

## SZCZEGÓŁOWY OPIS PRZEDMIOTU ZAMÓWIENIA

Opis zapotrzebowania na wyżywienie dla oddziałów szpitalnych:

- Wyżywienie dla pacjentów na oddziałach dziennych (racja żywieniowa)
- Wyżywienie dla pacjentów na oddziałach z całodziennym (pełnym) wyżywieniem

### **Wyżywienie na oddziałach dziennych z niepełnym wyżywieniem (racja żywieniowa)**

#### **I. Jako wyżywienie na oddziałach pobytu dziennego ustala się:**

##### a) Pieczywo 50-60g:

- bułka pszenna duża 3x w tygodniu,
- bułka graham 2x w tygodniu,
- dla pacjentów z problemami trawiennymi pieczywo pszenne,
- dla diabetyków pieczywo graham.

##### b) Dodatek do pieczywa np.:

- wędlina drobiowa 90-150g,
- ser żółty 90-150g,
- serek wiejski 150-200g,
- jogurt pitny 200-300g,
- dla osób z nietolerancją laktozy np. sałatka warzywna 100-200g

Dodatki winny być oryginalnie zapakowane.

##### c) Owoc 2x w tygodniu jako dodatek do pkt. a i b.

### **Wyżywienie na oddziałach z pełnym wyżywieniem (całodziennie wyżywienie)**

#### **I. Klasyfikacja diet:**

- 1) Dieta podstawowa – dieta o charakterze śródziemnomorskiej i DASH
- 2) Dieta bogato-reszkowa
- 3) Dieta łatwostrawna
- 4) Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu
- 5) Dieta łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego
- 6) Dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji
  - papkowata
  - przetarta
  - płynna
- 7) Dieta ubogo-energetyczna
- 8) Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych
- 9) Dieta łatwostrawna bogatobiałkowa
- 10) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 4-posiłkowa / 5-posiłkowa
- 11) Dieta łatwostrawna niskobiałkowa
- 12) Dieta kleikowa
- 13) Diety indywidualne\*
  - na skazę białkową (uczulenie na białka mleka, wyklucza mleko i nabiał)
  - bez mleczna
  - hypoalergiczna (bez glutenu, bez jaj itd.)
  - przy biegunkach
- 14) Diety indywidualne
  - celiakia

- fenylketonuria
- galaktozemia

15) Dieta ścisła

16) Dieta wegetariańska

17) Dieta bez mleczna

18) Dieta bez glutenu

Diety stosowane na co dzień:

- podstawowa
- łatwo strawna
- łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
- dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 4 i 5cio posiłkowa
- wegetariańska
- diety bezmleczne

Najczęściej stosowane diety na indywidualne potrzeby pacjentów:

- ubogoenergetyczna
- bogatobiałkowa
- ubogobiałkowa
- dieta z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego

*\*Każda z wymienionych diet w katalogu diet może być przepisana przez lekarza z pewnymi wyłączeniami jak np. dieta łatwo strawna bezmleczna i bez glutenu, dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów bez glutenu i bez jaj itp. zgodnie ze stanem zdrowia pacjenta.*

## II. Kaloryczność i wartości odżywcze diet:

- 1) Posiłki, które zostaną zaplanowane w jadłospisach dostarczać mają odpowiedniej ilości zarówno energii jak i składników odżywczych. Wartość kaloryczna poszczególnych posiłków jest uzależniona od rodzaju diety.
- 2) Niezbędnym jest aby każdy posiłek podstawowy (śniadanie, obiad i kolacja) na każdej diecie zawierał odpowiednią ilość produktów białkowych, węglowodanowych, tłuszczu nasyconych i wielonienasyconych, jak również dodatek warzyw i / lub owoców.
- 3) Wartość kaloryczną i odżywczą dla diety podstawowej określa się na 2500kcal, z czego 10-15% dziennego zapotrzebowania energetycznego powinno pochodzić z białka (62,5-94 g/d), 20-30% (55,5-83g/d) z tłuszczu ogółem, a z węglowodanów 45-65% (281–406g/d).
- 4) Średnia kaloryczność na pozostałych dietach leczniczych nie powinna być niższa niż 2400kcal.
- 5) Średnią kaloryczność na diecie ubogoenergetycznej ustala się na 1800kcal, a na diecie bogatobiałkowej na 2700kcal.
- 6) Kaloryczność na diecie z ograniczeniem łatwo-przyswajalnych węglowodanów oraz diecie ubogoenergetycznej w kolejnych dniach nie powinna wahać się o więcej niż 200kcal, na pozostałych dietach może wahać się o maksymalnie 400kcal.

## III. Rozkład posiłków:

- 1) W przypadku diet składających się z 3 posiłków (np. diety podstawowej, łatwo strawnej, wegetariańskiej itp.) wartość kaloryczna poszczególnych posiłków powinna przedstawiać się następująco:
  - śniadanie – 875 kcal, co stanowi 35% całodziennego zapotrzebowania energetycznego;
  - obiad – 875 - 1000 kcal, co stanowi 35-40% całodziennego zapotrzebowania energetycznego;
  - kolacja – 625 - 875 kcal, co stanowi 25-30% całodziennego zapotrzebowania energetycznego.

- 2) W przypadku diet składających się z 4 lub 5ciu posiłków\* (np. diety cukrzycowej, bogato białkowej, wysokoenergetycznej itp.) wartość kaloryczna poszczególnych posiłków powinna przedstawiać się następująco:
  - 1) I śniadanie – co stanowi 25-30% całodziennego zapotrzebowania energetycznego;
  - 2) dodatek – co stanowi 5-10% całodziennego zapotrzebowania energetycznego;
  - 3) obiad – co stanowi 35-40% całodziennego zapotrzebowania energetycznego;
  - 4) kolacja – kcal, co stanowi 15-20% całodziennego zapotrzebowania energetycznego;
  - 5) dodatek – kcal, co stanowi 5-10% całodziennego zapotrzebowania energetycznego;

#### IV. Realizacja norm żywieniowych:

- 1) Realizacja dziennych średnich norm żywieniowych według grup produktów przedstawiać się musi następująco (podano wartości minimalne):
  - produkty zbożowe – 400g,
  - mleko i produkty mleczne – 400g,
  - mięso, wędliny i ryby – 100g,
  - masło i śmietana – 30g,
  - inne tłuszcze – 35g,
  - ziemniaki – 400g,
  - warzywa i owoce (warzywa bogate w witaminę C i karoteny oraz strączki) – 400g,
  - cukry – 65g.
- 2) Do posiłków należy przewidzieć napoje:
  - do śniadania – kawę mleczną 250ml lub zupę mleczną 500ml i herbatę czarną 250ml;
  - do obiadu – kompot lub kisiel płynny itp. 300ml;
  - do kolacji – herbatę czarną 250ml.
- 3) Gramatura mięsa na obiad powinna wynosić 100g, waga mięsa podawanego z sosem powinna wynosić – min. 180g (w tym minimum 90g mięsa), mięso w panierce minimum 90g mięsa.
- 4) Dodatki do obiadu w postaci surówek roślinnych lub warzyw gotowanych muszą wynosić co najmniej 120g. Co drugi dzień podawane powinny być 2 dodatki warzywne (2 różne surówki lub surówka i warzywa gotowane) o łącznej gramaturze min. 120g.
- 5) Zupy powinny zawierać oprócz ziemniaków minimum 80g warzyw w jednej porcji (z wyjątkiem zup typu rosół).

#### V. Minimalna gramatura potraw i produktów na osobę powinna wynosić:

	POTRAWY	IŁOŚĆ NA PACJENTA (g/ml)
Potrawy	Zupa mleczna (śniadanie)	500ml
	Zupa obiadowa	500ml
	Mięso (II danie)	100g (bez sosu) z sosem 180g (min. 90g mięsa i min. 90g sosu) kotlet w panierce (min. 90g mięsa)
	Ryba (II danie)	100g (waga ryby bez panierki)
	Warzywa (II danie)	120g
	Jajko w sosie	200g (2 sztuki + ok. 80g sosu)
	Kluski śląskie/ Kopytka	350g
	Ziemniaki, Kasza / Makaron	250g
	Dania jednogarnkowe (np.kaszotto)	450g (w tym min. 80g mięsa, min.120g warzyw)
	Fasola po bretońsku	350g
	Krokiety z farszem mięsno-warzywnym (II danie)	2 sztuki
	Napój do obiadu	300ml

	Kurczak w galarecie	120g
	Sałatki jarzynowe, makaronowe, warzywno-mięsne itp. (kolacja)	150g
<b>Dodatki do pieczywa</b>	Masło roślinne	30g (na cały dzień)
	Wędlina, ser żółty	50g
	Parówki	100g
	Twarożek	80g
	Pasty kanapkowe (twarogowa, twarogowo-rybna, jajeczna itp.)	80g
	Dodatek białkowy (np.twaróg, ser żółty) + dżem	30g + 30g
	2 dodatki białkowe (np.ser żółty, wędlina)	30g + 30g lub 40g + 20g
	Pasta + dodatek białkowy (np.pasta jajeczna + wędlina)	30g + 30g lub 40g + 20g
	Pasta warzywna (ze strączkami)	100g
	Warzywa (śniadania, kolacje)	30g lub Sałata- 1-2 liście ok. 10g pozostałe warzywa - 20g
<b>Dodatki</b>	Dodatki dla diabetyków	jogurt naturalny, kefir naturalny, sok pomidorowy, owoce z niskim indeksem glikemicznym, kisiel bez cukru z owocami, galaretka bez cukru z owocami, surówki ze świeżych warzyw, kanapki, sałatki, posiłek nocny – kanapki (z chudą szynką, serem twarogowym lub jajkiem) z warzywami lub sałatka

Gramatura może się zmieniać w zależności od diety i jej kaloryczności.

Wszelkie szczegóły będą ustalane pomiędzy Zamawiającym a Wykonawcą.

## VI. Wytyczne na diecie podstawowej:

Dieta podstawowa ma charakter diety śródziemnomorskiej i DASH. Ich rolą jest prewencja przed zachorowaniem na cukrzycę i nadciśnienie tętnicze, choroby serca, a pośrednio pomogą również w utrzymaniu zdrowej wagi. Wymienione choroby są najczęstszymi chorobami somatycznymi występującymi u pacjentów psychiatrycznych.

Pozostałe diety w katalogu diet są dietami leczniczymi zlecanymi przez lekarzy na potrzebę pacjenta. W miarę możliwości diety lecznicze mogą być zbliżone do diety podstawowej po uwzględnieniu, niezbędnych modyfikacji, tj. zmianie ilości czy rodzaju danego produktu spożywczego, czy też metody obróbki, co określone jest ogólnie przyjętych wytycznych i zaleceniach dla danej diety.

Szczegółowe wymagania na diecie podstawowej (analogiczne zalecenia odnoszą się do pozostałych diet z zachowaniem zasad i dozwolonych produktów w poszczególnych dietach).

- Jadłospis ma być różnorodny, urozmaicony, uwzględniać produkty sezonowe.
- Posiłki mają mieć zachęcający wygląd, kolorystykę i konsystencję.
- W związku z nawet kilkumiesięcznymi pobytami, dania i potrawy pojawiające się w jadłospisach nie powinny być często powtarzane. Powtarzalność poszczególnych dań zostanie ustalona z Zamawiającym.
- Dieta podstawowa przynajmniej 2 razy na dekadę (10 dni) powinna składać się z produktów zbożowych pełnoziarnistych do obiadu m.in. pełnoziarnisty makaron, ryż brązowy, grube kasze.
- Nie dopuszczalne są dania typowo węglowodanowe „na słodko” typu ryż z polewą truskawkową, pampuchy z polewą truskawkową, makaron z jabłkiem itd.
- Preferowane jest chude mięso drobiowe (kurczak, indyk), zarówno jako danie obiadowe, jak i dodatki do pieczywa w postaci dobrej jakości wędlin. Mięso wieprzowe i wołowe dopuszcza się max. 3 razy w tygodniu, z czego 1-2 porcje to porcje obiadowe oraz 1-2 porcje w formie wędliny do pieczywa, czy dodatku do sałatki.

- Dania rybne powinny pojawić się minimum 3-krotnie w ciągu 14 dni. W tym, przynajmniej raz na 10 dni ryba w daniu obiadowym. Dania rybne w postaci past, podawane do śniadania i kolacji pojawią się minimum 2 razy na 10 dni. Udział ryby w potrawach rybnych np. kotlety lub pulpety rybne, minimum 80%.
- Preferowany sposób przyrządzania dań mięsnych i rybnych to gotowanie lub pieczenie. Smażenie dopuszcza się max. 2 na dekadę.
- Warzywa należy podać w każdym daniu w postaci : surowych warzyw, surówek, sałatek, past, gotowanych warzyw jako dodatek do II dania oraz w zupie itd. o łącznej dziennej średniej wadze nie mniejszej niż 380 - 400g (w tym owoce i warzywa kiszane).
- Kompot powinien być przygotowany z owoców świeżych lub mrożonych.
- Wykonawca zapewnia porcję owoców przynajmniej 2 razy na dekadę oraz deser w postaci np. kawałka ciasta, galaretki itp. do każdego niedzielnego obiadu.
- W jadłospisach powinny pojawiać się fermentowane produkty, na każdej diecie minimum 3 razy na tydzień. Produkty mleczne (np. jogurty, kefir, skyr) minimum raz na tydzień w ilości minimum 150 ml i kiszane warzywa.
- Zabronione jest podawanie produktów marynowanych w occie spirytusowym.
- Tłuszcze zwierzęce powinny być zastępowane tłuszczami roślinnymi.
- Zamawiający wymaga zapewnienia pieczywa mieszanego do śniadań i kolacji.
- Strączki będą dostarczane min 2 razy w tygodniu, z czego 1 porcja jako obiad np. fasolka w sosie pomidorowym z ziemniakami, lub zupa np. grochowa, zupa z soczewicy oraz jako dodatek do chleba w formie pasty lub jako dodatek do sałatek.
- Ograniczenie produktów wysoko przetworzonych tj. np. ser topiony, parówki, pasztety, paprykarz itp. nie częściej niż 3 razy na dekadę (10 dni), przy czym nie mogą być to produkty seropodobne.
- Urozmaicenie posiłków :  
Dodatki do pieczywa nie mogą się powtarzać przez co najmniej 4 dni. Raz na 2 dni na śniadanie przewidziane będą 2 różne dodatki do śniadania oraz 2 różne dodatki warzywne.  
Co drugi dzień, do II dania podawane powinny być 2 dodatki warzywne np. 2 różne surówki lub surówka i warzywa gotowane.

## **VII. Wytyczne dotyczące diet leczniczych i wegetariańskiej:**

Potrawy mączne typu: kluski leniwe, kopytka, pierogi, kluski śląskie nie powinny pojawiać się w jadłospisie częściej niż 1 na 10 dni, z zastrzeżeniem iż nie mogą one być przygotowywane przy użyciu gotowych produktów mrożonych. Jeżeli te dania zaplanowane zostaną dla diety cukrzycowej, to powinny zostać przygotowywane z mąki pełnoziarnistej (żytniej, gryczanej).

Preferowane produkty zbożowe w diecie dla diabetyków to makaron pełnoziarnisty, ryż brązowy, grube kasze.

W diecie z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 5-cio posiłkowej dozwolone jest podanie pieczywa w maksymalnie 3 posiłkach.

Na dietach bez mlecznej czy bez nabiałowej zaleca się podawanie dodatkowej porcji fermentowanych warzyw zamiast nabiału.

Na diecie wegetariańskiej w daniach obiadowych powinny być uwzględnione rośliny obfitujące z białko (strączki), nabiałowe oraz jajka. Nie dopuszczalne jest podawanie dań obiadowych bez dodatku białkowego. Preferowane dania to np. fasola w sosie pomidorowym z ziemniakami, kotlety z ciecierzycy z ryżem, zupa z soczewicy, jajka w sosie z ziemniakami, makaron z białym serem itd.

## **VIII. Wymagania dotyczące przyrządzania i podawania posiłków:**

Posiłki gorące, dostarczane muszą być w odpowiedniej temp.:

- zupy 75°C
- II danie 65°C
- surówki 4°C

Przygotowywanie posiłków odbywać się musi z uwzględnieniem diet stosowanych w tutejszym szpitalu, oraz zgodnie ze zleceniami lekarzy, wg zamówień z poszczególnych oddziałów.

Wszystkie potrawy powinny być dostarczone w nieuszkodzonych pojemnikach odpowiedniej wielkości tak aby zmieściły się do sprzętu chłodniczego i mogły być bezpiecznie przechowywane.

Produkty gotowe takie jak dżemy, serki, muszą być dostarczane w oryginalnych opakowaniach z widoczną datą ważności oraz składem. Jeżeli żywność taka jest dostarczona w innym pojemniku

to musi być on dopuszczony do przechowywania żywności oraz opisany (nazwa, data otwarcia produktu oryginalnego, data ważności).

## **IX. Planowanie żywienia:**

Każdy jadłospis, na każdej diecie (włącznie z dietami indywidualnymi) ma zawierać następujące informacje : pełna nazwa diety, zakres dat, nazwy posiłków, podsumowanie wartości odżywczych tj. całodzienna wartość energetyczna (kaloryczność), ilość białka (procentowo i w gramach), ilość tłuszczu (procentowo i w gramach), w tym tłuszczu nasyconych (procentowo i w gramach), ilość węglowodanów (procentowo i w gramach), w tym cukrów (procentowo i w gramach), ilość błonnika (w gramach), ilość soli (w gramach) oraz średnie tych wartości (poza wymiennikami węglowodanowymi) z 10 dni wszystkich jadłospisów, na wszystkich dietach (włącznie z dietami indywidualnymi).

Zamawiający może zażądać podania wymienników węglowodanowych oraz białkowo-tłuszczowych w diecie cukrzycowej.

Jadłospis powinien zawierać pełną informację o występujących w posiłkach alergenach z podaniem pełnej nazwy alergenu oraz informacji w jakim daniu znajdują się ten alergen.

## **X. Terminy:**

- Jadłospisy na wszystkich zleconych dietach będą przekazywane do Zamawiającego z minimum 14- dniowym wyprzedzeniem. Zamawiający zgłasza swoje uwagi i ewentualne propozycje zmian. Jadłospisy mogą zostać zrealizowane po ostatecznym zatwierdzeniu przez Zamawiającego.
- Diety z wyłączeniami lub indywidualnie dobrane przez lekarzy na wyjątkowe potrzeby pacjenta, nie uwzględnione w wyżej wymienionych propozycjach, powinny zostać niezwłocznie rozpisane oraz zrealizowane przez kuchnię, już od pierwszego dnia pobytu, nowo przyjętego do szpitala, pacjenta.

## **XI. Tworzenie jadłospisów:**

- Zamawiający będzie brał udział w tworzeniu listy dań i receptur.
- Wykonawca udostępnia księgę receptur na prośbę zamawiającego.

## **XII. Zmiany w jadłospisach**

- Zamawiający będzie zgłaszał uwagi dotyczące receptur, różnorodności dań, komponowania posiłków które powinny być uwzględnione w każdym następnym jadłospisie.
- Zamawiający będzie informowany na bieżąco o wszelkich zmianach wprowadzanych w jadłospisach. Zmiany powinny być również nanoszone na jadłospisach dostępnych dla pacjentów na oddziałach szpitalnych.

## **XIII. Przykładowy jadłospis na diecie podstawowej:**

### Dzień 1.

- śniadanie: kasza manna na mleku 500ml, pieczywo pszenno-żytnie 70g, chleb graham 50g, masło roślinne 16g, ser żółty 50g, pomidor 20g, sałata 10g, jabłko 200g, kawa zbożowa na mleku 250ml
- obiad: zupa szpinakowa z zacierką 500ml, kotlet mielony 100g, ziemniaki z koperkiem 250g, buraczki 120g, kompot 300ml
- kolacja: pieczywo pszenno-żytnie 70g, chleb graham 50g, masło roślinne 16g, pasta rybnotwarogowa 80g, ogórek kiszony 30g, herbata czarna 250ml

### Dzień 2.

- śniadanie: pieczywo pszenno-żytnie 70g, chleb graham 50g, masło roślinne 16g, pasta jajeczna 40g, wędlina drobiowa 20g, papryka czerwona 30g, kawa zbożowa na mleku 250ml
- obiad : grochówka 500ml, jaja w sosie koperkowym 200g, ziemniaki z koperkiem 250g, surówka ze świeżej marchwi 50g, bukiet warzywa na parze 100g, kompot 300ml
- kolacja : pieczywo pszenno-żytnie 70g, chleb graham 50g, masło roślinne 16g, twaróg z jogurtem i koperkiem 30g + dżem 30g, sałata 10g, herbata czarna 250ml

### Dzień 3.

- śniadanie: owsianka na mleku 500ml, pieczywo pszenno-żytnie 70g, chleb graham 50g, masło roślinne 16g, pasta z ciecierzycy 100g, mix sałat 20g, herbata czarna 250ml
- obiad: zupa wiosenna 500ml, kaszotto 450g, kompot 300ml
- kolacja: pieczywo pszenno-żytnie 70g, chleb graham 50g, masło roślinne 16g, parówka drobiowa 100g, ketchup 20g, herbata czarna 250ml

#### Dzień 4.

- śniadanie: pieczywo pszenno-żytnie 70g, chleb graham 50g, masło roślinne 16g, pasztet drobiowy 40g, ser żółty 20g, ogórek kiszony 50g, kawa zbożowa 250ml
- obiad: zupa pomidorowa z ryżem 500ml, filet gotowany z sosem pietruszkowym 180g, ziemniaki 250g, bukiet warzyw na parze 100g, surówka z białej kapusty 50g, kompot 300ml
- kolacja: pieczywo pszenno-żytnie 70g, chleb graham 50g, masło roślinne 16g, sałatka jarzynowa 150g, sałata 10g, herbata 250ml

#### Dzień 5.

- śniadanie: pieczywo pszenno-żytnie 70g, chleb graham 50g, masło roślinne 16g, pasta z twarogu z jogurtem i rzodkiewką 80g, banan 150g, kakao na mleku 250ml
- obiad: zupa ogórkowa 500ml, ziemniaki 250g, ryba w panierce 110g, surówka z kapusty kiszonej 100g, kompot 300ml
- kolacja: pieczywo pszenno-żytnie 70g, chleb graham 50g, masło roślinne 16g, pasta jajeczna 80g, ogórek zielony 30g

#### Dzień 6.

- śniadanie: zacierka na mleku 500ml, pieczywo pszenno-żytnie 70g, chleb graham 50g, masło roślinne 16g, serek homogenizowany naturalny 40g, polędwica drobiowa 20g, pomidor 20g, sałata 10g,
- obiad: kapuśniak 500ml, makaron z sosem mięsno-warzywnym 450g, kompot 300ml
- kolacja: pieczywo pszenno-żytnie 70g, chleb graham 50g, masło roślinne 16g, paprykarz szczeciński 80g, ogórek kiszony 20g

#### Dzień 7.

- śniadanie: pieczywo pszenno-żytnie 70g, chleb graham 50g, masło roślinne 16g, jajko na twardo 50g, ser żółty 20g, pomidor 30g, sałata 10g, kawa zbożowa 250ml
- obiad: rosół z makaronem 500ml, udko pieczone 100g, ziemniaki 250g, mizeria z jogurtem naturalnym 120g, ciasto z rabarbarem 100g, kompot 300 ml
- kolacja: pieczywo pszenno-żytnie 70g, chleb graham 50g, masło roślinne 16g, sałatka z brązowego ryżu, brokułów i wędliny 150g

Dane opracowane na podstawie następujących publikacji:

1. „Zasady prawidłowego żywienia chorych w szpitalach” pod red. prof. dr hab. n. med. Mirosława Jarosza, IŻŻ, 2011.
2. „Normy żywienia dla populacji Polski i ich zastosowanie”, red. naukowy: prof. dr hab. n. med. Mirosław Jarosz, PZH, 2020.
3. „Dietetyka. Żywienie zdrowego i chorego człowieka”, red. Helena Ciborowska, Anna Rudnicka, PZWL, 2019
4. [www.ncez.pzh.gov.pl](http://www.ncez.pzh.gov.pl)