

## załącznik nr 9 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.

#### **Dzienny jadłospis obejmuje:**

**ŚNIADANIE:** dwa produkty - jeden: zupa mleczna, potrawy mleczne lub mlekopochodne, drugi: kanapki (pieczywo musi być razowe lub pełnoziarniste: żytnie, pszenne, mieszane lub pieczywo bezglutenowe), herbata lub napój mleczny oraz zestaw warzyw (warzywa, np.: sałata, papryka, ogórek, rzodkiewka). Na śniadanie wyklucza się jajecznicę;

**OBIAD:** (dwa produkty) zupa (250ml) oraz drugie danie w tym: produkt węglowodanowy ziemniaki (150g), kasza, ryż, makaron (30-50g przed ugotowaniem) bądź, np. kluski śląskie, kopytka; produkt białkowy pochodzenia zwierzęcego- gotowy 80g (mięso np.: sztuka mięsa, udziec kurczaka, pierś z indyka, kotlet schabowy, stek z piersi kurczaka, bitki wołowe, gulasz itp., bądź ryba – gotowa 80 g.); surówka, jarzyny gotowane 100 g. (gotowych do spożycia, czyli tzw. części jadalnych), kompot (200 ml);

**UWAGA:** W posiłkach obiadowych muszą się znaleźć co najmniej trzy różne produkty zbożowe w tygodniu, np. kasza gryczana, ziemniaki, ryż, makaron. W tygodniu powinien być 3 razy obiad z drugim daniem mięsnym (wołowina, drób, schab, mięso wieprzowe), 1 raz w tygodniu danie rybne a w pozostałym dniu: danie jarskie lub półmięсны (z wykluczeniem bigosu);

**PODWIECZOREK** (dwa produkty): kanapka lub ciasto własnego wyrobu + owoc (sezonowy), jogurty naturalne (min. 150 g.) z owocem, naleśniki z owocami i śmietaną, racuchy z jabłkiem, knedle z owocami itp. z herbatą, napojem mlecznym bądź sokiem.

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, 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:**

- a) Obiad powinien składać się z: zupy, dania głównego oraz kompotu.
- b) 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 wielo nienasyconych 6-10%.
- c) Zawartość cholesterolu w posiłku obiadowym nie powinien przekraczać 30 mg.
- d) Zawartość błonnika pokarmowego powinna być niższa niż 6 g.
- e) Witaminy i składniki mineralne – co najmniej 30% zaleceń na przestrzeni dekady.

#### **Zasady stosowania produktów skrobiowych:**

Potrawy będące źródłem skrobi stanowią ważny składnik całodziennego diety. 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,
- makarony,
- pieczywo najlepiej z pełnego przemiału.

#### **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:

- a) 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.
- b) Mleka i produktów mlecznych, 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.

- c) W żywieniu przedszkolnym powinny się znaleźć codziennie co najmniej dwie porcje mleka lub produktów mlecznych. Jedna porcja to np. szklanka mleka, jogurtu lub kefiru, 20 g sera żółtego, 40 g twarogu.
- d) Ryb - przygotowując potrawy z ryb zaleca się stosowanie metod obróbki termicznej niewymagających dodatku tłuszczu, a tam 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).
- e) 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:**

- a) Tłuszcz, w diecie dzieci i młodzieży szkolnej, powinien dostarczać nie więcej niż 30-35% energii z diety.
- b) Zaleca się zrezygnowanie ze smarowania pieczywa tłuszczem, jeśli to niemożliwe, stosowanie niewielkiej ilości dobrej jakości margaryny lub masła.
- c) 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.
- d) Przy sporządzaniu posiłków należy zwracać uwagę, aby do smażenia należy używać np. oleju rzepakowego (oleju roślinnego rafinowanego o zawartości kwasów jednonienasyconych powyżej 50% i zawartości kwasów wielonienasyconych poniżej 40%),
- e) Do surówek, sałatek warto dodawać różne oleje, np. słonecznikowy czy oliwę z oliwek.

#### **Zasady stosowania warzyw i owoców:**

- a) 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.
- b) 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. Kupując warzywa konserwowane należy wybierać te, które nie zawierają soli.

### **Planowanie posiłków obiadowych:**

- a) Zupy należy przygotowywać na wywarach jarskich, ewentualnie mięsnych, z dodatkiem głównego składnika, który nadaje zupie charakterystyczny smak. Zaleca się podprawianie zup jogurtem, gdyż w ten sposób wzbogaca się zupę w pełnowartościowe składniki, ograniczając jednocześnie ilość tłuszczu. Nie zaleca się stosowania zasmażek. Najkorzystniejsze dla zdrowia są zupy z dużą ilością warzyw.
- b) 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 w stołówkach szkolnych w ciągu 5-dniowego tygodnia szkolnego co najmniej raz.
- c) Przy planowaniu drugich dań ważną zasadą jest uwzględnienie warzyw, najlepiej w postaci surówek lub gotowanych oraz produktów bogatych w węglowodany złożone.
- d) Przy przygotowywaniu posiłków zaleca się stosowanie tłuszczów pochodzenia roślinnego. Do smażenia najlepszy jest olej rzepakowy, ze względu na dużą zawartość kwasów jedno nienasyconych. Do sałatek można dodawać olej sojowy i słonecznikowy, ze względu na zawartość wielonienasyconych kwasów tłuszczowych.
- e) Smaczne i proste desery z udziałem mleka to budynie, drożdżówki z serem. Korzystne dla zdrowia są desery z dodatkiem owoców, np.: kompoty, kisiele.
- f) W żywieniu nie powinno się stosować ostrych przypraw. Zaleca się zastępować je ziołami, takimi jak: majeranek, tymianek, bazylija 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.
- g) Należy unikać stosowania soli kuchennej bądź stosować ją w ilościach minimalnych lub zastępować aromatycznymi ziołami.

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

- a) mięsa oddzielanego mechanicznie (MOM);
- b) sody;
- c) glutaminianu sodu;
- d) fosforanów (np. E-450, E-451, E-452).