

**Lista produktów używanych w żywieniu zbiorowym
w Szkole Podstawowej im. Świętego Jana Pawła II we Franciszkowie**

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 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.

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, cieciora, 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 słodyczne

- 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 codzienne spożycie soli powinno wynosić nie więcej niż 5g

Grupa X – Napoje

- 1) woda – naturalna woda mineralna nisko- lub średniozmineralizowana, woda źródłana 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