

**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, manną, 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, kielbasą, parówką) i dodatkiem warzywnym lub owocowym (surowymi lub gotowanymi w zależności od diety, musami owocowymi, warzywnymi).
3. **kawy zbożowej** z mlekiem z możliwością dosłodzenia.

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

- ✓ zupy mlecznej lub bezmlecznej 300ml,
- ✓ pieczywa 120g
- ✓ 2 różnych dodatków białkowych do śniadania; w sumie: 1 jajka L lub 60g szynki, polędwicy drobiowej, wieprzowej (wyłącznie szynki, polędwice, kielbaski, parówki, bez innych wyrobów garmazeryjnych), 60g żółtego sera lub 80g białego sera, past z jajek, ryb, strączkowych  
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 1 mały jogurt.
- ✓ masła extra 15g (10g śmietankowego w diecie łatwo-strawnej z ograniczeniem tłuszczu, bez masła w diecie beztłuszczowej)
- ✓ 2 dodatków warzywnych i/ lub owocowych, sumie 100g warzyw lub 1 średni owoc 100g

W przypadku diety płynnej wzmocnionej minimalna ilość na śniadanie wynosi 400ml.

Częstotliwość występowania produktów w posiłkach:

- dodatki białkowe do pieczywa, takie jak szynka, polędwica drobiowa, kielbasa, parówka, ser biały, ser żółty, ryba (lub pasta rybna), jajko (lub pasta z całych jaj) powinny pojawić się w każdym śniadaniu, może to być 30g szynki i 30g żółtego sera lub 40g twarogu i 1 małe jajko S lub 40g pasty z soczewicy i 30g szynki.

- dodatki warzywne lub owocowe do pieczywa, nie mogą powtórzyć częściej niż 2-3 razy w tygodniu.

Zamawiający dopuszcza zamiast owocu – w opakowaniach jednostkowych porcję dżemu lub miodu 2 razy w tygodniu. Dodatkiem może być: sałata i czerwona papryka lub mandarynka i połówka pomidora lub ogórek i dżem.

**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 (300ml), 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 180g 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 do II dania 80g
- ✓ Dodatek warzyw 150g

W przypadku diety płynnej wzmocnionej minimalna ilość na obiad wynosi 400ml.

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, dwóch dodatków białkowych, masła, 2 dodatków warzywno-owocowych, 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 zupełną 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
- ✓ 2 różnych dodatków białkowych do śniadania; w sumie: 1 jajka L lub 60g szynki, polędwicy drobiowej, wieprzowej (wyłącznie szynki, polędwice, kielbasy, parówki, bez innych wyrobów garmazeryjnych), 60g żółtego sera lub 80g białego sera, past z jajek, ryb, strączkowych  
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)
- ✓ 2 dodatków warzywnych i/ lub owocowych, sumie 100g warzyw lub 1 średni owoc 100g

W przypadku diety płynnej wzmocnionej minimalna ilość na śniadanie wynosi 400ml.

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, mus owocowy, batonik owocowy, sok warzywny, jogurt naturalny, jogurt na mleku roślinnym, kefir, budyń na mleku lub napoju roślinnym, galaretkę owocową, herbatniki lub owoc. Wszystkie przekąski mają być podane w opakowaniach jednostkowych.

**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.

Dodatki mogą wyglądać następująco:

- d. podstawowa: wszystkie warzywa i owoce surowe
- d. łatwostrawna: dozwolone surowe takie jak: pomidor bez skóry, sałata, owoce surowe, reszta dozwolonych warzyw i owoców w formie gotowanej
- d. łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu: wyłącznie dozwolone warzywa i owoce gotowane, na surowo tylko banan.

#### **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 dwutygodniowym 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 dwutygodniowym 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**

W przypadku gdy kuchnia/ zakład Wykonawcy jest w odległości mniejszej niż 10km od lokalizacji Zamawiającego, Wykonawca zobowiązany jest zabezpieczyć ilości posiłków dla pacjentów OCO w Opolu, celem uzupełnienia braków, zarówno ilości, jak i jakości posiłków w swojej siedzibie. W pozostałych przypadkach (zakład/ kuchnia powyżej 10 km) jest zobowiązany utworzyć depozyt w siedzibie Zamawiającego. 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. Ma to umożliwić uzupełnienie braków w posiłkach w czasie do 1h.

Posiłki nie mogą się powtarzać w ciągu 14 dni. Na śniadanie i kolacje maja być 2 różne dodatki białkowe. 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 dr Joanna Gruszka*