

I. Wymagania dotyczące produktów zbożowych:

1. Dozwolone produkty o zawartości **nie więcej niż 15g cukrów w 100gramach produktu gotowego do spożycia.**
2. Dozwolone produkty o zawartości **nie więcej niż 10g tłuszczu w 100gramach produktu gotowego do spożycia.**
3. Dozwolone produkty:
 - o niskiej zawartości **sodu / soli:**

Produkt zawiera nie więcej niż 0,12g sodu lub równoważną ilość soli na 100g lub 100ml / 0,12g x 2.5 / 0,3g soli /zgodnie z załącznikiem do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006/,
 - **lub** o obniżonej zawartości **sodu/ soli:**

Oznacza, że **obniżenie zawartości sodu lub wartości równoważnej dla soli wynosi **co najmniej 25%** w porównaniu z podobnym produktem /zgodnie z załącznikiem do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006/.**
4. Wymagana jedna lub więcej porcji w śniadaniu i obiedzie.
5. Wymagane trzy lub więcej różnych produktów zbożowych w tygodniu w posiłkach obiadowych / różnorodność/.
6. Dozwolona jedna potrawa smażona z tej grupy w tygodniu.
7. Do smażenia używany tylko olej rafinowany o zawartości : skład - kwasów tłuszczowych jednoniesaconych powyżej 50% i zawartości wielonienasyconych poniżej 40%.

ZALECANE PRODUKTY:

- **Pieczywo** : z mąk z pełnego ziarna, np. graham, razowe, orkiszowe, pszenne, mieszane, z dodatkiem ziaren lub bezglutenowe / **pieczywo o zawartości sodu poniżej 450mg w 100g produktu gotowego do spożycia/.**
- **Kasze i pseudozboża:** jaglana, jęczmienna, gryczana, orkiszowa, kukurydziana, ryż naturalny, ryż basmati, kus-kus, amarantus, quinoa.
- **Płatki zbożowe:** owsiane, jęczmienne, żytnie, pszenne, orkiszowe.
- **Makaron:** z różnych mąk z pełnego ziarna lub mieszane
- **Produkty mączne:** z mąk z pełnego ziarna lub mieszane: naleśniki, pierogi, /kluski, ciasta, ciastka/.
- **Pieczywo chrupkie:** ryżowe, wielozbożowe.

NIE ZALECANE :

- **Pieczywo:** z białej mąki /w przeważającej ilości/, produkty mączne na bazie białych mąk z wysokiego przemiału – oczyszczenia, np makarony, kluski, drożdżówki,
- **Płatki zbożowe** ; wysokoprzetworzone i słodzone / ekstrudowane płatki zbożowe/ np kukurydziane, smakowe, w postaci kółeczek i innych form chrupiących,
- **Pieczywo cukiernicze i półcukiernicze** / francuskie, półfrancuskie/, chrupki smakowe i chipsy,

II. Wymagania dotyczące warzyw:

1. Surowe lub przetworzone.
2. Dozwolone produkty bez dodatku cukrów

/Definicja: „żywność bez dodatku cukru” oznacza żywność bez:

- żadnego dodatku monosacharydów lub disacharydów;
- żadnego dodatku środków spożywczych zawierających monosacharydy lub disacharydy /

i substancji słodzących:

Substancje słodzące:

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

3. Dozwolone produkty: o niskiej zawartości **sodu / soli**:

Produkt zawiera nie więcej niż 0,12g sodu lub równoważną ilość soli na 100g lub 100ml / 0,12g x 2.5 / 0,3g soli /zgodnie z załącznikiem do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006/,

lub o obniżonej zawartości **sodu/ soli**:

Oznacza, że obniżenie zawartości sodu lub wartości równoważnej dla soli wynosi co najmniej 25% w porównaniu z podobnym produktem /zgodnie z załącznikiem do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006/.

Z wyłączeniem produktów poddanych naturalnej fermentacji mlekowej / kwaszona kapusta, kwaszone ogórki/.

4. W przypadku warzyw suszonych dozwolone produkty bez dodatku cukrów i substancji słodzących, bez soli i tłuszczu.
5. Wymagana jedna lub więcej porcji w posiłku obiadowym.
6. Wymagana trzy lub więcej porcji surowych warzyw w posiłkach obiadowych w tygodniu.
7. Wymagane trzy lub więcej różnych warzyw w tygodniu w posiłkach obiadowych / różnorodność/.

ZALECANE :

Z przewagą rodzimych i uwzględniając sezonowość i różnorodność, świeże lub mrożone : marchew, buraki, ziemniaki, seler korzeń i naciowy, rzepa, rzodkiew, dynia, pietruszka, cebula, czosnek, brokuł, kalafior, cukinia, kabaczki, szpinak, szparagi, fasolka szparagowa, zielony groszek, kukurydza, pomidor, papryka, ogórek, rzodkiewka, kiełki, sałaty, kapusty, pieczarki, grochy i fasole, soczewica, ciecierzyc

III. Wymagania dotyczące owoców:

1. Surowe lub przetworzone.
2. Dozwolone produkty bez dodatku cukrów

/Definicja: „żywność bez dodatku cukru” oznacza żywność bez:

- żadnego dodatku monosacharydów lub disacharydów;
- żadnego dodatku środków spożywczych zawierających monosacharydy lub disacharydy /

i substancji słodzących:

Substancje słodzące:

- E 420 Sorbitole
 - E 421 Mannitol
 - E 950 Acesulfam K
 - E 951 Aspartam
 - E 952 Cyklaminiany
 - E 953 Izomalt
 - E 954 Sacharyny
 - E 955 Sukraloza
 - E 957 Taumatyna
 - E 959 Neohesperydyna DC
 - E 960 Glikozydy stewiolowe
 - E 961 Neotam
 - E 962 Sól aspartamu i acesulfamu
 - E 964 Syrop poliglucitolowy
 - E 965 Maltitole
 - E 966 Laktitol
 - E 967 Ksylitol
 - **E 968 Erytrytol**
3. W przypadku warzyw suszonych dozwolone produkty bez dodatku cukrów i substancji słodzących, bez soli i tłuszczu.
 4. Wymagana porcja owoców w każdym posiłku obiadowym.
 5. Wymagana w tygodniu - trzy lub więcej różnych owoców w posiłkach obiadowych.

ZALECANE :

Surowe : Uwzględniając sezonowość i z przewagą rodzimych: jabłka, gruszki, śliwki, czereśnie, wiśnie, truskawki, jagody, maliny, brzoskwinie, morele, porzeczki, agrest, żurawina oraz owoce cytrusowe.

Owoce suszone (bezsiaarkowe): rodzynki, daktyle, morele, śliwki, żurawina, jabłka, gruszki, śliwki, czereśnie, wiśnie, truskawki, jagody, maliny, brzoskwinie, morele, porzeczki, agrest,, owoce cytrusowe.

IV. Wymagania dotyczące owoców i warzyw:

1. Dodatek warzyw lub owoców w każdym posiłku każdego dnia .
 2. Jedna porcja może być zastąpiona przez sok w porcji **nie przekraczającej 200ml**.
- soki owocowe niesłodzone, najlepiej rozcieńczone z wodą,
 - soki warzywne, soki i przeciera czyste pomidorowe.

V. Wymagania dotyczące mięsa, ryb, jaj, nasion roślin strączkowych, orzechów i innych nasion

1. W przypadku orzechów i nasion dozwolone produkty bez dodatku cukrów i substancji słodzących, bez soli i tłuszczu.
2. Jedna lub więcej porcji z tej kategorii każdego dnia.
3. Porcja ryby co najmniej raz w tygodniu.
4. Do smażenia używany tylko olej rafinowany o zawartości kwasów tłuszczowych jednonienasyconych powyżej 50% i zawartości wielonienasyconych poniżej 40%.
5. Dozwolona jedna potrawa smażona z tej grupy w tygodniu.

ZALECANE :

- **mięso, wędliny:** cielęcina, drobiowe, wołowina, wieprzowina, wędliny chude i dobrej jakości - wysokogatunkowe np. szynka z indyka / 1,6g tłuszczu, 0,5g nasyconych kwasów tłuszczowych w 100g produktu; szynka z piersi kurczaka – odpowiednio: 1,2g i 0,3g; szynka wołowa gotowana – odpowiednio: 2g i 0,9g; szynka kanapkowa – odpowiednio: 4,4g i 1,6g; mięsa głównie duszone, pieczone, gotowane,
- **ryby:** świeże, mrożone i ryby wędzone /np. makrela/ - szczególnie ryby morskie
- **rośliny strączkowe:** grochy, fasole (czarna, czerwona, biała), ciecierzycyca, soczewica, soja np. tofu.
- **Orzechy:** migdały, orzechy laskowe, pistacjowe, arachidowe,
- **Nasiona :** słonecznik, dynia, sezam, siemię lniane

NIE ZALECANE :

- **mięso i wędliny:** niskiej jakości / parówki, tłuste kielbasy, baleron, salami, tłuste mięs, wędliny wysokoprzetworzone np. mortadele, oparte na mielonym mięsie, pasztety, pasztetowe/, wędliny z dużą zawartością substancji chemicznych (warto czytać etykiety); mięsa smażone / dozwolone jeden raz w tygodniu/.
- **warzywa strączkowe:** soja modyfikowana genetycznie.

VI. Wymagania dotyczące produktów mlecznych:

1. Dozwolone produkty o zawartości **nie więcej niż 10g cukrów w 100gramach /ml** produktu gotowego do spożycia.
2. Co najmniej dwie porcje mleka lub produktów mlecznych każdego dnia.

ZAŁECANE :

- **nabiał i jaja:** mleko / krowie, owcze, kozie/ pasteryzowane , biały twaróg, jogurt naturalny, kefir, maślanka naturalna, mleko zsiadłe, mleko acidofilne, czasami ser żółty.

NIE ZAŁECANE :

- mleko i nabiał: mleko UHT, mleko smakowe, sery topione i żółte w dużej ilości, serki smakowe, serki słodkie, jogurty owocowe słodzone, maślanki i kefiry smakowe, desery mleczne.

VII. Wymagania dotyczące tłuszczów:

1. Dozwolone tłuszcze spożywcze – oleje, masło, margaryny miękkie kubkowe niearomatyzowane lub ich mieszanki; w przypadku smażenia jest używany olej roślinny rafinowany o zawartości kwasów jednonienasyconych powyżej 50% i zawartości kwasów wielonienasyconych poniżej 40%.

ZAŁECANE :

- **tłuszcze spożywcze** – oleje/ oliwa z oliwek, olej z pestek winogron, olej rzepakowy, olej słonecznikowy/, masło, margaryny miękkie kubkowe niearomatyzowane lub ich mieszanki;
- **w przypadku smażenia** używany tylko olej rafinowany o zawartości kwasów tłuszczowych jednonienasyconych powyżej 50% i zawartości wielonienasyconych poniżej 40% / olej rzepakowy, oliwa z oliwek/.

NIE ZAŁECANE :

- wysokorafinowane oleje, oliwy, margaryny niskiej jakości, tłuszcze zwierzęce.

VIII. **Wymagania dotyczące napojów:**

- **Woda**

1. Dozwolona naturalna woda mineralna, woda źródłana, woda stołowa.
2. Dostęp do świeżej wody pitnej bez ograniczeń.

- **Napoje zastępujące mleko / napój sojowy, ryżowy, owsiany, kukurydziany, gryczany, orzechowy, migdałowy/:**

1. Dozwolone produkty bez dodatku cukrów

/Definicja: „żywność bez dodatku cukru” oznacza żywność bez:

- żadnego dodatku monosacharydów lub disacharydów;
- żadnego dodatku środków spożywczych zawierających monosacharydy lub disacharydy /

i substancji słodzących:

Substancje słodzące:

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

2. Dozwolone produkty: o niskiej zawartości **sodu / soli:**

Produkt zawiera nie więcej niż 0,12g sodu lub równoważną ilość soli na 100g lub 100ml / 0,12g x 2.5 / 0,3g soli /zgodnie z załącznikiem do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006/,

lub o obniżonej zawartości **sodu/ soli**:

Oznacza, że **obniżenie zawartości sodu** lub wartości równoważnej dla soli wynosi **co najmniej 25%** w porównaniu z podobnym produktem /zgodnie z załącznikiem do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006/.

- **Koktajle owocowe, warzywne, owocowo – warzywne na bazie mleka**, napojów zastępujących mleko, czyli napój sojowy, ryżowy, owsiany, kukurydziany, gryczany, orzechowy, migdałowy, produktów mlecznych lub produktów zastępujących produkty mleczne, zgodnych z ust.5 załącznika nr 1 do rozporządzenia.
- **Napoje** bez dodatku bez dodatku cukrów i substancji słodzących oraz tauryny, guarany i kofeiny.
- **Napoje przygotowane na miejscu** bez dodatku cukrów i substancji słodzących, przy czym:
 - **herbata** – w tym z owocami, mlekiem, napojami zastępującymi mleko/ napój sojowy, ryżowy, owsiany, kukurydziany, gryczany, orzechowy, migdałowy/ słodzona miodem pszczelim,
 - **napary owocowe** – niearomatyzowane, w tym z owocami, słodzona miodem pszczelim,
 - **kawa zbożowa** – w tym z mlekiem, napojami zastępującymi mleko/ napój sojowy, ryżowy, owsiany, kukurydziany, gryczany, orzechowy, migdałowy/ słodzony miodem pszczelim,
 - **kakao naturalne**- z mlekiem lub napojami zastępującymi mleko/ napój sojowy, ryżowy, owsiany, kukurydziany, gryczany, orzechowy, migdałowy/ słodzone miodem pszczelim,
 - **kompot owocowy**.

Napoje podawane dzieciom w ramach żywienia zbiorowego są niesłodzone (wyjątek stanowi słodzenie miodem). Cukier, np. w saszetkach, w cukiernicy nie może być dzieciom podawany, co jest zgodne z głównym założeniem wprowadzanych zmian w dostępie dzieci do żywności na terenie jednostek systemu oświaty.

IX. Wymagania dotyczące innych produktów:

- **Sól:**

1. W procesie przygotowania posiłku stosowana tylko sól o obniżonej zawartości sodu – **sodowo – potasowa**.
2. Zakaz stosowania soli po procesie przygotowania posiłku.

W żywieniu zbiorowym dzienne spożycie soli powinno wynosić **nie więcej niż 5g / 1 mała łyżeczka – od herbaty/**.

- **Zioła lub przyprawy – nie zawierające sodu/ soli**

ZAŁECANE :

- bazylią, tymianek, oregano, kminek, cząber, estragon, pieprz, papryka słodka, kurkuma, imbir, rozmaryn, czosnek, cynamon, kardamon,

- **Zupy, sosy oraz potrawy sporządzane** tylko z naturalnych środków spożywczych bez użycia koncentratów z naturalnych składników.
- Dozwolone produkty o zawartości **nie więcej niż 10g cukrów w 100gramach** produktu gotowego do spożycia m.in. ciasta, wafle, kisiel, galaretka , produkty na bazie soi, ryżu, owsa, migdałów, które mogą być traktowane jako alternatywa dla produktów mlecznych.
- Dozwolone produkty o zawartości **nie więcej niż 10g tłuszczu w 100gramach** produktu gotowego do spożycia m.in. ciasta, wafle, kisiel, galaretka , produkty na bazie soi, ryżu, owsa, migdałów, które mogą być traktowane jako alternatywa dla produktów mlecznych.