

OPIS PRZEDMIOTU ZAMÓWIENIA

1. Przedmiotem zamówienia jest **Świadczenie usługi zbiorowego żywienia mieszkańców Domu Pomocy Społecznej „Wójtowska” przy ul. Wójtowskiej 13 w Warszawie od 01-01-2026 r. do 31.12.2026 r.**
2. W Domu Pomocy Społecznej „Wójtowska” przebywa na stałe maksymalnie 110 mieszkańców.
3. Całodobowe wyżywienie przygotowywane będzie zgodnie z zasadami racjonalnego żywienia według zaleceń Instytutu Żywności i Żywienia poprzez odpowiedni dobór produktów spożywczych w dziennych racjach pokarmowych.
4. Wykonawca zobowiązany będzie do zapewnienia całodobowego żywienia mieszkańców, przygotowania i dostawy 3 posiłków tj. śniadania, obiadu i kolacji codziennie przez 7 dni w tygodniu przez **365 dni w 2026 roku**.

I. ZASADY BEZPIECZEŃSTWA DOWOZU POSIŁKÓW

1. Wykonawca zobowiązany jest do przygotowywania wszystkich posiłków zgodnie z wymaganymi dietami i zasadami dobrej praktyki higienicznej i dobrej praktyki produkcyjnej wynikających z systemu HACCP, GHP, GMP. Produkcja i dostarczanie posiłków muszą odbywać się w sposób zapewniający wymagany standard sanitarno-epidemiologiczny oraz zgodny z wymogami Rozporządzenia WE nr 852/2004 Parlamentu Europejskiego i Rady z dnia 29.04.2004 r. w sprawie higieny środków spożywczych (Dz. Urz. UE L 139 z 2004 r. ze zm.), ustawą o bezpieczeństwie żywności i żywienia z dnia 25 sierpnia 2006 r. (Dz. U. z 2023 r. poz.1448 t.j.).
2. Przygotowywanie posiłków oraz transport odbywać się będzie w warunkach przewidzianych stosownymi przepisami, w tym zawartych w ustawie z dnia 25 sierpnia 2006 r. o bezpieczeństwie żywności i żywienia (Dz. U. z 2023 r. poz. 1448 t.j.).
3. Wykonawca musi przestrzegać procedur higienicznych dotyczących higieny rąk, środków transportu, urządzeń i sprzętu oraz stosowania preparatów myjących i dezynfekujących dopuszczonych do stosowania w kontakcie z żywnością, w tym dbania o czystość samochodów (ze szczególnym uwzględnieniem monitoringu pojawienia się biegających lub latających insektów).
4. Pracownicy Wykonawcy zajmujący się produkcją, transportem i dystrybucją posiłków do Zamawiającego zobowiązani są do zachowania czystego i schludnego wyglądu oraz posiadania aktualnego wpisu w książeczkach zdrowia do celów sanitarno-epidemiologicznych.
5. Wykonawca będzie dostarczał posiłki **własnym transportem** we własnych pojemnikach ponosząc wszelką odpowiedzialność za utrzymanie właściwego poziomu żywienia oraz zgodności składu wartościowego i jakościowego posiłków wynikających z zaleceń Instytutu Żywności i Żywienia.
6. Dowożenie posiłków musi odbywać się samochodami przystosowanymi do transportu żywności w sposób zapewniający wymagany standard sanitarno-epidemiologiczny zgodny z przepisami prawa obowiązującymi w tym zakresie.
7. Konsekwencje wszelkich awarii w produkcji lub w drodze transportu posiłków do Zamawiającego obciążają Wykonawcę. Zamawiający ze względu na specyfikę świadczonej usługi wymaga ciągłości dostaw posiłków według ustalonego harmonogramu i jadłospisu. W przypadku awarii lub innych nieprzewidzianych zdarzeń Wykonawca jest zobowiązany powiadomić

Zamawiającego i zapewnić posiłki, o nie gorszej jakości na swój koszt z innych źródeł. Czas dostarczenia nie powinien **przekraczać 1 godziny**.

8. Zamawiający zastrzega sobie prawo w trakcie realizacji umowy do dostępu do protokołów kontrolnych oraz wszystkich atestów na surowce, urządzenia, sprzęt, naczynia, opakowania transportowe wykorzystywane w procesie produkcji kuchennej i transportu posiłków.

II. ORGANIZACJA PRZYGOTOWANIA I DOSTARCZANIA POSIŁKÓW

1. **Kuchnia** musi być zlokalizowana w odległości zapewniającej dostarczenie posiłków o odpowiedniej świeżości i temperaturze. Wymagane jest, aby odległość kuchni od budynku Zamawiającego DPS **nie przekraczała 10 km**, licząc drogę dojazdową pojazdu, który będzie dostarczał posiłki.
2. Zadaniem Wykonawcy będzie **przygotowanie i dostarczenie** wymaganej ilości posiłków 2 razy dziennie do pomieszczeń kuchni Zamawiającego w opakowaniach zbiorczych transportowych, zabezpieczonych przed wylaniem, utrzymujących odpowiednią świeżość i temperaturę dostarczanych posiłków.
3. **Dostarczanie posiłków** musi odbywać się w odpowiednio przeznaczonych do tego celu pojemnikach termoizolacyjnych, wykonanych z tworzyw zabezpieczających posiłki przed wylaniem i schłodzeniem np.: termosy (pojemniki GN) na zupę i napoje itp. W zakres obowiązków Wykonawcy wchodzi transport pojemników wraz z żywnością, pojemników opróżnionych po wcześniejszym opłukaniu przez Zamawiającego oraz odpadków pomiędzy środkiem transportowym a pomieszczeniem wyznaczonym do składowania przez Zamawiającego. Pozostałe posiłki (ciepłe) muszą być w pojemnikach GN - pasujących do barmarów grzewczych Lozamet, które posiada Zamawiający.
4. Wykonawca będzie zobowiązany we własnym zakresie zorganizować mycie i wyparzenie brudnych termosów i pojemników transportowych oraz zabieranie resztek pokarmowych od Zamawiającego.
5. Wykonawca dostarczy pojemniki na odpady pokonsumpcyjne i będzie je odbierał z pomieszczeń kuchni każdego dnia 2 razy dziennie.
6. Zabieranie pojemników i odpadów pokonsumpcyjnych musi odbywać się codziennie 2 x dziennie.
7. Wykonawca musi posiadać niezbędną ilość termosów i pojemników na dostarczane posiłki dla zapewnienia płynności dostaw do Zamawiającego.
8. Posiłki muszą być przywożone termoportami gastronomicznymi, aby zachować właściwą temperaturę dań.
9. Wykonawca przed podpisaniem umowy (najpóźniej w dniu podpisania umowy) jest zobowiązany do przedstawienia kopii podpisanej umowy na odbiór i utylizację odpadów poprodukcyjnych i pokonsumpcyjnych oraz karty charakterystyki preparatów stosowanych do zmywania i dezynfekcji termosów i pojemników na posiłki.
9. Wykonawca zobowiązany jest w zakresie realizacji umowy do:
 - 1) wyeliminowania z użycia jednorazowych talerzy, sztućców, kubeczków, mixeczek, patyczków, słomek i pojemników na żywność wykonanych z poliolefinowych tworzyw sztucznych i zastąpienia ich wielorazowymi odpowiednikami lub jednorazowymi produktami ulegającymi kompostowaniu lub biodegradacji, w tym wykonanymi z biologicznych tworzyw sztucznych spełniających normę EN13432 lub EN14995,
 - 2) wykorzystywania materiałów, które pochodzą lub podlegają procesowi recyklingu,

- 3) rezygnacji z używania jednorazowych opakowań, toreb, siatek i reklamówek wykonanych z poliolefinowanych tworzyw sztucznych zgodnie z Zarządzeniem nr 886/2019 Prezydenta Miasta Stołecznego Warszawy z dnia 28 maja 2019 r. w sprawie zakazu stosowania przedmiotów jednorazowego użytku wykonanych z tworzyw sztucznych. Nieprzestrzeganie niniejszych postanowień skutkować będzie odstąpieniem od umowy przez Zamawiającego z winy Wykonawcy.

III. ORGANIZACJA WEWNĘTRZNA DYSTRYBUOWANIA POSIŁKÓW

1. Zamawiający udostępni Wykonawcy pomieszczenie, do którego będą dostarczane posiłki.
2. Personel Zamawiającego będzie odbierał od Wykonawcy posiłki, podzielone na trzy części (z przeznaczeniem na trzy piętra), a następnie będzie wydawał je bezpośrednio mieszkańcom.
3. Zamawiający we własnym zakresie będzie dystrybuował posiłki podopiecznym na własnej zastawie kuchennej.
4. Zamawianie ilości posiłków będzie odbywało się przez wyznaczonego przez Zamawiającego pracownika z wyprzedzeniem jednodniowym.
5. Wszelkie zmiany w **ilościach posiłków** będą podawane telefonicznie i/lub mailowo o godzinie ustalonej pisemnie pomiędzy Stronami.
6. Do Wykonawcy będzie należało prowadzenie **ewidencji wydawanych posiłków**, potwierdzonych każdorazowo przez osoby wyznaczone przez Zamawiającego odbierające posiłki. Zamawiający również będzie prowadził własny rejestr w celu weryfikacji danych.
7. Dostarczanie posiłków będzie się odbywać według **ustalonego harmonogramu**:
 - 1) śniadanie od godziny 6.30 do godziny 7.15 dla wszystkich diet (oraz odbiór brudnych opakowań i odpadów),
 - 2) obiad łącznie z kolacją od godziny 12.00 do godziny 12:30 dla wszystkich diet (oraz odbiór brudnych opakowań i odpadów).
8. Temperatura dostarczanych posiłków powinna wynosić:
 - a) gorące zupy minimum + 80°C
 - b) gorące II dania minimum + 70°C
 - c) gorące napoje minimum + 80°C
 - d) surówki, sałatki, zimne przekąski poniżej +4°C.
9. **Pomiar temperatur** będzie wykonywany każdorazowo w trakcie przyjęcia posiłku przez pracownika Zamawiającego w obecności przedstawiciela Wykonawcy.
10. Wyniki pomiarów będą odnotowywane w karcie kontroli temperatury posiłków według wskazanego wzoru.
11. Realizacja przedmiotu zamówienia odbywać się będzie na podstawie przedstawionych przez Wykonawcę i zaakceptowanych przez Zamawiającego **jadłospisów dekadowych** oddzielnie dla następujących **rodzajów diet**:
 - 1) diety łatwostrawnej – dla 88 osób;
 - 2) diety bezmlecznej – dla 19 osób;
 - 3) diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzycowa) – dla 2 osób;
 - 4) diety niskobiałkowej w fenyloketonurii – dla 1 osoby **ze ścisłym wskazaniem lekarskim do stosowania w fenyloketonurii**;
 - 5) dieta bezglutenowa z nietolerancjami pokarmowymi – 0.

Zamawiający zastrzega, że w trakcie trwania umowy ilość poszczególnych diet może ulec zmianie.

IV. WYMAGANIA DOTYCZĄCE DOSTARCZANYCH PRODUKTÓW I POSIŁKÓW

1. Oferowane posiłki muszą być: świeże, posiadające aktualne terminy przydatności do spożycia, wysokiej jakości zarówno co do wartości odżywczej, gramatury, jak i estetyki oraz uwzględniające potrzeby mieszkańców, osób starszych i chorych, np.: mięso, kasza i ryż powinny być miękkie, warzywa w zupie drobno pokrojone, surówki drobno posiekane, lekko doprawione. Dostarczane produkty (wędlina, ser żółty, chleb, warzywa) Wykonawca dostarcza pokrojone w plasterki, kromki itp. w odpowiednich pojemnikach. Po stronie Zamawiającego leży porcjowanie posiłków (w tym przygotowanie kanapek oraz ich wydawanie z wykorzystywaniem własnej zastawy stołowej i sztućców).
2. Wszystkie dostarczane produkty oraz posiłki powinny być tak zabezpieczone i oznaczone - opisane diety i posiłki, aby wydawanie ich przez pracowników Zamawiającego nie sprawiało trudności.
3. Wygląd przygotowanych potraw powinien być taki, aby zachęcał do spożycia - np. pierogi, naleśniki, placki ziemniaczane nieposklejane i nienasączone tłuszczem, ziemniaki miękkie, ale nieprzebite i dobrze odcedzone.
4. Wykonawca na każde żądanie Zamawiającego będzie przedkładał wyniki oceny jakościowej i ilościowej dostarczanych dobowo posiłków.
5. Produkcja musi odbywać się z surowców świeżych, wysokiej jakości, posiadających dokumenty dopuszczające do spożycia, z zachowaniem reżimów dietetycznych i sanitarnych obowiązujących w miejscach zbiorowego żywienia.
6. Dostarczane warzywa i owoce powinny być pierwszego gatunku bez uszkodzeń i zmian zabarwienia.
7. Zamawiający zastrzega sobie prawo do przeprowadzania kontroli, oceny oferowanych posiłków pod kątem sprawdzenia ich gramatur, zalecanych norm żywieniowych oraz zgodności sporządzanych potraw z zaplanowanym jadłospisem, jakości wykorzystywanych surowców, racji pokarmowych.
8. Wszelkie koszty leczenia podopiecznych Zamawiającego, jakie powstaną wskutek zatrucia pokarmowego z winy Wykonawcy będą całkowicie obciążać Wykonawcę.
9. Wykonawca zobowiązany jest do pobierania próbek żywnościowych, przechowywania ich zgodnie z obowiązującymi przepisami i udostępnienia dla potrzeb Stacji Sanitarnej-Epidemiologicznej.
10. Zgodnie z §6 ust.1 pkt 6 Rozporządzenia Ministra Pracy i Polityki Społecznej z dnia 23 sierpnia 2012 r. (Dz.U. z 2025 r., poz. 51):
 - a) Dla każdego z posiłków czas wydania wynosi 2 godziny.
 - b) Przez całą dobę mieszkańcy powinni mieć dostęp do podstawowych produktów żywnościowych i napojów, co oznacza, że Wykonawca zobowiązany jest przygotować **dodatkowo raz w tygodniu**, w oddzielnym pojemniku następujące produkty:

herbatka owocowa ekspresowa op. 45g (20 - 25 torebek)	3 opakowania
mięta herbatka ekspresowa w torebkach op. min. 30g	3 opakowania
rumianek herbatka ekspresowa w torebkach op. min. 30g	3 opakowania
herbata ekspresowa czarna 100 torebek	3 opakowania
dżem owocowy niskosłodzony op. 1 kg	3 opakowania
kleik ryżowy 170 g	3 opakowania
kasza owocowa dla dzieci 230 g	3 opakowania

syrop owocowy do rozcieńczania 5 l (w okresie od 1 maja do 30 września)	3 opakowania
---	--------------

Powyższe dodatki należy uwzględnić w kalkulacji oferty, w tym 1 opakowanie na jedno piętro - jeden raz w tygodniu. Zamówienie na wymienione produkty będzie każdorazowo potwierdzane z jednodniowym wyprzedzeniem, tak aby nie gromadziły się zbędne zapasy.

V. WYMAGANIA DOTYCZĄCE JADŁOSPISÓW

1. Realizacja przedmiotu zamówienia odbywać się będzie na podstawie przedstawionych przez Wykonawcę i zaakceptowanych przez Zamawiającego **jadłospisów dekadowych** oddzielnie dla następujących **rodzajów diet**:

- 1) diety łatwostrawnej;
- 2) diety bezmlecznej;
- 3) diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzycowa);
- 4) diety niskokobiałkowej w fenylketonurii;
- 5) dieta bezglutenowa z nietolerancjami pokarmowymi.

Zamawiający zastrzega, że w trakcie trwania umowy ilość poszczególnych diet może ulec zmianie.

2. Przy sporządzaniu jadłospisów Wykonawca powinien zapewnić odpowiednią jakość zdrowotną proponowanych posiłków ich wartość kaloryczną i odżywczą oraz urozmaicony asortyment potraw.
3. Zamawiający wskazuje konieczność stosowania w jadłospisach dekadowych (10 dni) według poniższych zasad:

Dotyczące śniadań i kolacji:

- a) rodzaje pieczywa uwzględniane w zamówieniach – chleb mieszany (baltonowski) krojony, chleb razowy krojony, bułka pszenna krojona;
- b) do śniadania: 7 x zupa mleczna, 2 x kakao na mleku, 1 x kawa zbożowa na mleku;
- c) udział nabiału w postaci serów (ser twarogowy, topiony, żółty) - 5%;
- d) udział wędlin wieprzowych wyższej jakości (szynka, baleron, polędwica, itp.) - 45 %;
- e) udział wędlin średniej jakości (kiełbasy: szynkowej, podwawelskiej, toruńskiej krakowskiej, kanapkowej, itp.) - około 30 %;
- f) udział wędlin niższej jakości (parówki, pasztety, wędliny drobiowe, salceson, kaszanka, itp.) - około 20%;
- g) do kolacji nie będą podawane żadne potrawy mleczne (w tym jogurt czy ser twarogowy);
- h) cukier do herbaty.

Dotyczące obiadów:

- a) 2 razy w tygodniu obiad bezmięśny, w tym piątek;
- b) 1 raz w miesiącu ryba pieczona – z wyłączeniem ryb Pangii i Tilapii;
- c) 2 razy w miesiącu śledź (oprócz miesięcy letnich);
- d) w sezonie - warzywa na sałatki do drugiego dania powinny być ze świeżych warzyw, a nie z mrożonych;
- e) zapewnienie różnorodności zup z uwzględnieniem zup sezonowych (np. chłodnik, zupa owocowa);

- f) 2 razy w tygodniu mięso mielone;
 - g) 1 raz w tygodniu porcja mięsa wołowego lub wieprzowego lub drobiowego w całości, miękkie, bez ścięgien i żył.
3. Każdy posiłek podstawowy musi zawierać dostateczną ilość produktów białkowych oraz dodatek warzyw i owoców. Do śniadania musi być dostarczona herbata (w torebkach ekspresowych) i kawa zbożowa/kakao (gorąca w bimarach). Do obiadu musi być dostarczony gorący kompot (w termosie). Do kolacji musi być dostarczona herbata (w torebkach ekspresowych).
 4. Mix do smarowania pieczywa (min.12% masła) musi być dostarczony na każde piętro oddzielnie do śniadania i kolacji.
 5. Projekt jadłospisu dekadowego będzie przedstawiany do akceptacji Zamawiającemu najpóźniej tydzień przed datą, od której jadłospis będzie obowiązywał. Jadłospis musi być uzgodniony z Zamawiającym i podpisany przez dietetyka Wykonawcy.
 6. Zamawiający dopuszcza zmiany w jadłospisie w sytuacji, kiedy są one spowodowane np. problemami z dostępnością produktów. W takiej sytuacji zmiana wymaga akceptacji Zamawiającego.
 7. Jadłospis musi być opracowany w oparciu o odpowiednie normy żywieniowe, przepisy obowiązujące w tym zakresie w szczególności rozporządzenia Ministra Zdrowia, Rodziny i Polityki Społecznej.
 8. Ze względu na specyficzny charakter Zamawiającego a w szczególności podopiecznych, Zamawiający preferuje w jadłospisie **potrawy tradycyjnej kuchni polskiej**.
 9. Wykonawca ustalając jadłospis w okresach świątecznych musi przewidzieć dania tradycyjne, świąteczne z nieco bogatszym zestawem. Wykonawca jest zobowiązany do przygotowania potraw świątecznych według wskazanego poniżej jadłospisu.
 10. Posiłki powinny być urozmaicone, a ich skład nie powinien się powtarzać w ciągu 10 dni. Wykonawca zobowiązuje się do wykonywania posiłków z naturalnych i świeżych produktów, **bez używania produktów typu instant czy gotowych półproduktów**.
 11. Jadłospisy świąteczne muszą spełniać następujące wymagania:

1) **Święta WIELKANOCNE**

WIELKA SOBOTA – ŚWIĘCONKA dla wszystkich osób (do śniadania):

Jaja kurze ugotowane 40 szt., kiełbasa cienka – 3kg, pieczywo- 3 bochenki chleba krojonego

NIEDZIELA WIELKANOCNA

ŚNIADANIE: Karkówka pieczona (50g), jajko gotowane – 1szt., sałata, ogórek świeży, mix do smarowania pieczywa, pieczywo, herbata.

OBIAD: Barszcz biały z kiełbasą, udko z kurczaka pieczone, ziemniaki z koperkiem, jarzyny gotowane, kompot, porcja ciasta.

KOLACJA: schab pieczony (50g), sałatka jarzynowa 150g, chrzan, ćwikła, mix do smarowania pieczywa, pieczywo, herbata, banan.

PONIEDZIAŁEK WIELKANOCNY

ŚNIADANIE: Polędwica sopocka (50g), pomidor, mix do smarowania pieczywa, pieczywo, ćwikła, kakao.

OBIAD: Pomidorowa z makaronem, kotlet schabowy paniewrowany, ziemniaki z koperkiem, sałata z jogurtem, jarzyny gotowane, kompot, porcja ciasta.

KOLACJA: Szynka z pieca (50g), sałata, papryka świeża, mix do smarowania pieczywa, pieczywo, herbata, jabłko duszone.

2) **Święta BOŻEGO NARODZENIA**

WIGILIA

ŚNIADANIE: Zupa mleczna, ser biały/ser żółty, dżem, warzywo, pieczywo, mix do smarowania pieczywa, herbata, jabłko.

OBIAD WIGILIJNY: Barszcz czerwony czysty, uszka z pieczarkami lub paszteciki, ryba po grecku (dorsz lub miruna), ziemniaki z koperkiem, kompot z suszu

KOLACJA: ryba z warzywami (dorsz lub miruna) w galarecie, sałatka jarzynowa, pieczywo, mix do smarowania pieczywa, herbata

PIERWSZY DZIEŃ ŚWIĄT

ŚNIADANIE: Polędwica sopocka (50g), sałata, ogórek świeży, pieczywo, mix do smarowania pieczywa, kakao, mandarynka.

OBIAD: Zupa grzybowa z makaronem, filet z indyka pieczony, ziemniaki z koperkiem, marchew gotowana, porcja ciasta, kompot.

KOLACJA: Schab pieczony (50g), warzywo, mix do smarowania pieczywa, pieczywo, herbata, jabłko duszone.

DRUGI DZIEŃ ŚWIĄT

ŚNIADANIE: Pasztet pieczony (100g), papryka świeża, chrzan, pieczywo, mix do smarowania pieczywa, kakao, mandarynka lub kiwi.

OBIAD: Zupa pomidorowa z makaronem, kotlet schabowy, ziemniaki z koperkiem, sałata z jogurtem, buraki gotowane, porcja ciasta, kompot.

KOLACJA: Szynka wieprzowa chuda (50g), pomidor, pieczywo, mix do smarowania pieczywa, herbata, jabłko duszone.

Zapis przykładowego jadłospisu dla diety lekkostrawnej

z wyszczególnieniem gramatury poszczególnych posiłków.

W związku z preferencjami żywieniowymi naszym mieszkańców zalecane są potrawy polskie, tradycyjne, przeważnie gotowane i duszone, miękkie.

L.p.	Śniadanie	Obiad	Kolacja
1.	płatki owsiane na mleku 250g ser biały 60g dżem 20g pieczywo + mix 100g + 15g herbata 250ml	barszcz czerwony z ziemniakami 350g kapusta włoska faszerowana z mięsem 120g ziemniaki 200g sos pomidorowy 50g napój owocowy 250ml	szynka drobiowa 40g ser żółty 30g sałatka z warzyw gotowanych 150g pieczywo + mix 100g + 15g herbata 250ml
2.	kasza manna na mleku 250g kiełbasa szynkowa 40g jajko na miękko 60g ćwikła 20g pieczywo + mix 100g + 15g herbata 250ml	zupa pieczarkowa z ziemniakami 350g pulpet wieprzowy 100g sos koperkowy 50g kasza jęczmienna 160g fasolka szparagowa 130g napój owocowy 250ml	polędwica miodowa 40g serek topiony 28g pomidor 30g pieczywo + mix 100g + 15g herbata 250ml
3.	łopatka prasowana 40g sałata lodowa liść 5g jogurt owocowy 150g pieczywo + mix 100g + 15g kakao 250 ml/herbata 250 ml	rosół z makaronem 350g udko drobiowe gotowane 130g ziemniaki 200g marchewka z groszkiem 130g napój owocowy 250ml	parówki 120g ketchup 20g jabłko duszone 150g pieczywo + mix 100g + 15g herbata 250ml

4.	płatki ryżowe na mleku 250g polędwica drobiowa 40g pomidor 30g fasolka szparagowa 130g pieczywo+ mix 100g + 15g herbata 250ml	zupa chłopska z makaronem 350g sztuka mięsa 100g w sosie pieczeniowym ziemniaki 200g buraczki 130g napój owocowy 250ml	łopatka prasowana 40g dżem 20g sałata lodowa liść 5g pieczywo + mix 100g + 15g herbata 250ml
5.	kasza manna na mleku 250g pieczeń wiedeńska 40g serek camembert 30g pomidor 30g pieczywo + mix 100g + 15g herbata 250ml	zupa kalafiorowa z ziemniakami 350g potrawka z kurczaka z ryżem, warzywami i ananasem 300g napój owocowy 250ml	kiełbasa szynkowa 40g pomidor 30g jabłko duszone 150g pieczywo + mix 100g + 15g herbata 250ml
6.	płatki kukurydziane na mleku 250ml jajko na miękko 60g twarożek 50g ćwikła 30g pieczywo + mix 100g + 15g herbata 250ml	krupnik jęczmienny 350g ryba 120g z warzywami w sosie po grecku 130g ziemniaki 200g napój owocowy 250ml	ser żółty 40g dżem 30g pomidor 30g pieczywo + mix 100g + 15g herbata 250ml
7.	mortadela 40g twarożek 60g pomidor 60g pieczywo + mix 100g + 15g herbata/ kawa z mlekiem 250ml	zupa owocowa z makaronem 350g mięso duszone 100g warzywa gotowane 150g kasza jęczmienna 160g napój owocowy 250g	polędwica miodowa 40g ryba w oleju 50g pomidor 30g pieczywo + mix 100g + 15g herbata 250ml
8.	makaron na mleku 250g pieczeń wiedeńska 40g pomidor 30g pieczywo + mix 100g + 15g herbata 250ml	zupa koperkowa z ryżem 350g szynka pieczona 100g w sosie 100g ziemniaki 200g surówka z sałaty lodowej 130g napój owocowy 250ml	polędwica drobiowa 40g serek topiony 28g jabłko duszone 150g pieczywo + mix 100g + 15g herbata 250ml
9.	kiełbasa szynkowa 40g jajko na miękko 60g ćwikła 20g napój owocowy 250ml pieczywo + mix 100g + 15g herbata 250ml	zupa brokułowa z ziemniakami 350g naleśniki z serem 250g i truskawkami 50g napój owocowy 250ml	polędwica drobiowa 40g serek topiony 25g pomidor 30g pieczywo + mix 100g + 15g herbata 250ml
10.	płatki jęczmienne na mleku 250g ser żółty 40g dżem 20g pieczywo + mix 100g + 15g herbata 250ml	zupa gulaszowa z mięsem i ziemniakami 350g napój owocowy 250ml	kiełbasa szynkowa 40g pomidor 30g pieczywo + mix 100g + 15g herbata 250ml

VI. WYMAGANE GRAMATURY PRODUKTÓW I OPIS WYMAGANYCH DIET (skrót)

Dostarczane posiłki będą musiały spełniać normy zapotrzebowania kalorycznego i gramatury wskazane dla osób w podeszłym wieku. W ramach jednego całodziennego posiłku dla jednego mieszkańca Wykonawca zapewni posiłki odpowiadające zapotrzebowaniu energetycznemu, w tym dla kobiet powyżej 60. roku życia prowadzących mało aktywny tryb życia 1550-1750kcal/dobę, a dla mężczyzn 1750-1950 kcal/dobę. Dostarczane w diecie składniki energetyczne powinny wynosić około 50-70% dla węglowodanów, 25-30% dla tłuszczów i 12-15% dla białek. Pierwsze i drugie śniadanie powinny zawierać 35-40% dziennej racji pokarmowej, obiad 35%, podwieczorek i kolacja 25%. Minimalna gramatura potraw podawanych mieszkańcom w jednym posiłku (na jedną osobę) nie może być mniejsza niż:

GRAMATURA DAŃ SERWOWANYCH (na talerzu !!!) na 1 porcję

DANIE	MINIMALNA PORCJA W GRAMACH
Zupa do obiadu	350g
Zupa mleczna	250g
Kawa biała, herbata, kakao, napój owocowy	250g
Budyń, kisiel, galaretka	250g
Mix do smarowania pieczywa min.12% masła	15g
Ketchup/Musztarda	20g
Ćwikła	20g
Ser twarogowy półtłusty / twarożek	60g
Wędlina	40g
Dże	30g
Ser topiony	25g -30 g
Ser żółty	30g
Serek camembert	30g
Jogurt naturalny/ owocowy	150g
Pieczywo	100g
Parówki cienkie (2 szt.)/serdelek	120g
Kiełbasa cienka	100g
Filet z piersi indyka	100g
Jajko kurze L	60g
Jajecznica	130g
Ryba po grecku (ryba + warzywa)	120 + 130g
Ziemniaki gotowane	200g
Kotlet schabowy panierowany	100g
Kurczak w galarecie	150g
Kotlet mielony	100g
Filet z ryby (panierowany)	120g
Śledź	120g
Schab pieczony	100g
Sztuka mięsa wieprzowa	100g
Pieczeń wieprzowa (karkówka)	100g
Żeberka wieprzowe	120g
Gulasz mięsny	100g
Pulpety drobiowe	100g
Potrąwka z kurczaka z sosem	150g
Kapusta faszerowana mięsem	120g
Udko drobiowe	130g

Fasolka po bretońsku	200g
Wątróbka drobiowa	100g
Sznicel drobiowy panierowany	100g
Bigos, kapusta młoda zasmażana	200g
Naleśniki z serem	300g
Krokiety z mięsem/kapustą	300g
Kaszanka	100g
Pierogi leniwe, kopytka, śląskie	300g
Pierogi z mięsem, ruskie, z serem, z owocami	300g
Placki ziemniaczane	300g
Surówki, warzywa gotowane	130g
Salatka jarzynowa	150g
Kasza gryczana, jęczmienna, pęczak, ryż	160g
Makaron	200g
Risotto z warzywami	300g
Makaron jako dodatek do zupy	60g
Pomidor	30g
Salata lodowa, liść	5g
Jabłko	150g
Banan	150g
Cukier	20g

1. DIETA ŁATWOSTRAWNA.

Celem tej diety jest dostarczenie do organizmu wszystkich niezbędnych składników odżywczych, przy jednoczesnym maksymalnym oszczędzeniu przewodu pokarmowego. Z diety należy wykluczyć produkty i potrawy ostre, wędzone, z dużą ilością tłuszczu, długo zalegające w żołądku, a także używki i marynaty. Zalecane jest gotowanie na parze, rozgotowywanie w wodzie, pieczenie. Dieta stosowana u osób starszych ze wskazaniem do zastosowania diety łatwostrawnej.

2. DIETA Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWO PRZYSWAJALNYCH (CUKRZYCOWA).

Dieta jest modyfikacją żywienia podstawowego i polega na ograniczeniu produktów będących źródłem łatwo przyswajalnych węglowodanów oraz tłuszczu, przy jednoczesnym zwiększeniu w diecie udziału produktów dostarczających węglowodany złożone. Celem stosowania tej diety jest uzyskanie normalizacji poziomu glukozy we krwi oraz zapobieganie powikłaniom cukrzycy. W diecie wykorzystuje się podział produktów spożywczych ze względu na wartość indeksu glikemicznego.

3. DIETA BEZMLECZNA.

Podstawą diety bezmlecznej jest usunięcie z jadłospisu produktów powodujących niepożądaną reakcję pokarmową. Należy wykluczyć wszystkie produkty zawierające mleko krowie i białka mleka krowiego, tj. produkty mleczne takie jak:

mleko w proszku, ser biały, serki ziarniste, serki homogenizowane naturalne i smakowe, a także napoje mleczne, jogurty naturalne i owocowe, desery mleczne.

4. DIETA NISKOBIAŁOWA.

Jest to jedna z diet leczniczych stosowanych w żywieniu osób ze schorzeniami wątroby, nerek, trzustki, pęcherzyka żółciowego oraz w niektórych chorobach metabolicznych, w tym fenylketonurii. Dieta polega głównie na ograniczeniu ilości spożywanego białka, ograniczeniu soli lub jej wyeliminowaniu oraz ograniczeniu tłuszczu zwierzęcych.

5. DIETA NISKOBIAŁKOWA W FENYLOKETONURII.

Osoba chora na fenyloketonurię przez całe życie musi stosować dietę niskobiałkową z ograniczeniem fenyloalaniny oraz tyrozyny.

Produkty zalecane i niezalecane w Fenyloketonurii:

Produkty niedozwolone	Jaja, ryby, mięso i drób oraz ich przetwory; produkty zbożowe zawierające gluten, strączkowe, nasiona, orzechy, mleko i przetwory, żelatyna, aspartam, czekolada
Produkty dozwolone w ograniczonych ilościach	Warzywa, ziemniaki, owoce, ryż, sorbety, pieczywo pku, żółtko, makarony pku, placki, naleśniki przygotowane z mąki pku
Produkty dozwolone w nieograniczonych ilościach	Cukier, oleje roślinne, margaryny bezbiałkowe, herbata, woda, cukierki, lizaki owocowe

6. DIETA BEZGLUTENOWA (Z NIETOLERANCJAMI POKARMOWYMI).

Charakterystyka diety:

Dieta z wykluczeniem produktów zawierających gluten odpowiada ogólnym zaleceniom żywieniowym dla osób dorosłych z celiakią lub nietolerancją glutenu. W diecie wykluczone są wszystkie produkty i przetwory ze zbóż glutenowych czyli: pszenicy, jęczmienia, pszenżyta i orkisz, jak również mąki i produkty na ich bazie: płatki, kasze, otręby, zarodki, skrobie, słód. Za bezglutenowe uznaje się produkty przetworzone w których zawartość glutenu nie przekracza 20 mg na 1 kg produktu i są one oznakowane międzynarodowym symbolem przekreślonego kłosa, gwarantującym że produkt jest bezglutenowy i może być stosowany w diecie pacjenta z celiakią lub nietolerancją glutenu.

Zalecana obróbka termiczna to gotowanie na parze, gotowanie w wodzie, pieczenie, duszenie, smażenie bez tłuszczu lub z niewielką jego ilością, natomiast smażenie klasyczne powinno być ograniczone.

Produkty zalecane i niezalecane w diecie bezglutenowej z nietolerancjami pokarmowymi

Kategoria	Zalecane	Niezalecane
Produkty zbożowe	Ryż, proso, amarantus, quinoa, sorgo, maniok; kasze ze zbóż naturalnie bezglutenowych np. kasza jagłana z prosa, gryczana, ryżowa. Produkty oznakowane jako bezglutenowe: mąki, płatki ryżowe i z innych roślin bezglutenowych, skrobia ryżowa, pieczywo i makarony z mąk bezglutenowych, przetwory z owsa, bułka tarta z pieczywa bezglutenowego, skrobia ziemniaczana, mąka ziemniaczana	Pszenica (i jej dawne odmiany orkisz i płaskurka), jęczmień, mąki: pszenna, jęczmienna, płatki: pszenne, jęczmienne, kasza manna, kuskus, bulgur, kasza jęczmienna (pęczak, mazurska, perłowa), musli, makaron pszenny, wszystkie produkty z mąk zawierających gluten

Warzywa	Warzywa świeże, mrożone, konserwowane bez dodatków, ziemniaki	Melony, warzywa zasmażane albo zagęszczane mąką, panierowane, seitan (zastępnik mięsa dla wegetarian), sałatki z majonezem i dresingami, chrzan, fasole w puszkach, placki ziemniaczane
Owoce	Owoce świeże, mrożone, konserwowe	Owoce suszone
Rośliny strączkowe	Soja	soczewica, cieciora, humus, wszystkie pozostałe strączkowe
Mleko i jego przetwory	Mleko sojowe	Mleko, ser podpuszczkowy, ser twarogowy, kefir, maślanka, jogurt naturalny, jogurt owocowy, napoje mleczne z dodatkiem słodzącego jęczmiennego, jogurty z dodatkiem płatków, ziaren ze zbóż glutenowych, desery mleczne z glutenowymi dodatkami; jogurty, maślanki i serki smakowe, napoje czekoladowe, produkty mleczne o obniżonej zawartości tłuszczu, serki topione, wyroby seropodobne, gotowe mielone sery białe do serników
Mięso, wędliny, ryby i jaja	Świeże nieprzetworzone mięso, ryby i wędliny oznaczone jako bezglutenowe	Tłuste mięsa: wieprzowina, gęsi, kaczki, dziczyzna; panierki do mięs i ryb oraz potrawy panierowane, kotlety mielone, pulpety, pasztety, wędliny podrobowe (kaszanka, pasztetowa), jeśli zawierają glutenowe dodatki; wędliny, parówki, produkty z mięsa mielonego, konserwy mięsne, paczkowane mięso mielone, potrawy w sosach na bazie produktów glutenowych, potrawy w panierce z produktów glutenowych; jaja
Tłuszcze	Mix do smarowania pieczywa, margaryna, oleje roślinne, oliwa z oliwek	Majonezy, margaryny z dodatkiem ziaren, olej z kiełków pszenicy, smalec, słonina, boczek, tójk barani i wołowy
Cukier i słodczyce, desery	Cukier, miód, dżem, syrop klonowy, melasa, ciasta i ciastka upieczone z dozwolonych produktów, kisiele, budynie ciasta i ciastka oznaczone jako bezglutenowe	Ciasta i ciastka upieczone ze zwykłych mąk, lub ze zwykłym proszkiem do pieczenia, sód jęczmienny, żelki, galaretki w cukrze i czekoladzie, nadziewane cukierki, landrynki, batony, kupne kisiele, budynie, galaretki i puddingi, lody, czekolada i czekoladki, chipsy, cukier waniliowy; desery z orzeszkami ziemnymi, migdałami, czekoladą, alkoholem, torty, ciasta

		z kremem, chałwa, keksy, faworki
Przyprawy	Sól, pieprz ziarnisty, ocet winny, ocet jabłkowy, sok z cytryny, bezglutenowy sos sojowy (tamari), zioła	Zwykły sos sojowy, zakwas z mąki zawierającej gluten, prażona cebula, maggi, kostki bulionowe, przyprawy typu vegeta, mieszanki przypraw (np. curry), musztardy, keczupy, sosy i zupy w proszku, gotowe dipy i dresingi, kostki bulionowe, posypki i gotowe dekoracje do ciast, przyprawy
Napoje	Herbata, kawa naturalna, soki owocowe, wody mineralne, kompoty, napary z ziół	Napoje alkoholowe, napoje typu cola, słodkie napoje gazowane, napoje na bazie produktów w formie instant

VII. WZÓR KARTY KONTROLI TEMPERATURY DOSTARCZONYCH POSIŁKÓW

[illegible]

