**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.