



## Pomocnicza lista produktów do zastosowania przy realizacji zamówienia

### **Produkty zbożowe**

Pieczczywo świeże:

- Pełnoziarniste
- mieszane typu graham, pszenno-żytnie, żytnie, owsiane
- razowe

Mąka

- pszenna typ > 500
- orkiszowa
- żytnia
- owsiana
- gryczana
- jaglana
- kukurydziana
- sojowa, z ciecierzycy, grochowa

Makaron

- pszenny pełnoziarnisty
- żytni
- gryczany
- sojowy

Kasza

- pszenna, w tym kus-kus, bulgur (z wyjątkiem manny)
- jęczmienna
- gryczana
- owsiana
- jaglana

Ryż

- naturalny
- brązowy

Płatki

- naturalne, np. owsiane, jaglane, gryczane, jęczmienne, kukurydziane
- (bez dodatku cukru)

Otręby

- wszystkie rodzaje

### **Warzywa**

Wszystkie warzywa świeże, w tym ziemniaki

Wszystkie warzywa mrożone

Warzywa konserwowane

- przecier/koncentrat pomidorowy
- kukurydza
- ogórek kiszony
- kapusta kiszona
- pomidory suszone w oleju

Warzywa strączkowe (suche i konserwowane)



Warzywa suszone (bez dodatku cukru, soli i tłuszczu)

### **Owoce**

- Wszystkie owoce świeże
- Wszystkie owoce mrożone
- Owoce konserwowane (w zalewie własnej, bez cukru)
- Owoce suszone (bez cukru, tłuszczu)

### **Produkty mleczne**

Mleko naturalne min 2% tł.

- mleko bez/niskolaktozowe

Mleczne napoje fermentowane:

- jogurt naturalny bez dodatku cukru
- kefir naturalny
- maślanka naturalna
- mleko zsiadłe (ukwaszone, acidofilne)
- serwatka naturalna

Twarogi

- twaróg chudy i półtłusty
- twarożki naturalne (typu serek wiejski, twarożek homogenizowany)

Sery podpuszczkowe (tzw. żółte)

### **Mięso, wędliny, ryby i jaja**

Mięso

- wołowina
- wieprzowina (z wyjątkiem boczku, żeberek)
- drób
- cielęcina
- jagnięcina
- królik

Wędliny

- szynka
- polędwica
- inne wędliny wysokogatunkowe (np. kiełbasa krakowska sucha, schab)

Ryby

- świeże
- mrożone (bez dodatków typu panierka)
- wędzone
- konserwowe (w oleju/sosie pomidorowym/sosie własnym)

Jaja

### **Tłuszcze**

- Masło min. 80% tłuszczu
- Margaryny < 1% tłuszczów trans
- Olej rzepakowy



- Oliwa z oliwek z pierwszego tłoczenia
- Olej słonecznikowy
- Inne oleje roślinne (np. sezamowy, dyniowy itp.) z wyjątkiem kokosowego, palmowego

### **Napoje**

- Woda bez dodatków smakowych
- Soki owocowe 100%
- Soki warzywne 100%
- Soki owocowo – warzywne bez dodatku cukru

### **Dodatkowe**

- Świeże zioła
- Kakao naturalne
- Sól niskosodowa
- Miód naturalny
- Orzechy i nasiona (bez dodatku cukru, soli, tłuszczu)
- Napoje roślinne wzbogacane w wapń, witaminę D (np. mleko sojowe)
- Oliwki
- Czekolada zawartość kakao min. 60%
- Herbaty owocowe naturalne (bez dodatku cukru)