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 rozporządzeniem Ministra Zdrowia z 6 lutego 2026 r. w sprawie grup środków spożywczych przeznaczonych do sprzedaży dzieciom i młodzieży w jednostkach systemu oświaty oraz wymagań, jakie muszą spełniać środki spożywcze stosowane w ramach żywienia zbiorowego dzieci i młodzieży w tych jednostkach (Dz. U. z 2026 r., poz. 197). 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.

Jadłospisy powinny być przygotowane i zaakceptowane przez dietetyka oraz podpisane przez Wykonawcę, zawierać opisane posiłki, gramatury (w tym minimalną wagę owoców niezależnie czy owoc jest dzielony czy podawany w całości) oraz informacje o alergenach. Każdy jadłospis sporządzony na 10 + 10 kolejnych dni (2 dekady), musi zawierać co najmniej:

1. ZUPA

Każdy jadłospis musi obejmować 10 różnorodnych zup niepowtarzających się w kolejnych tygodniach dekady Należy wyszczególnić z jakich składników są sporządzane zupy.

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 Winne 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

2. DRUGIE DANIE

2.1. RYBY

każdy jadłospis musi obejmować 4 różnorodne ryby morskie niepowtarzające się w kolejnych w 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 8 niepowtarzających się dań jarskich (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, fet, parmezan).

Kasze: jaglana, gryczana nieprażona, jęczmienna, pęczak, orkiszowa, kuskus, quinoa. Posiłki z warzyw: leczo, gulasz warzywny, kotlet z fasoli Iciecierzycy/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 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 oraz wymagane w aktach prawnych dania z roślin strączkowych. 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 4 niepowtarzające się dania mięsne – sztuka mięsa.

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

2.4. DANIA PÓŁMIĘSNE

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

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

2.5. SUROWK/PORCJE WARZYW

Każdy jadłospis musi obejmować 10 różnorodnych surówek z minimum 2 składników niepowtarzających się w kolejno występujących po sobie tygodniach dekady.

Należy wyszczególnić z czego robiony jest dressing.

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 lx 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).

Codziennie podawać dwie porcje warzyw w postaci sałatki/surówki (również warzywa w słupkach) /warzyw na ciepło (duszone, gotowane, pieczone, na parze) do każdego posiłku. Zamiennie do jarskich dań słodkich - podawać owoc lub sałatkę owocową (minimum 2składnikową).

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

3. **OWOCE**

Każdy jadłospis musi obejmować 10 różnorodnych owoców niepowtarzających się w kolejno

występujących po sobie tygodniach dekady.

Należy wyszczególnić nazwy owoców.

Do każdego Il dania dodać owoc. Nie dopuszcza się dzielenia owocu, za wyjątkiem owoców typu arbuz, melon. Owoc cytrusowy może być podawany max 1 x w dekadzie. Serwować owoce sezonowe: truskawki, maliny, czereśnie, brzoskwinie, nektaryny, jagody, śliwki, morele, borówki.

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, 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.

4. **NAPOJE**

4 różnorodne kompoty w dekadzie

6 x w dekadzie woda niegazowana

Należy podać składniki surowcowe serwowanych kompotów.

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 z cytryną, woda ze świeżą miętą, soki owocowe i owocowo-warzywne, Soki owocowe i warzywne 100%, tylko niesłodzone.

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

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. Każdorazowo należy podać skład posiłku.

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.

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 spożywaj produktów, które w składzie mają: serwatkę białka mleka krowiego, hydrolizowane białko zwierzęce, mleko w proszku.

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

Każdorazowo należy podać skład posiłku.