**PZS/PN/02/2024 Załącznik nr 3 do SWZ – Po Zmianie**

 ***(Załącznik nr 3 do umowy)***

 **WYKAZ DIET WRAZ Z OPISEM**

|  |  |
| --- | --- |
| Nazwa diety | Wartość energetyczna w kaloriach (kcal) i zawartość składników odżywczych w % |
| **1. Dieta podstawowa** * dla osób dorosłych
* dla dzieci w wieku powyżej 3 roku życia z uwzględnieniem drugiego śniadania i podwieczorków
 | **Energia 2200 kcal** * białko 12-15%
* tłuszcze 25-30%
* węglowodany 45-65%
 |
| **2. Dieta łatwo strawna** * dla dorosłych
* dla dzieci w wieku powyżej 3 roku życia
* kobiet w ciąży i okresie laktacyjnym z uwzględnieniem drugiego śniadania i podwieczorków
 | **Energia 2000 kcal** * białko 12-15%
* tłuszcze 25-30%
* węglowodany 45-65%
 |
| **3. Dieta papkowata**  | Modyfikacja polega na zmianie konsystencji potraw, które są w formie papki.**Energia 2000 kcal** * białko – 13-16%
* tłuszcze – 25-30%
* węglowodany – 50-70%
 |
| **4. Dieta bogatobiałkowa** * dla dorosłych
* dla dzieci w wieku powyżej 3 roku życia z uwzględnieniem drugiego śniadania i podwieczorków
 | Modyfikacja polega na zwiększeniu ilość białka do 2,0g/kg masy ciała, skrajnie nawet do 3g/kg masy ciała.**Energia 2200-2400 kcal** * białko – 20%
* tłuszcze – 30%
* węglowodany – 50%
 |
| **5. Dieta niskobiałkowa** | Modyfikacja polega na obniżeniu podaży białka do granic tolerancji – 40-50g białka/dobę. Dietę należy ustalić indywidualnie dla każdego pacjenta. **Energia 2000 kcal** * białko 40g – 8%
* tłuszcze – 29 -35%
* węglowodany – 60%
 |
| **6. Dieta łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu** | Modyfikacja polega na zmniejszeniu produktów będących źródłem tłuszczu zwierzęcego oraz obfitujących w cholesterol. Ogranicza się ilość spożywanego tłuszczu. Spożycie białka w granicach 1,0-1,2 nawet 1,5g/kg mc/dobę. Węglowodany uzupełniają zapotrzebowanie na energię.**Energia 2000 kcal** * białko – 12-17%
* tłuszcze – 16-20%
* węglowodany – 65%
 |
| **7. Dieta płynna wzmocniona** | Modyfikacja polega na zmianie konsystencji. Wartość energetyczna ustalana indywidualnie dla pacjenta – wg wskazań lekarza.**Energia 2000 kcal** * białko – 16-20% lub nawet – 24%
* tłuszcze – 30-35%
* węglowodany – 45-55%
 |
| **8. Dieta kleikowa** | Modyfikacja polega na zmianie konsystencji. W skład diety wchodzi 150g różnych kasz (kleiki) oraz 150g sucharków. **Energia 1000 kcal*** białko roślinne 25g
* węglowodany 220g
 |
| **9. Dieta cukrzycowa -z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów** * dla dorosłych
* dla dzieci w wieku powyżej 3 roku życia z uwzględnieniem drugiego śniadania i podwieczorków
 | Dieta polega na ograniczeniu lub wykluczeniu z żywienia glukozy, fruktozy, sacharozy, a zwiększeniu podawania węglowodanów złożonych (skrobi oraz błonnika pokarmowego).Energia 2200kcal |
| **Energia 2200 kcal*** białko – 15-20%
* tłuszcze – 30-35%

węglowodany – 45-50% |  |
| **10. Dieta łatwostrawna niskokaloryczna** (z uwzględnieniem zasad diety z ograniczeniem łatwo przyswajanych węglowodanów) | Modyfikacja polega na zmniejszeniu podaży energii do 1300-1500 kcal/dobę.  |
| **Energia 1300-1500 kcal*** białko – 15-20%
* tłuszcze – 30-35%
* węglowodany – 45-50%
 |  |
| **11. Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (wrzodowa/żołądkowa)** | Dieta ma neutralizować działanie soku żołądkowego lub redukować wydzielanie kwasu w żołądku.**Energia 2000kcal*** białko – 12-15%
* tłuszcze – 20-30%
* węglowodany – 50-65 %
 |
| **12. Dieta specjalna** | Wg zaleceń lekarskich lub dietetyka szpitalnego:* **Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów z ograniczeniem tłuszczu –** modyfikacja polega na zmniejszeniu podaży tłuszczu z zachowaniem zasad diety z ograniczeniem łatwo przyswajanych węglowodanów.
* **Dieta łatwo strawna – przecierana** – modyfikacja diety łatwo strawnej, która polega na zmianie konsystencji niektórych produktów.
* **Dieta łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu – przecierana** – modyfikacja polega na zmniejszeniu podaży tłuszczu oraz konsystencji niektórych produktów.
* **Dieta łatwo strawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów – przecierana** – modyfikacja polega zachowaniu zasad diety z ograniczeniem łatwo przyswajanych węglowodanów z równoczesną zmianą konsystencji niektórych produktów.
* **Dieta łatwo strawna-bezmleczna** – dieta jest modyfikacją diety łatwo strawnej polegająca na wykluczeniu z żywienia mleka i produktów mlecznych.
* **Dieta hypoalergiczna** - dieta polegająca na wyeliminowaniu z żywienia produktów powodujących alergię. W diecie stosuje się tylko mięso i wędliny z indyka, wieprzowiny bądź królika. Dopuszczalne jest stosowanie twarogu, jeżeli nie występuje alergia na nabiał.
* **Dieta chirurgiczna (krupnikowa)** - dieta stosowana po zabiegach operacyjnych. Podaje się bułkę z masłem i herbatę do picia oraz ryżankę.
* **Dieta bogatoresztkowa** - dieta pełnowartościowa uwzględniająca produkty pochodzenia zwierzęcego i roślinnego, zawierające substancje nie ulegające strawieniu, z dużą ilością błonnika. Dieta wymaga zwiększonej ilości płynów /woda mineralna niegazowana/, warzyw i owoców. W diecie dozwolone są wszystkie techniki sporządzania potraw.
* **Dieta bezglutenowa** – dieta powinna być łatwo strawna, bogata w pełnowartościowe białko, bogata w witaminy A, D, C, kwas foliowy oraz w składniki mineralne, zwłaszcza wapń i żelazo. Z diety należy wyeliminować produkty zawierające gluten, oraz potrawy tłuste, smażone, przetwory z mięsa. Podajemy pieczywo bezglutenowe.
* **Dieta wegetariańska** – dieta łatwo strawna z wykluczeniem mięsa i produktów mięsnych. Modyfikacją tej diety może być dieta wegańska, w której eliminuje się wszystkie produktu pochodzenia zwierzęcego, takie jak: nabiał, jaja, ryby, owoce morza, miód.
* Inna - według wskazań lekarza

  |

**Wymagania dotyczące jakości posiłków**:

1. Zachowanie kaloryczności oraz procentowego udziału podstawowych składników odżywczych (białek, tłuszczów, węglowodanów)
w dziennej racji pokarmowej zgodnie z obowiązującymi normami oraz specyfiką diet i zaleceń opracowanych i stosowanych w Szpitalu.
2. Dopuszczalna tolerancja zmiany kaloryczności +/-10% wyłącznie w diecie płynnej, w pozostałych dietach dopuszczalne +10%.
3. Dopuszcza się zmiany potraw i posiłków wewnątrz jadłospisów dekadowych ze względu na sezonowość (wiosna, lato, jesień, zima).
4. Dopuszcza się zmiany kolejności dni w dekadach ze względu na specyfikę potraw (np., ryba w piątek) oraz dni świąteczne.
5. Stosowanie w dziennej racji pokarmowej wszystkich grup produktów spożywczych lub ich zamienników zgodnie z zaleceniami NIZP-PHZ.
6. Urozmaicenie posiłków ze szczególnym uwzględnieniem sezonowości dostępnych na rynku świeżych produktów, szczególnie owoców i warzyw w tym:
* codziennie w trzech głównych posiłkach (śniadanie, obiad i kolacja) dodatek warzywny (min. 100g), a **do śniadania również dodatek** owocowy (min. 100g), zgodnie z zaleceniami NIZP-PHZ.
* dla dzieci, kobiet w ciąży i w okresie laktacyjnym, pacjentów ZPO oraz chorych, u których stosowana jest dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów wymagane jest II śniadanie i podwieczorek.
1. Uwzględnienie szczególnych zaleceń lekarskich i modyfikacja posiłków z uwzględnieniem zaleceń dietetycznych dotyczących ograniczeń i specyfiki diet:
* w diecie z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów zamiast zupy mlecznej na śniadanie – dodatkowa porcja produktu białkowo-tłuszczowego (zamiennie: wędlina, jajko, ser twarogowy, serek homogenizowany naturalny bez dodatku cukru), oraz produktu węglowodanowego (pieczywo ciemne), w porcjach odpowiadających kaloryczności zupy mlecznej – wydawane w śniadaniu i kolacji w celu zapewnienia dziennego zapotrzebowania kalorycznego. W ww. diecie należy uwzględnić II śniadanie oraz podwieczorek.
1. Całodzienne wyżywienie obejmuje:
2. **śniadanie**

- codzienne podawanie zup mlecznych

- gorący napój

- pieczywo mieszane (pszenno-żytnie/graham/razowe) w rozumieniu bułka i/lub chleb – min. 90g

- masło extra, min 82%, porcja, dopuszczalne jest w opakowaniach jednostkowych – 20g

- dodatek warzywny i owocowy (w ilościach pkt. 6)

- minimum 1 dodatek białkowy do pieczywa tj. wędliny, jajka, ser żółty i twarogowy oraz różnego rodzaju pasty (z jajka, sera białego, ryb, mięs, drobiu, roślin strączkowych (dieta podstawowa).

- minimum 2 razy na 10 dni śniadanie powinno być na ciepło (nie wliczając zupy mlecznej), 1 raz na 10 dni kolacja powinna być na ciepło.

1. **obiad** (zupa i II danie oraz kompot/woda butelkowana) w tym:
* W diecie podstawowej:
	+ Obiady muszą być urozmaicone, te same potrawy nie mogą pojawiać się częściej niż raz na 10 dni. Mięsa w jadłospisie dekadowym powinny zakładać: 2 razy mięso mielone, 2 razy mięso gulasz, 2 razy cała porcja mięsa, 1 raz ryba (chyba, że w dekadzie są dwa piątki wówczas 2 razy), 1 raz obiad bezmięsny/jarski, 1-2 razy dania półmięsne np. bigos, fasolka po bretońsku,
	+ Wyklucza się serwowania puree ziemniaczanego na bazie suszu,
	+ Nasiona roślin strączkowych powinny zostać ujęte w jadłospisie minimum 3 razy w dekadzie.
* W diecie łatwostrawnej oraz w pozostałych dietach:
	+ Obiady muszą być urozmaicone, te same potrawy nie mogą pojawiać się częściej niż raz na 10 dni. Mięsa w jadłospisie dekadowym powinny zakładać: 2 razy mięso mielone, 2 razy mięso gulasz, 2 razy cała porcja mięsa, 1 raz ryba (chyba, że w dekadzie są dwa piątki wówczas 2 razy), 1 raz obiad bezmięsny/jarski, 1-2 razy dania półmięsne np. bigos, fasolka po bretońsku,
	+ dopuszcza się powtarzalność warzyw/jarzyn gotowanych z uwzględnieniem zróżnicowania
* W diecie z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:
	+ Obiady muszą być urozmaicone, te same potrawy nie mogą pojawiać się częściej niż raz na 10 dni. Mięsa w jadłospisie dekadowym powinny zakładać: 2 razy mięso mielone, 2 razy mięso gulasz, 2 razy cała porcja mięsa, 1 raz ryba (chyba, że w dekadzie są dwa piątki wówczas 2 razy), 1 raz obiad bezmięsny/jarski, 1-2 razy dania półmięsne np. bigos, fasolka po bretońsku,
	+ dwa rodzaje surówek lub przetworów warzywnych/jarzynowych do obiadu (1 dodatek w postaci surowej),
	+ nasiona roślin strączkowych powinny zostać ujęte w jadłospisie minimum 3 razy w dekadzie,
	+ zastosowanie mają produkty z niskim Indeksem Glikemicznym.

Niezależnie od dekady potrawa rybna – co piątek w każdej z diet.

1. **kolację**

- gorący napój – herbata

- pieczywo mieszane (pszenno-żytnie/graham/razowe) w rozumieniu bułka i chleb – min. 90g

- masło extra, min 82%, porcja, dopuszczalne jest w opakowaniach jednostkowych – 20g

- dodatek warzywny (w ilościach pkt. 6)

- min. 1 dodatek białkowy do pieczywa tj. wędliny, jajka, ser żółty i twarogowy oraz różnego rodzaju pasty (z jajka, sera białego, ryb, mięs, drobiu, roślin strączkowych (dieta podstawowa).

- minimum 1 raz na 10 dni kolacja powinna być na ciepło

1. w przypadku niektórych diet całodzienne wyżywienie obejmuje również:
* **II śniadanie i podwieczorek** (dla pacjentów oddziałów pediatrycznych, kobiet w ciąży i w okresie laktacyjnym, pacjentów ZPO i pacjentów u których stosowana jest dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów)

**Ponadto zamawiający zastrzega:**

1. uwzględnienie w diecie wysokobiałkowej dodatkowych produktów białkowych do śniadań i kolacji (zupy mleczne, serki twarogowe, serki homogenizowane, jogurty, porcja wędliny, jajka)
2. wykorzystanie produktów wysokiej jakości o odpowiedniej wartości odżywczej, posiadających aktualne terminy ważności zwracając szczególną uwagę na:
* podawanie przez usługodawcę masła extra min. 82% tł. w opakowaniach jednostkowych do śniadania; z wyjątkiem diety łatwo strawnej z ograniczeniem tłuszczu, gdzie tłuszcz roślinny (margaryna) w opakowaniach jednostkowych powinien być podawany do śniadania i kolacji,
* podawanie wędlin do śniadania i kolacji zgodnie z nazewnictwem w jadłospisie dziennym i jadłospisami wywieszanymi na oddziałach,
* udział wędlin wyższej jakości powinien wynosić ok. 40% (szynka, polędwica), udział wędlin średniej jakości, w tym drobiowych (kiełbasy: szynkowa, podwawelska, krakowska, kanapkowa itp.) ok. 40 %, udział wędlin niższej jakości (mielonka, pasztety) ok. 20 %,
1. uwzględnienie dwa razy dziennie produktów mlecznych,
2. uwzględnienie 3 razy w dekadzie posiłków z dodatkiem roślin nasion strączkowych,
3. w święta dodatkowo serwowany będzie podwieczorek dla każdej diety w postaci ciasta np. drożdżowe, sernik, makowiec itp.
4. uwzględnienie dwa razy w tygodniu, a trzy razy w dekadzie potraw z ryb (obowiązkowo w każdy piątek do obiadu, dopuszczalne są przetwory rybne typu paprykarz, pasty itp. np. do śniadań/kolacji),
5. przynajmniej 1 posiłek w ciągu dnia powinien zawierać produkty bogate w kwasy tłuszczowe jedno i wielonienasycone.
6. Pieczywo, wędliny, ser, masło, dodatki do śniadania i kolacji muszą być krojone i wyporcjowane na jednego pacjenta zgodnie z podaną gramaturą (1 porcja):
* pieczywo minimum 90 g,
* wędliny, porcja min. 60g,
* ser twarogowy, porcja min. 80g,
* jajko 1 szt. (50g),
* ser żółty, na porcje 40g,
* masło extra, min 82%, porcja, dopuszczalne w opakowaniach jednostkowych – 20 g,
* jogurty min. 100g,
* kefir min. 100g,
* dżem, marmolada, miód naturalny – min. 40 g,
* serki wiejskie, homogenizowane min. 150g,
* pasty do pieczywa min. 80g.
1. Uwzględniania w całości żywienia potraw okolicznościowych z okazji: Środy Popielcowej, Wielkiego Piątku, Wielkanocy, Wigilii oraz Świąt Bożego Narodzenia oraz innych Świąt (z uwzględnieniem dodatków cukierniczych), a koszt sporządzania będzie wkalkulowany w cenę jednostkową.
2. Menu potraw wynikających z tradycji Świąt będzie przewidywało potrawy charakterystyczne dla danych Świąt uwzględniając propozycje upoważnionego pracownika ze strony zamawiającego.
3. przedmiotem zamówienia są również niektóre artykuły spożywcze dodatkowo zamawiane przez poszczególne oddziały (depozyt), których wartość należy wkalkulować w cenę oferty:

Szacunkowe zapotrzebowanie miesięczne:

- herbata – 1 kg,

- cukier – 10 kg,

- sucharki - 13 sztuk,

- kaszki - 10 sztuk,

- kleiki - 15 sztuk,

- kisiel - 25 sztuk,

- dżem - 2 kg.,

- pasztet - 20 sztuk,

- hummus – 8 sztuk,

- masło – 10 sztuk

1. **Warzywa i owoce**

Jadłospisy muszą zawierać w dziennej racji pokarmowej (minimum 400 g – nie wliczając w tym ziemniaków) w proporcjach -
¾ warzywa ¼ owoce. Każda większa ilość i liczba porcji warzyw i owoców jest wskazana, ze względu dalsze korzyści zdrowotne.

Wskazane: koktajle oraz smoothies bez dodatku cukru; soki 100%; owoce suszone; ziemniaki gotowane, pieczone; warzywa surowe gotowane, duszone, pieczone.

W umiarkowanych ilościach: warzywa smażone, owoce w syropie, owoce kandyzowane, nektary owocowe.

Zabronione: napoje owocowe i warzywne; syropy; frytki i chipsy; warzywne koncentraty spożywcze (np. zupy w proszku, sosy, produkty typu fix); surowe kiełki roślin.

1. **Produkty zbożowe**

Powinny wchodzić w skład większości posiłków, zwłaszcza produkty zbożowe z pełnego przemiału.

Wskazane: pieczywo z mąki z pełnego przemiału; ryż brązowy; makaron z mąki z pełnego przemiału; kasze – gryczana, jęczmienna, jaglana; płatki owsiane; otręby niegranulowane.

W umiarkowanych ilościach: białe pieczywo, ryż biały, makaron z białej mąki, kasza kuskus.

Zabronione: ciasta i pieczywo cukiernicze, pieczywo tostowe.

1. **Mięso, ryby, nasiona roślin strączkowych, jaja**

Drób, chude mięso czerwone, ryby, nasiona roślin strączkowych oraz jaja są podstawowym źródłem białka o wysokiej wartości odżywczej. Zaleca się spożywanie ryb co najmniej 2 razy w tygodniu.

Wskazane: tłuste ryby morskie; drób; królik; wołowina; chuda wieprzowina; cielęcina; chude wędliny (np. szynka, polędwica)

W umiarkowanych ilościach: tuńczyk; ryby wędzone; baranina; kaczka; gęś.

Zabronione: ryby surowe i wędzone; surowe i niedogotowane mięso; tłuste wyroby mięsne.

1. **Mleko i przetwory mleczne**

Należy korzystać z produktów chudych i półtłustych.

Wskazane: mleko, kefiry, maślanki, mleko acidofilne (ukwaszone); jogurty naturalne; sery i serki twarogowe; produkty mleko podobne i jogurtopodobne sojowe, ryżowe, wzbogacone w wapń i witaminy.

W umiarkowanych ilościach: sery żółte, sery; jogurty i kefiry owocowe wysokosłodzone.

Zabronione: produkty mleczne z mleka niepasteryzowanego; sery pleśniowe.

1. **Tłuszcze**

Wskazane: oleje roślinne z wyjątkiem oleju palmowego i kokosowego, margaryny miękkie, masło.

W umiarkowanych ilościach: śmietana

Zabronione: produkty zawierające izomery trans kwasów tłuszczowych: żywność typu fast food, twarde margaryny, chipsy, zupy i sosy instant, ciasta, ciasteczka produkowane przemysłowo. Tłuszcze pochodzenia zwierzęcego: smalec, słonina, boczek, oleje kokosowy, palmowy.

1. **Woda i napoje**

Wskazane: woda; soki 100% z warzyw i owoców; mleko i napoje mleczne; domowe koktajle oraz smoothies (bez cukru); lekki napary, słabe herbaty, herbatki owocowe.

W umiarkowanych ilościach: mocna napary herbaty zielonej i czarnej; nektary owocowe.

Zabronione: mocna kawa; napoje energetyzujące; napoje słodzone i gazowane; syropy wysokosłodzone.