

WYMAGANIA ILOŚCIOWE I JAKOŚCIOWE DOTYCZĄCE POSIŁKÓW

Śniadania

Powinny składać się z:

1. **zupy mlecznej** – zawierającej mleko o zawartości 3,2% tł. lub 0,5% tł dla diety łatwo-strawnej z ograniczeniem tłuszczu, z dodatkiem węglowodanowym (ryżem, kaszą jęczmienną, płatkami owsianymi, kaszką kukurydzianą, manną, makaronem drobnym).
W przypadku diety bezmlecznej należy przygotować zupę warzywną na wywarze mięsnym, z kawałkami mięsa, z dodatkiem produktu zbożowego dopuszczonego w diecie łatwo-strawnej oraz tartymi łatwostrawnymi warzywami.
W przypadku diety płynnej i papkowej Wykonawca dostarcza na śniadanie miksowaną zupę mleczną/ bezmleczną wzbogaconą jajkiem, mlekiem w proszku (zupa mleczna) lub mięsem, jajkiem (dieta bezmleczna).
W przypadku diety mielonej Wykonawca dostarcza niemiksowana zupę mleczną lub bezmleczną, pieczywo oraz mielone dodatki do pieczywa.
2. **pieczywa** (w zależności od diet - pszenne białe, bułek pszennych, chleba graham, chleba bezglutenowego z certyfikatem produktu bezglutenowego) z masłem, z dodatkiem białkowym (szynką, polędwicą, białym serem, serem żółtym, jajkiem, rybą, świeżo przygotowanymi pastami z sera, jajka, ryby) i dodatkiem warzywnym lub owocowym (surowymi lub gotowanymi w zależności od diety).
3. **kawy zbożowej** z możliwością dosłodzenia.

Minimalne ilości na osobę, które muszą być zapewnione w diecie:

- ✓ zupy mlecznej lub bezmlecznej 300ml,
- ✓ pieczywa 120g
- ✓ dodatku białkowego do śniadania: 1 jajko lub 50g szynki, polędwicy drobiowej, wieprzowej, żółtego sera lub 80g białego sera, past z jajek, ryby,
Lub zwiększonego dodatku białkowego do diety wysokobiałkowej i innych diet opierających na jej założeniach – 70g mięsa/ ryby lub 1,5 jajka lub 100g ww. past.
- ✓ masła 15g
- ✓ dodatku warzywnego lub owocowego do śniadania powinna wynosić 100g lub 1 średni owoc 100g

Częstotliwość występowania produktów w posiłkach:

- dodatki białkowe do pieczywa, takie jak szynka/ polędwica drobiowa lub wieprzowa, ser biały, ser żółty, ryba (lub pasta rybna), jajko (lub pasta z jajek) powinny pojawić się w każdym śniadaniu.
- dodatki warzywne lub owocowe do pieczywa, nie mogą powtórzyć częściej niż 2-3 razy w tygodniu.

Obiady

Powinny składać się z:

1. zup na wywarach mięsnych, zawierających warzywa, węglowodany (ryż, kasze, makarony, ziemniaki), tłuszcz (masło, oliwę, olej), naturalne przyprawy ziołowe i sól, bez przypraw zawierających glutaminian sodu.
2. II dań w postaci: węglowodanów (ziemniaki, kasze, ryż, makarony, kluski) z dodatkiem białkowym (mięso, ryba, twaróg, jaja) oraz warzyw w postaci gotowanej lub surowej i dodatku tłuszczu (oliwa, olej, śmietana 12%, masło),
3. napojów

W przypadku diety płynnej i papkowej Wykonawca dostarcza miksowana zupę o odpowiedniej konsystencji składająca się ze składników obiadu, wzbogaconą dodatkowo dodatkowym produktem białkowym oraz masłem

lub oliwą. W przypadku diety mielonej – Wykonawca dostarcza poszczególne składniki drugiego dania w formie zmielonej oraz zupę w formie niemiksowanej.

Minimalne ilości na osobę, które muszą być zapewnione w diecie:

Zupy (400ml), w tym:

- ✓ dodatek warzyw innych niż ziemniaki do zupy 100g
- ✓ dodatek kaszy, ryżu, makaronu 15-30g suchego lub ziemniaków 60-120g

II dania:

- ✓ węglowodany – nie mniej niż 250g ziemniaków, klusek, kopytek, ryżu, kasz, makaronów po ugotowaniu
- ✓ mięsa/ ryby/ białego sera/ jajka – nie mniej niż 100g czystego mięsa/ ryby lub 120g sera białego lub 2 jajka Mięso powinno być dostarczane bez sosu, aby umożliwić kontrolę ilości (za wyjątkiem diety płynnej i papkowej, gdzie dodatek białkowy jest miksowany).
lub zwiększonego dodatku białkowego do diety płynnej i papkowej – 120g mięsa/ ryby lub 2 jajka.
- ✓ Sos z do mięsa 100g
- ✓ Dodatek warzyw 150g

Częstotliwość występowania produktów w posiłkach:

- dodatki węglowodanowe do II dania: kluski lub kopytka, ryż, kasze (jęczmienna, gryczana, jaglana), makaron mają pojawić się raz w tygodniu każde (np.: 1 dzień ryż, 2 dzień kasza gryczana/ jęczmienna, 3 dzień - makaron), w pozostałe dni tygodnia ziemniaki, kluski, kopytka.
- dodatki białkowe do II dania: jajko, biały ser, ryba mają pojawić się przynajmniej raz w tygodniu każde, mięso w pozostałe dni.
- dodatki warzywne do II dania – mogą się powtórzyć maksymalnie 2 razy w tygodniu.

Kolacje

Powinny składać się z: pieczywa, dodatku białkowego, masła, warzyw, jak w śniadaniu, oraz herbaty z cukrem i bez cukru. Wymogi jakościowe i ilościowe dotyczące kolacji są takie jak do śniadania, z wyłączeniem zupy mlecznej. W kolacji nie koniecznie muszą pojawić się kanapki, mogą to być sałatki z warzyw z dodatkiem białkowym i pieczywem.

W przypadku diety płynnej i papkowej Wykonawca dostarcza na kolację miksowaną zupę o odpowiedniej konsystencji, zawierającą warzywa, tłuszcz i węglowodany, wzbogaconą białkiem - jajkiem, mięsem, rybą oraz pieczywo.

W przypadku diety mielonej Wykonawca dostarcza pieczywo oraz mielone dodatki do pieczywa, przewidziane w kolacji.

Minimalne ilości na osobę, które muszą być zapewnione w diecie:

- ✓ pieczywa 120g
- ✓ dodatku białkowego do kolacji: 1 jajko lub 50g szynki, polędwicy drobiowej, wieprzowej, żółtego sera lub 80g białego sera, past z jajek, ryby.
Lub zwiększonego dodatku białkowego do diety wysokobiałkowej i innych diet opierających na jej założeniach – 70g mięsa/ ryby lub 1,5 jajka lub 100g ww. past.
- ✓ masła 15g
- ✓ dodatku warzywnego lub owocowego do śniadania powinna wynosić 100g lub 1 średni owoc 100g

Częstotliwość występowania produktów w posiłkach:

- dodatki białkowe do pieczywa, takie jak szynka/ polędwica drobiowa lub wieprzowa, ser biały, ser żółty, ryba (lub pasta rybna), jajko (lub pasta z jajek) powinny pojawić się w każdej kolacji.
- dodatki warzywne lub owocowe do pieczywa, nie mogą powtórzyć częściej niż 2-3 razy w tygodniu.

Przekąska

W ramach przekąski Wykonawca jest zobowiązany dostarczyć codziennie wraz ze śniadaniem lub obiadem, odpowiednio do diety: sok owocowy lub warzywny, jogurt naturalny, galaretkę owocową lub warzywną (w opakowaniach jednostkowych) herbatniki lub owoc.

Dodatkowe informacje na temat częstotliwości występowania w jadłospisie:

- ryby nie rzadziej niż 2 razy w dekadzie
- rośliny strączkowe (dla diety podstawowej) nie rzadziej niż 2 razy w dekadzie,
- olej rzepakowy lub oliwa z oliwek (źródła omega 3) codziennie.

Depozyt

Zamawiający wymaga, aby poza standardowymi posiłkami regularnie uzupełniany był depozyt w lodówkach oddziałowych, który pozwala na natychmiastowe uzupełnienie przywiezionych posiłków o brakujące składniki. W depozycie znajdować się mają jednostkowe porcje, trwale zapakowane, o dłuższym terminie przydatności do spożycia, takie jak: masło, dżem, szynka, ser, porcje klopsików na obiad w słoiku i tym podobne.

Przy doborze produktów oraz technik wykonania Wykonawca powinien kierować się wymogami dotyczącymi poszczególnych diet (załącznik 1). Do wyboru muszą być zawsze minimum 2 zestawy obiadowe: na dietę podstawową i pozostałe diety. Posiłki nie mogą się powtarzać w ciągu 7 dni. Dodatek warzywny lub owocowy nie powinien powtarzać się w ciągu 3 dni. Dodatki białkowe opierające się na tym samym składniku nie mogą powtórzyć się na śniadanie i kolację (prawidłowo gdy np: na śniadanie – na przykład szynka, na kolację – ser/ ryba/ jajko lub pasty z nich). Potrawy powinny być przygotowane z wykorzystaniem naturalnych przypraw, bez przypraw typu: vegeta, kucharek, maggi, kostek rosółowych.

Opracowała: dietetyk Joanna Gruszka