

## WYMAGANIA ILOŚCIOWE I JAKOŚCIOWE DOTYCZĄCE POSILKÓW

### Śniadania

Powinny składać się z:

1. **zupy mlecznej** – zawierającej mleko o zawartości 2% tłuszczu, z dodatkiem węglowodanowym (ryżem, kaszą jęczmienną drobną, płatkami owsianymi, kaszką kukurydzianą, mianą, makaronem drobnym).  
W przypadku diety bezmlecznej należy przygotować zupę warzywną na wywarze mięsnym, z kawałkami mięsa, z dodatkiem produktu zbożowego oraz tartymi łatwostrawnymi warzywami.  
W przypadku diety płynnej, papkowej Wykonawca dostarcza na śniadanie miksowaną zupę mleczną/ bezmleczną wzbogaconą jajkiem, mlekiem w proszku (zupa mleczna) lub mięsem, jajkiem (dieta bezmleczna) oraz jogurty, kisiele, galaretki, kleik ryżowy, jako uzupełnienie śniadania wg zamówienia z oddziału.  
W przypadku diety mielonej Wykonawca dostarcza miksowaną zupę mleczną lub bezmleczną, pieczywo oraz mielone dodatki do pieczywa.  
W przypadku diety beztłuszczowej: zupa mleczna powinna być ugotowana na mleku o zawartości tłuszczu 0%.
2. **pieczywa** (w zależności od diet - pszenne białe, bułek pszennych, chleba graham, chleba bezglutenowego z certyfikatem produktu bezglutenowego) z masłem extra/ śmietankowym (w zależności od diet), z dodatkiem białkowym (szynką, polędwicą drobiową lub wieprzową, 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, musami owocowymi, warzywnymi).
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 jajka lub 60g szynki, polędwicy drobiowej, wieprzowej (wyłącznie szynki, polędwice bez innych wyrobów garmazeryjnych), żółtego sera lub 80g białego sera, past z jajek, ryby,  
Lub zwiększonego dodatku białkowego do diety wysokobiałkowej i innych diet opierających na jej założeniach – około 60g mięsa/ ryby lub 1 jajko lub 80g białego sera, past z jajek, ryby ORAZ DODATKOWO 1 jajko lub 50g twarogu lub jogurt.
- ✓ masła extra 15g (10g śmietankowego w diecie łatwo-strawnej z ograniczeniem tłuszczu, bez masła w diecie beztłuszczowej)
- ✓ 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 całych jaj) 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, dla diety beztłuszczowej bez dodatku tłuszczu), 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 w zależności od diety i dodatku tłuszczu, o ile jest on dozwolony (oliwa, olej, śmietana 12%, masło),
3. napojów – kompotu gotowanego na owocach

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. Jako uzupełnienie diety jogurty, twarożki, kisiele, galaretki, kleik ryżowy wg zamówienia z oddziału.

W przypadku diety mielonej – Wykonawca dostarcza poszczególne składniki drugiego dania osobno w formie zmielonej oraz zupę w formie miksowanej.

W przypadku diety beztłuszczowej – obiad nie zawiera tłuszczu dodanego, całego jaja, nabiał tylko 0% tłuszczu.

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 120g 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 – 150g mięsa/ ryby.
- ✓ 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 (w piątek), suche nasiona strączkowe (dla diety podstawowej) 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 salatkę 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. Dodatkowo jogurty, kisiele, galaretki, kleik ryżowy jako uzupełnienie kolacji wg zamówienia z oddziału.

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

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

- ✓ pieczywa 120g
- ✓ dodatku białkowego do śniadania: 1 jajka (białko jaj – tylko dieta beztłuszczowa) lub 60g szynki, polędwicy drobiowej, wieprzowej (wyłącznie szynki, polędwice bez innych wyrobów garmazeryjnych), żółtego sera lub 80g białego sera, past z jajek, ryby,

Lub zwiększonego dodatku białkowego do diety wysokobiałkowej i innych diet opierających na jej założeniach – 60g mięsa/ ryby lub 1 jajko lub 80g białego sera, past z jajek, ryby ORAZ DODATKOWO 1 jajko lub 50g twarogu.

- ✓ masła extra 15g (10g śmietankowego w diecie łatwo-strawnej z ograniczeniem tłuszczu, bez masła w diecie beztłuszczowej)
- ✓ 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, kefir, budyń, galaretkę owocową (w opakowaniach jednostkowych) herbatniki lub owoc.

#### **Wymagane 2 zestawy obiadowe**

Do wyboru muszą być zawsze minimum **2 zestawy obiadowe**: na dietę podstawową i pozostałe diety łatwo-strawne lub wspólny zestaw dla diety podstawowej i łatwo-strawnej (z dozwolonych dla łatwo-strawnej produktów oraz osobny dla diety łatwo-strawnej z ograniczeniem tłuszczu). Zestawy te powinny różnić się:

- sposobem przygotowania dodatku białkowego do obiadu (np.: kotlet schabowy w diecie podstawowej i duszony drób w dietach łatwostrawnych)
- zupami (np.: kapuśniak w diecie podstawowej i krupnik dla diet łatwo-strawnych LUB zupa wielowarzywna brokułowa, która jest dozwolona w diecie podstawowej i łatwo-strawnej oraz zupa wielowarzywna bez brokułów dla diety łatwo-strawnej z ograniczeniem tłuszczu).
- dodatkiem warzywnym (np.: surówka z kapusty dla diety podstawowej i duszona marchewka z pietruszką dla diet łatwostrawnych lub Surówka z marchewki i jabłka dozwolona dla diety podstawowej i łatwo-strawnej oraz szpinak gotowany dla diety łatwo-strawnej z ograniczeniem tłuszczu).

#### **Dodatki warzywno – owocowe do śniadań i kolacji:**

Zamawiający wymaga zróżnicowania dodatków warzywno-owocowych do śniadania i kolacji w zależności od diety. **Powinny być 3 różne zestawy warzywno – owocowe.**

Dodatki mogą wyglądać następująco:

- d. podstawowa: wszystkie warzywa surowe
- d. łatwo-strawna: dozwolone surowe takie jak: pomidor bez skóry, sałata, owoce surowe
- d. d. łatwo-strawna z ograniczeniem tłuszczu: wyłącznie dozwolone warzywa i owoce gotowane.

#### **Dodatki białkowe do śniadania i kolacji**

Zamawiający dopuszcza wyłącznie szynki i polędwice oraz kielbasy i parówki o zawartości minimum 80% mięsa.

#### **Dodatkowe informacje na temat częstotliwości występowania w jadłospisie:**

- ryby muszą pojawić się nie rzadziej niż 4 razy w 2 tygodniowym jadłospisie, w tym 2 razy jako dodatek białkowy do obiadu w piątki
- rośliny strączkowe: fasole, soczewice, groch muszą pojawić się nie rzadziej niż 4 razy w 2 tygodniowym jadłospisie (dotyczy diety podstawowej)
- olej rzepakowy lub oliwa z oliwek (źródła omega 3) codziennie, powinny być wymienione w jadłospisie jako dodatek do warzyw (za wyjątkiem diety beztłuszczowej).

**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.

Posiłki nie mogą się powtarzać w ciągu 14 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.

Przy doborze produktów oraz technik wykonania Wykonawca powinien kierować się wymogami dotyczącymi poszczególnych diet (załącznik 1).

*Opracowała: dietetyk Joanna Gruszka*