

załącznik nr 8 do zapytania ofertowego

WYTYCZNE

Posiłki muszą być sporządzane na bazie produktów najwyższej jakości, zgodnych ze standardami HACCP.

Posiłki powinny być wysokiej jakości zarówno co do wartości odżywczej, gramatury jak i estetyki oraz uwzględniać polską i europejską tradycję kulinarną. Przygotowywane ze świeżych artykułów spożywczych, posiadających aktualne terminy ważności. Posiłki, powinny składać się z odpowiednio dobranych produktów minimalnie przetworzonych, o zmniejszonej zawartości soli, z ograniczeniem substancji dodatkowych i barwników. Posiłki muszą być wykonywane z naturalnych produktów metodą tradycyjną, nie można używać produktów typu instant oraz gotowych produktów, np. mrożone pierogi, klopsy, gołąbki itp.

Posiłki muszą uwzględniać wiek dzieci od 3 do 6 lat oraz uwzględniać potrzeby dietetyczne (przekazywane przez Zamawiającego w składanym zamówieniu) oraz zdolności manualne dzieci (posiłki łatwe w rozdrobnieniu).

Posiłki muszą być sporządzane na świeżo w zakładzie Wykonawcy.

Obiady muszą być skomponowane w następujących proporcjach: co najmniej 3 x w tygodniu obiady mięsne, 1 x w tygodniu ryba, 1 x w tygodniu obiad bezmięсны lub półmięсны.

Zgodnie z ogólnie przyjętymi zaleceniami, żywienie w przedszkolu powinno obejmować trzy posiłki i dostarczać ok. 75% całodziennego zapotrzebowania na energię (ok. 1050 kcal; norma na energię dla dzieci w wieku 4-6 lat 1400 kcal/dzień) i składniki odżywcze. Śniadanie dostarcza ok. 20-25% całodziennego zapotrzebowania na energię, czyli 280-350 kcal, obiad ok. 30-35%, czyli 420-490 kcal, a podwieczorek jest uzupełnieniem pozostałych dwóch posiłków i dostarcza ok. 10-15% energii, tj. 140-210 kcal

Pozostałe wytyczne składnikowe:

Prawidłowo zbilansowany i zaplanowany obiad, powinien dostarczać 30-35% całodziennego zapotrzebowania energetycznego i odpowiadać następującym założeniom:

Obiad powinien składać się z: zupy, dania głównego oraz kompotu.

Udział energii z poszczególnych substancji odżywczych powinien wynosić:

- z białka co najmniej 10-14%, przy czym udział białka zwierzęcego powinien wynosić co najmniej połowę całkowitej puli białka posiłku,
- z węglowodanów 50-65%, w tym z cukrów prostych nie więcej niż 10-12%,
- z tłuszczu nie większy niż 30-35%, w tym: z tłuszczów nasyconych nie więcej niż 10%, z tłuszczów wielonienasyconych 6-10%.

Zawartość cholesterolu w posiłku obiadowym nie powinien przekraczać 30 mg.

Zawartość błonnika pokarmowego nie powinna być niższa niż 6 g.

Witaminy i składniki mineralne – co najmniej 30% zaleceń na przestrzeni dekady.

Zawartość soli kuchennej nie więcej niż 1,2g.

Zasady stosowania produktów skrobiowych:

Potrawy będące źródłem skrobi stanowią ważny składnik całodziennego zapotrzebowania na energię. Zgodnie z zaleceniami żywienia zawartość węglowodanów w diecie powinna zapewniać 50 - 65%

zapotrzebowania energetycznego. Produkty skrobiowe powinny stanowić około 1/3 posiłku. Potrawy te można sporządzać z następujących surowców:

- ziemniaki, najlepiej gotowane, także w „mundurkach”
- kasze: gryczana, jęczmienna, jaglana, kukurydziana,
- płatki zbożowe: owsiane, jęczmienne, pszenne (najlepiej nieekstrudowane),
- ryż biały i brązowy,
- makarony najlepiej durum, pełnoziarniste,
- pieczywo najlepiej z pełnego przemiału, mieszane (jasne, razowe, graham).

Zasady stosowania produktów białkowych:

Potrawy wysokobiałkowe powinny stanowić niewielką część posiłków. Należy pamiętać, że białko z diety powinno dostarczać ok. 10-14% energii. Co najmniej połowa do ¾ białka diety powinno stanowić białko pochodzenia zwierzęcego. Potrawy będące źródłem białka można sporządzić z:

Mięsa, najlepiej drobiu, cielęciny, chudej wołowiny i wieprzowiny. W celu obniżenia w potrawach z mięsa zawartości tłuszczu należy:

- usuwać widoczny tłuszcz,
- wybierać metody obróbki cieplnej bez dodatku tłuszczu: gotowanie, duszenie bez tłuszczu lub z niewielką ilością tłuszczu, pieczenie, grillowanie, zapiekanie,
- z drobiu usuwać skórę, odsączać tłuszcz, zwłaszcza z mielonych i siekanych kotletów, po obróbce termicznej (np. na papierowych ręcznikach),
- część mięsa zastępować nasionami roślin strączkowych
- potrawy z mięsa należy podawać z warzywami i produktami skrobiowymi.

Mleka i produktów mlecznych (o zawartości tłuszczu 2%) które powinny stanowić składnik pożywienia każdego dnia. Sery można wykorzystywać nie tylko jako doskonały składnik: kanapek, twarożków podawanych na słodko lub słono, ale także sałatek, surówek, zapiekanek warzywnych i mięsno-warzywnych. Jadłospisy powinny także uwzględniać różnorodne zupy i napoje mleczne, jak: kefir, jogurty, maślanka, mleko acidofilne oraz desery mleczne. Mogą one stanowić doskonałe podwieczorki.

W żywieniu przedszkolnym powinny się znaleźć codziennie co najmniej dwie, trzy porcje mleka lub produktów mlecznych. Jedna porcja to np. szklanka mleka, jogurtu lub kefiru, 20 g sera żółtego, 40 g twarogu. Codzienny jadłospis dziecka w wieku przedszkolnym powinien zawierać 2-3 szklanki mleka, z czego część można zastąpić produktami mlecznymi (np. 1 szklanka mleka + 2 plasterki sera żółtego + 1 jogurt). Mogą być używane mleka, jogurty naturalne z dodatkiem świeżych lub mrożonych owoców. Należy wyeliminować desery mleczne, jogurty owocowe, mleka smakowe, sery podpuszczkowe.

Ryby - przygotowując potrawy z ryb zaleca się stosowanie metod obróbki termicznej niewymagających dodatku tłuszczu, a gdzie potrzebne jest jego użycie, ilość ta powinna być jak najmniejsza. Potrawy z ryb można sporządzać w oparciu o różne metody obróbki termicznej, jak gotowanie, pieczenie, grillowanie, duszenie, smażenie bez tłuszczu. Ryby mogą stanowić doskonałą podstawę dań głównych, jak i składnik sałatek, sosów, past do kanapek, zapiekanek. Ryby powinny się znaleźć w diecie, co najmniej raz w tygodniu.

Najlepiej, aby były to tłuste ryby morskie, jak np.: łosoś, makrela, śledzie, sardele, sardynki. Wykorzystywać można ryby świeże, mrożone, ale również wędzone i konserwowane (rzadziej).

Nasion roślin strączkowych, do których zalicza się fasolę, groch, soję, soczewicę, ciecierzycę. Są to doskonałe produkty wysokobiałkowe, jakkolwiek nie zawierają pełnowartościowego białka – bogate w witaminy z grupy B oraz niektóre składniki mineralne. Rośliny strączkowe mogą być składnikiem samodzielnych dań oraz dań mącznych stanowiąc nadzienie pierogów, krokietów, itp.

Zasady stosowania produktów zawierających tłuszcz:

Tłuszcz, w diecie dzieci i młodzieży szkolnej, powinien dostarczać nie więcej niż 30-35% energii z diety.

Należy zrezygnować ze smarowania pieczywa tłuszczem, zalecane jest natomiast smarowanie niewielką ilością masła, dobrej jakości.

Należy ograniczać dodatek tłuszczu do potraw będących źródłem skrobi, mięsnych oraz sałatek, a także usuwać z surowców tłuszcz widoczny. Najlepsze walory zdrowotne posiadają oleje roślinne bogate w nienasycone kwasy tłuszczowe.

Przy sporządzaniu posiłków należy zwracać uwagę, aby do smażenia używać np. oleju rzepakowego (oleju roślinnego rafinowanego o zawartości kwasów jednonienasyconych powyżej 50% i zawartości kwasów wielonienasyconych poniżej 40%),

Do surówek, sałatek warto dodawać różne oleje, np. słonecznikowy czy oliwę z oliwek.

Zasady stosowania warzyw i owoców:

Zgodnie z zaleceniami żywieniowymi warzywa i/lub owoce powinny być składnikiem każdego posiłku. Stanowią one źródło: witamin, antyoksydantów, składników mineralnych i błonnika (zwłaszcza warzywa), jednocześnie są ubogie w tłuszcz, a warzywa także w cukry proste, dzięki czemu są niskokaloryczne. Można je zatem spożywać praktycznie bez ograniczeń.

W celu wykorzystania walorów odżywczych i kulinarnych warzyw i owoców należy:

- wykorzystywać sezonowe, krajowe warzywa i owoce,
- stosować możliwie najszerszy ich asortyment,
- pamiętać, że najwięcej składników odżywczych posiadają surowe warzywa i owoce, dlatego głównie w takiej postaci powinny być wykorzystywane, lub w przypadku niektórych warzyw lekko podgotowane (nie należy ich rozgotowywać),
- potrawy z warzyw i owoców przygotowywać przed podaniem, unikać moczenia w wodzie, mycia po rozdrobnieniu, kontaktu ze światłem po obraniu,
- ziemniaki gotować wrzucając je do wrzącej wody (zabrania się bezwzględnie stosowania środków przyspieszających proces gotowania, np. sody),
- warzywa na sałatki gotować nieobrane (w mundurkach),
- unikać dodatku tłustych sosów (majonezowych, z dużą ilością oleju lub oliwy), tłustej bitej śmietany,

→ większość posiłków z warzyw należy przygotowywać w oparciu o ich świeże i mrożone formy – pozwoli to uniknąć nadmiaru soli w diecie. Korzystając z warzyw konserwowanych należy wybierać te, które nie zawierają soli.

Planowanie posiłków obiadowych:

Zupy należy przygotowywać na wywarach jarskich, ewentualnie mięsnych, z dodatkiem głównego składnika, który nadaje zupie charakterystyczny smak. Nie należy przygotowywać zup na wywarze z kości. Zaleca się podprawianie zup mlekiem, jogurtem lub kefirem gdyż w ten sposób wzbogaca się zupę w pełnowartościowe białko oraz wapń, ograniczając jednocześnie ilość tłuszczu. Nie zaleca się stosowania zasmażek. Najkorzystniejsze dla zdrowia są zupy z dużą ilością warzyw.

Prawidłowo zbilansowane drugie danie powinno składać się z:

- produktów białkowych (chude mięso, drób, sery, jaja, ryby, nasiona roślin strączkowych, w tym szczególnie mięsa drobiowego i ryb pochodzenia morskiego (ryby powinny występować co najmniej raz w tygodniu),
- dodatku skrobiowego np. ryż kasza, ziemniaki,
- warzyw i owoców.

Przy planowaniu drugich dań ważną zasadą jest uwzględnienie warzyw, najlepiej w postaci surówek lub gotowanych oraz produktów bogatych w węglowodany złożone.

Przy przygotowywaniu posiłków zaleca się stosowanie tłuszczów pochodzenia roślinnego. Do smażenia najlepszy jest olej rzepakowy, ze względu na dużą zawartość kwasów jedno nienasyconych. Potrawy smażone mogą występować jedynie dwa razy w tygodniu. Do sałatek można dodawać olej sojowy i słonecznikowy, ze względu na zawartość wielonienasyconych kwasów tłuszczowych.

Smaczne i proste desery z udziałem mleka to budynie, drożdżówki z serem. Korzystne dla zdrowia są desery z dodatkiem owoców, np.: kompoty, kisiele.

W żywieniu nie powinno się stosować ostrych przypraw. Zaleca się zastępować je ziołami, takimi jak: majeranek, tymianek, bazylija, tymianek, cynamon i inne. Umiejętne stosowanie przypraw poprawia nie tylko cechy smakowo-zapachowe przygotowywanych potraw, lecz także podnosi ich strawność i przyswajalność. Często właśnie dobrze dobrane przyprawy ziołowe decydują o walorach organoleptycznych i atrakcyjności dań. Niedozwolone jest używanie gotowych mieszanek przypraw, zawierających ukryte źródła dużych ilości sodu.

Należy unikać stosowania soli kuchennej bądź stosować ją w ilościach minimalnych lub zastępować aromatycznymi ziołami.

Niezależnie od powyższych zasad zdrowego żywienia kategorycznie wymaga się, aby w żywieniu nie stosowano surowców, półproduktów i produktów gotowych zawierających w swoim składzie następujące substancje:

mięsa oddzielanego mechanicznie (MOM);

sody;

glutaminianu sodu;
fosforanów (np. E-450, E-451, E-452).