**Załącznik nr 9 do SWZ**

**Szczegółowy Opis Przedmiotu Zamówienia**

1. **Nomenklatura diet**
2. Dieta podstawowa.
3. Dieta lekkostrawna
4. Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzycowa).
5. **Dieta podstawowa:**

Żywienie podstawowe zaleca się uczestnikom projektu, którzy nie wymagają rygorystycznego żywienia dietetycznego. Powinno ono spełniać wszystkie warunki racjonalnego żywienia ludzi zdrowych wymagane i kontrolowane przez Wojewódzką Stację Sanitarno - Epidemiologiczną. Wartość zużycia produktów na przygotowanie posiłków (osobodzień)dla diety podstawowej należy obliczyć zachowując wymagane normy.

K cal 2500 (wartość średnia ważona) - Białko ogółem 86 g (Białko zwierzęce 40 g) Tłuszcz 73 g Węglowodany ogółem 315 g (w tym błonnik pokarmowy 25-35 g)

1. **Dieta lekkostrawna**

Dieta lekkostrawna najczęściej znajduje zastosowanie w schorzeniach układu trawiennego oraz   
w żywieniu osób starszych.

Wartość zużycia produktów na przygotowanie posiłków (osobodzień)dla diety łatwo strawnej należy obliczyć zachowując wymagane normy.

K cal - 2200

Białko – 89 g

Tłuszcz - 70 g

Węglowodany - 304 g

1. **Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzycowa).**

Dieta przewidziana jest przede wszystkim dla chorych na cukrzycę. Zadaniem diety jest uzyskanie jak najbardziej prawidłowego poziomu cukru we krwi przy możliwie najmniejszych wahaniach w ciągu doby, zapobieganie powstawaniu kwasicy i śpiączki oraz zapewnienie pożądanego stanu zdrowia. Dieta polega na znacznym ograniczeniu łatwo przyswajalnych węglowodanów, bogata powinna być w warzywa   
o niskim wskaźniku glikemicznym.

Wartość zużycia produktów na przygotowanie posiłków (osobodzień) dla diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów należy obliczyć zachowując wymagane normy.

K cal - 2200

Białko - 95 g

Tłuszcz - 62 g

Węglowodany - 315 g

**WYMAGANA MINIMALNA GRAMATURA PRODUKTÓW I POTRAW GOTOWANYCH** (**NA TALERZU) Na 1 posiłek**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Lp.** | **RODZAJ PRODUKTU/** | **GRAMATURA** | | **Uwagi** |
|  | **POTRAWY** |  |  |  |
|  |  | **Śniadanie** | **Obiad** |  |
|  |  |  |  |  |
| **1** | Pieczywo graham lub razowe | 150g | 150g | Dla diety z |
|  |  |  |  | ograniczeniem |
|  |  |  |  | łatwo |
|  |  |  |  | przyswajalnych |
|  |  |  |  | węglowodanów |
| **3** | Chleb pszenno-żytni | 150g | 150g | Dla diety |
|  |  |  |  | podstawowej |
| **4** | Bułka kajzerka 1 szt. | 50g | - | Dla diety |
|  |  |  |  | podstawowej |
| **5** | Bułka kajzerka 50g | 100 g | 100 g | Dla diety lekkostrawnej |
|  |
|  |  |  |  |
| **6** | Cukier do kawy | 0 g | 0g | Dla diety |
|  | zbożowej/herbaty |  |  | lekkostrawnej z |
|  |  |  |  | ograniczeniem |
|  |  |  |  | łatwo |
|  |  |  |  | przyswajalnych |
|  |  |  |  | węglowodanów |
| **7** | Kawa zbożowa z | 300 ml |  |  |
|  | mlekiem/kakao |  |  |  |
| **8** | Herbata | - | 250 ml |  |
| **9** | Zupa mleczna | 300 ml |  |  |
| **10** | Masło 82% tłuszczu | 20g | 20g |  |
| **12** | Wędlina krojona | 80g |  |  |
| **13** | Kiełbasa, parówka na gorąco | 100g |  |  |
| **14** | Pasty do pieczywa | 80g |  |  |
| **15** | Twarożek | 100g |  |  |
| **16** | Ser żółty krojony | 80g |  |  |
| **17** | Ser topiony | 100g |  |  |
| **18** | Dżem | 70g |  |  |
| **19** | Miód | 70g |  |  |
| **20** | Wędlina podrobowa | 80g |  |  |
| **21** | Jajko | 2 szt. |  |  |
| **22** | Galaretka drobiowa | 200g |  |  |
| **23** | Sałatka jarzynowa | 200g | |  |
| **24** | Pomidor | 100g | |  |

**POSIŁEK OBIADOWY**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Lp.** | **RODZAJ PRODUKTU/**  **POTRAWY** | | **GRAMATURA** | **Uwagi** |
| **1** | Zupa |  | 400 ml |  |
| **2** | Ziemniaki |  | 250g |  |
| **3** | Kluski śląskie, kopytka | | 350g |  |
| **4** | Makaron do zup | | 20g |  |
| **5** | Sosy |  | 80g |  |
| **6** | Dodatki warzywne do II | | 150g |  |
|  | dania np. | surówki, |  |  |
|  | marchewka | z |  |  |
|  | groszkiem, | buraczki, |  |  |
|  | kapusta biała | |  |  |
|  | duszona, | jarzyny |  |  |
|  | gotowane, surówka z | |  |  |
|  | kapusty |  |  |  |
|  | kiszonej, surówka z | |  |  |
|  | jarzyn mieszanych, | |  |  |
|  | surówka z kapusty | |  |  |
|  | białej, ogórek kiszony, | |  |  |
|  | mizeria, kalafior, brokuł, | |  |  |
|  | sałata zielona, surówka z | |  |  |
|  | pora, surówka z kapusty | |  |  |
|  | pekińskiej, surówka z | |  |  |
|  | marchwi, |  |  |  |
| **7** | Udko z kurczaka | | 1 szt. |  |
| **8** | Potrawka z kurczaka | | 180g, mięso -100g, |  |
|  |  |  | 80g sos |  |
| **9** | Filet z kurczaka | | 100g |  |
| **10** | Zrazy zawijane | | 80g mięso + 80 g sos |  |
| **11** | Sztuka mięsa | | 120g |  |
| **12** | Kotlet mielony | | 100 g |  |
| **13** | Pieczeń wieprzowa + sos | | 120-150g |  |
| **14** | Kotlet schabowy | | 100g |  |
| **15** | Wątroba duszona | | 160g |  |
| **16** | Gulasz wieprzowy,  wołowy | | 180g: mięso 100g, |  |
|  | sos-80g |  |
|  |  |  |
| **17** | spaghetti | | Makaron90g, mięso |  |
|  | mielone 50g, pieczarki |  |
|  |  |  | 60g, sos 80g |  |
| **18** | Fasolka po bretońsku | | Fasola 150, wędlina- |  |
|  |  |  | beczek 70g, |  |
|  |  |  |  |  |
| **19** | Papryka faszerowana | | Mielone70g, ryz 20g, |  |
|  |  |  | papryka 250g, sos |  |
|  |  |  | 80ml |  |
| **20** | Klopsiki, pulpet | | 80g mięsa + 80 g sos |  |
| **21** | Ryba w jarzynach | | 100 g ryba, jarzyny - |  |
|  |  |  | 50g |  |
| **22** | Ryba pieczona | | 100g |  |
| **23** | Filet z ryby smażony | | 100g |  |
| **24** | Kotlet/pulpet z ryby | | 100g |  |
| **25** | Risotto z mięsem | | 200g |  |
|  | drobiowym i jarzynami | |  |  |
| **26** | Jaja sadzone | | 2szt |  |
| **27** | Bigos |  | 400g |  |
| **28** | Łazanki z kapustą i | | 300g |  |
|  | mięsem |  |  |  |
| **29** | Pyzy z mięsem | | 300g |  |
| **30** | Kotlet z jaj |  | 100g |  |
| **31** | Gołąbki z mięsem i | | Mielone70g, kapusta |  |
|  | ryżem / sos |  | 250g, ryż 20g, sos 80g |  |
| **32** | Naleśniki z serem | | 250g |  |
| **33** | Naleśniki z dżemem | | 150g |  |
| **34** | Placki ziemniaczane | | 300g |  |
| **35** | Makaron z serem białym | | 200g |  |
| **36** | Makaron do II dania | | 100g |  |
| **37** | Makaron z mięsem i  warzywami | | 300g |  |
| **38** | Ryż z jabłkami | | 300g |  |
| **39** | Ryż na sypko | | 100g |  |
| **40** | Pierogi ruskie | | 300g |  |
| **41** | Pierogi z kapustą,  mięsem i pieczarkami | | 300g |  |
| **42** | Kasza na sypko | | 100g |  |
| **43** | Kompot lub herbata | | 200ml |  |
| **44** | Pieczarki w sosie śmietanowym | | Pieczarki 150g, śmietana 20g, sos 80g |  |
| **45** | Inne propozycje II dania | | 100g-300g |  |