Załącznik nr 1do Specyfikacji Warunków Zamówienia

**Lista produktów używanych w żywieniu zbiorowym w Szkole Podstawowej w Zasani**

**Zgodnie z Rozporządzeniem Ministra Zdrowia z dnia 26 lipca 2016 r. w sprawie grup 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.**

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.

Środki spożywcze, dobiera się w taki sposób, aby:

1. Na całodzienne 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.

**Grupa I - Produkty zbożowe**

1) wielozbożowe płatki śniadaniowe, kukurydziane

2) pieczywo razowe lub pełnoziarniste: żytnie, pszenne, mieszane lub pieczywo bezglutenowe

3) makarony: z mąki z pełnego przemiału, żytniej, owsianej, pszennej i ziemniaczanej

4) potrawy z mąki np.: naleśniki, kluski, pierogi, pyzy, kopytka, kluski leniwe

5) różnego rodzaju kasze: jęczmienna, jaglana, gryczana kukurydziana, kus-kus, manna

6) ryż: biały i brązowy

**Grupa II – Warzywa**

1) warzywa świeże w sezonie

2) ziemniaki: z wody lub pieczone

3) warzywa surowe: marchew, seler, buraki, kalarepa, kapusty, sałata, por, pomidory, ogórki zielone i kiszone, kapusta kiszona, dynia, kalafior i inne

4) warzywa gotowane/duszone: fasolka szparagowa, cukinia, bakłażan, brokuły, kalafior, szpinak, marchewka z groszkiem, buraki i inne

5) warzywa mrożone: mieszanki warzywne, groszek, kalafior i inne

6) warzywa mrożone poza sezonem

**Grupa III – Owoce**

1) owoce świeże: takie jak jabłka, kiwi, gruszki

2) owoce sezonowe np.: truskawki, czereśnie, śliwki, maliny, wiśnie, porzeczki, owoce cytrusowe: mandarynki, ananasy, banany, pomarańcze

3) owoce mrożone – poza sezonem

4) owoce suszone: morele, rodzynki, żurawina, śliwka

5) kompoty owocowe

6) soki wyciskane ze świeżych owoców

**Grupa IV - Mleko i produkty mleczne**

1) mleko 3,2 % i 2 %

2) śmietana 12% i 18 %

3) sery białe – twarogowe, sery żółte

4) napoje mleczne: jogurt, kefir – naturalne, kakao naturalne, kawa zbożowa

**Grupa V - Mięso, ryby, jaja**

1) filetowana ryba bez ości i skóry (najlepiej morska)

2) drób, cielęcina, wołowina, chuda wieprzowina

3) wędliny wysokogatunkowe z mięsa nie oddzielonego mechanicznie

4) jajka jako samodzielna potrawa i dodatek do potraw

5) pasztet pieczony (domowy)

**Grupa VI – Tłuszcze**

1) masło wysokogatunkowe

2) olej rzepakowy i oliwa z oliwek

3) margaryna – wysokiej jakości miękka o niskiej zawartości kwasów tłuszczowych – do wypieków

**Grupa VII - Nasiona strączkowe i orzechy**

1) nasiona roślin strączkowych: soczewica, cieciorka, fasola biała i czerwona

2) niesolone orzechy, migdały, masło orzechowe i inne pasty z orzechów.

3) ziarna słonecznika, dyni i inne

**Grupa VIII - Cukier i słodycze**

1) miód pszczeli naturalny

2) dżem i powidła niskosłodzone

3) ciasto domowe

**Grupa IX - Zioła i przyprawy**

1) zioła świeże i suszone: tymianek, bazylia, oregano, kminek, majeranek, pieprz, czosnek, estragon, zioła prowansalskie, cynamon i inne

2) papryka słodka, ziele angielskie, listek laurowy

3) suszone zioła bez dodatku soli

4) sól: - w procesie przygotowania posiłku jest stosowana sól o obniżonej zawartości sodu (sodowo – potasowa), - sól nie jest stosowana po procesie przygotowania posiłku, - przy czym w żywieniu zbiorowym należy uwzględnić, że dzienne spożycie soli powinno wynosić nie więcej niż 5g

**Grupa X – Napoje**

1) woda – naturalna woda mineralna nisko- lub średnio zmineralizowana, woda źródlana lub woda stołowa

2) koktajle mleczne i mleczno-owocowe – koktajle owocowe, warzywne, owocowo-warzywne na bazie mleka, napojów zastępujących mleko, czyli napoju: sojowego, ryżowego, owsianego, kukurydzianego, gryczanego, orzechowego lub migdałowego, produktów mlecznych lub produktów zastępujących produkty mleczne,

3) soki owocowe, warzywne, owocowo-warzywne

4) herbatki owocowe naturalne: malinowa, owoce leśne i inne (słodzone miodem)

5) herbatki ziołowe naturalne: mięta, melisa, rumianek (słodzone miodem)

6) herbata, kawa zbożowa, kakao naturalne

7) kompoty owocowe