

## Zalecenie szczegółowe, co do jakości użytych surowców

*Uwaga: wymaga się by wszystkie surowce używane do przygotowywania posiłków były najwyższej jakości handlowej, o gwarantowanej jakości, możliwej do potwierdzenia stosownymi certyfikatami.*

Produkty rekomendowane dla stołówek szkolnych	
<p>- mleko i jego przetwory: jogurt naturalny, kefir, maślanka, sery kwasowe, podpuszczkowe-dojrzewające, - desery na bazie mleka i jego przetworów: preferowane jest przygotowywanie deserów wg tradycyjnych receptur kuchni polskiej.</p>	<p>mleko i jego przetwory, spożywane jako napój oraz dodatek do zup i sosów, podstawa śniadań (np. płatki na mleku) oraz w postaci koktajli mleczno-owocowych, deserów, dodatków do kanapek, podstawa twarożków i past do pieczywa. Mleko wyłącznie świeże, pasteryzowane w niskiej temperaturze, o zawartości tłuszczu nie mniejszej niż 3,2%.</p>
<p>- ryby: Szczególnie polecane morskie - świeże lub mrożone, do past do kanapek dopuszcza się również ryby wędzone w sposób naturalny, oraz produkty z konserw. / bez skóry/</p>	<p>serwowane pieczone i grillowane, w tej postaci wykorzystywane do przygotowania past rybnych, podawane w całości w ziołach i warzywach lub z ich dodatkiem, jeżeli panierowane, to w otrębach, płatkach np. jęczmiennych, sezamie, razowej mące. Dopuszcza się paluszki rybne, wyłącznie jako mięso ryby w całości – filet 100% w panierce.</p>
<p>- mięsa i wędliny chude, drobiowe, wołowe, wieprzowe – wyłącznie schab i od szynki</p>	<p>duszone i pieczone – bez obsmażania, gotowane - jako dodatek do zup, sosów, past serowo-mięsnych, serwowane w postaci kotlecików i pulpetów np. w sosie, jako dania półmięsne, sporadycznie smażone. Mięsa i wędliny do kanapek – gotowane lub wędzone, wyłącznie produkty o wysokiej wydajności końcowej mięsa w wyrobie, nie niższej niż 90%. Dopuszcza się zgodnie z jadłospisami użycie parówek i kielbasek (grubo mielone) wyłącznie 1 klasy, z mięsa z szynki lub cielęce, o zawartości mięsa nie mniejszej niż 95%. Wykorzystywane produkty nie mogą zawierać MOM i skrobiowych wypełniaczy.</p>
<p>- zupy, kremy i wywary</p>	<p>Wywary na zupy gotowane z dużej ilości warzyw, z dodatkiem ziół i przypraw naturalnych oraz masła naturalnego lub oleju rzepakowego, z warzywami – z cukinii, brokuła, kalafiora, ziemniaków, dyni, pomidorów, zielonego groszku, pora i selera. Wywary mięsne i mięsno-warzywne stosowane wyłącznie tam, gdzie wymaga tego receptura.</p>
<p>- świeże, sezonowe i lokalne owoce i warzywa, w okresie zimowym i wczesno-wiosennym dopuszczalne mrożone, oraz kielki i owoce suszone oraz konserwy owocowe w lekkim syropie. Dla owoców konserwowych z zastrzeżeniem: kraj produkcji/ pochodzenia – obszar Europy.</p>	<p>jako baza do zup, sosów, deserów – serwowane w postaci surówek, sałatek, koktajli, jako dodatek do kisielu i ciast; kielki – do nabiału, surówek i sałatek, dekoracja do zup i dań głównych, serwowane do śniadania i kanapek.</p>
<p>- nasiona roślin strączkowych</p>	<p>wykorzystywane w potrawach, jako źródło białka, witamin i składników mineralnych, mogące stanowić podstawę przygotowania past do pieczywa, posiłków bezmięsnych i półmięsnych, serwowanych w stołówkach.</p>
<p>- nasiona i pestki</p>	<p>pestki słonecznika, dyni, lnu (najlepiej mielony lub prażony - przed podaniem) i sezamu – wartościowy dodatek do zup, sałatek, makaronów, zapiekanek, rozdrobnione także do panerek. Nasiona <u>nie powinny</u> być solone i słodzone.</p>
<p>- pieczywo: chleb, bułki, ciabatty, rogalce, kajzerki, domowe wypieki cukiernicze</p>	<p>bardzo dobre źródło łatwo przyswajalnych węglowodanów, najlepiej pełnoziarniste żytnie, pszenne, orkiszowe,</p>

	również mieszane pszenno-żytnie, razowe, z dodatkiem nasion, ziaren i otrąb, oraz produkty bezglutenowe i z tzw. mąk niechlebowych – np. kukurydziana, serwowane do deserów i dań głównych, również w postaci grzanek. Niedopuszczalne jest podawanie pieczywa zafatszowanego dodatkiem karmelu lub karmelu amoniakalnego, podawanego jako produkt pełnoziarnisty/ pieczywo razowe.
- kasze: pełen wybór rodzajów kasz	dodatek skrobiowy do dań głównych, zup, zapiekanek, sałatek, pęczotto - zaleca się wszystkie rodzaje kasz – jęczmienna od drobnej po pęczak, gryczana palona i niepalona, kukurydziana, jaglana, amarantus, manna oraz kuskus w tym razowy.
- ryż, w tym pełnoziarnisty - makarony: pełnoziarniste i z pszenicy durum	jako dodatek do zup, dań głównych, zapiekanek, serwowane na słono i słodko.
- otręby i płatki	gryczane, jęczmienne, owsiane – niesłodzone, podawane do śniadania i deserów, oraz jako dodatek do zup. Doskonale sprawdzają się jako panierki do kotletów, posypki do pieczenia, oraz do sałatek.
- jaja	świeże, z chowu ściółkowego, lub wolnego.
- masło 82 lub 83% tłuszczu mlecznego, oraz oliwa i oleje - margaryny: dopuszczalne w diecie bez mlecznej,	naturalne, świeże, oleje tłoczone – rzepakowy, lniany, ryżowy, z dyni i słonecznika, oraz oliwa z oliwek. Margaryny miękkie, kubkowe, bez dodatku masła.
- ketchup	produkt naturalny, wytworzony z pomidorów. Zużycie surowca – min. 130 g pomidorów, na 100g produktu gotowego – ketchupu.
- wartościowe przekąski	orzechy łuskane, migdały, owoce, owoce suszone – morele, rodzynki, żurawina, śliwki, jabłka, banany, bez słodkich polew i dodatku cukru oraz soli. W roli przekąsek - również suszone warzywa – burak, marchew, seler, pomidor.
- zioła świeże, suszone i przyprawy naturalne	wzmacniają smak i zapach, ułatwiają trawienie, stanowią ozdobę dla serwowanych dań śniadaniowych i obiadowych.
- woda mineralna, napary herbat (czarna, zielona, owocowa) oraz herbatki ziołowe – mięta, malina, dzika róża, melisa, rumianek	powinien być zapewniony stały dostęp do wody i wymienionych naparów ziołowych, by dzieci wybierały je zamiast słodkich napoi.
- kakao: jako dodatek i napój do śniadania	używane do przygotowywania napoju, wyłącznie naturalne – proszek z ziaren kakaowca, bez dodatku cukru i mleka w proszku.
<b>Produkty niezalecane i podlegające ograniczeniu w stołówkach szkolnych</b>	
- gotowe mięsa i wędliny, przetwory rybne	wędlina w blokach, oraz parówki i mielonki powinny zostać zamienione na własnoręcznie pieczone mięsa (mogą być również pieczone jednorazowo w większej ilości, a następnie mrożone). Niedopuszczalne jest używanie mięsa mielonego z ryby w panierce. Filet rybny musi być bez skóry.
- smażenie, jako podstawowa technika obróbki kulinarnej	warto zastąpić ją gotowaniem, pieczeniem, przeleniem i duszeniem. Mięsa mogą być podawane w postaci gulaszy, czy potrawek warzywnych.
- sztuczne dodatki, produkty przetworzone i dania instant – w tym kisiele, galaretki i budynie	kwasek cytrynowy, gotowe sosy, zupy instant, koncentraty zup, przyprawy uniwersalne – zawierające dodatek wzmacniaczy smaku – min. glutaminianu sodu, oraz duże ilości soli, koncentraty soków owocowych, kisiele, galaretki i budynie – źródło

	<p>cukru, sztucznych barwników, substancji zapachowych i smakowych, oraz pozostałe koncentraty spożywcze, niewskazane w diecie dzieci.</p> <p><u>Preferowane jest przygotowywanie deserów wg tradycyjnych receptur kuchni polskiej.</u></p>
- półprodukty	<p>stosowane w żywieniu dzieci powinny zostać zastąpione produktami sezonowymi, naturalnymi, świeżymi i mrożonymi, z możliwie najkrótszą listą substancji dodatkowych, budzących wątpliwości z punktu widzenia właściwego żywienia. W żywieniu dzieci powinno się ograniczać do minimum spożycie żywności wysoko przetworzonej, mrożonych dań gotowych, wyrobów cukierniczych i żywności typu fast food.</p>
- sól	<p>wpływa na kształtowanie niewłaściwych wzorców żywieniowych, zaburzając odczuwanie smaku. Jej stosowanie w nadmiarze może przyczynić się w przyszłości do rozwoju chorób dieto zależnych, w tym nadciśnienia tętniczego.</p>
- cukier	<p>wpływa na kształtowanie niewłaściwych wzorców żywieniowych, zmienia smak potraw, obniża wrażliwość zmysłu smaku dzieci, zmienia odczuwanie słodczy owoców czy warzyw bogatych naturalnie we fruktozę. Jego nadmierna podaż z pożywianiem, to prosta droga do rozwinięcia w przyszłości powikłań zdrowotnych w postaci cukrzycy i otyłości. Cukier powinien być stosowany z umiarem.</p>
<p><i>Najważniejsze to nie zapomnieć, że odbiorcami serwowanych posiłków są dzieci. Jest to kluczowe kryterium dla planowania, przygotowania i serwowania posiłków przez kuchnię. Wywiązywanie się i spełnianie tego kryterium, może być w każdej chwili zweryfikowane!</i></p>	