

## WYTYCZNE

Posiłki muszą być sporządzane na bazie produktów najwyższej jakości, zgodnych ze standardami HACCP.

Posiłki powinny być wysokiej jakości zarówno co do wartości odżywczej, gramatury jak i estetyki oraz uwzględniać polską i europejską tradycję kulinarną. Przygotowywane ze świeżych artykułów spożywczych, posiadających aktualne terminy ważności posiłki, powinny składać się z odpowiednio dobranych produktów minimalnie przetworzonych, o zmniejszonej zawartości soli, z ograniczeniem substancji dodatkowych i barwników. Posiłki muszą być wykonywane z naturalnych produktów metodą tradycyjną, nie można używać produktów typu instant oraz gotowych produktów, np. mrożone pierogi, klopsy, gołąbki itp.

Posiłki muszą być sporządzane na świeżo w zakładzie Wykonawcy.

Obiady muszą być skomponowane w następujących proporcjach: co najmniej 3 x w tygodniu obiady mięsne, 1 x w tygodniu ryba, 1 x w tygodniu obiad bezmięsny lub półmięsny.

### **Zasady stosowania produktów skrobiowych:**

Potrawy będące źródłem skrobi stanowią ważny składnik całodiennej diety. Zgodnie z zaleceniami żywienia zawartość węglowodanów w diecie powinna zapewniać 50-65% zapotrzebowania energetycznego. Produkty skrobiowe powinny stanowić około 1/3 posiłku.

Potrawy te można sporządzać z następujących surowców:

- ziemniaki, najlepiej gotowane, także w „mundurkach”
- kasze: gryczana, jęczmienna, jagłana, kukurydziana,
- płatki zbożowe: owsiane, jęczmienne, pszenne (najlepiej nieekstrudowane),
- ryż,
- makarony.

### **Zasady stosowania produktów białkowych:**

Potrawy wysokobiałkowe powinny stanowić niewielką część posiłków. Należy pamiętać, że białko z diety powinno dostarczać ok. 10-14% energii. Co najmniej połowa do ¾ białka diety powinno stanowić białko pochodzenia zwierzęcego. Potrawy będące źródłem białka można sporządzić z:

- a) Mięsa, najlepiej drobiu, cielęciny, chudej wołowiny i wieprzowiny. W celu obniżenia w potrawach z mięsa zawartości tłuszczu należy:
  - usuwać widoczny tłuszcz,
  - wybierać metody obróbki cieplnej bez dodatku tłuszczu: gotowanie, duszenie bez tłuszczu lub z niewielką ilością tłuszczu, pieczenie, grillowanie, zapiekanie,
  - z drobiu usuwać skórę, odsączać tłuszcz, zwłaszcza z mielonych i siekanych kotletów, po obróbce termicznej (np. na papierowych ręcznikach),
  - część mięsa zastępować nasionami roślin strączkowych
  - potrawy z mięsa należy podawać z warzywami i produktami skrobiowymi.
- b) Ryb - przygotowując potrawy z ryb zaleca się stosowanie metod obróbki termicznej niewymagających dodatku tłuszczu, a tam, gdzie potrzebne jest jego użycie, ilość ta

powinna być jak najmniejsza. Potrawy z ryb można sporządzać w oparciu o różne metody obróbki termicznej, jak gotowanie, pieczenie, grillowanie, duszenie, smażenie bez tłuszczu. Ryby mogą stanowić doskonałą podstawę dań głównych, jak i składnik sałatek, sosów, past do kanapek, zapiekanek. Ryby powinny się znaleźć w diecie, co najmniej raz w tygodniu – tylko filet. Najlepiej, aby były to tłuste ryby morskie, jak np.: łosoś, makreła, śledzie, sardele, sardynki. Wykorzystywać można ryby świeże, mrożone, ale również wędzone i konserwowane (rzadziej).

- c) Nasion roślin strączkowych do których zalicza się fasolę, groch, soję, soczewicę, ciecierzycę. Są to doskonałe produkty wysokobiałkowe, jakkolwiek nie zawierają pełnowartościowego białka – bogate w witaminy z grupy B oraz niektóre składniki mineralne. Rośliny strączkowe mogą być składnikiem samodzielnych dań oraz dań mącznych stanowiąc nadzienie pierogów, krokietów, itp.

#### **Zasady stosowania produktów zawierających tłuszcz:**

- a) Tłuszcz, w diecie dzieci i młodzieży szkolnej, powinien dostarczać nie więcej niż 30-35% energii z diety.
- b) Należy ograniczać dodatek tłuszczu do potraw będących źródłem skrobi, mięsnych oraz sałatek, a także usuwać z surowców tłuszcz widoczny. Najlepsze walory zdrowotne posiadają oleje roślinne bogate w nienasycone kwasy tłuszczowe.
- c) Przy sporządzaniu posiłków należy zwracać uwagę, aby do smażenia należy używać np. oleju rzepakowego (oleju roślinnego rafinowanego o zawartości kwasów jednonienasyconych powyżej 50% i zawartości kwasów wielonienasyconych poniżej 40%),
- d) Do surówek, sałatek warto dodawać różne oleje, np. słonecznikowy czy oliwę z oliwek.

#### **Zasady stosowania warzyw i owoców:**

- a) Zgodnie z zaleceniami żywieniowymi warzywa i/lub owoce powinny być składnikiem każdego posiłku. Stanowią one źródło: witamin, antyoksydantów, składników mineralnych i błonnika (zwłaszcza warzywa), jednocześnie są ubogie w tłuszcz, a warzywa także w cukry proste, dzięki czemu są niskokaloryczne. Można je zatem spożywać praktycznie bez ograniczeń.
- b) W celu wykorzystania walorów odżywczych i kulinarnych warzyw i owoców należy:
- wykorzystywać sezonowe, krajowe warzywa i owoce,
  - stosować możliwie najszerszy ich asortyment,
  - pamiętać, że najwięcej składników odżywczych posiadają surowe warzywa i owoce, dlatego głównie w takiej postaci powinny być wykorzystywane, lub w przypadku niektórych warzyw lekko podgotowane (nie należy ich rozgotowywać),
  - potrawy z warzyw i owoców przygotowywać przed podaniem, unikać moczenia w wodzie, mycia po rozdrobieniu, kontaktu ze światłem po obraniu,
  - ziemniaki gotować wrzucając je do wrzącej wody (zabrania się bezwzględnie stosowania środków przyspieszających proces gotowania, np. sody),
  - warzywa na sałatki gotować nieobrane (w mundurkach),
  - unikać dodatku tłustych sosów (majonezowych, z dużą ilością oleju lub oliwy), tłustej bitej śmietany,

→ większość posiłków z warzyw należy przygotowywać w oparciu o ich świeże i mrożone formy – pozwoli to uniknąć nadmiaru soli w diecie. Kupując warzywa konserwowane należy wybierać te, które nie zawierają soli.

#### **Planowanie posiłków obiadowych:**

- a) Zupy należy przygotowywać na wywarach jarskich, ewentualnie mięsnych, z dodatkiem głównego składnika, który nadaje zupie charakterystyczny smak. Zaleca się podprawianie zup jogurtem, gdyż w ten sposób wzbogaca się zupę w pełnowartościowe składniki, ograniczając jednocześnie ilość tłuszczu. Nie zaleca się stosowania zasmażek. Najkorzystniejsze dla zdrowia są zupy z dużą ilością warzyw.
- b) Drugie danie powinno składać się z produktów białkowych (chude mięso, drób, sery, jaja, ryby, nasiona roślin strączkowych), w tym szczególnie mięsa drobiowego i ryb pochodzenia morskiego. Ryby powinny występować w stołówkach szkolnych w ciągu 5dniowego tygodnia szkolnego co najmniej raz.
- c) Przy planowaniu drugich dań ważną zasadą jest uwzględnienie warzyw, najlepiej w postaci surówek lub gotowanych oraz produktów bogatych w węglowodany złożone.
- d) Przy przygotowywaniu posiłków zaleca się stosowanie tłuszczów pochodzenia roślinnego. Do smażenia najlepszy jest olej rzepakowy, ze względu na dużą zawartość kwasów jedno nienasyconych. Do sałatek można dodawać olej sojowy i słonecznikowy, ze względu na zawartość wielonienasyconych kwasów tłuszczowych.
- e) Smaczne i proste desery z udziałem mleka to budynie, drożdżówki z serem. Korzystne dla zdrowia są desery z dodatkiem owoców, np.: kompoty, kisiele.
- f) W żywieniu nie powinno się stosować ostrych przypraw. Zaleca się zastępować je ziołami, takimi jak: majeranek, tymianek, bazylika i inne. Umiejętne stosowanie przypraw poprawia nie tylko cechy smakowo-zapachowe przygotowywanych potraw, lecz także podnosi ich strawność i przyswajalność. Często właśnie dobrze dobrane przyprawy ziołowe decydują o walorach organoleptycznych i atrakcyjności dań.
- g) Należy unikać stosowania soli kuchennej bądź stosować ją w ilościach minimalnych lub zastępować aromatycznymi ziołami.

**Niezależnie od powyższych zasad zdrowego żywienia kategorycznie wymaga się, aby w żywieniu nie stosowano surowców, półproduktów i produktów gotowych zawierających w swoim składzie następujące substancje:**

- a) mięsa oddzielanego mechanicznie (MOM);
- b) sody;
- c) glutaminianu sodu;
- d) fosforanów (np. E-450, E-451, E-452).