**SPECYFIKACJA POSIŁKÓW**

Minimalne wymagania dla posiłków przygotowywanych i dostarczanych uczestnikom.

Posiłki będą przygotowywane zgodnie z gramaturą podaną poniżej:

**Gramaturę posiłku dwu daniowego obiad** :

Danie mięsne:

* + - * zupa - 450 - 500ml ,
      * porcja mięsa - 170g, porcja ryby - 190g, gulasz mięsny - 190g,
      * porcja ziemniaków lub kaszy, ryżu czy makaronu - 250g,
      * surówka - 200g,
      * kompot z naturalnych produktów - 250ml i woda mineralna niegazowana - 0,5l.

Danie jarskie:

* + - * + zupa - 450 - 500ml,
        + drugie danie (np. pierogi, krokiety, naleśniki) - 450 - 500g,
        + kompot z naturalnych produktów - 250ml i woda mineralna niegazowana - 0,5l.

Tygodniowo należy ustalić następujące ilości obiadów:

- 4 x danie mięsne,

- 3 x danie jarskie.

**Gramatura posiłku jedno daniowego śniadanie :**

* + - * pieczywo (2 kromki chleba lub 1 bułka) ok. 120g,
      * herbata z cytryną - 250ml lub sok - 250ml,
      * masło w hermetycznych opakowaniach ok. 20g,
      * owoce (np. jabłko, gruszka, banan) – 1szt.,
      * wędlina lub ser żółty – 50 - 70g,
      * pomidor, ogórek – 30 – 50g,
      * nabiał – 50 – 70g,
      * dżem w hermetycznych opakowaniach - 30 – 50g.

***Zamiennie:***

* + - * jajka – 2 szt.,
      * potrawy mleczne i mlekopochodne (zupa mleczna, płatki, musli z mlekiem) - 300ml,
      * parówki – 50 – 70g,

**Gramatura posiłku jedno daniowego kolacja :**

* + - * pieczywo (2 kromki chleba lub 1 bułka) ok. 120g,
      * herbata z cytryną - 250ml lub Sok - 250ml,
      * masło w hermetycznych opakowaniach ok 20g,
      * owoce (np. jabłko, gruszka, banan) – 1 szt.
      * wędlina lub ser żółty – 50 - 70g,
      * pomidor, ogórek – 30 – 50g,
      * nabiał – 50 – 70g,
      * dżem w hermetycznych opakowaniach ok 30 – 50g.

***Zamiennie:***

* + - * jajka – 2 szt.,
      * potrawy mleczne i mlekopochodne (zupa mleczna, płatki, musli z mlekiem) - 300ml,
      * parówki – 50 – 70g.

Wykonawca jest zobowiązany do zapewnienia drobnych przekąsek i napojów dla uczestników pomiędzy posiłkami zgodnie z potrzebami uczestników.

Posiłki powinny być zróżnicowanie w zależności od diety (m.in. dieta cukrzycowa, dieta szczękowo-płynna lub inne), zaleceń lekarskich oraz preferencji i sugestii uczestników i ich opiekunów.

Jadłospisy winny być modyfikowane z uwzględnieniem sezonowości artykułów rolno – spożywczych, menu będzie urozmaicone zawierające odpowiednie proporcje podstawowych wartości odżywczych zawierających: węglowodany, białko (pochodzenia roślinnego i zwierzęcego), tłuszcze zarówno roślinne jak i zwierzęce oraz składniki mineralne i witaminy. Każdy posiłek powinien mieć odpowiednią wartość kaloryczną i odżywczą, informację o alergenach.