Załącznik D do Umowy

SZCZEGÓŁOWE ZASADY SPORZĄDZANIA JADŁOSPISÓW OBIADOWYCH I PRZYGOTOWANIA POSIŁKÓW

Przy przygotowywaniu posiłków Wykonawca zobowiązany jest uwzględniać w szczególności normy określone w ustawie o bezpieczeństwie żywności i żywienia z dnia 25 sierpnia 2006 r. (tekst jednolity Dz. U z 2020 r. poz. 2021) oraz rozporządzeniu Ministra Zdrowia z dnia 26.07.2016 r. w sprawie grup środków spożywczych przeznaczonych do sprzedaży dzieciom i młodzieży w jednostkach systemu oświaty oraz wymagań, jakie muszą spełnić środki spożywcze stosowane w ramach żywienia zbiorowego dzieci i młodzieży w tych jednostkach (Dz. U. z 2019 r. poz. 1252). Jadłospisy winny być zaopatrzone w informacje o alergenach zgodnie z Rozporządzeniem Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) nr 1169/2011 z dnia 25 października 2011 r. w sprawie przekazywania konsumentom informacji na temat żywności. W jadłospisach należy wyszczególnić wykaz składników na podstawie Rozporządzenia Ministra Rolnictwa i Rozwoju Wsi z dnia 23 grudnia 2014 r. w sprawie znakowania poszczególnych rodzajów środków spożywczych.

Wszystkie jadłospisy powinny być przygotowane przez dietetyka Wykonawcy oraz zaakceptowane i podpisane przez Wykonawcę i dietetyka Wykonawcy, zawierać **szczegółowy opis posiłków zawierający składniki, gramaturę/objętość**, **informację o alergenach**. Każdy jadłospis sporządzony na 10 + 10 kolejnych dni (2 dekady), musi spełniać poniższe wymagania.

1. ZUPA

Każdy jadłospis musi obejmować 10 różnorodnych zup.

Zasady sporządzania: pomidorowa, ogórkowa, kapuśniak ze słodkiej kapusty, kwaśnej kapusty, barszcz biały, czerwony, jarzynowa, kalafiorowa, brokułowa, ziemniaczana, szparagowa, dyniowa, botwinka, w tym zupy krem i inne. Zupy winny być sporządzane na wywarze warzywno-mięsnym lub warzywnym, z dużej ilości warzyw, z dodatkiem ziół i przypraw naturalnych.

Zupy z warzyw - do wyboru:

Zupy sporządzane z: cukinii, brokułu, kalafiora, buraka, botwinki, ziemniaków, dyni, fasolki szparagowej, pomidorów, zielonego groszku, szparagów i innych, zupy krem. Nacie, koper zielony przywożone i porcjowane na stołówce. Zamawiający nie dopuszcza możliwości serwowania zup przygotowanych na bazie koncentratu z puszki, zup instant lub wywaru z kości (w tym z korpusów z drobiu). Nie stosować szpinaku i szczawiu do sporządzania zup. Nie dodawać do zup mąki (za wyjątkiem żuru), nie zabielać zup. Zupy winny być przygotowywane w oparciu o warzywa sezonowe. Stosować dodatki ziaren/ pestek/ płatków i orzechów.

Należy wyszczególnić z jakich składników są sporządzane zupy.

2. DRUGIE DANIE

2.1. RYBY

Każdy jadłospis musi obejmować 4 różnorodne ryby morskie, niepowtarzające się w kolejnych tygodniach obu dekad. Należy wymienić nazwę stosowanej ryby: ryby morskie świeże (łosoś, makrela atlantycka, odmiany dorszowatych, morszczuk, sola, mintaj, miruna). Niedopuszczalne

jest stosowanie pangi, tilapii, ryby maślanej oraz ryb mrożonych, paluszków rybnych. Stosować filety z ryby dokładnie oczyszczone z ości. Filet podawać w całości w ziołach, bez sosów. Preferuje się ryby pieczone w piecu konwekcyjno-parowym, grillowane. Do ewentualnego panierowania stosować mąki razowe, sezam lub otręby.

2.2. DANIA BEZMIĘSNE JARSKIE

Każdy jadłospis musi obejmować 4 dania jarskie niepowtarzające się w kolejnych tygodniach obu dekad (mogą być typowo wegetariańskie), głównie z wykorzystaniem nasion roślin strączkowych lub te najpopularniejsze, tzw. mączne – pierogi, kluski, pampuchy, w wersji na słodko lub wytrawne – bez udziału mięsa, ale można wykorzystać nabiał (jogurt do polewy, ser twarogowy, feta, parmezan).

Kasze: jaglana, gryczana nieprażona, jęczmienna, pęczak, orkiszowa, kuskus, quinoa. Posiłki z warzyw: leczo, gulasz warzywny, kotlet z fasoli/ciecierzycy/soczewicy, ryże — do wyboru: pełnoziarnisty, basmati, parboiled, tzw. biały (poddany procesowi polerowania, rafinowany, oczyszczony). Makarony — do wyboru: z mąki pszennej pełnoziarnistej, kukurydziany, ryżowy, makaron pszenny wyłącznie z mąki durum. Mąki — do wyboru: pszenna pełnoziarnista, orkiszowa, żytnia, pszenna i żytnia razowa, graham, gryczana, ziemniaczana, z tapioki, jaglana, owsiana, ryżowa, pszenna. Udział mąki pszennej (wszystkie rodzaje), ryżu białego (tzn. poddany procesowi polerowania, rafinowany, oczyszczony) i makaronu pszennego (dopuszczony wyłącznie z mąki durum) nie może być wyższy niż 50 % w części mącznej/ryżowej dań w przygotowaniu posiłków w każdej dekadzie. Pozostałe co najmniej 50% winny stanowić inne w/w mąki/ryże.

Jadłospis winien zawierać: pierogi ruskie, pierogi z owocami, naleśniki z nadzieniem, racuchy z jabłkiem, (owocami sezonowymi), ryż z owocami, bułki na parze — każde co najmniej raz na dwie dekady. Do omaszczenia dań mącznych stosować wyłącznie masło o min. 82% zawartości tłuszczu. Nie dopuszcza się omaszczania olejem rafinowanym, skwarkami, smażoną cebulą. Do przygotowania dań z warzywami stosować do wyboru: zioła i nacie/koperek/przyprawy naturalne.

Należy wyszczególnić skład dań jarskich.

2.3. DANIA MIĘSNE

Każdy jadłospis musi obejmować 8 dań mięsnych – sztuka mięsa, niepowtarzających się w kolejnych tygodniach obu dekad.

Sztuka mięsa, z mięs chudych drobiowych (kaczka, indyk), wołowych, wieprzowych - np. filet panierowany lub saute z indyka, udko kurze, roladki i zrazy drobiowe/wieprzowe/wołowe, mięso wieprzowe: wyłącznie schab i szynka. Preferuje się duszenie, pieczenie w piecu konwekcyjno-parowym, bez wstępnego obsmażania. Sporadycznie mięso smażone, nie częściej niż raz na dwie dekady.

Należy wymienić nazwę stosowanego rodzaju mięsa.

2.4. DANIA PÓŁMIĘSNE

Każdy jadłospis musi obejmować 4 dania półmięsne niepowtarzające się w kolejnych tygodniach obu dekad – czyli gulasz z warzywami, sos z dodatkiem mięsa, jak np.: boloński, sos szpinakowy z dodatkiem kurczaka/indyka, leczo.

Zawierające min. 50 % mięsa drobiowego/wieprzowego/wołowego, np. gulasze mięsno-warzywne, gołąbki, eskalopki z fileta drobiowego z warzywami, spaghetti bolognese, kurczak, królik w potrawce.

Należy wyszczególnić skład dań półmięsnych.

2.5. SURÓWKI/PORCJE WARZYW

Każdy jadłospis musi obejmować 10 różnorodnych surówek oraz dodatkowo: surówkę / warzywa gotowane / sałatkę owocową / galaretkę owocową / mus owocowy.

Surówki z min. 2 składników warzywnych, owocowych.

Surówki z surowych warzyw i owoców — do wyboru: marchew, pomidory, ogórki seler, kapusty, cukinia, dynia i inne, lub z owoców. Seler (alergen) stosowany nie częściej niż 1x na dekadę. Smak ostry surówek harmonizować smakiem łagodnym (np. jabłko). Wymagany jest dodatek natki pietruszki lub koperku.

Wyroby z zawartością szpinaku, botwiny zawsze łączyć z odpowiednimi produktami bogatymi w wapń (nabiał).

Do każdego dania - z wyjątkiem dań jarskich na słodko - muszą być podane: dwie surówki albo surówka i warzywa gotowane. Do każdego dania jarskiego na słodko muszą być podane: surówka oraz sałatka owocowa (minimum 2-składnikowa) lub galaretka owocowa lub mus owocowy.

Dressing - jogurt lub olej nierafinowany z pierwszego tłoczenia do wyboru: rzepakowy/lniany/oliwa z oliwek/sok z cytryny, inne). Nie dopuszcza się stosowania olejów rafinowanych do dressingu surówek. Stosować dodatki ziaren/ pestek/ płatków i orzechów.

Należy wyszczególnić z czego robiony jest dressing oraz podać skład surówek/warzyw gotowanych/sałatek owocowych/galaretek owocowych/musów owocowych.

3. OWOCE

Każdy jadłospis musi obejmować 10 różnorodnych owoców.

Do każdego II dania należy podać owoc. Nie dopuszcza się dzielenia owocu, za wyjątkiem owoców typu arbuz, melon. Owoc cytrusowy może być podawany maksymalnie 1x w dekadzie.

Wykorzystywać owoce dostępne w sezonie, takie jak np. dla pory letniej: arbuz, melon, maliny, truskawki, porzeczki, borówki, jagody, czereśnie, nektaryny, brzoskwinie, morele; jesiennej: winogrono, śliwki, gruszki, brzoskwinie, nektaryny, jabłka, kaki, arbuz, melon, śliwki; wiosenno-zimowej: winogrono, gruszki, jabłka, kiwi, nektarynki pomarańcze, banany.

We wszystkich porach krajowe i importowane owoce dostępne w handlu takie jak pomelo, ananas, melon, gruszki, winogrona i śliwki inne.

Należy wyszczególnić nazwy owoców.

4. NAPOJE

4 różnorodne kompoty w dekadzie.

6 x w dekadzie woda mineralna niegazowana lub źródlana lub z dodatkami.

Kompoty: Do przygotowania kompotu należy używać owoców. Dopuszcza się stosowanie owoców świeżych i/lub mrożonych (mrożone - w okresie zimowo-wczesnowosennym).

W odpowiednich porach roku stosować świeże owoce sezonowe: truskawki, maliny, porzeczki, jagody, itd. Niedopuszczalne jest gotowanie kompotów na bazie suszu, koncentratów.

Napoje: woda mineralna niegazowana, woda mineralna niegazowana lub źródlana z cytryną lub ze świeżą miętą.

Niedopuszczalne jest stosowanie soków zagęszczonych, słodzonych z zawartości syropu glukozowo-fruktozowego.

Należy podać składniki surowcowe serwowanych kompotów.

POSIŁKI W DIECIE BEZGLUTENOWEJ

Nie dopuszcza się stosowania glutenu - rodzaj białka, który naturalnie występuje w pszenicy, życie oraz w jęczmieniu, powszechnie występującego między innymi w: pieczywie, makaronach, wyrobach cukierniczych, niektórych kaszach, kawie zbożowej, płatkach śniadaniowych i chipsach. Gluten może występować również w wędlinach, jogurtach, parówkach czy wyrobów garmażeryjnych, warzywach w puszkach, majonezach, musztardzie oraz czekoladzie.

Przy komponowaniu posiłków należy zastawać się do zasad opasanych powyżej (dania obiadowe) zamieniając każdorazowo składniki z glutenem na składniki bezglutenowe.

Zasady przygotowywania posiłków: należy wydzielić w kuchni odpowiednie strefy - taką, w której będą przygotowywane posiłki bez glutenu.

Jako pierwsze zawsze należy przygotować posiłki niezawierające glutenu, tak aby nie doszło do zasypania produktów na przykład mąką pszenną. Składniki bez glutenu należy przechowywać w szafkach wyżej niż te, które zawierają gluten. Jednocześnie należy pamiętać o odpowiedniej higienie, chcąc zapewnić sobie maksimum bezpieczeństwa.

Każdorazowo należy podać skład posiłku.

DIETA BEZMLECZNA

Posiłki muszą zostać opracowane i przygotowane z wyłączeniem produktów: jogurty i serki homogenizowane, maślanka, kefir, mleko skondensowane, mleko w proszku, wszystkie sery

żółte, mleka w kartonach, foliach, „prosto od krowy”, śmietana oraz występujących w produktach garmażeryjnych w tym wędlinach, słodyczach, pieczywie. Nie można stosować produktów, które w składzie mają: serwatkę białka mleka krowiego, hydrolizowane białko zwierzęce, mleko w proszku.

Jadłospisy należy przygotować zgodnie z zasadami wskazanymi powyżej (dania obiadowe) z wyłączeniem składników w diecie bezmlecznej.

Każdorazowo należy podać skład posiłku.

DIETA WEGETARIAŃSKA

Dieta wegetariańska przeznaczona dla dzieci szkoły podstawowej musi być dietą pełnowartościową, odpowiednio zbilansowaną i dostosowaną do potrzeb żywieniowych dzieci w wieku szkolnym. Dieta ta polega na eliminacji mięsa, ryb, owoców morza oraz produktów zawierających składniki pochodzące z uboju zwierząt, przy jednoczesnym dopuszczeniu spożywania mleka i jego przetworów oraz jaj (dieta laktoowowegetariańska).

Posiłki przygotowywane w ramach diety wegetariańskiej muszą spełniać wymagania określone w aktualnych przepisach prawa dotyczących żywienia dzieci i młodzieży w jednostkach systemu oświaty, normach żywienia dla populacji Polski opracowanych przez Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH – PIB oraz zasadach racjonalnego żywienia dzieci i młodzieży.

Dieta musi zapewniać odpowiednią podaż energii oraz wszystkich niezbędnych składników odżywczych, w szczególności:

- białka pełnowartościowego,
- wapnia,
- żelaza,
- cynku,
- jodu,
- witaminy B12,
- witaminy D,
- błonnika pokarmowego,
- nienasyconych kwasów tłuszczowych.

Podstawę jadłospisu powinny stanowić:

- warzywa i owoce,
- produkty zbożowe, w tym pełnoziarniste,
- nasiona roślin strączkowych,
- mleko i przetwory mleczne,
- jaja,
- orzechy i nasiona,
- tłuszcze roślinne wysokiej jakości.

W jadłospisach należy regularnie uwzględniać rośliny strączkowe, takie jak soczewica, ciecierzyca, fasola lub groch, jako podstawowe źródło białka roślinnego. Produkty wysoko przetworzone, w tym gotowe substytuty mięsa o wysokiej zawartości soli, tłuszczu lub dodatków technologicznych, nie mogą stanowić podstawy diety.

Posiłki powinny być przygotowywane z produktów świeżych, pełnowartościowych i możliwie nisko przetworzonych, z uwzględnieniem sezonowości produktów. Wykonawca zobowiązany jest do ograniczania dodatku soli, cukru oraz tłuszczów nasyconych zgodnie z aktualnymi zaleceniami żywieniowymi dla dzieci.

Preferowanymi metodami przygotowywania potraw są:

- gotowanie,
- gotowanie na parze,
- duszenie,
- pieczenie.

Potrawy smażone mogą być podawane nie częściej niż dwa razy w tygodniu.

Każdy posiłek obiadowy powinien obejmować:

- zupę przygotowaną na wywarze warzywnym, bez dodatku kostek rosołowych zawierających wzmacniacze smaku.
- drugie danie zawierające źródło białka roślinnego, jajecznego lub mlecznego (strączki, tofu, jaja sery, produkty mleczne), dodatek warzyw (surówki, warzywa gotowane, sałatki) oraz dodatek skrobiowy (ziemniaki, ryż, kasze, makarony, pieczywo)
- napój (preferowane kompoty o obniżonej zawartości cukru, woda niegazowana, napoje mleczne naturalne)

Posiłki muszą być urozmaicone pod względem smakowym, kolorystycznym i technologicznym oraz dostosowane do preferencji i możliwości żywieniowych dzieci w wieku szkolnym.

Jadłospisy należy przygotować zgodnie z zasadami wskazanymi powyżej (dania obiadowe) z wyłączeniem składników takich jak mięso, ryby i owoce morza oraz składniki pochodzące z uboju zwierząt.

Zasady przygotowywania posiłków: należy wydzielić w kuchni odpowiednie strefy - taką, w której będą przygotowywane posiłki bezmięsne.

Każdorazowo należy podać skład posiłku.