mintaj (80 g), śmietana 12% (10 g), koperk; przyprawy: sok z cytryny, pieprz;
ziemniaki (100 g); **surówka:** marchew (80 g), jabłko (20 g), oliwa (5 g)

napój

kompot owocowy (200 ml)

PODWIECZOREK

kanapka

grahamka (35 g), masło (5 g), **pasztet pomidorowy z fasoli:** fasola gotowana (25 g), koncentrat pomidorowy (15 g), natka pietruszki (5 g), olej rzepakowy (3 g), natka pietruszki (5 g); przyprawy: czosnek, zioła prowansalskie, pieprz, sok z cytryny; ogórek (20 g)

napój

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

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

10

Składniki pokarmowe	Typ posiłku			Razem
	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	
Energia [kcal]	307	454	267	1 028
Białko [g]	11	20	13	44
Tłuszcz [g]	9	17	8	34
Węglowodany [g]	48	67	38	153
Błonnik [g]	5	14	4	23
Wapń [g]	299	93	199	591
Żelazo [mg]	2	3	1	6
Witamina C [mg]	18	63	19	100
Sód [mg]	115	235	215	565
Sól [mg]	288	588	538	1 414

JADŁOSPIS WEGETARIAŃSKI

11

ŚNIADANIE

owsianka pomarańczowa

mleko 3,2% (200 ml), płatki owsiane (20 g), pomarańcza (20 g), jabłko (20 g), rodzynki (5 g)

kanapka

bułka orkiszowa (35 g); **pasta jajeczna z awokado**: jajko (25 g), awokado (15 g), jogurt naturalny 2,0% (15 g), szczypiorek (5 g); pomidor (25 g)

napój

herbata z melisy (200 ml)

OBIAD

zupa

krem z dyni i kabaczka: płatki jaglane (20 g), kabaczek (50 g), dynia (50 g), marchew (30 g), ziemniak (15 g), pietruszka (15 g), olej rzepakowy (3 g), natka pietruszki (5 g), pieprz; do posypania prażone pestki dyni (5 g)

II danie

kotleciki z ciecierzycy: ciecierzycy gotowana (70 g), cebula (3 g), czosnek (1 g), natka pietruszki (5 g), olej rzepakowy (5 g); przyprawy: sok z cytryny, kolendra, kmin, pieprz; sos: rzodkiewka (50 g), jogurt naturalny 2% (25 g), czosnek, pieprz; **ziemniaki** (100 g), koperek; **surówka**: kapusta pekińska (60 g), papryka (30 g), ogórek kwaszony (20 g), kukurydza (10 g), oliwa (3 g)

napój

kompot owocowy (200 ml)

PODWIECZOREK

orzechowy ryż z prażonym jabłkiem

ryż (60 g), jogurt naturalny 2% (100 g); jabłko (80 g), orzechy (5 g), masło (5 g)

napój

herbata owocowa (200 ml)

Do posiłków można dodać łącznie ok. 2,1 g soli, przy czym do obiadu w stołówce szkolnej nie więcej niż 0,7 g.

11

Składniki pokarmowe	Typ posiłku			Razem
	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	
Energia [kcal]	359	486	233	1 078
Białko [g]	17	21	7	45
Tłuszcz [g]	11	13	7	31
Węglowodany [g]	53	84	38	175
Błonnik [g]	5	13	2	20
Wapń [g]	320	178	184	682
Żelazo [mg]	3	7	1	11
Witamina C [mg]	13	101	9	123
Sód [mg]	195	310	153	658
Sól [mg]	488	775	383	1 646

JADŁOSPIS WEGETARIAŃSKI

12

ŚNIADANIE

kanapka

grahamka (50 g); **humus z pieczonego buraka**: burak (50 g), sezam lub pasta tahini (5 g), sok z cytryny, oliwa (3 g); przyprawy: kmin, czosnek, pieprz; nasiona słonecznika (20 g), rzeżucha (5 g).

napój

herbata z dzikiej róży (200 ml)

OBIAD

zupa

krem z marchwi: marchew (100 g) włoszczyzna (50 g), śmietana 12% (10 g); do posypania prażone pestki dyni (7 g); przyprawy: imbir, curry

II danie

zapekane zielone naleśniki z nadzieniem warzywnym: naleśniki: szpinak (50 g), mąka pszenna (40 g), mleko 2% (75 ml), jajko (15 g); **nadzienie**: marchew (30 g), pomidor (30 g), papryka czerwona (20 g), bakłażan (20 g), soczewica żółta gotowana (50 g), jarmuż (10 g), olej rzepakowy (3 g); przyprawy: curry, pieprz; wiórki sera żółtego do posypania (20 g); **surówka z selera i jabłka**: seler (60 g), jabłko (40 g), rodzynki (5 g), jogurt naturalny (20 g)

napój

mięta z cytryną i miodem (200 ml): napar z mięty (200 ml), sok z cytryny, miód (5 g)

PODWIECZOREK

kuskus z jabłkiem

kasza kuskus (80 g), jabłko (50 g), płatki migdałów (5 g), miód (5 g), cynamon

napój

kefir (150 g)

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

12

Składniki pokarmowe	Typ posiłku			Razem
	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	
Energia [kcal]	316	479	250	1 045
Białko [g]	11	20	9	40
Tłuszcz [g]	15	11	6	32
Węglowodany [g]	38	84	50	172
Błonnik [g]	6	15	5	26
Wapń [g]	70	300	183	553
Żelazo [mg]	3	6	1	10
Witamina C [mg]	4	61	5	70
Sód [mg]	242	385	60	687
Sól [mg]	605	963	150	1 718

JADŁOSPIS WEGETARIAŃSKI

13

ŚNIADANIE

musli z suszonymi owocami

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

kanapka

bułka z pestkami dyni (35 g); **pasta z pstrąga**: pstrąg wędzony (25 g), serek kremowy naturalny (15 g), oliwa; przyprawy: sok z cytryny, chrzan tarty, pieprz; ogórek (20 g), rzodkiewka (20 g), kiełki brokułu (5 g)

napój

herbata malinowa (200 ml)

OBIAD

zupa

zimowa zupa z jarmużem: włoszczyzna (100 g) lub bulion warzywny (250 ml), jarmuż (30 g), brukselka (30 g), marchew (30 g), pietruszka (30 g), ziemniak (30 g), olej rzepakowy (5 g); przyprawy: czosnek, ziele angielskie, natka pietruszki, tymianek, kozieradka, lubczyk, pieprz

II danie

knedle z śliwkami: ziemniak gotowany (80 g), śliwki (50 g), mąka pszenna (10 g), mąka ziemniaczana (10 g), jajko (15 g); do polania jogurt naturalny 2% (20 g), cynamon; **sałatka z buraka i pomarańczy**: burak gotowany (60 g), pomarańcza (40 g), nasiona słonecznika (5 g), orzechy włoskie (5 g), sok z cytryny (5 ml), miód (5 g), oliwa (2 g)

napój

kompot jabłkowy (200 ml)

PODWIECZOREK

ciasto drożdżowe (30 g)

arbuz (80 g)

napój

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

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

13

Składniki pokarmowe	Typ posiłku			Razem
	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	
Energia [kcal]	334	459	256	1 049
Białko [g]	15	15	10	40
Tłuszcz [g]	11	14	8	33
Węglowodany [g]	47	84	37	168
Błonnik [g]	3	17	1	21
Wapń [g]	227	193	266	686
Żelazo [mg]	2	4	1	7
Witamina C [mg]	10	113	10	133
Sód [mg]	450	217	133	800
Sól [mg]	1 125	543	333	2 001

JADŁOSPIS WEGETARIAŃSKI

14

ŚNIADANIE

kasza jaglana z twarożkiem

kasza jaglana (60 g), masło (5 g), ser twarogowy (40 g), jabłko (40 g), żurawina (10 g), nasiona słonecznika (10 g)

napój

herbata z cytryną (200 ml): napar herbaty (200 ml), sok z cytryny, cukier/miód (5 g)

OBIAD

zupa

krem z zielonego groszku z grzankami: włoszczyzna (100 g) lub bulion warzywny (250 ml), groszek zielony (100 g), jabłko kwaśne (30 g), biała część pora (15 g), seler naciowy (15 g), oliwa (3 g); przyprawy: pieprz, kurkuma; grzanki: chleb razowy (20 g)

II danie

makaron z pomidorem i pesto bazyliowym: makaron pełnoziarnisty (80 g), pomidor (80 g); pesto: bazylia (10 g), orzechy (3 g), oliwa (3 g), czosnek (2 g); do posypania ser twardy drobno starty (5 g)

napój

sok pomarańczowy (200 ml)

PODWIECZOREK

sałatka owocowa

banan (30 g), pomarańcza (30 g), jabłko (30 g), kiwi (30 g), płatki owsiane (20 mg), płatki migdałów (10 g), jogurt naturalny typu greckiego 9% (30 g)

napój

herbata owocowa (200 ml)

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

14

Składniki pokarmowe	Typ posiłku			Razem
	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	
Energia [kcal]	294	460	293	1 047
Białko [g]	15	15	12	42
Tłuszcz [g]	11	9	10	30
Węglowodany [g]	37	92	43	172
Błonnik [g]	4	14	5	23
Wapń [g]	86	131	320	537
Żelazo [mg]	2	4	2	8
Witamina C [mg]	15	141	40	196
Sód [mg]	35	267	65	367
Sól [mg]	88	668	163	919

JADŁOSPIS WEGETARIAŃSKI

15

ŚNIADANIE

kanapka

grahamka (50 g), masło (5 g); **pasta z sera żółtego i jajka**: ser żółty (20 g), jajko (25 g), natka pietruszki i szczypiorek (5 g); pomidor (30 g)

napój

herbata owocowa (200 ml)

OBIAD

zupa

koperkowy barszcz czerwony: bulion warzywny (250 ml), burak (100 g), marchew (50 g), jabłko (30 g), ziemniak (15 g), pietruszka (15 g), por (5 g), sok z czarnych porzeczek (20 ml), oliwa (3 g); przyprawy: sok z cytryny, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek, koperek

II danie

kuleczki rybne w sosie kolendrowym: biała ryba (70 g), jajko (10 g), kasza kukurydziana (10 g); przyprawy: natka pietruszki, sok z cytryny; bulion warzywny do gotowania kuleczek; sos: bulion z gotowania kuleczek (50 ml), mleko 2% (20 ml), mąka (2 g), liście kolendry; **ryż brązowy** (100 g); **surówka**: kapusta (80 g), jabłko (30 g), marchew (20 g), cebula czerwona (5 g), olej słonecznikowy (3 g), pieprz

napój

kompot owocowy (200 ml)

PODWIECZOREK

muffin z marchwią

mąka pszenna pełnoziarnista (20 g), mąka pszenna typ 500 (20 g), jogurt naturalny 2% (30 g), marchew (20 g), jabłko (15 g), płatki owsiane (10 g), jajko (3 g); olej rzepakowy (5 g)

napój

bawarka (200 ml): napar z czarnej herbaty (150 ml), mleko 2% (50 ml)

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

15

Składniki pokarmowe	Typ posiłku			Razem
	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	
Energia [kcal]	299	468	254	1 021
Białko [g]	14	24	9	47
Tłuszcz [g]	13	9	7	29
Węglowodany [g]	30	87	40	157
Błonnik [g]	2	15	3	20
Wapń [g]	206	175	138	519
Żelazo [mg]	2	5	2	9
Witamina C [mg]	8	96	2	106
Sód [mg]	434	315	69	818
Sól [mg]	1 085	788	173	2 046

JADŁOSPIS WEGETARIAŃSKI

16

ŚNIADANIE

owsianka malinowa z siemieniem lnianym

mleko 3,2% (200 ml), płatki owsiane (20 g), maliny (20 g), siemię lniane (3 g),
cynamon

kanapka

grahamka (35 g), masło (5 g); **pasta z łososia:** łosoś wędzony (20 g), ser
twarogowy półtłusty (10 g), rukola (5 g), jogurt naturalny 2% (10 g); papryka
czerwona (30 g)

napój

herbata owocowa (200 ml)

OBIAD

zupa

jarzynowa z kalarepą: kalarepa (100 g), włoszczyzna (80 g) lub
bulion (250 ml), kasza jęczmienna (25 g), śmietana 12% (10 g); przyprawy:
pieprz, lubczyk, natka pietruszki

II danie

kotlety z czerwonej fasoli i kaszy jaglanej: czerwona fasola gotowana (50 g),
kasza jaglana (20 g), koncentrat pomidorowy (5 g), płatki owsiane (5 g), pestki
dyni (5 g), olej rzepakowy (3 g); przyprawy: kolendra, papryka słodka, cebula;
ziemniaki (100 g); **surówka z cykorii:** cykoria (60 g), papryka czerwona (40 g),
pomidor koktajlowy (30 g), orzechy włoskie (10 g), oliwa (3 g); przyprawy: sok
z cytryny, pieprz

napój

kompot owocowy (200 ml)

PODWIECZOREK

koktajl owocowy:

maślanka (150 g), truskawki (30 g), kiwi (30 g), banan (60 g), nasiona
słonecznika (5 g)

ciasto drożdżowe (35 g)

napój

woda (200 ml)

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

16

Składniki pokarmowe	Typ posiłku			Razem
	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	
Energia [kcal]	350	465	237	1 052
Białko [g]	20	16	7	43
Tłuszcz [g]	14	13	4	31
Węglowodany [g]	52	86	46	184
Błonnik [g]	5	15	3	23
Wapń [g]	330	170	152	652
Żelazo [mg]	2	6	1	9
Witamina C [mg]	48	172	43	263
Sód [mg]	424	146	133	703
Sól [mg]	1 060	365	333	1 758

JADŁOSPIS WEGETARIAŃSKI

17

ŚNIADANIE

gryczanka z orzechami

mleko 2% (200 ml), kasza gryczana niepalona (50 g), banan (30 g)
truskawki (15 g), orzechy (5 g), siemię lniane (5 g)

napój

mięta z miodem i cytryną (200 ml): napar z mięty, sok z cytryny, miód (5 g)

OBIAD

zupa

pomidorowa z soczewicą: włoszczyzna (100 g) lub bulion warzywny (250 ml), czerwona soczewica (50 g), pomidor (50 g), oliwa (5 g); przyprawy: sok z cytryny, pieprz, liść laurowy, tymianek, imbir, czosnek

II danie

ryba w warzywach: dorsz (80 g), marchew (30 g), pietruszka (20 g), seler (20 g), olej rzepakowy (5 g); przyprawy: pieprz, sok z cytryny;
ziemniaki (120 g); **surówka:** sałata (100 g), koperek (15 g), jogurt naturalny 2% (20 g), pestki dyni (10 g), nasiona słonecznika (10 g), sok z cytryny

napój

sok pomarańczowy (200 ml)

PODWIECZOREK

szkockie naleśniki (pankejkji)

mąka pszenna (30 g), jajko (30 g), mleko (20 ml), kefir (20 g), olej rzepakowy (5 g), cynamon, proszek do pieczenia

maliny (50 g)

napój

maślanka o smaku naturalnym (150 g)

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

17

Składniki pokarmowe	Typ posiłku			Razem
	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	
Energia [kcal]	278	553	279	1 110
Białko [g]	13	30	14	57
Tłuszcz [g]	12	15	10	37
Węglowodany [g]	33	89	37	159
Błonnik [g]	4	15	4	23
Wapń [g]	275	239	247	761
Żelazo [mg]	2	6	2	10
Witamina C [mg]	7	156	16	179
Sód [mg]	135	215	151	501
Sól [mg]	338	538	378	1 254

JADŁOSPIS WEGETARIAŃSKI

18

ŚNIADANIE

kanapka

pieczywo wieloziarniste (50 g), masło (5 g), jajko gotowane (50 g),
szczypiorek (5 g), rzodkiewka (20 g)

napój

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

OBIAD

zupa

botwinka: bulion warzywny (250 ml), burak (80 g), liście buraka (30 g),
marchew (25 g), ziemniak (15 g), pietruszka (15 g), śmietana 12% (10 g),
oliwa (3 g); przyprawy: sok z cytryny, liść laurowy

II danie

makaron z młodym bobem: makaron razowy (100 g), bób świeży (70 g),
świeża bazylija i mięta, oliwa (3 g), ser mozzarella (30 g), nasiona
słonecznika (20 g); **surówka z pomidorem i sałatą**: pomidor (80 g),
sałata (30 g), papryka (15 g), ogórek małosolny (15 g), oliwa (3 g); przyprawy:
szczypiorek, oregano

napój

kompot owocowy (200 ml)

PODWIECZOREK

kanapka

pasta orzechowo-sezamowa: orzechy włoskie (5 g), sezam (5 g), pestki
dyni (5 g), nasiona słonecznika (5 g), miód (5 g), kasza jaglana (5 g),
daktyle (5 g) bułka orkiszowa (50 g)

truskawki (50 g)

napój

herbata owocowa (200 ml)

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

18

Składniki pokarmowe	Typ posiłku			Razem
	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	
Energia [kcal]	315	517	235	1 067
Białko [g]	16	22	7	45
Tłuszcz [g]	13	20	7	40
Węglowodany [g]	38	73	46	157
Błonnik [g]	6	13	5	24
Wapń [g]	313	337	39	689
Żelazo [mg]	3	5	2	10
Witamina C [mg]	8	95	33	136
Sód [mg]	403	396	239	1 038
Sól [mg]	1 008	990	598	2 596

JADŁOSPIS WEGETARIAŃSKI

19

ŚNIADANIE

kanapka

grahamka (50 g), masło (5 g), ser żółty (30 g), rzodkiewka (30 g)

napój

napar z rumianku (200 ml)

OBIAD

zupa

krem pietruszkowo-gruszkowy: bulion warzywny (250 ml), pietruszka (100 g), gruszka (30 g), śmietana 12% (25 g), oliwa (3 g); przyprawy: tymianek, gałka muszkatołowa, pieprz; nasiona słonecznika do posypania (10 g)

II danie

zapiekanek rybny z ziemniakami: ziemniak (100 g), dorsz lub mintaj (80 g), mleko 2% (30 ml), natka pietruszki, pieprz; ser żółty do posypania (5 g);

sałatka: sałata (50 g), pieczona papryka czerwona (30 g), pieczona papryka żółta (30 g), oliwa (5 g), natka pietruszki; przyprawy: sok z cytryny, pieprz

napój

sok jabłkowy (200 ml)

PODWIECZOREK

twarożek z brzoskwinia (120 g)

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

chałka z masłem: chałka (25 g), masło (5 g)

napój

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

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

19

Składniki pokarmowe	Typ posiłku			Razem
	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	
Energia [kcal]	361	510	254	1 125
Białko [g]	16	26	10	52
Tłuszcz [g]	9	15	12	36
Węglowodany [g]	56	80	27	163
Błonnik [g]	5	15	1	21
Wapń [g]	277	225	72	574
Żelazo [mg]	3	4	1	8
Witamina C [mg]	6	101	1	108
Sód [mg]	505	384	130	1 019
Sól [mg]	1 263	960	325	2 548

JADŁOSPIS WEGETARIAŃSKI

20

ŚNIADANIE

kanapka

bułka włoska (35 g), masło (5 g), mozzarella (25 g), pomidor (20 g),
roszponka (5 g), listki bazylii

napój

sok wieloowocowy (200 ml)

OBIAD

zupa

chłodnik z rzodkiewką i ogórkiem: jogurt naturalny 2% (100 ml),
śmietana 12% (30 g), ogórek (80 g), ugotowany ziemniak (50 g),
rzodkiewka (30 g); przyprawy: szczypiorek, koperek, pieprz

II danie

pierogi z kaszą gryczaną i twarogiem: ciasto: mąka (50 g), jajko (10 g),
woda; **nadzienie:** kasza gryczana (20 g), ser twarogowy półtłusty (40 g),
cebula dymka (5 g), pieprz; **surówka:** marchew (60 g), jabłko (40 g),
rodzynki (10 g), oliwa (5 g), sok z cytryny

napój

woda z miętą i cytryną (200 ml)

PODWIECZOREK

deser owocowy

jogurt naturalny typu greckiego 9% (50 g), maliny (30 g), truskawki (30 g),
borówki (30 g), migdały (5 g)

kanapka

bułka owsiana (35 g), masło (5 g)

napój

herbata z dzikiej róży (200 ml)

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

20

Składniki pokarmowe	Typ posiłku			Razem
	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	
Energia [kcal]	300	494	194	988
Białko [g]	11	23	6	40
Tłuszcz [g]	10	10	9	29
Węglowodany [g]	28	84	24	136
Błonnik [g]	1	8	2	11
Wapń [g]	212	343	123	678
Żelazo [mg]	1	3	1	5
Witamina C [mg]	7	48	5	60
Sód [mg]	255	125	159	539
Sól [mg]	638	313	398	1 349

JADŁOSPIS WEGETARIAŃSKI

21

ŚNIADANIE

kasza gryczana z łososiem

kasza gryczana niepalona gotowana (100 g), ser twarogowy (40 g), łosoś wędzony (30 g), roszponka (5 g), papryka (30 g), ogórek (20 g), orzechy (10 g), oliwa (3 g)

napój

herbata owocowa (200 ml)

OBIAD

zupa

porowa z grzankami: włoszczyzna (80 g) lub bulion (250 ml), por (50 g), ziemniak (20 g), nasiona słonecznika (20 g), śmietana 12% (10 g), grzanki (10 g); przyprawy: sok z cytryny, gałka muskatołowa, pieprz, natka pietruszki

II danie

pieczone nuggetsy z ciecierzycy: ciecierzycza gotowana (60 g), płatki owsiane (20 g), jajko (10 g), olej rzepakowy (3 g); przyprawy: pieprz, papryka słodka, czosnek, tymianek; panierka: płatki kukurydziane (5 g), płatki owsiane (5 g); **ziemniaki** (100 g); **surówka z rzodkiewki:** rzodkiewka (80 g), koperek (5 g), jogurt naturalny 2% (20 g); **marchew z groszkiem:** marchew (50 g), groszek (40 g), masło (5 g)

napój

kompot owocowy (200 ml)

PODWIECZOREK

koktajl mleczny z owocami

mleko 3,5% (150 ml), porzeczki (30 g), maliny (30 g), miód (5 g)

ciastko owsiane (25 g)

napój

woda (200 ml)

Do posiłków można dodać łącznie ok. 2,6 g soli, przy czym do obiadu w stołówce szkolnej nie więcej niż 1 g.

21

Składniki pokarmowe	Typ posiłku			Razem
	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	
Energia [kcal]	331	551	183	1 065
Białko [g]	19	25	6	50
Tłuszcz [g]	16	16	8	40
Węglowodany [g]	30	98	24	152
Błonnik [g]	3	22	4	29
Wapń [g]	100	219	203	522
Żelazo [mg]	2	8	1	11
Witamina C [mg]	46	71	9	126
Sód [mg]	110	217	115	442
Sól [mg]	275	543	288	1 106

JADŁOSPIS WEGETARIAŃSKI

22

ŚNIADANIE

kasza z morelami

mleko 3,2% (150 ml), kasza manna (20 g), morele świeże (20 g)

kanapka

bułka z ziarnami (35 g), masło (5 g), jajko (30 g), rzodkiewka (15 g), papryka czerwona (10 g)

napój

herbata z cytryną (200 ml): napar herbaty (200 ml), sok z cytryny, cukier/miód (5 g)

OBIAD

zupa

kartoflanka: włoszczyzna (100 g) lub bulion (200 ml), ziemniak (70 g), śmietana 12% (10 g), natka pietruszki (5 g); przyprawy: tymianek, lubczyk, pieprz

II danie

nadziejana cukinia: cukinia (120 g), ryż brązowy (50 g), soczewica czerwona (40 g), papryka (10 g), pomidor (20 g), cebula (5 g), jajko (5 g); przyprawy: natka pietruszki, oregano, słodka papryka, pieprz; **mizeria:** ogórek (100 g), szczypiorek, jogurt naturalny 2% (20 g), pieprz

napój

kompot truskawkowy (200 ml)

PODWIECZOREK

owoce pod kruszonką

jabłko (40 g), brzoskwinia (40 g), maliny (20 g), cynamon; kruszonka: płatki owsiane (10 g), płatki migdałów (10 g), miód (5 g), oliwa (3 g)

napój

maślanka naturalna (100 g)

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

22

Składniki pokarmowe	Typ posiłku			Razem
	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	
Energia [kcal]	344	440	237	1 021
Białko [g]	15	26	9	50
Tłuszcz [g]	11	11	11	33
Węglowodany [g]	50	68	31	149
Błonnik [g]	4	13	5	22
Wapń [g]	230	313	208	751
Żelazo [mg]	2	5	1	8
Witamina C [mg]	22	32	6	60
Sód [mg]	300	145	95	540
Sól [mg]	750	363	238	1 351

JADŁOSPIS WEGETARIAŃSKI

23

ŚNIADANIE

zupa mleczna

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

kanapka

chleb żytni razowy (35 g), masło (5 g), **pasztet pomidorowy z ciecierzycą**: ciecierzycza gotowana (20 g), koncentrat pomidorowy (5 g), nasiona słonecznika (5 g), olej rzepakowy (1 g); przyprawy: czosnek, natka pietruszki, sok z cytryny, zioła prowansalskie; kiełki rzodkiewki (5 g)

napój

herbata owocowa: (200 ml)

OBIAD

zupa

krem z brokołu z pestkami dyni: włoszczyzna (80 g) lub bulion (200 ml), brokuł (80 g), ziemniak (20 g), pestki dyni (10 g); przyprawy: tymianek, lubczyk, pieprz

II danie

ryba pieczona w sosie śmietanowym: mintaj (80 g), śmietana 12% (10 g), masło (5 g); przyprawy: sok z cytryny, tymianek, pieprz; **ziemniaki** (100 g), koperek; **surówka z kapusty czerwonej**: czerwona kapusta (60 g), jabłko (30 g), marchew (30 g), ogórek kwaszony (20 g), orzechy włoskie (10 g), jogurt typu greckiego (20 g), sok z cytryny, pieprz, natka pietruszki

napój

kompot agrestowy (200 ml)

PODWIECZOREK

ryż kokosowo-owocowy

ryż gotowany (60 g), mleko kokosowe (40 g), sok jabłkowy (10 ml), borówki (20 g), wiórki kokosowe do posypania (5 g), cynamon

napój

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

Do posiłków można dodać łącznie ok. 1,9 g soli, przy czym do obiadu w stołówce szkolnej nie więcej niż 0,6 g.

23

Składniki pokarmowe	Typ posiłku			Razem
	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	
Energia [kcal]	331	444	306	1 081
Białko [g]	13	24	11	48
Tłuszcz [g]	10	19	7	36
Węglowodany [g]	53	55	52	160
Błonnik [g]	8	14	2	24
Wapń [g]	283	165	259	707
Żelazo [mg]	3	4	1	8
Witamina C [mg]	14	71	4	89
Sód [mg]	261	375	113	749
Sól [mg]	653	938	283	1 874

JADŁOSPIS WEGETARIAŃSKI

24

ŚNIADANIE

kanapka

bułka z pestkami dyni (50 g), masło (5 g), serek ziarnisty (70 g), pomidor koktajlowy (30 g), sałata (5 g), rzodkiewka (20 g)

napój

herbata owocowa (200 ml)

OBIAD

zupa

barszcz z fasolą: włoszczyzna (100 g) lub bulion (200 ml), burak (80 g), kapusta (30 g), ziemniak (20 g), fasola gotowana (20 g); przyprawy: majeranek, oregano

II danie

naleśniki z nadzieniem z kaszy gryczanej: mąka (35 g), mleko 2% (50 ml), jajko (10 g), olej rzepakowy (3 g); nadzienie: kasza gryczana (60 g), pieczarki (20 g), ser żółty (10 g), jajko (10 g), cebula, oliwa; surówka: sałata zielona (30 g), pomidor (20 g), papryka żółta (30 g), ogórek małosolny (10 g), jogurt naturalny 2% (15 g); przyprawy: sok z cytryny, szczypiorek

napój

woda z świeżym ogórkiem i miętą (200 ml)

PODWIECZOREK

kanapka

chleb wielozziarnisty (35 g), jajko gotowane (25 g), masło (5 g) rukola (20 g), szczypiorek (5 g)

napój

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

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

24

Składniki pokarmowe	Typ posiłku			Razem
	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	
Energia [kcal]	295	455	289	1 039
Białko [g]	15	20	13	48
Tłuszcz [g]	11	13	12	36
Węglowodany [g]	34	73	34	141
Błonnik [g]	2	13	3	18
Wapń [g]	105	292	276	673
Żelazo [mg]	2	4	2	8
Witamina C [mg]	11	63	8	82
Sód [mg]	502	368	272	1 142
Sól [mg]	1 255	920	680	2 855

JADŁOSPIS WEGETARIAŃSKI

25

ŚNIADANIE

kasza jaglana na mleku

mleko 2% (200 ml), kasza jaglana (60 g), brzoskwinia (20 g), morela (20 g)

napój

herbata owocowa (200 ml)

OBIAD

zupa

krem z pieczarek z zacierkami: włoszczyzna (100 g) lub bulion (250 ml), pieczarki (50 g), cebula (5 g), oliwa (5 g), śmietana 12% (10 g), zacierki (20 g); przyprawy: pieprz biały, natka pietruszki; płatki migdałów (10 g)

II danie

zapiékanka ziemniaczana z warzywami: ziemniak podgotowany (100 g), marchew (50 g), papryka (50 g), kiełki soi (10 g), śmietana 12% (30 g), jajko (30 g), ser żółty (10 g), masło (5 g), pieprz; **surówka wiosenna:** roszonka (50 g), jabłko (50 g), truskawki (30 g), orzechy włoskie (10 g), szczypiorek (5 g), oliwa (5 g)

napój

kompot owocowy (200 ml)

PODWIECZOREK

kefir jagodowo-malinowy: kefir naturalny (150 g), maliny (30 g), jagody (30 g)

chałka z masłem: chałka (35 g), masło (5 g)

napój

woda (200 ml)

Do posiłków można dodać łącznie ok. 2,1 g soli, przy czym do obiadu w stołówce szkolnej nie więcej niż 0,7 g.

25

Składniki pokarmowe	Typ posiłku			Razem
	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	
Energia [kcal]	334	465	255	1 054
Białko [g]	13	17	10	40
Tłuszcz [g]	12	18	9	39
Węglowodany [g]	38	70	37	145
Błonnik [g]	3	13	4	20
Wapń [g]	270	249	284	803
Żelazo [mg]	3	4	1	8
Witamina C [mg]	52	125	17	194
Sód [mg]	108	302	236	646
Sól [mg]	270	755	590	1 615

JADŁOSPIS WEGETARIAŃSKI

26

ŚNIADANIE

kanapka

bułka pełnoziarnista (50 g), masło (5 g); **pasta z makreli:** makrela wędzona (30 g), ogórek małosolny (10 g), olej rzepakowy (3 g), szczypiorek (5 g), jogurt typu greckiego (5 g), pieprz ziołowy; rzodkiewka (30 g)

napój

mięta z miodem i cytryną (200 ml): napar mięty (200 ml), sok z cytryny, miód (5 g)

OBIAD

zupa

kapuśniak ze słodkiej kapusty: włoszczyzna (100 g) lub bulion (250 ml), kapusta młoda (80 g), ziemniak (40 g), cebula (5 g), seler naciowy (20 g), natka pietruszki (5 g); przyprawy: tymianek, liść laurowy, kminek, pieprz

II danie

zapiekanek z makaronem i szpinakiem: makaron (100 g), szpinak (40 g), ser twarogowy półtłusty (50 g), jajko (25 g), ser żółty (5 g); sos: pomidor (30 g), cebula (10 g), oliwa (5 g), czosnek (1 g); przyprawy: tymianek, oregano, bazylia, pieprz; **surówka z marchwi:** marchew (100 g), nasiona słonecznika (10 g), rodzynki (10 g), oliwa (5 g), sok z cytryny

napój

kompot jabłkowy (200 ml)

PODWIECZOREK

mus brzoskwiniowy z jagodami

brzoskwinia (100 g), jagody (20 g), jogurt naturalny 2% (20 g)

bułka orkiszowa z masłem: bułka (35 g), masło (5 g)

napój

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

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

26

Składniki pokarmowe	Typ posiłku			Razem
	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	
Energia [kcal]	300	440	304	1 044
Białko [g]	15	25	12	52
Tłuszcz [g]	10	16	10	36
Węglowodany [g]	34	58	47	139
Błonnik [g]	4	11	5	20
Wapń [g]	58	305	275	638
Żelazo [mg]	3	4	2	9
Witamina C [mg]	9	43	14	66
Sód [mg]	486	267	220	973
Sól [mg]	1 215	668	550	2 433

JADŁOSPIS WEGETARIAŃSKI

27

ŚNIADANIE

kanapka

chleb żytni jasny (50 g), masło (5 g), ser twarogowy półtłusty (25 g), orzechy włoskie (10 g), papryka (20 g), pomidor (20 g), rukola (5 g)

napój

herbata z cytryną (200 ml): napar herbaty (200 ml), sok z cytryny, cukier/miód (5 g)

OBIAD

zupa

chłodnik z botwinki: kefir 2% (150 g), botwinka (80 g), ugotowane jajko (50 g), ugotowany ziemniak (40 g), koperek (5 g)

II danie

kotlety z kaszy jaglanej i pieczarek: kasza jaglana ugotowana (50 g), pieczarki (40 g), płatki owsiane (10 g), natka pietruszki (5 g), cebula (5 g), otręby owsiane (5 g), pieprz; olej rzepakowy (5 g); ziemniaki (100 g); fasolka szparagowa gotowana (80 g); surówka: seler (60 g), jabłko (40 g), rodzynki (10 g), orzechy (10 g), sok z cytryny, jogurt naturalny 2% (20 g)

napój

sok pomarańczowy (200 ml)

PODWIECZOREK

pudding ryżowy:

ryż (30 g), mleko 2,0% (150 ml), zmiksowane owoce: maliny (30 g), jabłko (30 g), gruszka (20 g); płatki migdałów (10 g), wanilia

napój

herbata z dzikiej róży (200 ml)

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

27

Składniki pokarmowe	Typ posiłku			Razem
	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	
Energia [kcal]	297	482	247	1 026
Białko [g]	11	23	9	43
Tłuszcz [g]	13	12	6	31
Węglowodany [g]	37	84	42	163
Błonnik [g]	3	15	3	21
Wapń [g]	67	375	211	653
Żelazo [mg]	1	6	1	9
Witamina C [mg]	29	61	10	100
Sód [mg]	269	219	94	582
Sól [mg]	673	548	235	1 456

JADŁOSPIS WEGETARIAŃSKI

28

ŚNIADANIE

kanapka

bułka z ziarnami (50 g), masło (5 g); **pasta serowo-jajeczna**: jajko (35 g), ser żółty (15 g), jogurt naturalny 2% (5 g), szczypiorek (5 g); papryka czerwona (20 g), ogórek (20 g)

napój

herbata z cytryną (200 ml): napar herbaty (200 ml), sok z cytryny, cukier/miód (5 g)

OBIAD

zupa

krem cytrynowy z cukinii: bulion (250 ml), cukinia (100 g), soczewica (20 g), nasiona słonecznika (10 g) śmietana 12% (5 g); przyprawy: czosnek, kurkuma, papryka słodka, skórka i sok z cytryny, pieprz, natka pietruszki

II danie

kaszotto warzywne z serem: kasza pęczak (100 g), ser mozzarella (50 g), fasolka szparagowa (60 g), papryka (40 g), pomidor (40 g), marchew (20 g), bulion warzywny (20 ml); przyprawy: pieprz, czosnek; **surówka**: sałata (50 g), rzodkiewka (30 g), koperek (5 g), jogurt naturalny 2% (10 g), sok z cytryny

napój

kompot rabarbarowy (200 ml)

PODWIECZOREK

budyń z musem truskawkowym

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

napój

herbata malinowa (200 ml)

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

28

Składniki pokarmowe	Typ posiłku			Razem
	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	
Energia [kcal]	324	519	228	1 071
Białko [g]	16	28	12	56
Tłuszcz [g]	13	19	9	41
Węglowodany [g]	38	71	27	136
Błonnik [g]	3	15	2	20
Wapń [g]	264	251	304	819
Żelazo [mg]	2	6	2	10
Witamina C [mg]	34	133	68	235
Sód [mg]	469	335	149	953
Sól [mg]	1 173	838	373	2 384

JADŁOSPIS WEGETARIAŃSKI

29

ŚNIADANIE

owsianka-jaglanka

mleko 3,2% (200 ml), płatki owsiane (15 g), płatki jaglane (15 g), banan (20 g), maliny (20 g)

kanapka

chleb żytni razowy (50 g), masło (5 g), **cytrynowa pasta z zielonego groszku** (30 g): ugotowany groszek zielony (20 g), sok z cytryny, koper, mięta, oliwa, pieprz; pomidor (30 g)

napój

herbata owocowa (200 ml)

OBIAD

zupa

krupnik z kaszą jęczmienną: kasza jęczmienna (20 g), włoszczyzna (100 g), natka pietruszki (3 g), koperek (3 g)

II danie

pieczone burgery z buraka: burak (60 g), kasza jaglana (20 g), nasiona słonecznika (10 g), mąka pszenna pełnoziarnista (5 g), cebula (5 g), olej (3 g); przyprawy: czosnek, natka pietruszki, kolendra, imbir, pieprz, papryka; **ziemniaki** (120 g); **surówka:** kapusta włoska (70 g), brzoskwinia (30 g), orzechy (5 g), jogurt naturalny 2% (10 g), sok z cytryny

napój

kompot truskawkowy (200 ml)

PODWIECZOREK

ciasto marchewkowe

marchew (50 g), kefir (20 g), mąka pszenna pełnoziarnista (15 g), mąka pszenna (10 g), jajko (10 g), rodzynki (10 g), daktyle (5 g), wiórki migdałów (5 g), zmielone orzechy (5 g), olej rzepakowy (5 g), cynamon, imbir

napój

bawarka (200 ml): napar z czarnej herbaty (150 ml), mleko 2% (50 ml)

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

29

Składniki pokarmowe	Typ posiłku			Razem
	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	
Energia [kcal]	315	459	277	1 051
Białko [g]	13	13	9	35
Tłuszcz [g]	10	12	11	33
Węglowodany [g]	49	83	37	169
Błonnik [g]	6	12	3	21
Wapń [g]	276	156	183	615
Żelazo [mg]	3	4	1	8
Witamina C [mg]	12	71	4	87
Sód [mg]	325	190	111	626
Sól [mg]	813	475	278	1 566

JADŁOSPIS WEGETARIAŃSKI

30

ŚNIADANIE

polenta ze świeżymi morelami

mleko 2% (200 ml), kasza kukurydziana (25 g), morele świeże (35 g)

kanapka

pieczywo żytnie wieloziarniste (35 g); **pasta z soczewicy**: czerwona soczewica (30 g), oliwa (3 g); przyprawy: sok z cytryny, czosnek, gałka muszkatołowa, pieprz, koperek; ogórek (30 g), roszponka (10 g)

napój

herbata z dzikiej róży (200 ml)

OBIAD

zupa

pomidorowa z ryżem: włoszczyzna (100 g) lub bulion (250 ml), sok pomidorowy (100 g), śmietana 12% (10 g), ryż (30 g); przyprawy: lubczyk, natka pietruszki

II danie

pieczony dorsz: filet z dorsza (80 g), cebula (5 g), olej rzepakowy (3 g), sok z cytryny (5 g), śmietana 12% (10 g); przyprawy: tymianek, natka pietruszki, koperek; **ziemniaki** (100 g); **surówka z kalarepy**: kalarepa (60 g), marchew (40 g), jabłko (20 g), oliwa (3 g), sok z cytryny

napój

sok pomarańczowy (200 ml)

PODWIECZOREK

placki z rabarbarem i jabłkiem

mąka (30 g), kefir 2% (20 g), jabłko (25 g), rabarbar (25 g), jajko (10 g), rodzynki (5 g), olej rzepakowy (3 g)

napój

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

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

30

Składniki pokarmowe	Typ posiłku			Razem
	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	
Energia [kcal]	354	473	232	1 059
Białko [g]	15	24	9	48
Tłuszcz [g]	8	10	7	25
Węglowodany [g]	61	80	36	177
Błonnik [g]	8	10	2	20
Wapń [g]	293	129	174	596
Żelazo [mg]	3	3	1	7
Witamina C [mg]	7	56	6	69
Sód [mg]	259	230	80	569
Sól [mg]	648	575	200	1 423

Spis piśmiennictwa:

1. Chełmińska-Wieczorek Z.: Nowoczesna dietetyczna książka kucharska. Wyd. Lek. PZWL, Warszawa, 2000.
2. Czarniecka Skubina E.: Technologia Gastronomicznej. Wyd. SGGW, Warszawa, 2016.
3. Czarniecka-Skubina E., Hallmann E.: „Pamiętajmy o strączkowych!” Prelekcja Wszechnicy Żywnościowej w dniu 16 listopada 2016, Wydział Nauk o Żywieniu Człowieka i Konsumpcji SGGW.
4. Gawęcki J., Roszkowski W.: Żywność człowieka a zdrowie publiczne. Wyd. PWN, Warszawa, 2009.
5. Gomes Silva S.C. et. all.: Guidelines for healthy vegetarian diet. The National Programme for the Promotion of Healthy Eating, 2015.
6. Jarosz M. Normy żywienia dla populacji polskiej – nowelizacja. Instytut Żywności i Żywienia, Warszawa, 2012.
7. Książek J., Jakubowska-Winecka A., Świąder A., Biernacka M., Kołodziejczyk H., Sobiecki J., Desmond M.: Rozwój intelektualny i antropologiczna ocena stanu odżywienia dzieci na diecie wegetariańskiej. Standardy Medyczne / Pediatria, 2012.
8. Kunachowicz H., Nadolna I., Iwanow K., Przygoda B.: Wartość odżywcza wybranych produktów spożywczych i typowych potraw. Wyd. Lek. PZWL, Warszawa, 2012.
9. Odpowiedź na petycję w sprawie umożliwienia wyboru diety wegetariańskiej lub wegańskiej w publicznych placówkach oświatowych. Informacja dostępna na: http://wegemaluch.pl/index.php?option=com_content&view=article&id=1338:odpowiedz-na-petycje-ministerstwo-zdrowia&catid=113:newsy&Itemid=411.
Pismo od Ministra Zdrowia i z Instytutu Żywności i Żywienia im. Prof. dra med. Aleksandra Szczygła.
10. Position of the Academy of Nutrition and Dietetic: Vegetarian Diets. J Aced Nutr Diet, 2015.
11. Position of the American Dietetic Association: vegetarian diets. J Am Diet Assoc, 2009.
12. Raport Federacji Polskich Banków Żywności, Nie marnuj jedzenia 2015.
13. 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).
14. Szponar L., Wolnicka K., Rychlik E.: Album fotografii produktów i potraw. IŻŻ, Warszawa, 2000.
15. Ustawa z dnia 28 listopada 2014 r. o zmianie ustawy o bezpieczeństwie żywności i żywienia (Dz.U. 2015, poz. 35).
16. 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.

