**załącznik nr 8 do zapytania ofertowego**

**WYTYCZNE**

Posiłki muszą być sporządzane na bazie produktów najwyższej jakości, zgodnych ze standardami HACCP.

Posiłki powinny być wysokiej jakości zarówno co do wartości odżywczej, gramatury jak i estetyki oraz uwzględniać polską i europejską tradycję kulinarną. Przygotowywane ze świeżych artykułów spożywczych, posiadających aktualne terminy ważności posiłki, powinny składać się z odpowiednio dobranych produktów minimalnie przetworzonych, o zmniejszonej zawartości soli, z ograniczeniem substancji dodatkowych i barwników. Posiłki muszą być wykonywane z naturalnych produktów metodą tradycyjną, nie można używać produktów typu instant oraz gotowych produktów, np. mrożone pierogi, klopsy, gołąbki itp.

Posiłki muszą być sporządzane na świeżo w zakładzie Wykonawcy.

Obiady muszą być skomponowane w następujących proporcjach: co najmniej 3 x w tygodniu obiady mięsne, 1 x w tygodniu ryba, 1 x w tygodniu obiad bezmięsny lub półmięsny.

**Zasady stosowania produktów skrobiowych:**

Potrawy będące źródłem skrobi stanowią ważny składnik całodziennej diety. Zgodnie z zaleceniami żywienia zawartość węglowodanów w diecie powinna zapewniać 50-65% zapotrzebowania energetycznego. Produkty skrobiowe powinny stanowić około 1/3 posiłku. Potrawy te można sporządzać z następujących surowców:

→ ziemniaki, najlepiej gotowane, także w „mundurkach”

→ kasze: gryczana, jęczmienna, jaglana, kukurydziana,

→ płatki zbożowe: owsiane, jęczmienne, pszenne (najlepiej nieekstrudowane),

→ ryż,

→ makarony.

**Zasady stosowania produktów białkowych:**

Potrawy wysokobiałkowe powinny stanowić niewielką część posiłków. Należy pamiętać, że białko z diety powinno dostarczać ok. 10-14% energii. Co najmniej połowa do ¾ białka diety powinno stanowić białko pochodzenia zwierzęcego. Potrawy będące źródłem białka można sporządzić z:

1. Mięsa, najlepiej drobiu, cielęciny, chudej wołowiny i wieprzowiny. W celu obniżenia w potrawach z mięsa zawartości tłuszczu należy:

→ usuwać widoczny tłuszcz,

→ wybierać metody obróbki cieplnej bez dodatku tłuszczu: gotowanie, duszenie bez tłuszczu lub z niewielką ilością tłuszczu, pieczenie, grillowanie, zapiekanie,

→ z drobiu usuwać skórę, odsączać tłuszcz, zwłaszcza z mielonych i siekanych kotletów, po obróbce termicznej (np. na papierowych ręcznikach),

→ część mięsa zastępować nasionami roślin strączkowych

→ potrawy z mięsa należy podawać z warzywami i produktami skrobiowymi.

1. Ryb - przygotowując potrawy z ryb zaleca się stosowanie metod obróbki termicznej niewymagających dodatku tłuszczu, a tam, gdzie potrzebne jest jego użycie, ilość ta powinna być jak najmniejsza. Potrawy z ryb można sporządzać w oparciu o różne metody obróbki termicznej, jak gotowanie, pieczenie, grillowanie, duszenie, smażenie bez tłuszczu. Ryby mogą stanowić doskonałą podstawę dań głównych, jak i składnik sałatek, sosów, past do kanapek, zapiekanek. Ryby powinny się znaleźć w diecie, co najmniej raz w tygodniu – tylko filet. Najlepiej, aby były to tłuste ryby morskie, jak np.: łosoś, makrela, śledzie, sardele, sardynki. Wykorzystywać można ryby świeże, mrożone, ale również wędzone i konserwowane (rzadziej).
2. Nasion roślin strączkowych do których zalicza się fasolę, groch, soję, soczewicę, ciecierzycę. Są to doskonałe produkty wysokobiałkowe, jakkolwiek nie zawierają pełnowartościowego białka – bogate w witaminy z grupy B oraz niektóre składniki mineralne. Rośliny strączkowe mogą być składnikiem samodzielnych dań oraz dań mącznych stanowiąc nadzienie pierogów, krokietów, itp.

**Zasady stosowania produktów zawierających tłuszcz:**

1. Tłuszcz, w diecie dzieci i młodzieży szkolnej, powinien dostarczać nie więcej niż 30-35% energii z diety.
2. Należy ograniczać dodatek tłuszczu do potraw będących źródłem skrobi, mięsnych oraz sałatek, a także usuwać z surowców tłuszcz widoczny. Najlepsze walory zdrowotne posiadają oleje roślinne bogate w nienasycone kwasy tłuszczowe.
3. Przy sporządzaniu posiłków należy zwracać uwagę, aby do smażenia należy używać np. oleju rzepakowego (oleju roślinnego rafinowanego o zawartości kwasów jednonienasyconych powyżej 50% i zawartości kwasów wielonienasyconych poniżej 40%),
4. Do surówek, sałatek warto dodawać różne oleje, np. słonecznikowy czy oliwę z oliwek.

**Zasady stosowania warzyw i owoców:**

* 1. Zgodnie z zaleceniami żywieniowymi warzywa i/lub owoce powinny być składnikiem każdego posiłku. Stanowią one źródło: witamin, antyoksydantów, składników mineralnych i błonnika (zwłaszcza warzywa), jednocześnie są ubogie w tłuszcz, a warzywa także w cukry proste, dzięki czemu są niskokaloryczne. Można je zatem spożywać praktycznie bez ograniczeń.
  2. W celu wykorzystania walorów odżywczych i kulinarnych warzyw i owoców należy:

→ wykorzystywać sezonowe, krajowe warzywa i owoce,

→ stosować możliwie najszerszy ich asortyment,

→ pamiętać, że najwięcej składników odżywczych posiadają surowe warzywa i owoce, dlatego głównie w takiej postaci powinny być wykorzystywane, lub w przypadku niektórych warzyw lekko podgotowane (nie należy ich rozgotowywać),

→ potrawy z warzyw i owoców przygotowywać przed podaniem, unikać moczenia w wodzie, mycia po rozdrobnieniu, kontaktu ze światłem po obraniu,

→ ziemniaki gotować wrzucając je do wrzącej wody (zabrania się bezwzględnie

stosowania środków przyśpieszających proces gotowania, np. sody),

→ warzywa na sałatki gotować nieobrane (w mundurkach),

→ unikać dodatku tłustych sosów (majonezowych, z dużą ilością oleju lub oliwy), tłustej bitej śmietany,

→ większość posiłków z warzyw należy przygotowywać w oparciu o ich świeże i mrożone formy – pozwoli to uniknąć nadmiaru soli w diecie. Kupując warzywa konserwowane należy wybierać te, które nie zawierają soli.

**Planowanie posiłków obiadowych:**

1. Zupy należy przygotowywać na wywarach jarskich, ewentualnie mięsnych, z dodatkiem głównego składnika, który nadaje zupie charakterystyczny smak. Zaleca się podprawianie zup jogurtem, gdyż w ten sposób wzbogaca się zupę w pełnowartościowe składniki, ograniczając jednocześnie ilość tłuszczu. Nie zaleca się stosowania zasmażek. Najkorzystniejsze dla zdrowia są zupy z dużą ilością warzyw.
2. Drugie danie powinno składać się z produktów białkowych (chude mięso, drób, sery, jaja, ryby, nasiona roślin strączkowych), w tym szczególnie mięsa drobiowego i ryb pochodzenia morskiego. Ryby powinny występować w stołówkach szkolnych w ciągu 5dniowego tygodnia szkolnego co najmniej raz.
3. Przy planowaniu drugich dań ważną zasadą jest uwzględnienie warzyw, najlepiej

w postaci surówek lub gotowanych oraz produktów bogatych w węglowodany złożone.

1. Przy przygotowywaniu posiłków zaleca się stosowanie tłuszczów pochodzenia roślinnego. Do smażenia najlepszy jest olej rzepakowy, ze względu na dużą zawartość kwasów jedno nienasyconych. Do sałatek można dodawać olej sojowy i słonecznikowy, ze względu na zwartość wielonienasyconych kwasów tłuszczowych.
2. Smaczne i proste desery z udziałem mleka to budynie, drożdżówki z serem. Korzystne dla zdrowia są desery z dodatkiem owoców, np.: kompoty, kisiele.
3. W żywieniu nie powinno się stosować ostrych przypraw. Zaleca się zastępować je ziołami, takimi jak: majeranek, tymianek, bazylia i inne. Umiejętne stosowanie przypraw poprawia nie tylko cechy smakowo-zapachowe przygotowywanych potraw, lecz także podnosi ich strawność i przyswajalność. Często właśnie dobrze dobrane przyprawy ziołowe decydują o walorach organoleptycznych i atrakcyjności dań.
4. Należy unikać stosowania soli kuchennej bądź stosować ją w ilościach minimalnych

lub zastępować aromatycznymi ziołami.

**Niezależnie od powyższych zasad zdrowego żywienia kategorycznie wymaga się, aby w żywieniu nie stosowano surowców, półproduktów i produktów gotowych zawierających w swoim składzie następujące substancje:**

1. mięsa oddzielanego mechanicznie (MOM);
2. sody;
3. glutaminianu sodu;
4. fosforanów (np. E-450, E-451, E-452).