Załącznik nr 6 do ogłoszenia o zamówieniu

**Lista produktów używanych w żywieniu zbiorowym**

**w Gminnym Przedszkolu w Cegłowie**

**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:
   1. co najmniej dwie porcje mleka lub produktów mlecznych,
   2. co najmniej jedna porcja z grupy mięso, jaja, orzechy, nasiona roślin strączkowych,
   3. warzywa lub owoce w każdym posiłku,
   4. 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 średniozmineralizowana, 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