

Załącznik nr 4 do zapytania ofertowego

Specyfikacja zamówienia

1. Usługa wyżywienia ma być świadczona wg poniższej specyfikacji:
 - a) śniadanie- czas podania: 9.00-10.00
 - b) Obiad i podwieczorek- czas podania: 12.30-13.00
2. Wykonawca w przypadku alergii bądź nietolerancji pokarmowej któregośkolwiek z uczestników projektu zastosuje zamienniki. Po uprzednim uzgodnieniu z zamawiającym.
3. Posiłki należy dostarczyć do Dziennego Domu Pobytu w dni robocze w określonych godzinach tj. co najmniej na 30 min przed planowanym posiłkiem.
4. Wykonawca zobowiązany będzie zapewnić ilość posiłków zgodnie z zapotrzebowaniem Zamawiającego na dany dzień z zastrzeżeniem, że dane co do ilości posiłków Zamawiający zgłosi nie później niż jeden dzień przed realizacją usługi.
5. Wykonawca zapewni trzy razy w tygodniu obiad mięsny i dwa razy w tygodniu obiad rybny lub wegetariański.
6. W każdy piątek wykonawca zapewni obiad składający się z świeżej ryby morskiej o wadze minimum 150g na porcję.
7. Gotowe produkty mięsne takie jak wędliny, parówki, kiełbasy itp. mają zawierać minimum 90% mięsa.
8. Głównym źródłem białka w wegetariańskim obiedzie mają być warzywa strączkowe.
 - Zupę – minimum 500 ml na obiad.
 - Dodatek składający się z minimum 100g świeżych warzyw do śniadania np. ogórek zielony z sałatą/ pomidor ze szczypiorkiem, papryka kolorowa.
 - Porcja mięsa, 100-200g, mięso w formie mielonej 60g-100g.
 - Ser biały półtłusty, nie mniej niż 100g – śniadanie
 - Pieczywo krojone nie mniej niż 150g – śniadanie
 - Ziemniaki ugotowane 200g-350g.
 - Kasza, ryż po ugotowaniu od 170-220g.
 - Ryba pieczona, gotowana na parze 120-160g.
9. Przygotowanie posiłków powinno uwzględniać specyfikę uczestników projektu wraz z założeniami diet dostarczonymi przez zamawiającego:
 - Dieta normalna
 - Dieta lekkostrawna
 - Dieta cukrzycowa
 - Dieta indywidualna
10. Wykonawca zobowiązuje się przygotować posiłki z produktów zakupionych we własnym zakresie, wysokiej jakości bez dodatków preparatów zastępczych, preparatów zwiększających objętość i innych wpływających na zmianę smaku, zapachu, konsystencji potraw itp.
11. Wykonawca zobowiązuje się przygotowywać posiłki używając naturalnych przypraw i soli o obniżonej zawartości sodu bez mieszanek przypraw zawierających glutaminian sodu (E621) itp.
12. Wykonawca ma obowiązek przestrzegania zasad higieny przy sporządzaniu i dystrybucji posiłków i utrzymanie odpowiedniej temperatury posiłków oraz przewozu w przystosowanych do tego celu termosach oraz pojazdem dostosowanym do przewozu żywności.
13. Wykonawca na żądanie zamawiającego ma obowiązek przedstawić etykiety z opakowań produktów potwierdzające wymagany skład produktów.

14. Wykonawca zobowiązany jest do dostarczenia i odbioru naczyń oraz sztućców (jednorazowych) i dostarczenia pojemników do higienicznego przechowywania żywności.
13. Procentowa zawartość tłuszczu w poszczególnych posiłkach oraz w codziennej diecie ma mieścić się w przedziale 20%-30%.
14. Dieta ma być różnorodna a poszczególne posiłki nie mogą powtarzać się więcej niż 2 razy w miesiącu.
15. Ilość błonnika pokarmowego w diecie powinna wynosić nie mniej niż 20g.
16. Białko 1.0-1.2 g/kg masy ciała /dobę tj. ok 15% w poszczególnych posiłkach.
17. Węglowodany 55%-60% w diecie.

Śniadanie 500-700kcal. Do każdego śniadania oprócz soków ma być podana herbata (czarna, zielona, owocowa, ziołowa) lub kawa zbożowa.

Przykład 1. 4 kromki chleba żytniego jasnego i pełnoziarnistego posmarowane masłem z szynką z kurczaka i serem twarogowym oraz ogórkiem świeżym i sałatą.

Nazwa produktu	Waga domowa	waga w gramach
Ser twarogowy półtłusty	2 plastry	60
Szynka z kurczaka	3 plastry	42
masło	2 łyżeczki	20
Chleb żytni pełnoziarnisty	2 kromki	80
Chleb żytni jasny	2 kromki	80
Ogórek	ok. 20 plasterów	100
Sałata	2-3 liście	15

Masa	kcal	Białko	Tłuszcz	kw.tł. nasycone	kw. tł. jednonienasycone	kw. tł. wielonienasycone	Węglowodany ogółem	Błonnik pokarmowy
397	630	27,5g./18%	19,5g./27%	5,12g.	5,04g.	7,68g.	94,4g./55%	9,4g.

Przykład 2. Jogurt truskawkowy z kajzerką, 3 kromki chleba posmarowane serkiem fromage o smaku czosnkowym z polędwicą sopocką, pomidorem pokrojonym w plastry posypyany szczypiorkiem.

Nazwa produktu	Waga domowa	waga w gramach
Jogurt truskawkowy 1,5% tłuszczu	Kubek	150
Serek typu "Fromage" z czosnkiem	3 łyżki	30
Polędwica sopocka	3 plastry	40
Chleb Graham	3 kromki	90
Kajzerki	1 mała sztuka	60
Pomidor	Mały	150
Szczypiorek	łyżeczka	5

Masa	kcal	Białko	Tłuszcz	kw.tł. nasycone	kw. tł. jednonienasycone	kw. tł. wielonienasycone	Węglowodany ogółem	Błonnik pokarmowy
525	671	29g./18%	20,5g./27%	10g.	6,35g.	2g.	99,6g./55%	8,2g.

Przykład 3. 3 kromki chleba żytniego posmarowanego masłem z serem żółtym i jajem ugotowanym na twardo z porcją świeżych warzyw posypanych szczypiorkiem ze szklanką soku marchwiowego.

Nazwa produktu	Waga domowa	waga w gramach
Ser, Edamski	2 plastry	30
masło	1,5 łyżeczki	15
Chleb żytni staropolski	3 kromki	140
Ogórek	10 plasterków	50
Rzodkiewka	4 sztuki	60
Szczypiorek	1 łyżeczka	5
Jaja gotowane	1 sztuka	60
Sok marchwiowy	Szklanka	300

Masa	kcal	Białko	Tłuszcz	kw.tł. nasycone	kw. tł. jednonienasycone	kw. tł. wielonienasycone	Węglowodany ogółem	Błonnik pokarmowy
660	691	23,1g./14%	23,5g./30%	7,91g.	6,95g.	6,15g.	109g./56%	13,2g.

Przykład 4. Mała miska płatków owsianych na mleku z rodzynkami, 3 kromki chleba psennego posmarowane masłem z szynką z indyka z porcją czerwonych warzyw na sałacie.

Nazwa produktu	Waga domowa	waga w gramach
Mleko spożywcze 1,5% tłuszczu	2/3 szklanki	200
Kiełbasa szynkowa z indyka	3 plastry	45
Masło	1,5 łyżeczki	15
Chleb zwykły	3 kromki	90
Płatki owsiane	3 łyżki	30
Papryka czerwona	¼ sztuki	50
Pomidor	4 plastry	70
Sałata	2-3 liście	15
Rodzynki suszone	łyżeczka	5

Masa	kcal	Białko	Tłuszcz	kw.tł. nasycone	kw. tł. jednonienasycone	kw. tł. wielonienasycone	Węglowodany ogółem	Błonnik pokarmowy
520	584	24,6g./17%	16,7g./25%	4,76g.	4,34g.	6,28g.	92g./58%	8,9g.

Obiad 700-900kcal. Do każdego obiadu oprócz soków ma być podana woda niegazowana (z cytryną, miętą).

Przykład 1. Zupa pomidorowa z ryżem, filet z mintaja pieczony z cytryną i koperkiem podany z ugotowanymi ziemniakami i surówką z kiszzonej kapusty, świeżej marchwi i z cebulą, sok z jabłek.

Nazwa produktu	Waga domowa	waga w gramach
Zupa pomidorowa z ryżem	miseczka	300

Olej rzepakowy o obniżonej zawartości kwasu erukowego	1,5 łyżki	15
Cebula (pióra)	łyżka	10
Koper ogrodowy	gałązka	10
Marchew starta	2 łyżki	25
Ziemniaki ugotowane	4 średnie sztuki	350
Kapusta kwaszona	miseczka	100
Cytryna	plaster	5
Mintaj świeży	filet	130
Sok jabłkowy	szklanka	300

Masa	kcal	Białko	Tłuszcz	kw.tł. nasycone	kw. tł. jednonienasycone	kw. tł. wielonienasycone	Węglowodany ogółem	Błonnik pokarmowy
1022	793	30,5g./16%	24,5g./27%	5,17g.	11,40g.	5,93g.	121,1g./57%	9,4g.

Przykład 2 Zupa cebulowa, Gulasz z indyka z warzywami podany na kaszy jęczmiennej z ogórkiem kiszonym. Sok porzeczkowy.

Nazwa produktu	Waga domowa	waga w gramach
Mięso z podudzia indyka bez skóry	kawałek	100
Olej rzepakowy o obniżonej zawartości kwasu erukowego	łyżka	10
Kasza jęczmienna perlowa	3/4 szklanki	80
Cebula	łyżka	15
Cukinia	1/3 całości	100
Czosnek	½ ząbka	2
Papryka czerwona	¼ sztuki	50
Papryka zielona	1/8 sztuki	25
Pasata pomidorowa	3 łyżki	50
Ogórek kwaszony	1 sztuka	50
Sok z czarnej porzeczki	szklanka	300
Zupa cebulowa	miseczka	300

Masa	kcal	Białko	Tłuszcz	kw.tł. nasycone	kw. tł. jednonienasycone	kw. tł. wielonienasycone	Węglowodany ogółem	Błonnik pokarmowy
1087	812	31,8g./16%	24,8g./27%	5,23g.	11,43g.	6,08g.	125,0g./57%	10,5g.

Przykład 3 Zupa jarzynowa, Kurczak duszony w sosie śmietanowo- pieczarkowym posypyany natką pietruszki z ziemniakami z wody. Kompot z wiśni.

Nazwa produktu	Waga domowa	waga w gramach
Śmietanka kremowa 30% tłuszczu	2 łyżki	25
Mięso z piersi kurczaka bez skóry	½ piersi	100
Olej rzepakowy o obniżonej zawartości kwasu erukowego	łyżka	10
Pietruszka, liście	łyżeczka	5
Ziemniaki, średnio	4 sztuki	350

Pieczarka uprawna, świeża		5 małych sztuk		100				
Zupa jarzynowa		miseczka		300				
Kompot z wiśni		szklanka		300				
Masa	kcal	Białko	Tłuszcz	kw.tł. nasycone	kw. tł. jednonienasycone	kw. tł. wielonienasycone	Węglowodany ogółem	Błonnik pokarmowy
1190	839	36,4g./18%	23,2g./24%	6,38g.	10,58g.	4,47g.	131,5g./58%	12,0g.

Przykład 4 Zupa ogórkowa, Domowe mielone wieprzowo-wołowe z cebulą, natką pietruszki z kaszą pęczak i burakami z chrzanem, kompot z jabłek.

Nazwa produktu	Waga domowa	waga w gramach
Jaja kurze całe	1/6 jaja	10
Wieprzowina, szynka surowa	Mała porcja	30
Wołowina, rozbratel	Mała porcja	30
Olej rzepakowy uniwersalny	łyżeczka	5
Kasza jęczmienna, pęczak	¼ szklanki	80
Bułka tarta	łyżka	15
Burak	szklanka	250
Cebula	łyżeczka	7
Chrzan	łyżeczka	3
Pietruszka, liście	łyżeczka	5
Zupa ogórkowa	miska	300
Kompot z jabłek	szklanka	300

Masa	kcal	Białko	Tłuszcz	kw.tł. nasycone	kw. tł. jednonienasycone	kw. tł. wielonienasycone	Węglowodany ogółem	Błonnik pokarmowy
1035	883	29,6g./14%	23,9g./24%	7,25g.	10,45g.	4,08g.	151,4g./62%	15,5g.

Sałatki owocowe składające się z owoców krajowych i minimum 50% owoców egzotycznych w porcji.
Np. borówka, granat, jabłko/ gruszka, melon, mandarynka/ truskawka, banan, mango/ ananas, brzoskwinia, liczi/ arbuz, maliny, jabłko/ papaja, porzeczka, gruszka.