

## OGŁOSZENIE O ZAMÓWIENIU

### NA

świadczenie usług w zakresie przygotowywania i dostarczania posiłków na bazie przyjętych w dzierżawę pomieszczeń i wyposażenia kuchennego dla Samodzielnego Publicznego Zakładu Opieki Zdrowotnej w Lubaczowie (usługi społeczne i inne o wartości poniżej 750 000 EURO, do których zastosowanie mają przepisy art. 138o ustawy z dnia 29 stycznia 2004 r. Prawo zamówień publicznych)

#### 1. NAZWA ORAZ ADRES ZAMAWIAJĄCEGO:

Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej w Lubaczowie, ul. Mickiewicza 168, 37-600 Lubaczów,

-adres strony internetowej: [www.szpital.lubaczowski.com](http://www.szpital.lubaczowski.com)

- e.mail: [zam.pub@szpital.lubaczowski.com](mailto:zam.pub@szpital.lubaczowski.com)

- tel./fax. 016 6328116

- NIP: 793-14-00-573

#### 2. Sposób udzielenia zamówienia

Postępowanie prowadzone jest na podstawie art. 138o ustawy z dnia 29 stycznia 2004r. Prawo zamówień publicznych (Dz. U. z 2017r. poz. 1579) zwana dalej ustawą.

#### 3. Opis przedmiotu zamówienia

3.1. Przedmiotem zamówienia są usługi społeczne polegające na świadczeniu usługi w zakresie przygotowywania i dostarczania posiłków na bazie przyjętych w dzierżawę pomieszczeń i wyposażenia kuchennego dla Samodzielnego Publicznego Zakładu Opieki Zdrowotnej w Lubaczowie zwanego dalej Zamawiającym

3.2 Szczegółowy opis przedmiotu zamówienia zawiera załącznik nr 1 do Ogłoszenia (komplet załączników stanowiących charakterystykę przedmiotu zamówienia )

załącznik nr 1 :

1.A - szczegółowy opis przedmiotu zamówienia

1.B - informacje dotyczące obiektów wraz z wyposażeniem

1.C -informacje dotyczące mediów i warunków współpracy technicznej

#### 3.3. Szacunkowa wielkość zamówienia

1.Przewidywana ilość posiłków wynosi :

całodobowe / ilość osobodni – 60.000 w okresie 12 miesięcy

- ok. 5000 miesięcznie

3.4 Zamawiający zastrzega sobie możliwość zmiany ilości zamawianych posiłków w zależności od ilości hospitalizowanych pacjentów.

#### 3.5 Klasyfikacja CPV:

Usługa przygotowywania posiłków – kod 55321000-6

usługa gotowania posiłków- kod 55322000-3

3.6. Wykonawca z dniem objęcia przedmiotu umowy dzierżawy, staje się w trybie art. 23<sup>1</sup>Kodeksu pracy stroną w dotychczasowych stosunkach pracy dla osób realizujących usługę będącą przedmiotem zamówienia. Zgodnie z informacją pochodzącą od obecnego pracodawcy zatrudnia on 13 osób (1-go kierownika działu żywienia, 1-dietetyka, 1-szefa kuchni, 10-ciu kucharzy). Dokładana liczba osób, które przejmie Wykonawca będzie znana w dniu przejścia przedmiotu dzierżawy i jest ona niezależna od Zamawiającego. Wszyscy pracownicy zatrudnieni są na umowę na czas nieokreślony.

3.7. Wykonawca będzie zobowiązany prowadzić w dzierżawionych pomieszczeniach ogólnodostępny bufet.

#### 4. Termin wykonania zamówienia:

4.1. Sukcesywnie przez okres 12 m-cy od daty zawarcia umowy.

#### 5. Warunki udziału w postępowaniu i podstawy wykluczenia

5.1. O udzielenie zamówienia mogą ubiegać się wykonawcy, którzy:

- nie podlegają wykluczeniu
- spełniają warunki udziału w postępowaniu.

5.1.1 Podstawy wykluczenia:

- Zamawiający wykluczy z postępowania Wykonawców w przypadkach, o których mowa w art. 24 ust. 1 oraz w art. 24 ust. 5 pkt 1 ustawy

5.2. Warunki udziału w postępowaniu:

5.2.1. kompetencje lub uprawnienia do prowadzenia określonej działalności zawodowej, o ile wynika to z odrębnych przepisów:

Zamawiający nie określił warunku w tym zakresie.

5.2.2. sytuacja ekonomiczna lub finansowa:

zamawiający uzna, że warunek ten zostanie spełniony, jeśli wykonawca przedłoży opłaconą polisę, a w przypadku jej braku inny dokument potwierdzający, że Wykonawca jest ubezpieczony od odpowiedzialności cywilnej w zakresie prowadzonej działalności związanej z przedmiotem zamówienia w wysokości minimum 1.000.000,00 zł

5.2.3. zdolność techniczna lub zawodowa:

zamawiający uzna, że warunek ten zostanie spełniony, jeśli wykonawca wykaże, że wykonał lub wykonuje co najmniej 1 zamówienie na świadczenie usług w zakresie całodziennego żywienia pacjentów podmiotu leczniczego w systemie tacomym na bazie dzierżawionych pomieszczeń i sprzętu o wartości nie mniejszej niż 1.000.000 zł w skali roku, w okresie ostatnich trzech lat przed upływem terminu składania ofert, a jeżeli okres prowadzenia działalności jest krótszy - w tym okresie

**6. Wykaz oświadczenia lub dokumentów potwierdzające spełnianie warunków udziału w postępowaniu oraz brak podstaw do wykluczenia składanych przez Wykonawcę wraz z ofertą.**

6.1. Do oferty każdy wykonawca musi dołączyć aktualne na dzień składania ofert oświadczenie w zakresie wskazanym w załączniku nr 4A,B do Ogłoszenia

6.2. W przypadku wspólnego ubiegania się o zamówienie przez wykonawców oświadczenie, o którym mowa w punkcie 6.1 Ogłoszenia składa każdy z wykonawców wspólnie ubiegających się o zamówienie. Oświadczenie to ma potwierdzać spełnianie warunków udziału w postępowaniu w zakresie, w którym każdy z wykonawców wykazuje spełnianie warunków udziału w postępowaniu oraz brak podstaw wykluczenia.

6.3. Zamawiający nie wymaga zamieszczenia informacji o podwykonawcach w oświadczeniu, o którym mowa w punkcie 6.1 Ogłoszenia, w celu wykazania braku istnienia wobec nich podstaw wykluczenia z udziału w postępowaniu..

6.4. Wykonawca, który powołuje się na zasoby innych podmiotów, w celu wykazania braku istnienia wobec nich podstaw wykluczenia oraz spełnienia w zakresie, w jakim powołuje się na ich zasoby, warunków udziału w postępowaniu składa także oświadczenie, o którym mowa w punkcie 6.1 Ogłoszenia, dotyczące tych podmiotów.

6.5. Dokumentów potwierdzających spełnianie warunków udziału w postępowaniu:

6.5.1. wykaz wykonanych, a w przypadku świadczeń okresowych lub ciągłych również wykonywanych usług w okresie ostatnich trzech lat przed terminem składania ofert, a jeżeli okres prowadzenia działalności jest krótszy – w tym okresie, z podaniem ich wartości, przedmiotu, dat wykonania i podmiotów, na rzecz których usługi zostały wykonane wraz z załączeniem dowodów, czy zostały wykonane lub są wykonywane należycie, tj.: co najmniej 1 zamówienie na świadczenie usług w zakresie całodziennego żywienia pacjentów podmiotu leczniczego w systemie tacomym na bazie dzierżawionych pomieszczeń i sprzętu o wartości nie mniejszej niż 1.000.000 zł w skali roku

6.5.2. dokument potwierdzający, że Wykonawca jest ubezpieczony od odpowiedzialności cywilnej w zakresie prowadzonej działalności związanej ze świadczeniem usług żywienia zbiorowego na kwotę nie niższą niż 1.000.000,00 zł

6.5.3. Odpis z właściwego rejestru lub z centralnej ewidencji i informacji o działalności gospodarczej, jeżeli odrębne przepisy wymagają wpisu do rejestru lub ewidencji, w celu potwierdzenia braku podstaw wykluczenia na podstawie art. 24 ust. 5 pkt 1 ustawy.

6.5.3.3 Jeżeli wykonawca ma siedzibę lub miejsce zamieszkania poza terytorium Rzeczypospolitej Polskiej, zamiast dokumentów, o których mowa w punkcie 6.5.3 składa dokument lub dokumenty wystawione w kraju, w którym wykonawca ma siedzibę lub miejsce zamieszkania, potwierdzające odpowiednio, że nie otwarto jego likwidacji ani nie ogłoszono upadłości.

Dokumenty, o których mowa w punkcie 6.5.3 powinny być wystawione nie wcześniej niż 6 miesięcy przed upływem terminu składania ofert.

**6.6. Wykonawca w terminie 3 dni od dnia zamieszczenia na stronie internetowej informacji, o której mowa w art. 86 ust. 5 ustawy, zobowiązany będzie do przekazania Zamawiającemu oświadczenia o przynależności lub braku przynależności do tej samej grupy kapitałowej, o której mowa w art. 24 ust. 1 pkt 23 ustawy. Wraz ze złożeniem oświadczenia, wykonawca może przedstawić dowody, że powiązania z innym wykonawcą nie**

**prowadzą do zakłócenia konkurencji w postępowaniu o udzielenie zamówienia. (wzór oświadczenia załącznik nr 5 do Ogłoszenia)**

Oświadczenia należy złożyć w formie oryginału, dokumenty należy przedstawić w formie oryginału lub kopii poświadczonej za zgodność z oryginałem.

**7. Informacje o sposobie porozumiewania się Zamawiającego z wykonawcami, przekazywania oświadczeń lub dokumentów oraz wskazanie osób uprawnionych do porozumiewania się z wykonawcami**

- 7.1. W niniejszym postępowaniu oświadczenia, wnioski, zawiadomienia oraz informacje są przekazywane faksem lub drogą elektroniczną. Zawsze dopuszczalna jest forma pisemna.
- 7.2. Oferta musi być złożona w formie pisemnej.
- 7.3. Korespondencję w formie pisemnej wykonawcy są zobowiązani wysyłać bądź składać na adres: SPZOZ w Lubaczowie, ul. Mickiewicza 168, 37-600 Lubaczów
- 7.4. Korespondencję w formie faksu wykonawcy są zobowiązani przysyłać na numer (16) 632 81 16
- 7.5. Korespondencję w formie elektronicznej należy kierować na adres: zam.pub@szpital.lubaczowski.com
- 7.6. Przesłanie korespondencji na inny adres lub numer niż zostało to określone powyżej może skutkować tym, że zamawiający nie będzie mógł zapoznać się z treścią przekazanej informacji we właściwym terminie.
- 7.7. osoby uprawnione do porozumiewania się z Wykonawcami:
  - przedmiot zamówienia: Agnieszka Andruszewska
  - procedura: Barbara Wrona,

**8. Udzielanie wyjaśnień i wprowadzenie zmian treści Ogłoszenia**

- 8.1 Wykonawca może zwrócić się do Zamawiającego o wyjaśnienie treści Ogłoszenia. Wnioski o wyjaśnienie treści Ogłoszenia należy przysyłać na adres mailowy podany w punkcie 7.5 w formie umożliwiającej kopiowanie treści pisma i wklejenie jej do innego dokumentu. W przypadku przesłania pisma w formie elektronicznej nie ma potrzeby przysyłania go dodatkowo pocztą lub faksem.
- 8.2. Jeżeli wniosek o wyjaśnienie treści Ogłoszenia wpłynie do Zamawiającego nie później niż do końca dnia, w którym upływa połowa terminu składania ofert, Zamawiający udzieli wyjaśnień niezwłocznie, jednak nie później niż na 2 dni przed upływem terminu składania ofert. Jeżeli wniosek o wyjaśnienie treści Ogłoszenia wpłynie po upływie terminu, o którym mowa powyżej, lub dotyczy udzielonych wyjaśnień, Zamawiający może udzielić wyjaśnień albo pozostawić wniosek bez rozpoznania. Treść zapytań wraz z wyjaśnieniami, Zamawiający przekaże Wykonawcom, którym przekazał Ogłoszenie, bez ujawniania źródła zapytania, oraz zamieści na stronie internetowej [www.szpital.lubaczowski.com](http://www.szpital.lubaczowski.com)
- 8.3. Przedłużenie terminu składania ofert nie wpływa na bieg terminu składania wniosku o wyjaśnienie treści Ogłoszenia.
- 8.4. W przypadku rozbieżności pomiędzy treścią niniejszego Ogłoszenia, a treścią udzielonych odpowiedzi, jako obowiązującą należy przyjąć treść pisma zawierającego późniejsze oświadczenie Zamawiającego.
- 8.5. W uzasadnionych przypadkach Zamawiający może przed upływem terminu składania ofert zmienić treść Ogłoszenia. Dokonana w ten sposób zmiana zostanie przekazana niezwłocznie wszystkim Wykonawcom, którym przekazano Ogłoszenie oraz zostanie udostępniona na stronie internetowej Zamawiającego [www.szpital.lubaczowski.com](http://www.szpital.lubaczowski.com)
- 8.6. Jeżeli w wyniku zmiany Ogłoszenia niezbędny będzie dodatkowy czas na wprowadzenie zmian w ofertach, Zamawiający przedłuży termin składania ofert i poinformuje o tym Wykonawców, którym przekazał Ogłoszenie oraz zamieści tę informację na stronie internetowej [www.szpital.lubaczowski.com](http://www.szpital.lubaczowski.com).

**9. Termin związania ofertą.**

Wykonawca pozostaje związany złożoną ofertą przez okres 30 dni od upływu terminu składania ofert.

**10. Sposób przygotowania oferty.**

- 10.1. Ofertę należy sporządzić w języku polskim, w formie pisemnej.
- 10.2. Do oferty należy dołączyć następujące dokumenty:
  - 10.2.1. Wypełniony i podpisany przez osoby upoważnione do reprezentowania wykonawcy formularz oferty, sporządzony według wzoru stanowiącego załącznik nr 2 do Ogłoszenia..
  - 10.2.2. Wypełniony i podpisany przez osoby upoważnione do reprezentowania wykonawcy Formularz cenowy, stanowiące załącznik nr 3 do Ogłoszenia.
  - 10.2.3. Oświadczenia, dokumenty wymienione w punkcie 6 Ogłoszenia.
  - 10.2.5. Pełnomocnictwo - do reprezentowania wykonawcy w postępowaniu albo do reprezentowania wykonawcy w postępowaniu i zawarcia umowy, jeżeli osoba reprezentująca wykonawcę w postępowaniu o udzielenie zamówienia nie jest wskazana jako upoważniona do jego reprezentacji we właściwym rejestrze lub ewidencji działalności gospodarczej.
- 10.3. Wskazane jest aby wszystkie zapisane strony oferty były ponumerowane.
- 10.4. Wskazane jest aby wszystkie strony oferty były zszyte, zbindowane lub w inny sposób trwale złączone w celu zapobieżenia ich dekompletacji.

- 10.5. Wszelkie poprawki lub zmiany treści któregośkolwiek dokumentu wchodzącego w skład oferty muszą być parafowane własnoręcznie przez osobę upoważnioną do reprezentowania wykonawcy.
- 10.6. Wskazane jest aby pierwszą stroną oferty przetargowej stanowił spis treści zawierający wykaz dokumentów wchodzących w skład oferty, z podaniem numeru strony oferty, na której dany dokument się znajduje oraz ilość wszystkich stron oferty.
- 10.7. Wykonawcy ponoszą wszelkie koszty związane z przygotowaniem i złożeniem oferty.
- 10.8. Każdy wykonawca może złożyć tylko jedną ofertę.
- 10.9. Zamawiający nie ujawni informacji stanowiących tajemnicę przedsiębiorstwa w rozumieniu przepisów o zwalczaniu nieuczciwej konkurencji, jeżeli wykonawca nie później niż w terminie składania ofert zastrzeże, że nie mogą one być udostępnione oraz wykaże, że zastrzeżone informacje stanowią tajemnicę przedsiębiorstwa. W takim wypadku wskazane jest, aby oferta składała się z dwóch rozdzielonych części. Część pierwsza oznaczona napisem „Dokumenty jawne” powinna zawierać wszystkie wymagane dokumenty określone w specyfikacji, z wyjątkiem informacji będących w ocenie wykonawcy tajemnicą przedsiębiorstwa. Informacje stanowiące tajemnicę przedsiębiorstwa powinny być złożone w drugiej części oferty oznaczonej napisem „Informacje zastrzeżone”. W przypadku gdy wykonawca nie zabezpieczy odpowiednio poufności informacji, Zamawiający nie bierze odpowiedzialności za ewentualne ujawnienie ich treści. Wykonawca nie może zastrzec informacji, o których mowa w art. 86 ust. 4 ustawy.
- 10.10. Wykonawca może zmienić lub wycofać ofertę przed upływem terminu składania ofert. W przypadku zmiany oferty wykonawca winien złożyć jednoznaczne pisemne oświadczenie o tym co i jak zostało zmienione oraz dokumenty wymagane w związku ze zmianą. Całość powinna być złożona w kopercie oznakowanej „ZMIANA OFERTY”. Wszystkie wymagania dotyczące składania ofert dotyczą również przypadku zmiany oferty. W przypadku wycofania oferty wykonawca winien złożyć jednoznaczne pisemne oświadczenie o wycofaniu oferty. Podczas otwarcia ofert Zamawiający sprawdzi skuteczność złożonego oświadczenia w powiązaniu z dokumentami złożonymi w ofercie, której dotyczy wycofanie. W przypadku skutecznego wycofania oferty informacje w niej zawarte nie zostaną odczytane - zostanie ona zwrócona wykonawcy.
- 10.11. W przypadku złożenia oferty, której wybór prowadziłby do powstania u zamawiającego obowiązku podatkowego zgodnie z przepisami o podatku od towarów i usług, zamawiający w celu oceny takiej oferty doliczy do przedstawionej w niej ceny podatek od towarów i usług, który miałby obowiązek rozliczyć zgodnie z tymi przepisami. Wykonawca, składając ofertę, winien poinformować Zamawiającego, czy wybór oferty będzie prowadzić do powstania u zamawiającego obowiązku podatkowego, wskazując nazwę (rodzaj) towaru lub usługi, których dostawa lub świadczenie będzie prowadzić do jego powstania, oraz wskazując ich wartość bez kwoty podatku. Jeżeli złożono ofertę, której wybór prowadziłby do powstania u Zamawiającego obowiązku podatkowego zgodnie z przepisami o podatku od towarów i usług, do ceny najkorzystniejszej oferty lub oferty z najniższą ceną dolicza się podatek od towarów i usług, który zamawiający miałby obowiązek rozliczyć zgodnie z tymi przepisami. W związku z tym, w takim przypadku cena podana przez takiego wykonawcę w ofercie jako „cena brutto” nie może zawierać podatku VAT, który zamawiający będzie miał obowiązek rozliczyć.
- 10.12. Ofertę należy złożyć w zamkniętej kopercie. Koperta powinna być zamknięta w sposób gwarantujący zachowanie w poufności jej zawartości oraz zabezpieczający jej nienaruszalność do terminu otwarcia ofert. Koperta powinna być zaadresowana według poniższego wzoru:

Nazwa i adres wykonawcy Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej w Lubaczowie Ul. Mickiewicza 168, 37-600 Lubaczów OFERTA W POSTĘPOWANIU NA: Usługę przygotowywania posiłków Nie otwierać przed 24.01.2018 r. godz. 10:15* <i>*w przypadku zmiany terminu składania ofert należy wpisać obowiązujący (aktualny) termin</i>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

- 10.13. Wskazane jest, aby wykonawca umieścił w kopercie zawierającej ofertę również osobną kopertę zawierająca dokumenty zastrzeżone, jeżeli zachodzi przypadek określony w punkcie 10.9.

## 11. Termin oraz miejsce składania i otwarcia ofert.

### 11.1. Miejsce i termin składania ofert.

Oferty należy składać w Dziale Zamówień Publicznych SPZOZ w Lubaczowie, ul. Mickiewicza 168, 37-600 Lubaczów, pokój nr 8, nie później niż do dnia **24.01.2018 r. godz. 10:00**

### 11.2. Miejsce i termin otwarcia ofert.

Otwarcie ofert odbędzie się w dniu **24.01.2018 r. godz. 10:15**, w SPZOZ w Lubaczowie, ul. Mickiewicza 168, 37-600 Lubaczów, w sali konferencyjnej.

11.3 Bezpośrednio przed otwarciem ofert Zamawiający podaje kwotę, jaką zamierza przeznaczyć na sfinansowanie zamówienia.

11.4. Podczas otwarcia ofert podane będą: imię i nazwisko, nazwa (firma) oraz adres (siedziba) Wykonawcy, którego oferta jest otwierana, a także cena

11.5 Niezwłocznie po otwarciu ofert Zamawiający zamieści na stronie internetowej [www.szpital.lubaczowski.com](http://www.szpital.lubaczowski.com) informacje dotyczące kwoty, jaką zamierza przeznaczyć na sfinansowanie zamówienia, firmy oraz adresy wykonawców, którzy złożyli oferty w terminie, jak również zawarte w ofertach ceny. **Na Wykonawcach, którzy złożyli oferty ciąży obowiązek przekazania w terminie 3 dni od zamieszczenia na stronie internetowej tejsze informacji oświadczenia o przynależności lub braku przynależności do tej samej grupy kapitałowej.**

## 12. Ocena oferty.

### Zamawiający poprawi w tekście oferty:

12.1. oczywiste omyłki pisarskie, oczywiste omyłki rachunkowe z uwzględnieniem konsekwencji rachunkowych dokonanych poprawek oraz inne omyłki polegające na niezgodności oferty z Ogłoszeniem, niepowodujące istotnych zmian w treści oferty, niezwłocznie zawiadamiając o tym Wykonawcę, którego oferta została poprawiona.

12.2. W toku badania i oceny ofert zamawiający może wezwać wykonawców do uzupełnienia brakujących oświadczeń i/lub dokumentów oraz pełnomocnictw określonych w niniejszym Ogłoszeniu; uzupełnianie dokumenty i oświadczenia winny potwierdzać spełnianie przez wykonawcę warunków udziału w postępowaniu i brak podstaw do wykluczenia na dzień uzupełnienia.

12.3. W toku badania i oceny ofert zamawiający może żądać od wykonawców wyjaśnień dotyczących treści złożonych ofert. Niedopuszczalne jest prowadzenie między zamawiającym a wykonawcą negocjacji dotyczących złożonej oferty oraz

12.4. Zamawiający w celu ustalenia, czy oferta zawiera rażąco niską cenę w stosunku do przedmiotu zamówienia, zwróci się do wykonawcy o udzielenie w wyznaczonym terminie wyjaśnień dotyczących elementów cenotwórczych mających wpływ na wartość złożonej oferty.

12.5. Jeżeli wykonawca, którego oferta została wybrana, uchyla się od zawarcia umowy, zamawiający może wybrać ofertę najkorzystniejszą spośród pozostałych ofert bez przeprowadzenia ich ponownego badania i oceny.

12.6. W pozostałych przypadkach, przy ocenie złożonych ofert, Zamawiający będzie posilkował się przepisami ustawy Prawo zamówień publicznych.

### 12.7. Na podstawie art. 89 ust. 1 Zamawiający odrzuci ofertę, jeżeli:

- a) jest niezgodna z ustawą,
- b) jej treść nie odpowiada treści Ogłoszenia,
- c) jej złożenie stanowi czyn nieuczciwej konkurencji, w rozumieniu przepisów o zwalczaniu nieuczciwej konkurencji,
- d) zawiera rażąco niską cenę lub koszt w stosunku do przedmiotu zamówienia,
- e) została złożona przez Wykonawcę wykluczonego z udziału w postępowaniu o udzielenie zamówienia,
- f) zawiera błędy w obliczeniu ceny lub kosztu,
- g) Wykonawca w terminie 3 dni od dnia doręczenia zawiadomienia nie zgodził się na poprawienie omyłki, o której mowa w pkt 1.3 Ogłoszenia,
- h) Wykonawca nie wyraził zgody na przedłużenie terminu związania ofertą,
- i) jej przyjęcie naruszałoby bezpieczeństwo publiczne lub istotny interes bezpieczeństwa państwa, a tego bezpieczeństwa lub interesu nie można zagwarantować w inny sposób,
- j) jest nieważna na podstawie odrębnych przepisów

## 13. Sposób obliczenia ceny.

13.1 Wykonawca określi cenę całkowitą oferty brutto dla przedmiotu zamówienia, podając ją w zapisie liczbowym i słownie.

13.2 Cena oferty musi uwzględniać wszystkie koszty wykonania zamówienia i odzwierciedla całkowity koszt, który będzie poniesiony przez Zamawiającego.

13.3 Walutą ceny oferowanej jest złoty polski.

**14. Kryteria oceny ofert, ich znaczenie oraz sposób oceny ofert.**

14.1. Oferty będą oceniane wg następującego kryterium:

Nazwa kryterium	Sposób oceny ofert	Waga
Cena	Liczba punktów = $(A(\min)/A(i)) * 100$ gdzie: - A(min) - najniższa cena spośród wszystkich ofert ocenianych - A(i) - cena podana w ofercie ocenianej	90%
Zaplecze techniczne na wypadek awarii kuchni	Wartość punktowa kryterium obliczana będzie wg następujących zasad: Wykonawca otrzyma 10 punktów za posiadanie zaplecza technicznego w postaci kuchni tzw. awaryjnej, w której będzie zapewniał ciągłość w świadczeniu usług żywienia u Zamawiającego na czas awarii kuchni Zamawiającego, najmowanej/dzierżawionej przez Wykonawcę. Kuchnia awaryjna, o której mowa w przedmiotowym kryterium musi spełniać łącznie następujące wymogi: - kuchnia przeznaczona do przygotowywania posiłków w zbiorowym żywieniu typu zamkniętego w rozumieniu ustawy z dnia 25 sierpnia 2006 r. o bezpieczeństwie żywności i żywienia (Dz.U.2010.136.914 -j.t.), - oddalona od siedziby Zamawiającego nie dalej niż 100 km, - na dzień składania oferty Wykonawca dysponuje kuchnią na podstawie umowy najmu, dzierżawy, użyczenia lub innego tytułu prawnego, - kuchnia posiada pozytywną opinię Państwowej Inspekcji Sanitarnej - Wykonawca dysponuje środkami transportu przystosowanymi do przewozu żywności z kuchni awaryjnej do siedziby Zamawiającego, posiadającymi pozytywną opinię Państwowej Inspekcji Sanitarnej.  W przypadku braku zaplecza technicznego w postaci kuchni tzw. Awaryjnej Wykonawca otrzyma 0 pkt	10%

Ocena końcowa oferty jest sumą punktów uzyskanych za wszystkie kryteria

14.2. Niezwłocznie po wyborze oferty najkorzystniejszej Zamawiający zawiadomi wszystkich Wykonawców, którzy złożyli oferty o wyborze najkorzystniejszej oferty, podając nazwę (firmę) i adres Wykonawcy, którego ofertę wybrano oraz uzasadnienie jej wyboru, a także nazwy (firmy), siedziby i adresy Wykonawców, którzy złożyli oferty wraz ze streszczeniem oceny i porównania złożonych ofert.

Powyższe informacje Zamawiający zamieści na stronie internetowej: [www.szpital.lubaczowski.com](http://www.szpital.lubaczowski.com)

14.3. Umowa zostanie zawarta w formie pisemnej, po upływie terminu na wniesienie środków ochrony prawnej. O dokładnym terminie zawarcia umowy Zamawiający powiadomi Wykonawców niezwłocznie po wyborze oferty najkorzystniejszej. Umowa w sprawie zamówienia publicznego może zostać zawarta przed upływem terminu na wniesienie środków odwoławczych w przypadku gdy w postępowaniu złożono tylko jedną ofertę.

14.4. Istotne postanowienia umowy stanowią załącznik nr 6 do Ogłoszenia

14.5. Umowa w sprawie realizacji zamówienia publicznego zawarta zostanie z uwzględnieniem postanowień wynikających z treści niniejszego dokumentu oraz danych zawartych w ofercie złożonej przez Wykonawcę.

14.6. W przypadku wyboru oferty złożonej przez wykonawców wspólnie ubiegających się o udzielenie zamówienia publicznego zamawiający może żądać - przed zawarciem umowy - umowy regulującej współpracę tych wykonawców.

**15. Warunki unieważnienia postępowania**

15.1. Zamawiający unieważni postępowanie o udzielenie zamówienia w przypadkach określonych w art. 93 ust. 1 ustawy Prawo zamówień publicznych.

15.2. Zgodnie, z art. 93 ust. 3 ustawy Prawo zamówień publicznych, o unieważnieniu postępowania o udzielenie zamówienia zamawiający zawiadomi równocześnie wszystkich wykonawców którzy:

a) ubiegali się o udzielenie zamówienia – w przypadku unieważnienia postępowania przed upływem terminu składania

ofert,

b) złożyli oferty – w przypadku unieważnienia postępowania po upływie terminu składania ofert - podając uzasadnienie faktyczne i prawne.

15.3. W przypadku unieważnienia postępowania o udzielenie zamówienia Zamawiający na wniosek Wykonawcy, który ubiegał się o udzielenie zamówienia, zawiadomi o wszczęciu kolejnego postępowania, które dotyczy tego samego przedmiotu zamówienia lub obejmuje ten sam przedmiot zamówienia.

#### **16. Środki ochrony prawnej.**

1. Każdemu Wykonawcy, a także innemu podmiotowi, jeżeli ma lub miał interes w uzyskaniu danego zamówienia oraz poniósł lub może ponieść szkodę w wyniku naruszenia przez Zamawiającego przepisów ustawy PZP przysługują środki ochrony prawnej przewidziane w Dziale VI ustawy PZP

##### Załączniki:

1. Szczegółowy opis przedmiotu zamówienia (1a,1b, 1c ) – zał. Nr 1
2. Formularz ofertowy – zał. nr 2
3. Formularz cenowy- zał. Nr 3
4. Oświadczenie o spełnianiu warunków udziału w post. i braku podstaw do wykluczenia –zał. Nr 4A,B
5. Oświadczenie o przynależności Wykonawcy do grupy kapitałowej- zał. Nr 5
6. Istotne postanowienia umowy zał. Nr 6

## **Załącznik nr 1**

### **Nr 1.A**

#### **SZCZEGÓŁOWY OPIS PRZEDMIOTU ZAMÓWIENIA**

W ramach realizacji przedmiotu zamówienia Wykonawca będzie zobowiązany do:

- realizacji usługi w okresie 12 m-cy
  - zapewnienia wyżywienia pacjentów szpitala na wszystkich oddziałach szpitala,
- z uwzględnieniem podanych poniżej wymogów,
- dokonywania zakupu niezbędnych środków żywnościowych , czystości do wykonania zamówienia ,
  - przygotowania posiłków,
  - dostarczania posiłków w systemie tacowym loco oddział oraz odbioru wózków z tacami z oddziałów,
  - prowadzenie ewidencji wydawanych posiłków,
  - utrzymania właściwego poziomu sanitarnego.
  - wymiany tac termoizolacyjnych w przypadku uszkodzenia, zużycia lub nakazu organu kontroli sanitarnej .Po zakończeniu umowy tace stają się własnością Zamawiającego.

#### **ZASADY PRZYGOTOWANIA I DYSTRYBUCJI POSIŁKÓW DLA PACJENTÓW**

##### **HOSPITALIZOWANYCH**

1. Szacunkowe miesięczne zapotrzebowanie na całodobowe żywienie wynosi około 5 000(osobodni).
2. Wykonawca zagwarantuje możliwość zmiany ilości zamawianych posiłków w zależności od ilości hospitalizowanych.
3. Posiłki są dostarczane do poszczególnych oddziałów trzy razy dziennie w nw. porach:  
śniadanie 7:30 - 8:30  
obiad 12:30 - 13:30  
kolacja 17:00- 18:00  
wg harmonogramu Zamawiającego (Harmonogram wydawania posiłków z kuchni na oddziały szpitalne), który zostanie przekazany Wykonawcy w dniu rozpoczęcia realizacji umowy. Zamawiający zastrzega sobie prawo zmian w ww. harmonogramie.
4. Zapewnienie przygotowania posiłków z uwzględnieniem diet stosowanych w tutejszym Szpitalu ( wg

##### **PROCEDURA P/OZ/OD1.1-001/16 z dnia 25-10-2016**

**„DIETY STOSOWANE W SP ZOZ W LUBACZOWIE” – wyciąg z procedury stanowi załącznik do Ogłoszenia ):**



- a) dieta podstawowa ( podstawowa dziecięca)
- b) dieta bogatoresztkowa
- c) dieta łatwostrawna
- d) dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu.
- e) dieta łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego.
- f) dieta łatwo strawna bogatobiałkowa.
- g) dieta łatwo strawna niskobiałkowa.
- h) dieta płynna.
- i) dieta płynna wzmocniona
- j) dieta kleikowa
- k) dieta papkowata
- l) dieta do żywienia przez zgłębnik lub przetokę.
- m) dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów.
- n) dieta ubogoenergetyczna
- o) dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych.
- p) mieszanki mleczne (Bebiko, Nan Bebilon)
- r) w przypadku zaleceń specjalnych wydanych przez lekarzy dopuszcza się możliwość zamawiania innych diet niż wyżej wymienione.

5. Dostarczenie posiłków odbywa się w systemie tacowym, polegającym na dostarczeniu posiłku na tacy termoizolacyjnej, wydanej z Kuchni do oddziału (tj. wprowadzenie wózka z tacami za drzwi oddziału i przekazanie osobie wyznaczonej z oddziału). Dostarczenie obejmuje również odbiór wózków z tacami z oddziału, tj. od drzwi oddziału i powrót do kuchni.

6. Posiłki dostarczane są na podstawie pisemnego dziennego zapotrzebowania z podziałem na oddziały i rodzaje diet składanego przez upoważnionego przedstawiciela Zamawiającego

7. W przypadku stwierdzenia przez personel Oddziału (pielęgniarki) nieodpowiedniej ilości zamówionych tac z posiłkiem, Wykonawca będzie zobowiązany do dostarczenia brakujących posiłków w czasie do 30 min.

8. Przygotowanie posiłków dla hospitalizowanych pacjentów dorosłych i dzieci, przy bezwzględnym przestrzeganiu zaleceń Głównego Inspektora Sanitarnego oraz zaleceń Instytutu Żywności i Żywienia.

9. Zapewnienie produkcji i dystrybucji posiłków zgodnie z zasadami Dobrej Praktyki Produkcyjnej i Dobrej Praktyki Higienicznej (GMP/GHP) oraz zgodnie z wdrożonym systemem jakości HACCP.

10. Wykonawca zobowiązany jest do stosowania i uwzględniania sugestii i uwag Zamawiającego w zakresie planowanych produktów i potraw. W przypadku konieczności zmian w jadłospisie Wykonawca ma obowiązek przedłożenia w ciągu dwóch dni nowej wersji jadłospisu, uwzględniający zgłoszone poprawki.

11. Zapewnienie całodziennego wyżywienia przez 7 dni w tygodniu z uwzględnieniem następujących wymogów:

- a) posiłki powinny być urozmaicone, muszą charakteryzować się wysoką jakością, posiadać właściwe walory estetyczne i smakowe oraz odpowiednią temperaturę.
- b) dostarczanie codziennie dodatku warzywnego do śniadania, obiadu, kolacji,
- c) zupy o odpowiedniej gęstości,
- d) dla oddziału pediatrycznego posiłki dostosowane dla dzieci małych- 1-3lat, i powyżej 4 roku życia,
- e) zapewnienie na każdym oddziale termosów z herbatą/napojem raz dziennie między posiłkami w ilości: 200ml. płynu na 1 pacjenta.
- f) ziemniaki dobrze potłuczone, bez czarnych nie usuniętych elementów, równomiernie posolone i ugotowane.
- g) uwzględnienie wędlin różnych gatunków, dla dzieci chude wędliny drobiowe i wieprzowe.
- h) uwzględnienie masła o zawartości tłuszczu mlecznego minimum 82% w żywieniu dzieci, dorosłych i kobiet w ciąży, (w diecie łatwostrawnej z ograniczeniem tłuszczu uwzględnienie masła roślinnego).
- i) śniadania II dla dzieci uwzględniające tylko jogurty dobrej jakości (owocowe i naturalne), serki waniliowe , owoce lub soki owocowo-warzywne,
- j) podwieczorki dla dzieci uwzględniające desery jak; budyń z owocami lub sokiem, kisiel, kaszka manna z owocami, galaretką z owocami , biszkopty lub herbatniki + mleko / kakao, ciasto drożdżowe + mleko jabłko pieczone z dżemem,
- k) posiłki przygotowywane na bazie świeżych i naturalnych produktów

12. Wykonawca zobowiązany jest do sporządzania jadłospisów dziennych i dostarczania ich wraz z posiłkiem porannym na oddziały szpitalne, z zastrzeżeniem, iż jadłospisy te muszą być zgodne z jadłospisami dekadowymi.

Jadłospisy muszą zawierać obliczenia wartości odżywczych (energia, składniki odżywcze), ilości produktów zaplanowanych do realizacji jadłospisów tzw. gramówkę. Muszą także uwzględniać sezonowość produktów oraz tradycyjność potraw w okresie świąt, np. Bożego Narodzenia, Wielkanocy.

13. Sporządzanie jadłospisów dekadowych przez dietetyka Wykonawcy dla diety podstawowej i jej modyfikacja z uwzględnieniem sezonowości i urozmaicenia, które akceptowane będą przez dietetyka Zamawiającego. Jadłospisy dekadowe z wykazem produktów, podaną ilością produktów potrzebnych do przygotowania posiłku wyrażoną w (g) oraz obliczoną wartością odżywczą (białko, tłuszcze, węglowodany) i kaloryczną będą przekazywane do akceptacji na 5 dni przed jego realizacją. .

-uzgodnionych pomiędzy Zamawiającym a Wykonawcą diet , z tym, że diety indywidualne będą wykonywane na bieżąco na polecenie Zamawiającego zgodnie z zaleceniami lekarza.

14. Wykonawca jest odpowiedzialny za procesy mycia i dezynfekcji naczyń stołowych, tac termoizolacyjnych, termosów, wózków do transportu żywności, utrzymanie właściwego poziomu sanitarnego usługi żywienia oraz jakość oferowanych posiłków, tj. ich właściwe walory smakowe, organoleptyczne, estetyczne, czystość mikrobiologiczną dostarczanych potraw, dobór właściwych surowców i właściwych procesów technologicznych oraz zapewnienie temperatury posiłków dostarczonych na oddziały szpitalne, tj.:

- co najmniej 75°C - dla zup,
- co najmniej 63°C - dla drugich dań,
- co najmniej 80°C – dla gorących napojów,
- poniżej 4°C – sałatki, surówki, sosy i inne potrawy serwowane na zimno

przy czym dopuszczalny jest ubytek temperatury z tolerancją do 10%.

15. Wykonawca zobowiązany jest do podgrzewania naczyń do określonej temperatury (minimum +50°C) bezpośrednio przed nałożeniem potraw, która pozwoli na utrzymanie odpowiednich temperatur posiłków, o których mowa w punkcie powyższym.

16. Używane przez Wykonawcę preparaty myjące i dezynfekcyjne muszą posiadać dopuszczenie do kontaktu z żywnością. Zamawiający ma prawo do uzyskania informacji od Wykonawcy na ich temat.

17. Do Wykonawcy należy prowadzenie ewidencji wydawanych posiłków z podziałem na oddziały.

18. Zakupy surowców Wykonawca realizuje we własnym zakresie zapewniając ich wysoką jakość, wykluczając: żywność genetycznie modyfikowaną, wysokoprzetworzoną (typu: ziemniaki puree w proszku, baza do zup, proszkowe napoje gorące itp.), margarynę jako dodatek do smarowania pieczywa oraz ograniczając stosowanie II gatunku wędlin i mięs do 3 razy na dekadę w ramach danego posiłku.

19. Wykonawca umożliwi Zamawiającemu wgląd w sposób i miejsce przygotowywania posiłków.

20. Wykonawca ponosić będzie odpowiedzialność za udowodnione szkody powstałe u Zamawiającego w związku z prowadzoną przez Wykonawcę działalnością.

21. Wykonawca ponosić będzie pełną odpowiedzialność prawną i materialną wobec organów kontroli w zakresie wykonywanej usługi.

## Nr 1.C

### **Informacje dotyczące mediów energetycznych i warunków współpracy technicznej**

Poniższe informacje dotyczą:

1. mediów energetycznych,
2. sposobu rozliczeń tych mediów,
3. obowiązków Zamawiającego i Wykonawcy w przedmiotowym zakresie.

#### **I.**

1. Zamawiający odsprzedaje Wykonawcy media energetyczne w postaci:

- a. zimnej wody wraz z usługą odprowadzenia ścieków,
- b. ciepłej wody użytkowej,
- c. ciepła do centralnego ogrzewania,
- d. energii cieplnej /para/
- e. energia elektryczna
- f. gaz
- g. wywóz odpadów komunalnych
- h. konserwacja wind
- i. usługi telekomunikacyjne
- j. media bufet

2. Przyjmuje się następujący sposób rozliczeń za pobierane media oraz ustala się następujące granice eksploatacji poszczególnych sieci:

#### **a. Zimna woda z kanalizacją.**

Rozliczenie za pobraną zimną wodę i odprowadzone ścieki będzie odbywało się wg wskazań wodomierza oraz wg cen obowiązujących, cena 1 m<sup>3</sup> wody wraz z kanalizacją aktualnie wynosi 6,52 zł/m<sup>3</sup> netto.

#### **b. Ciepła woda użytkowa (c.w.u.) z kanalizacją**

Rozliczenie za pobraną ciepłą wodę użytkową będzie odbywało się wg wskazań wodomierza, aktualna cena 1 m<sup>3</sup> wody wraz z kanalizacją 29,19 zł/m<sup>3</sup> netto

#### **c. Centralne ogrzewanie (c.o.) ( kuchnia główna )**

Rozliczenie za c.o będzie się odbywało ryczałtem za każdy miesiąc i wynosi 2.589,39 zł  
Wartość 1 m<sup>2</sup> jest przedmiotem kalkulacji własnej Zamawiającego

**d. energia cieplna /para /** - Rozliczenie za energię cieplną /parę/ odbywało się będzie ryczałtowo w kwocie 1.269,38 zł netto miesięcznie

Wykonawca będzie obciążany wg wskazanego udziału procentowego i kosztów faktycznie ponoszonych przez Zamawiającego na energię cieplną (z uwzględnieniem opłat na rzecz dostawców ciepła i kosztów własnych Zamawiającego, bez naliczania zysku).

#### **e. energia elektryczna w kuchni głównej**

Rozliczenie za zużyta energię elektryczną będzie odbywało się w oparciu o wskazania układów pomiarowych i aktualnych cen (cena 1kW- 0,49 zł netto)

#### **f. gaz**

Rozliczenie za zużyty gaz w kuchni głównej będzie odbywało się w oparciu o wskazania układów pomiarowych i aktualnych cen (cena 2,41zł/ m<sup>3</sup>)

**g. wywóz odpadów komunalnych**

rozliczenie za wywóz odpadów komunalnych będzie się odbywało ryczałtowo w kwocie – 900,00 zł netto za każdy miesiąc

**h. konserwacja dźwigów /wind/** - liczona za 3 windy w budynku kuchni i 10% z 2 wind na bloku łózkowym 736,00 zł netto miesięcznie

Wykonawca będzie obciążany wg kosztów faktycznie ponoszonych przez Zamawiającego bez naliczania zysku (przypadku remontów, naprawy, modernizacji, Pogotowie Dźwigowe, odbiory UDT Wykonawca zostanie dodatkowo obciążony przez Zamawiającego według faktycznie poniesionych kosztów)

**i. korzystanie z usług telekomunikacyjnych** - Wykonawca będzie obciążany na podstawie wydruków telefonicznych

Połączenia telefoniczne wykonywane w ramach wewnętrznej sieci szpitala są bezpłatne.

**j. media bufet**

Wykonawca będzie obciążany za nie opomiarowane media w bufecie (zimna woda, kanalizacja energia elektryczna, energię ciepłą- gaz) kwotą 528,00 zł netto za każdy miesiąc, za nie opomiarowane licznikami media c.o dla pomieszczeń bufetu w kwocie 401,40 zł netto miesięcznie według stawki jednostkowej wynoszącej 3,74 zł netto za 1m<sup>2</sup> powierzchni

3. Kary za pobieranie mediów poza układem pomiarowym lub w przypadku stwierdzenia zamierzonej przeróbki układu pomiarowego w celu obniżenia wskazania ilości pobranego medium obciążać będzie Wykonawcę.

4. Odczyty urządzeń pomiarowych będą dokonywane wspólnie przez przedstawicieli Zamawiającego i Wykonawcy na koniec każdego okresu rozliczeniowego – miesiąca.

**II.**

1. Wykonawca na własny koszt dokona wymiany układów pomiarowych (wodomierzy, przekładników prądowych itp.) w przypadku, gdy ich zakresowość nie będzie obejmowała rzeczywistych przepływów.

2. W przypadku, gdy wystąpi uszkodzenie któregoś z elementów układu pomiarowego Wykonawca jest zobowiązany do niezwłocznego poinformowania Zamawiającego, wymiany na nowy lub naprawy i legalizacji tego elementu – na własny koszt w ciągu 30 dni od momentu poinformowania.

**III.**

1. Wykonawca będzie ponosił koszty eksploatacji instalacji ppoż., w którą wyposażony jest dzierżawiony budynek kuchni.

2. Zamawiający obciąża Wykonawcę kosztami nieuzasadnionych interwencji Komendy Państwowej Straży Pożarnej, spowodowanych np. fałszywymi alarmami pożarowymi.

**IV.**

1. Wykonawca jest zobowiązany we własnym zakresie zabezpieczyć obsługę techniczną (naprawy i bieżącą konserwację) dzierżawionego budynku, sprzętu (dotyczy zarówno urządzeń służących bezpośrednio produkcji żywności jak i urządzeń pomocniczych, jak

chłodnie, mroźnie, wytwornice pary, stacje uzdatniania wody, urządzenia wentylacji itp.) i innego wyposażenia, w tym instalacji wewnętrznych i oświetlenia zewnętrznego.

2. Wykonawca ponosi całkowitą odpowiedzialność za instalacje wewnętrzne w budynku.

3. Wykonawca jest zobowiązany we własnym zakresie i na własny koszt przeprowadzać obowiązkowe badania instalacji elektrycznej, odgromowej, oświetlenia ewakuacyjnego, wentylacyjnej (wraz z odciągami technologicznymi nad stanowiskami pracy) i innych instalacji, których okresowych badań i przeglądów wymagają stosowne przepisy, a które to instalacje stanowią wyposażenie obiektu. Po wykonaniu ww. pomiarów i badań Wykonawca przekazuje stosowne protokoły Zamawiającemu celem dołączenia do książki obiektu budowlanego.

#### **V.**

1. Zamawiający zastrzega sobie prawo wstępu do pomieszczeń Kuchni, w tym do węzła cieplnego i rozdzielni elektrycznej w celu przeprowadzenia kontroli poprawności pracy układów pomiarowych.

2. Zamawiający zastrzega sobie prawo do zainstalowania w obiekcie dodatkowych instalacji, w tym służących poprawie bezpieczeństwa Zamawiającego (monitoring bezpieczeństwa) oraz do ewentualnej rozbudowy lub przebudowy instalacji istniejących.

3. Pracownicy pionu technicznego Zamawiającego lub pracownicy firm działających na zlecenie i za zgodą Zamawiającego mają prawo wstępu do obiektu Kuchni Centralnej, aby skontrolować prawidłowość pracy urządzeń technicznych, przy czym o każdorazowym wejściu informowany będzie bezpośrednio pracownik odpowiedzialny wskazany przez Wykonawcę. Ponadto pracownicy pionu technicznego Zamawiającego zastrzegają sobie prawo do wstępu na teren Kuchni w celu prowadzenia eksploatacji i napraw instalacji, które mają wpływ na inne budynki szpitalne (np. sieci przesyłowe w węźle cieplnym, teletechniczna szafa dystrybucyjna itp.).

#### **Uwaga:**

Zgodnie z treścią niniejszego załącznika ceny w nim podane mogą w trakcie realizacji umowy ulegać zmianie – na zasadach powyżej określonych. O ewentualnych dalszych zmianach cen, które będą wynikały ze zmian wprowadzanych przez dostawców zewnętrznych lub w konsekwencji, ze zmienionych kalkulacji Zamawiającego, Wykonawca będzie na bieżąco informowany załącznikami do faktur za media.

---

**FORMULARZ OFERTOWY**

Usługi społeczne realizowane w trybie art. 138o ustawy Pzp

Świadczenie usług w zakresie przygotowywania i dostarczania posiłków na bazie przyjętych w dzierżawę pomieszczeń i wyposażenia kuchennego dla Samodzielnego Publicznego Zakładu Opieki Zdrowotnej w Lubaczowie

**I. DANE WYKONAWCY:**

1. NAZWA:

.....

2. ADRES :

.....

3. Osoba do kontaktów:.....

4. Numer telefonu: .....

5. Numer faxu: .....

**6. Adres e-mail:**

.....

7. Regon .....

8. NIP .....

9. Numer konta bankowego

.....

10. Informacja o przedsiębiorstwie Wykonawcy. Proszę o wskazanie czy Wykonawca jest mikroprzedsiębiorstwem, małym przedsiębiorstwem czy średnim przedsiębiorstwem

.....\*

**II. Zobowiązania Wykonawcy**

Zobowiązuję się wykonać przedmiotem zamówienia : świadczenie usługi w zakresie przygotowywania i dostarczania posiłków na bazie przyjętych w dzierżawę pomieszczeń i wyposażenia kuchennego dla SPZOZ w Lubaczowie

**Cena netto** (na okres 12 miesięcy).....

(słownie .....

podatek VAT .....

**cena brutto** (na okres 12 miesięcy) .....

(Słownie .....

wyliczona na podstawie załączonego formularza cenowego

**III. Niniejszym oświadczamy, iż posiadamy/nie posiadamy\* kuchni/ę awaryjnej/ą / \*niepotrzebne skreślić/***Dalej wypełnia Wykonawca, który posiada kuchnię awaryjną:*

Informujemy, iż kuchnia awaryjna, w której zapewniamy ciągłość usługi żywienia będącej przedmiotem niniejszego postępowania:

- znajduje się w ..... (miejsowość), w siedzibie .....

- oddalona jest o ..... km (nie więcej niż 100 km) od siedziby Zamawiającego

- dysponujemy aktualnie ww kuchnią na podstawie ..... (podać tytuł prawny)

- kuchnia jest przystosowana do żywienia zbiorowego typu zamkniętego i posiada pozytywną opinię Państwowej Inspekcji Sanitarnej nr ..... z dnia .....

.....

- dysponujemy środkami transportu przystosowanymi do przewozu żywności z kuchni awaryjnej do siedziby Zamawiającego, posiadającymi pozytywną opinię Państwowej Inspekcji Sanitarnej.

**IV.** Powierzamy podwykonawcom wykonanie następującego zakresu prac (w przypadku nie powierzenia puste miejsce zaleca się wykreślić):

.....  
.....

**V. Oświadczam , że :**

1. cena brutto zawiera wszystkie koszty wykonania zamówienia , jakie ponosi Wykonawca w przypadku wyboru niniejszej oferty .
2. zapoznaliśmy się z Ogłoszeniem i nie wnosimy do nich zastrzeżeń oraz przyjmujemy warunki w nich zawarte.
3. w przypadku udzielenia zamówienia , zobowiązujemy się do zawarcia umowy w miejscu i terminie wskazanym przez Zamawiającego
4. jestem związany z ofertą przez okres 30 dni od daty terminu składania ofert.
5. Akceptujemy termin realizacji zamówienia
- 6 .Niniejszym informuję , że informacje składające się na ofertę , zawarte na stronach ..... stanowią tajemnice przedsiębiorstwa w rozumieniu przepisów ustawy o zwalczaniu nieuczciwej konkurencji i jako takie nie mogą być udostępniane .

**VI.** Składając ofertę Wykonawca ma obowiązek poinformować zamawiającego, że wybór oferty będzie prowadzić do powstania u zamawiającego obowiązku podatkowego.

W przypadku gdy wybór oferty będzie prowadzić do powstania obowiązku podatkowego – proszę wskazać w ofercie:

- nazwy (rodzaj) towaru lub usługi, których dostawa lub świadczenie będzie prowadzić do powstania obowiązku podatkowego,
- wartości towaru lub usługi, których dostawa lub świadczenie będzie prowadzić do powstania u zamawiającego obowiązku podatkowego bez kwoty podatku (netto).

data .....

.....  
(pieczęć i podpis Wykonawcy lub jego upelnomocnionego przedstawiciela<sup>1</sup>)

<sup>1</sup>Podpis (-y) osoby (osób) uprawnionych do reprezentowania Wykonawcy zgodnie z:

- a) Zapisami w dokumencie stwierdzającym status prawny Wykonawcy (odpis z właściwego rejestru),  
lub
- b) Pełnomocnictwem złożonym wraz z ofertą

\*

- Mikro przedsiębiorstwo= przedsiębiorstwo, które zatrudnia mniej niż 10 osób i którego roczny obrót lub roczna suma bilansowa nie przekracza 2 mln EUR
- Małe przedsiębiorstwo= przedsiębiorstwo, które zatrudnia mniej niż 50 osób i którego roczny obrót lub roczna suma bilansowa nie przekracza 10 mln EUR
- Średnie przedsiębiorstwo= przedsiębiorstwo, które nie jest mikroprzedsiębiorstwem ani małym przedsiębiorstwem i zatrudnia mniej niż 250 osób i którego roczny obrót nie przekracza 50 mln EUR lub roczna suma bilansowa nie przekracza 43 mln EUR



**FORMULARZ CENOWY****załącznik nr 3 do OWZ**

Dzienna stawka żywienia jednego pacjenta netto (zł)	Dzienna stawka żywienia jednego pacjenta brutto (zł)	Średnia ilość osobodni w okresie 12 miesięcy	Wartość netto za okres 12 miesięcy	% VAT	Wartość brutto za okres 12 miesięcy
		60 000			
<b>RAZEM:</b>	x	x		x	

Słownie wartość brutto: .....

.....  
/podpis oraz pieczęć osoby lub osób uprawnionych/

**Załącznik nr 4 A do Ogłoszenia**

**Wykonawca:**

.....

.....

(pełna nazwa/firma, adres, w zależności od podmiotu:  
NIP/PESEL, KRS/CEiDG)

reprezentowany przez:

.....

.....

(imię, nazwisko, stanowisko/podstawa do reprezentacji)

**Oświadczenie wykonawcy**

**składane na podstawie art. 25a ust. 1 ustawy z dnia 29 stycznia 2004 r.**

**Prawo zamówień publicznych (dalej jako: ustawa Pzp),**

**DOTYCZĄCE PRZESŁANEK WYKLUCZENIA Z POSTĘPOWANIA**

Na potrzeby postępowania o udzielenie zamówienia publicznego  
na

Świadczenie usług w zakresie przygotowywania i dostarczania posiłków na bazie przyjętych w dzierżawę pomieszczeń i wyposażenia kuchennego dla Samodzielnego Publicznego Zakładu Opieki Zdrowotnej w Lubaczowie (nazwa postępowania), prowadzonego przez SPZOZ w Lubaczowie (oznaczenie zamawiającego), oświadczam, co następuje:

**OŚWIADCZENIA DOTYCZĄCE WYKONAWCY:**

1. Oświadczam, że nie podlegam wykluczeniu z postępowania na podstawie art. 24 ust 1 ustawy Pzp.
2. [UWAGA: zastosować tylko wtedy, gdy zamawiający przewidział wykluczenie wykonawcy z postępowania na podstawie ww. przepisu] Oświadczam, że nie podlegam wykluczeniu z postępowania na podstawie art. 24 ust. 5 pkt 1 ustawy Pzp .

..... (miejsowość), dnia ..... r.

.....

(podpis)

Oświadczam, że zachodzą w stosunku do mnie podstawy wykluczenia z postępowania na podstawie art. .... ustawy Pzp (podać mającą zastosowanie podstawę wykluczenia spośród wymienionych w art. 24 ust. 1 pkt 13-14, 16-20 lub art. 24 ust. 5 pkt 1 ustawy Pzp). Jednocześnie oświadczam, że w związku z ww. okolicznością, na podstawie art. 24 ust. 8 ustawy Pzp podjąłem następujące środki naprawcze:

.....  
.....  
.....  
.....

..... (miejsowość), dnia ..... r.

.....

(podpis)

**OŚWIADCZENIE DOTYCZĄCE PODMIOTU, NA KTÓREGO ZASOBY POWOŁUJE SIĘ WYKONAWCA:**

Oświadczam, że w stosunku do następującego/ych podmiotu/tów, na którego/ych zasoby powołuję się w niniejszym postępowaniu, tj.: ..... (podać pełną nazwę/firmę, adres, a także w zależności od podmiotu: NIP/PESEL, KRS/CEiDG) nie zachodzą podstawy wykluczenia z postępowania o udzielenie zamówienia.

..... (miejsowość), dnia ..... r.

.....

(podpis)

[UWAGA: zastosować tylko wtedy, gdy zamawiający przewidział możliwość, o której mowa w art. 25a ust. 5 pkt 2 ustawy Pzp]

**OŚWIADCZENIE DOTYCZĄCE PODWYKONAWCY NIEBĄDĄCEGO PODMIOTEM, NA KTÓREGO ZASOBY POWOŁUJE SIĘ WYKONAWCA:**

Oświadczam, że w stosunku do następującego/ych podmiotu/tów, będącego/ych podwykonawcą/ami: ..... (podać pełną nazwę/firmę, adres, a także w zależności od podmiotu: NIP/PESEL, KRS/CEiDG), nie zachodzą podstawy wykluczenia z postępowania o udzielenie zamówienia.

..... (miejsowość), dnia ..... r. ....

(podpis)

**OŚWIADCZENIE DOTYCZĄCE PODANYCH INFORMACJI:**

Oświadczam, że wszystkie informacje podane w powyższych oświadczeniach są aktualne i zgodne z prawdą oraz zostały przedstawione z pełną świadomością konsekwencji wprowadzenia zamawiającego w błąd przy przedstawianiu informacji.

..... (miejsowość), dnia ..... r. ....

(podpis)

**Załącznik nr 4B do SIWZ**

**Wykonawca:**

.....

.....

*(pełna nazwa/firma, adres, w zależności od podmiotu:*

*NIP/PESEL, KRS/CEiDG)*

reprezentowany przez:

.....

.....

*(imię, nazwisko, stanowisko/podstawa do reprezentacji)*

**Oświadczenie wykonawcy**

**składane na podstawie art. 25a ust. 1 ustawy z dnia 29 stycznia 2004 r.**

**Prawo zamówień publicznych (dalej jako: ustawa Pzp),**

**DOTYCZĄCE SPEŁNIANIA WARUNKÓW UDZIAŁU W POSTĘPOWANIU**

Na potrzeby postępowania o udzielenie zamówienia publicznego  
na

Świadczenie usług w zakresie przygotowywania i dostarczania posiłków na bazie przyjętych w dzierżawę pomieszczeń  
i wyposażenia kuchennego dla Samodzielnego Publicznego Zakładu Opieki Zdrowotnej w Lubaczowie  
(nazwa postępowania), prowadzonego przez SPZOZ w Lubaczowie (oznaczenie zamawiającego), oświadczam,

co następuje:

**INFORMACJA DOTYCZĄCA WYKONAWCY:**

Oświadczam, że spełniam warunki udziału w postępowaniu określone przez zamawiającego w Opisie Warunków zamówienia i ogłoszeniu o zamówieniu.

..... (miejscowość), dnia ..... r.

.....

(podpis)

**INFORMACJA W ZWIĄZKU Z POLEGANIEM NA ZASOBACH INNYCH PODMIOTÓW:**

Oświadczam, że w celu wykazania spełniania warunków udziału w postępowaniu, określonych przez zamawiającego w..... (wskazać dokument i właściwą jednostkę

redakcyjną dokumentu, w której określono warunki udziału w postępowaniu), polegam na zasobach następującego/ych podmiotu/ów: .....

.....

....., w następującym zakresie: .....

..... (wskazać

podmiot i określić odpowiedni zakres dla wskazanego podmiotu).

..... (miejsowość), dnia ..... r.

.....

(podpis)

### OŚWIADCZENIE DOTYCZĄCE PODANYCH INFORMACJI:

Oświadczam, że wszystkie informacje podane w powyższych oświadczeniach są aktualne i zgodne z prawdą oraz zostały przedstawione z pełną świadomością konsekwencji wprowadzenia zamawiającego w błąd przy przedstawianiu informacji.

..... (miejsowość), dnia ..... r.

.....

(podpis)

pieczęć adresowa wykonawcy

**Oświadczenie  
w trybie art. 24 ust. 11 ustawy Prawo zamówień publicznych\***

1. Nazwa i adres wykonawcy:

.....

NIP: .....

2. Nazwa i adres wykonawcy:

.....

NIP: .....

Biorąc udział w postępowaniu o zamówienie publiczne prowadzone w trybie przetargu nieograniczonego na: świadczenie usługi w zakresie przygotowywania i dostarczania posiłków na bazie przyjętych w dzierżawę pomieszczeń i wyposażenia kuchennego dla SPZOZ w Lubaczowie

Zgodnie z art. 24 ust. 11 ustawy z dnia 29 stycznia 2004 r. – Prawo zamówień publicznych (tekst jednolity: Dz. U. z 2017r. poz. 1579) po zapoznaniu się z informacją zamieszczoną na stronie [www.szpital.lubaczowski.com](http://www.szpital.lubaczowski.com)

1. **\*oświadczam, że przynależę do tej samej grupy kapitałowej w rozumieniu ustawy z dnia 16 lutego 2007 r. o ochronie konkurencji i konsumentów (Dz. U. z 2015 r. poz. 184, 1618 i 1634), o której mowa w art. 24 ust. 1 pkt 23 ustawy Pzp z następującymi wykonawcami, którzy złożyli oferty w niniejszym postępowaniu o udzielenia zamówienia:**

.....

Przedstawiam w załączeniu następujące dowody..... że powiązania z Wykonawcą (nazwa adres)..... nie prowadzą do zakłócenia konkurencji w postępowaniu o udzielenie zamówienia.

.....  
(miejsowość)

.....  
(data)

.....  
(podpisy osób uprawnionych wykonawcy)

2. **\* oświadczam, że nie przynależę do tej samej grupy kapitałowej w rozumieniu ustawy z dnia 16 lutego 2007r. o ochronie konkurencji i konsumentów (Dz. U. z 2017 r. poz. 229z późn.zm.), o której mowa w art. 24 ust. 1 pkt 23 ustawy Pzp z wykonawcami, którzy złożyli oferty w niniejszym postępowaniu o udzielenia zamówienia:**

.....  
(miejsowość)

.....  
(data)

\* niewłaściwe skreślić

.....  
dnia ..... r.

**Umowa**  
**na usługi w zakresie przygotowania i dostarczania posiłków**

zawarta w dniu .....2018 pomiędzy:  
Samodzielnym Publicznym Zakładem Opieki Zdrowotnej w Lubaczowie,  
ul. Mickiewicza 168, 37- 600 Lubaczów wpisanym do KRS prowadzonego przez Sąd  
Rejonowy w Rzeszowie pod numerem 0000019670 , NIP: 793-14-00-573

reprezentowanym przez :  
Dyrektora- Stanisława Burego  
zwanym dalej Zamawiającym  
a

.....  
reprezentowana przez:

.....  
zwanym dalej Wykonawcą

W związku z wyborem Wykonawcy w postępowaniu o udzielenie zamówienia publicznego na usługi społeczne na podstawie art. 138o Ustawy z dnia 29 stycznia 2004 r. Prawo zamówień została zawarta umowa następującej treści:

§ 1

1. Zamawiający zleca a Wykonawca zobowiązuje się świadczyć usługi polegające na przygotowaniu i dostarczaniu posiłków dla hospitalizowanych pacjentów Zamawiającego na bazie przyjętych w dzierżawę pomieszczeń i wyposażenia kuchennego zgodnie z Opiszem Warunków Zamówienia oraz ofertą stanowiącymi załączniki do umowy.
2. Zakres usługi, o której mowa w ust. 1 obejmuje przygotowanie i dostarczanie posiłków o określonej przez Zamawiającego jakości uwzględniających zalecenia związane z procesem leczenia z zachowaniem obowiązujących norm jakościowych i sanitarnych wg zasad określonych w załączniku nr 1 i nr 1 a do umowy.
3. Wykonawca zobowiązuje się również do wydawania odpłatnych posiłków w ramach ogólnodostępnego bufetu
4. Obowiązki Wykonawcy obejmują ponadto:
  - 4.1. zastępcze zorganizowanie posiłków w razie wystąpienia przejściowych przeszkód uniemożliwiających ich przygotowanie w przedmiocie dzierżawy z wykorzystaniem kuchni awaryjnej/ bez wykorzystania kuchni awaryjnej zgodnie z ofertą ( \* niepotrzebne skreślić)
  - 4.2. utrzymanie stanu sanitarnego pomieszczeń i urządzeń zgodnie z warunkami określonymi odrębnymi przepisami
  - 4.3. dokonywanie przez Wykonawcę na własny koszt niezbędnych badań sanitarno-epidemiologicznych i przedkładanie ich na każde żądanie Zamawiającemu
  - 4.4. współdziałanie Wykonawcy z organami nadzoru sanitarnego i innymi organami kontrolnymi oraz realizacja ich zaleceń w celu lub w związku z realizacją usługi
  - 4.5 stosowanie przez Wykonawcę ustalonych przez Zamawiającego szczegółowych zasad postępowania i procedur przewidzianych do realizowania w wypadkach epidemii chorób przenoszonych drogą pokarmową
  - 4.6. zaopatrywanie się we własnym zakresie w odpowiednie produkty w celu realizacji umowy



4.7. umożliwienie uprawnionym przedstawicielom Zamawiającego przeprowadzenie kontroli jakościowej i sanitarnej działalności prowadzonej w wydzierżawionym obiekcie

4.8. przestrzeganie przepisów obowiązujących w zakresie realizacji usługi, w szczególności przepisów sanitarnych, przeciwpożarowych i bhp.

5. Wykonawca zobowiązuje się utrzymać przekazany sprzęt i wyposażenie przez cały okres trwania umowy w stanie ilościowym i jakościowym nie gorszym ponad normalne zużycie niż przekazane protokołem zdawczo-odbiorczym. Wykonawca uzupełnia we własnym zakresie wyposażenie niezbędne do realizacji umowy. Wykonawca dokonana wymiany tac termoizolacyjnych w przypadku uszkodzenia, zużycia lub nakazu organu kontroli sanitarnej. Po zakończeniu umowy tace stają się własnością Zamawiającego.

6. Wykonawca zobowiązuje się spełniać wymagania rozporządzenia nr 852/2004 Parlamentu Europejskiego i Rady z dnia 29 kwietnia 2004r. w sprawie higieny środków spożywczych oraz rozporządzenia nr 853/2004 Parlamentu Europejskiego i Rady z dnia 29 kwietnia 2004r. ustanawiające szczególne przepisy dotyczące higieny w odniesieniu do żywności pochodzenia zwierzęcego, a także Ustawy z dnia 25 sierpnia 2006r. o bezpieczeństwie żywności i żywienia i stosować je podczas świadczenia usługi na rzecz Zamawiającego.

8. Przedmiot umowy Wykonawca wykona przy wykorzystaniu obiektu i urządzeń kuchni Zamawiającego na warunkach określonych w umowie dzierżawy stanowiącej załącznik nr 2 do umowy.

## § 2

1. Zamawiającemu służy prawo kontroli realizowania umowy przez Wykonawcę.

2. Zamawiający będzie poprzez uprawnionych przedstawicieli kontrolował jakość posiłków.

3. Kontrola o której mowa w ust. 2 będzie polegała na wrywkowej szczegółowej analizie dostarczonego w danym dniu posiłku pod względem wartości kalorycznej, temperatury, cech sensorycznych, organoleptycznych oraz zgodności z założeniami danej diety.

4. Zamawiający będzie dokonywał również kontroli jakościowej i sanitarnej działalności prowadzonej w wydzierżawionym obiekcie, kontroli stanu technicznego budynku, instalacji, maszyn i urządzeń wchodzących w skład przedmiotu dzierżawy oraz kontroli stanów ilościowych dzierżawionych składników majątkowych.

5. W razie stwierdzenia uchybień i nieprawidłowości związanych z realizacją umowy, Zamawiający określi pisemnie sposób ich niezwłocznego wyeliminowania, co nie wyklucza zastosowania przez Zamawiającego kar umownych.

6. W przypadku niezrealizowania w określonym terminie bądź nie respektowania ustalonych postanowień mających na celu usunięcie uchybień i nieprawidłowości, Zamawiający zastrzega sobie prawo do rozwiązania niniejszej umowy za wypowiedzeniem ze skutkiem natychmiastowym z winy Wykonawcy po uprzednim bezskutecznym wezwaniu do usunięcia uchybień.

## § 3

1. Wykonawca ponosi odpowiedzialność za szkody powstałe w związku z wykonaniem umowy.

2. Wykonawca ponosi koszty kontrolnych badań sanitarno-epidemiologicznych, mandatów nakładanych przez organy nadzoru sanitarnego oraz inne skutki finansowe będące następstwem zaniedbań wynikłych z winy Wykonawcy.

3. Wykonawca ponosi odpowiedzialność materialną za braki w mieniu przekazanym przez Zamawiającego powstałe w czasie trwania umowy.

## § 4

1. Strony ustalają wynagrodzenie Wykonawcy na podstawie ceny jednostkowej posiłku zgodnie z ofertą przetargową w wysokości:

- dzienna pełna stawka wyżywienia 1 pacjenta- ..... zł netto, ..... zł brutto

2. Maksymalna wartość nominalna zobowiązania zamawiającego, wynikającego z niniejszej umowy, zgodnie z ofertą wynosi ..... zł brutto

3. Niepełne osobodni będą rozliczane następująco:
- śniadanie 30% stawki dziennej
  - obiad 50% stawki dziennej
  - kolacja 20% stawki dziennej.
4. Podstawą wystawienia faktury przez Wykonawcę będzie miesięczne zestawienie ilości wydanych posiłków.
5. Termin płatności faktury wynosi 40 dni licząc od dnia doręczenia prawidłowo (pod względem merytorycznym i formalnym) wystawionej faktury VAT do siedziby Zamawiającego.
6. Zmiana ceny może być dokonana w przypadku zmiany:
- 1) stawki podatku od towarów i usług,
  - 2) wysokości minimalnego wynagrodzenia za pracę ustalonego na podstawie art. 2 ust. 3-5 ustawy z dnia 10 października 2002r. o minimalnym wynagrodzeniu za pracę
  - 3) zasad podlegania ubezpieczeniom społecznym lub ubezpieczeniu zdrowotnemu lub wysokości stawki składki na ubezpieczenia społeczne lub zdrowotne
- jeżeli zmiany te będą miały wpływ na koszty wykonania zamówienia przez Wykonawcę.
7. W przypadku zmiany stawek podatku VAT w trakcie trwania umowy ceny brutto zostaną zmienione w dniu wejścia w życie stosownego przepisu w drodze aneksu do umowy.
8. W przypadku zmiany, o której mowa w pkt 2) wynagrodzenie Wykonawcy ulegnie zmianie o wartość wzrostu całkowitego kosztu Wykonawcy wynikającą ze zwiększenia wynagrodzeń osób bezpośrednio wykonujących zamówienie do wysokości aktualnie obowiązującego minimalnego wynagrodzenia, z uwzględnieniem wszystkich obciążeń publicznoprawnych od kwoty wzrostu minimalnego wynagrodzenia.
9. W przypadku zmiany, o której mowa w pkt 3) wynagrodzenie Wykonawcy ulegnie zmianie o wartość wzrostu całkowitego kosztu Wykonawcy jaką będzie on zobowiązany dodatkowo ponieść w celu uwzględnienia tej zmiany, przy zachowaniu dotychczasowej kwoty netto wynagrodzenia osób bezpośrednio wykonujących zamówienie na rzecz Zamawiającego.
10. Wprowadzenie zmian wysokości wynagrodzenia za wyjątkiem sytuacji, o której mowa w pkt 1), wymaga uprzednio złożenia przez Wykonawcę oświadczenia o wysokości dodatkowych kosztów wynikających z wprowadzenia zmian, o których mowa w pkt 2) i 3).
11. Z należnego wynagrodzenia Zamawiający będzie potrącał wartość czynszu dzierżawnego, opłat eksploatacyjnych, o których mowa w załączniku nr 2 do umowy ustalonych na podstawie faktur. Kompensata dokumentowana będzie pisemnym zawiadomieniem.
12. Wynagrodzenie o którym mowa w pkt 1 może być waloryzowane o dodatni wskaźnik wzrostu cen towarów i usług konsumpcyjnych ogłaszanych przez GUS nie częściej niż jeden raz w roku po upływie każdego roku trwania umowy (pierwsza od 01.02.2019r.) oraz w przypadkach, o których mowa w ust. 6
9. Zamawiający zastrzega sobie prawo realizowania zamówień w ilościach uzależnionych od rzeczywistych potrzeb, tj. zakupu mniejszych ilości posiłków niż określona w formularzu cenowym. Z tego tytułu nie przysługują Wykonawcy żadne roszczenia poza roszczeniem o zapłatę za dostarczone posiłki.

## § 5

1. Zamawiający może nałożyć na Wykonawcę kary umowne w przypadku:
- a. nienależytego wykonania umowy w wysokości 2% wartości określonej w § 4 ust. 2
  - b. odstąpienie przez Wykonawcę od wykonania umowy w całości lub części, z przyczyn, za które Zamawiający nie odpowiada lub za rozwiązanie umowy przez Zamawiającego przyczyn leżących po stronie Wykonawcy lub z winy Wykonawcy, w wysokości 10% wartości niezrealizowanej wartości określonej w § 4 ust. 2 umowy brutto
  - c. odstąpienia od umowy przez Zamawiającego w całości lub w części, z przyczyn, za które Wykonawca odpowiada, w szczególności w związku z nienależytym wykonaniem przez Wykonawcę niniejszej umowy w wysokości 10% wartości określonej w § 4 ust. 2 umowy brutto
  - d. w razie stwierdzenia uchybień i nieprawidłowości w zakresie jakościowym, odżywczym, energetycznym, gramatury, temperatury i innych w wysokości 3 000,00 zł za każde stwierdzone uchybienie;
  - e. w razie stwierdzenia uchybień i nieprawidłowości w zakresie sanitarno – epidemiologicznym Wykonawca może zostać obciążony karą w wysokości 3 000,00 zł za każde stwierdzone uchybienie.
2. Kary, o których mowa w ust. 1 Wykonawca zapłaci na wskazany przez Zamawiającego rachunek bankowy przelewem w terminie 14 dni kalendarzowym od dnia doręczenia mu

żądania Zamawiającego zapłaty takiej kary umownej. Po bezskutecznym upływie terminu Zamawiający ma prawo potrącić kary umowne z należnego wynagrodzenia Wykonawcy. W sytuacji gdy kara umowna nie pokrywa szkody, Zamawiającemu przysługuje prawo żądania odszkodowania na zasadach ogólnych.

3. Zamawiający może odstąpić od umowy w terminie 30 dni od powzięcia wiadomości o przyczynach stanowiących podstawę odstąpienia.

#### § 6

Wykonawca z dniem objęcia przedmiotu dzierżawy, staje się w trybie art. 23<sup>1</sup> Kodeksu pracy stroną w dotychczasowych stosunkach pracy dla 13 osób wskazanych przez zamawiającego.

#### § 7

1. Umowa zostaje zwarta na czas określony na okres 12 miesięcy od dnia .....2018. do ..... 2019. z zastrzeżeniem § 2 ust. 6
2. Umowa może zostać rozwiązana w każdym czasie na mocy porozumienia stron.

#### § 8

1. W sprawach nie unormowanych niniejszą umową mają zastosowanie przepisy kodeksu cywilnego i ustawy prawo zamówień publicznych.
2. Ewentualne spory pomiędzy stronami rozstrzygać będzie Sąd właściwy miejscowo dla Zamawiającego.
3. Wszelkie zmiany niniejszej umowy wymagają formy pisemnej w postaci aneksów pod rygorem nieważności.
4. Wykonawcy nie przysługuje prawo przelewu wierzytelności wynikających z niniejszej umowy na osoby trzecie pod rygorem nieważności tej czynności.
5. Zlecenie przez Wykonawcę wykonania przedmiotu zamówienia w całości lub w części na rzecz osób trzecich może nastąpić wyłącznie za pisemną zgodą Zamawiającego pod rygorem nieważności.
6. Umowę sporządzono w dwóch jednobrzmiących egzemplarzach po jednym egzemplarzu dla każdej ze stron.

Zamawiający

Wykonawca

## **ZASADY PRZYGOTOWANIA I DYSTRYBUCJI POSIŁKÓW DLA PACJENTÓW HOSPITALIZOWANYCH**

1. Szacunkowe miesięczne zapotrzebowanie na całodobowe żywienie wynosi około 5 000(osobodni).
2. Wykonawca zagwarantuje możliwość zmiany ilości zamawianych posiłków w zależności od ilości hospitalizowanych.
3. Posiłki są dostarczane do poszczególnych oddziałów trzy razy dziennie w nw. porach:  
śniadanie 7:30 - 8:30  
obiad 12:30 - 13:30  
kolacja 17:00- 18:00  
wg harmonogramu Zamawiającego (Harmonogram wydawania posiłków z kuchni na oddziały szpitalne), który zostanie przekazany Wykonawcy w dniu rozpoczęcia realizacji umowy. Zamawiający zastrzega sobie prawo zmian w ww. harmonogramie.
4. Zapewnienie przygotowania posiłków z uwzględnieniem diet stosowanych w tutejszym Szpitalu ( wg

### **PROCEDURA P/OZ/OD1.1-001/16 z dnia 25-10-2016**

**„DIETY STOSOWANE W SP ZOZ W LUBACZOWIE” – wyciąg z procedury stanowi załącznik do Ogłoszenia ):**

- a) dieta podstawowa ( podstawowa dziecięca)
- b) dieta bogatoresztkowa
- c) dieta łatwostrawna
- d) dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu.
- e) dieta łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego.
- f) dieta łatwo strawna bogatobiałkowa.
- g) dieta łatwo strawna niskobiałkowa.
- h) dieta płynna.
- i) dieta płynna wzmocniona
- j) dieta kleikowa
- k) dieta papkowata
- l) dieta do żywienia przez zgłębnik lub przetokę.
- m) dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów.
- n) dieta ubogoenergetyczna
- o) dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych.
- p) mieszanki mleczne (Bebiko, Nan Bebilon)

r) w przypadku zaleceń specjalnych wydanych przez lekarzy dopuszcza się możliwość zamawiania innych diet niż wyżej wymienione.

5. Dostarczenie posiłków odbywa się w systemie tacowym, polegającym na dostarczeniu posiłku na tacy termoizolacyjnej, wydanej z Kuchni do oddziału (tj. wprowadzenie wózka z tacami za drzwi oddziału i przekazanie osobie wyznaczonej z oddziału). Dostarczenie obejmuje również odbiór wózków z tacami z oddziału, tj. od drzwi oddziału i powrót do kuchni.

6. Posiłki dostarczane są na podstawie pisemnego dziennego zapotrzebowania z podziałem na oddziały i rodzaje diet składanego przez upoważnionego przedstawiciela Zamawiającego

7. W przypadku stwierdzenia przez personel Oddziału (pielęgniarki) nieodpowiedniej ilości zamówionych tac z posiłkiem, Wykonawca będzie zobowiązany do dostarczenia brakujących posiłków w czasie do 30 min.

8. Przygotowanie posiłków dla hospitalizowanych pacjentów dorosłych i dzieci, przy bezwzględny przestrzeganiu zaleceń Głównego Inspektora Sanitarnego oraz zaleceń Instytutu Żywności i Żywienia.

9. Zapewnienie produkcji i dystrybucji posiłków zgodnie z zasadami Dobrej Praktyki Produkcyjnej i Dobrej Praktyki Higienicznej (GMP/GHP) oraz zgodnie z wdrożonym systemem jakości HACCP.

10. Wykonawca zobowiązany jest do stosowania i uwzględniania sugestii i uwag Zamawiającego w zakresie planowanych produktów i potraw. W przypadku konieczności zmian w jadłospisie Wykonawca ma obowiązek przedłożenia w ciągu dwóch dni nowej wersji jadłospisu, uwzględniający zgłoszone poprawki.

11. Zapewnienie całodziennego wyżywienia przez 7 dni w tygodniu z uwzględnieniem następujących wymogów:

a) posiłki powinny być urozmaicone, muszą charakteryzować się wysoką jakością,

posiadać właściwe walory estetyczne i smakowe oraz odpowiednia temperaturę.

b) dostarczanie codziennie dodatku warzywnego do śniadania, obiadu, kolacji,

c) zupy o odpowiedniej gęstości,

d) dla oddziale pediatrycznego posiłki dostosowane dla dzieci małych- 1-3lat, i powyżej 4 roku życia,

e) zapewnienie na każdym oddziale termosów z herbatą/napojem raz dziennie między posiłkami w ilości: 200ml. płynu na 1 pacjenta.

f) ziemniaki dobrze potłuczone, bez czarnych nie usuniętych elementów, równomiernie posolone i ugotowane.

g) uwzględnienie wędlin różnych gatunków, dla dzieci chude wędliny drobiowe i wieprzowe.

h) uwzględnienie masła o zawartości tłuszczu mlecznego minimum 82% w żywieniu dzieci, dorosłych i kobiet w ciąży, (w diecie łatwostrawnej z ograniczeniem tłuszczu uwzględnienie masła roślinnego).

i) śniadania II dla dzieci uwzględniające tylko jogurty dobrej jakości (owocowe i naturalne), serki waniliowe, owoce lub soki owocowo-warzywne,

j) podwieczorki dla dzieci uwzględniające desery jak; budyń z owocami lub sokiem, kisiel, kaszka manna z owocami, galaretka z owocami, biszkopty lub herbatniki + mleko / kakao, ciasto drożdżowe + mleko jabłko pieczone z dżemem,

k) posiłki przygotowywane na bazie świeżych i naturalnych produktów

12. Wykonawca zobowiązany jest do sporządzania jadłospisów dziennych i dostarczania ich wraz z posiłkiem porannym na oddziały szpitalne, z zastrzeżeniem, iż jadłospisy te muszą być zgodne z jadłospisami dekadowymi.

Jadłospisy muszą zawierać obliczenia wartości odżywczych (energia, składniki odżywcze), ilości produktów zaplanowanych do realizacji jadłospisów tzw. gramówkę. Muszą także uwzględniać sezonowość produktów oraz tradycyjność potraw w okresie świąt, np. Bożego Narodzenia, Wielkanocy.

13. Sporządzanie jadłospisów dekadowych przez dietetyka Wykonawcy dla diety podstawowej i jej modyfikacja z uwzględnieniem sezonowości i urozmaicenia, które akceptowane będą przez dietetyka Zamawiającego. Jadłospisy dekadowe z wykazem produktów, podaną ilością produktów potrzebnych do przygotowania posiłku wyrażoną w (g) oraz obliczoną wartością odżywczą (białko, tłuszcze, węglowodany) i kaloryczną będą przekazywane do akceptacji na 5 dni przed jego realizacją. .

-uzgodnionych pomiędzy Zamawiającym a Wykonawcą diet, z tym, że diety indywidualne będą wykonywane na bieżąco na polecenie Zamawiającego zgodnie z zaleceniami lekarza.

14. Wykonawca jest odpowiedzialny za procesy mycia i dezynfekcji naczyń stołowych, tac termoizolacyjnych, termosów, wózków do transportu żywności, utrzymanie właściwego poziomu sanitarnego usługi żywienia oraz jakość oferowanych posiłków, tj. ich właściwe walory smakowe, organoleptyczne, estetyczne, czystość mikrobiologiczną dostarczanych potraw, dobór właściwych surowców i właściwych procesów technologicznych oraz zapewnienie temperatury posiłków dostarczonych na oddziały szpitalne, tj.:

- co najmniej 75°C - dla zup,

- co najmniej 63°C - dla drugich dań,

- co najmniej 80°C – dla gorących napojów,

- poniżej 4°C – sałatki, surówki, sosy i inne potrawy serwowane na zimno

przy czym dopuszczalny jest ubytek temperatury z tolerancją do 10%.

15. Wykonawca zobowiązany jest do podgrzewania naczyń do określonej temperatury (minimum +50°C) bezpośrednio przed nałożeniem potraw, która pozwoli na utrzymanie odpowiednich temperatur posiłków, o których mowa w punkcie powyższym.
16. Używane przez Wykonawcę preparaty myjące i dezynfekcyjne muszą posiada dopuszczenie do kontaktu z żywnością. Zamawiający ma prawo do uzyskania informacji od Wykonawcy na ich temat.
17. Do Wykonawcy należy prowadzenie ewidencji wydawanych posiłków z podziałem na oddziały.
18. Zakupy surowców Wykonawca realizuje we własnym zakresie zapewniając ich wysoką jakość, wykluczając: żywność genetycznie modyfikowaną, wysokoprzetworzoną (typu: ziemniaki puree w proszku, baza do zup, proszkowe napoje gorące itp.), margarynę jako dodatek do smarowania pieczywa oraz ograniczając stosowanie II gatunku wędlin i mięs do 3 razy na dekadę w ramach danego posiłku.
19. Wykonawca umożliwi Zamawiającemu wgląd w sposób i miejsce przygotowywania posiłków.
20. Wykonawca ponosić będzie odpowiedzialność za udowodnione szkody powstałe u Zamawiającego w związku z prowadzoną przez Wykonawcę działalnością.
21. Wykonawca ponosić będzie pełną odpowiedzialność prawną i materialną wobec organów kontroli w zakresie wykonywanej usługi.

Zamawiający:

Wykonawca:

**UMOWA DZIERŻAWY**

zawarta w dniu .....2018 w Lubaczowie pomiędzy:  
Samodzielnym Publicznym Zakładem Opieki Zdrowotnej w Lubaczowie, ul. Mickiewicza 168,  
wpisanym do KRS prowadzonego przez Sąd Rejonowy w Rzeszowie pod numerem 0000019670, NIP:  
793-14-00-573

reprezentowanym przez:

Dyrektora Stanisława Burego, zwanym dalej Wydzierżawiającym,  
a

.....  
reprezentowana przez:

.....  
zwanym dalej Dzierżawcą o treści następującej:

1. Wydzierżawiający oddaje Dzierżawcy do używania budynek kuchni szpitalnej o łącznej powierzchni użytkowej 985,31 m<sup>2</sup> oraz bufetu o pow. 107,33 m<sup>2</sup> położonego w Lubaczowie przy ul. Mickiewicza 168 wraz z wyposażeniem wyszczególnionym w protokole zdawczo-odbiorczym, który zostanie podpisany w dniu przyjęcia przedmiotu dzierżawy. Dzierżawca zapłaci Wydzierżawiającemu karę umowną w przypadku nie podpisania protokołu zdawczo-odbiorczego w wysokości 5.000,00 zł za każdy dzień opóźnienia w podpisaniu protokołu.
2. Przedmiot umowy Dzierżawca przeznaczy na prowadzenie działalności w związku z realizacją umowy na świadczeniu usług w zakresie przygotowania i dostarczania posiłków z dnia ....2018.
3. Wydzierżawiający dopuszcza możliwość świadczenia w/w usług na rzecz innych podmiotów. Strony ustalają, że w przypadku pozyskania przez Dzierżawcę kontraktów na sprzedaż posiłków na zewnątrz Wydzierżawiający będzie obciążał Dzierżawcę kwotą w wysokości 10% miesięcznego czynszu za każdy kontrakt. Dzierżawca jest zobowiązany informować niezwłocznie Wydzierżawiającemu o zawarciu kontraktu.
4. Dzierżawca zobowiązuje się używać przedmiot dzierżawy zgodnie z jego przeznaczeniem i wymaganiami prawidłowej gospodarki, przy zachowaniu należytej dbałości o jego stan techniczny i sanitarny, w sposób odpowiadający przepisom prawa w zakresie m.in. ochrony przeciwpożarowej, bezpieczeństwa i higieny pracy, a w szczególności zobowiązuje się do utrzymywania czystości i porządku w wydzierżawianych pomieszczeniach, a w odniesieniu do maszyn i urządzeń także zgodnie z technicznymi warunkami ich używania.
5. Dzierżawca będzie ponosił koszty eksploatacji instalacji ppoż., w którą wyposażony jest dzierżawiony budynek kuchni.
6. Dzierżawca jest zobowiązany we własnym zakresie zabezpieczyć obsługę techniczną (naprawy i bieżącą konserwację) dzierżawionego budynku, sprzętu (dotyczy zarówno urządzeń służących bezpośrednio produkcji żywności jak i urządzeń pomocniczych, jak chłodnie, mroźnie, wytwornice pary, stacje uzdatniania wody, urządzenia wentylacji itp.) i innego wyposażenia, w tym instalacji wewnętrznych i oświetlenia zewnętrznego.
7. Dzierżawca ponosi całkowitą odpowiedzialność za instalacje wewnętrzne w budynku.
8. Dzierżawca jest zobowiązany we własnym zakresie i na własny koszt przeprowadzać obowiązkowe badania instalacji elektrycznej, odgromowej, oświetlenia ewakuacyjnego, wentylacyjnej (wraz z odciągami technologicznymi nad stanowiskami pracy) i innych instalacji, których okresowych badań i przeglądów wymagają stosowne przepisy, a które to instalacje stanowią wyposażenie obiektu. Po wykonaniu ww. pomiarów i badań Dzierżawca przekazuje stosowne protokoły Wydzierżawiającemu celem dołączenia do książki obiektu budowlanego.



9. Wdzierżawiający nie zapewnia ochrony budynku jak i znajdującego się w jego wnętrzu mienia oraz nie ponosi odpowiedzialności za działania osób trzecich, a także wszelkie inne szkody wyrządzone zdarzeniami losowymi. Odpowiedzialność za wdzierżawione mienie, Dzierżawca przejmuje z dniem przekazania protokołem zdawczo-odbiorczym. W związku z bezpośrednim połączeniem budynku kuchni z innymi obiektami szpitalnymi Wdzierżawiający zobowiązuje Dzierżawcę do zamykania drzwi zewnętrznych dzierżawionego budynku w momencie gdy nie przebywają w nim pracownicy Dzierżawcy, jak również nie pozostawiania kluczy po stronie wewnętrznej w tychże drzwiach.
10. Wdzierżawiający zastrzega sobie prawo do usunięcia usterek powstałych w dzierżawionym obiekcie na koszt Dzierżawcy, jeżeli nie zostaną one usunięte w wyznaczonym przez Wdzierżawiającego terminie.
11. Wdzierżawiającemu służy prawo kontroli wykorzystywania przedmiotu dzierżawy i jego stanu technicznego oraz kontroli ilościowej wyposażenia.
12. Umowa zostaje zawarta na okres 12 miesięcy poczynając od dnia .....2018 do dnia 31.01.2019
13. Umowa ulega rozwiązaniu bez wypowiedzenia z chwilą rozwiązania umowy, o której mowa w pkt 2 lub naruszenia przez Dzierżawcę postanowień niniejszej umowy.
14. Dzierżawca zobowiązany będzie do zapłaty Wdzierżawiającemu czynszu dzierżawnego w wysokości :
1. pomieszczenia kuchni głównej 2.698,76 zł netto miesięcznie + obowiązująca stawka VAT
2. pomieszczenia bufetu 930,55 zł netto miesięcznie + obowiązująca stawka VAT
- Zamawiający może jednostronnie podwyższyć czynsz najmu o wskaźnik wzrostu cen towarów i usług konsumpcyjnych ogłaszany przez Prezesa GUS w Dzienniku Urzędowym po upływie każdego roku trwania umowy.
15. Wszelkie koszty utrzymania przedmiotu umowy obciążają Dzierżawcę.
- Dzierżawca będzie uiszczał opłatę ryczałtową:
- a) za dzierżawiony sprzęt w pawilonie kuchni w kwocie 2.689,00 zł netto miesięcznie
- b) za nie opomiarowane licznikami media, tj. energię ciepłą- para dla pomieszczeń w pawilonie kuchni w kwocie 1.269,38 zł netto miesięcznie
- c) za nie opomiarowane licznikami media, tj. energia ciepła - c.o dla pomieszczeń w pawilonie kuchni w kwocie 2.589,39 zł netto miesięcznie
- d) za nie opomiarowane licznikami media, tj. energię elektryczną, energię ciepłą- gaz ( w tym podgrzewanie wody), wodę zimną dla pomieszczeń bufetu w pawilonie łóżkowym II w kwocie 528,00 zł netto miesięcznie
- e) za nie opomiarowane licznikami media c.o dla pomieszczeń bufetu w kwocie 401,40 zł netto miesięcznie według stawki jednostkowej wynoszącej 3,74 zł netto za 1m<sup>2</sup> powierzchni
- f) za wodę zimną z kanalizacją, ciepłą wodę użytkową z kanalizacją, energię elektryczną oraz gaz do palników kuchennych rozliczenie następować będzie według wskazań urządzeń pomiarowych i cen dostawców.
- Inne koszty:**
- g) wywóz odpadów komunalnych ryczałtowo 900,00 zł netto miesięczne,
- h) usługi telekomunikacyjne według wydruków rozmów telefonicznych,
- i) podatek od nieruchomości według stawek lokalnych na dzień zawarcia umowy wyniesie 444,35 zł netto miesięcznie rozliczany przez Wdzierżawiającego dla budynku kuchni i lokalu bufetu
- j) konserwacja dźwigów ryczałtowo 736,00 zł netto miesięcznie ustalonego na podstawie faktur zewnętrznych wykonawcy usług.
16. Koszty utrzymania przedmiotu umowy o których mowa w pkt.15 mogą ulec zmianie wraz z podwyżką cen przez dostawców zewnętrznych oraz stawek urzędowych.
17. Zapłata czynszu i opłat za świadczenia dodatkowe następować będzie na podstawie faktury wystawionej przez Wdzierżawiającego na koniec miesiąca. Formą zapłaty jest kompensata, o której mowa w § 4 pkt 7, w terminie jak w § 4 pkt 5 umowy na usługi w zakresie przygotowania i dostarczenia

posiłków. W przypadku braku możliwości kompensaty obowiązuje 14- dniowy termin zapłaty od wystawienia faktury lub noty obciążeniowej przelewem na rachunek bankowy Wyzierzawiającego.

18. Najpóźniej w dniu zakończenia niniejszej umowy Dzierżawca przekaże przedmiot dzierżawy w stanie nie pogorszonym ponad normalne zużycie na podstawie protokołu zdawczego pod rygorem skutków, o których mowa w pkt 1 zdanie drugie.

19. Dzierżawca zobowiązany jest do pokrycia niedoborów składników majątkowych i innych szkód w przedmiocie dzierżawy ujawnionych w protokole w terminie 30 dni od daty wezwania.

20. W sprawach nie uregulowanych umową mają zastosowanie przepisy kodeksu cywilnego.

21. Zmiana niniejszej umowy wymaga formy pisemnej pod rygorem nieważności.

22. Niniejsza umowa stanowi integralną część umowy, o której mowa w pkt 2.

23. Ewentualne spory będzie rozstrzygać będzie Sąd właściwy miejscowo dla Wyzierzawiającego.

24. Umowę sporządzono w dwóch jednobrzmiących egzemplarzach, po jednym egzemplarzu dla każdej ze stron.

Wyzierzawiający

Dzierżawca

**WYCIĄG Z ROCEDURY- załącznik do Ogłoszenia i do umowy****DIETA PODSTAWOWA ( PODSTAWOWA DZIECIĘCA)**

Dieta podstawowa stosowana jest u osób niewymagających żywienia dietetycznego, będących w szpitalach, sanatoriach i innych zakładach leczniczych. Powinna ona spełniać wymagania racjonalnego żywienia ludzi zdrowych, tzn. ma pokrywać zapotrzebowanie pacjenta na energię oraz na wszystkie niezbędne składniki odżywcze potrzebne do prawidłowego funkcjonowania organizmu, utrzymania należytej masy ciała i zachowania zdrowia. W diecie podstawowej dozwolone są wszystkie produkty i potrawy oraz wszystkie techniki sporządzania posiłków. Różnorodność produktów w diecie daje lepszą możliwość zapewnienia organizmowi niezbędnych składników odżywczych. Jednak ze względu na zmieniony tryb życia, małą aktywność fizyczną pacjentów leżących w szpitalach wskazane są ograniczenia w diecie potraw ciężko strawnych, wzdymających.

Założenia diety podstawowej:

Energia 2000 kcal,

Białko ogółem 75-80g,

Białko zwierzęce 45g,

Tłuszcze ogółem 65g,

Węglowodany ogółem 275g,

Błonnik pokarmowy 30-40g,

Wapń 900mg, Żelazo 13mg, witamina A 750µg, witamina B1 1,7mg witamina B2 2,0mg, witamina C 70mg.

Całodzienna racja pokarmowa powinna obejmować:

1. Produkty zbożowe 220g

pieczywo mieszane 215g,

mąka, makaron 30g,

kasze grube i drobne 30g.

2. Warzywa i owoce 975g

warzywa obfitujące w wit. C 100g,

owoce obfitujące w wit. C 100g,

warzywa obfitujące w karoten 100g,

owoce obfitujące w karoten 50g,

warzywa pozostałe 200g,

owoce pozostałe 150g,

strączkowe suche fasola, groch 10g,

ziemniaki 275g.

3. Mleko i produkty mleczne 850ml

mleko i mleczne napoje fermentowane 400ml,

sery białe 45g,

sery żółte 15g.

4. Mięso, drób, wędliny, ryby, jaja 135g

mięso i drób (bez kości) 70g,

wędliny 25g,

ryby 20g,

jaja 15g.

5. Tłuszcze 45g

zwierzęce - masło, śmietana 20g,

roślinne - olej, oliwa, margaryna miękka 25g.

6.Cukier i słodycze 45G

## DIETA BOGATORESZTKOWA

Dieta bogatoresztkowa jest stosowana w zaparciach nawykowych, w postaci atonicznej oraz w zaburzeniach czynnościowych jelit.

Celem stosowania diety bogatoresztkowej jest pobudzenie motoryki jelit, uregulowanie ich czynności bez stosowania środków farmakologicznych. Błonnik pokarmowy stanowią nieskrobiowe polisacharydy ścian komórkowych roślin. Oprócz polisacharydów w skład jego wchodzi lignina. Błonnik pokarmowy nie ulega strawieniu i wchłanianiu, jest jednak niezbędny do utrzymania prawidłowej funkcji przewodu pokarmowego.

W omawianej diecie istotną rolę odgrywa frakcja nierozpuszczalna błonnika, do której należą: celulozy, hemicelulozy (ekstrahowane z roztworów kwaśnych) oraz ligniny.

Błonnik pokarmowy nierozpuszczalny zwiększa masy kałowe, w niewielkim stopniu wiąże wodę, przez mechaniczne drażnienie przyspiesza pasaż jelit, opóźnia hydrolizę skrobi wchłanianie glukozy, zmniejsza wartość energetyczną diety i daje uczucie sytości. Działanie błonnika pokarmowego - patrz rozdz. 1.3.2.5. Do wyzwolenia funkcji błonnika pokarmowego niezbędna jest woda. Zdolność wiązania wody jest różna; najwięcej wody wiążą otręby pszenne - 100 g otrąb wiąże w jelicie 450 g wody, a 100 g ziemniaków wiąże 40 g wody. Otręby pszenne oraz gruboziarniste produkty zbożowe, jak kasza gryczana, kasza jęczmienna, graham, pieczywo razowe, pieczywo chrupkie, mają największy wpływ na odruchy defekacyjne.

Zaleca się 2—3 razy dziennie po łyżce otrąb, które mogą być podawane z surówkami, jogurtem, pastami do pieczywa, potrawami mielonymi. Podczas podawania ich należy zwiększyć w diecie wapń o 10% i płyny co najmniej do 2-2,5 litrów na dobę. Otręby zawierają kwas fitynowy, który upośledza wchłanianie wapnia, magnezu, żelaza.

W diecie bogatoresztkowej ważną rolę odgrywają suszone owoce: śliwki, rodzynki, figi, a także papryka, buraki, które zawierają 5% ligniny i są bardzo skuteczne w zaparciach.

W diecie bogatoresztkowej stosowanej w zaparciach produkty z dużą ilością błonnika pokarmowego należy stopniowo zwiększać do 35-40 g/dobę. Zawartość błonnika pokarmowego w produktach - tab.

1.3.7. W przypadku dużej ilości błonnika początkowo mogą wystąpić wzdęcia i lekkie bóle brzucha. Korzystne działanie na perystaltykę jelit, oprócz wymienionych wyżej produktów, mają: miód, jogurt, kefir, 1-dniowe mleko ukwaszone, kawa prawdziwa, śmietanka, wody gazowane, kompoty z suszonych śliwek, soki zawierające kwasy organiczne, masło, oliwa z oliwek, oleje, surówki, siemię lniane, buliony, rosoly, potrawy ostro przyprawione.

Dobry rezultat dają chłodne napoje i potrawy. Zaleca się pół szklanki przegotowanej chłodnej wody z miodem lub namoczone suszone śliwki albo łyżeczkę masła lub oliwy na czczo.

W diecie należy ograniczyć pokarmy zmniejszające perystaltykę jelit. Są to: kluski, pieczywo białe, ryż, kasza manna, mąka ziemniaczana, ciastka z kremem, banany. Wykluczyć powinno się: mocną herbatę, suszone czarne jagody, wino czerwone wytrawne, suche pożywienie oraz pokarmy powodujące wzdęcia (groch, fasolę, bób, warzywa kapustne). Potrawy mogą być przyrządzane różnymi metodami.

Uwaga! Jeśli dieta będzie miała zastosowanie w dyspepsjach czynnościowych jelit z występującymi zaparciami, ograniczyć należy węglowodany wywołujące procesy fermentacyjne w jelitach. Objawy dyspeptyczne nasilają:

fruktoza zawarta w dużej ilości w soku jabłkowym,

laktoza występująca w mleku słodkim - mleko słodkie można zastąpić jogurtem, kefirem,

Produkty i potrawy zalecane, zalecane w umiarkowanych ilościach i przeciwwskazane w diecie bogatoresztkowej

PRODUKTY I POTRAWY	ZALECANE	ZALECANE W UMIARKOWANYCH ILOŚCIACH	

Napoje	mleko 2% tłuszczu, jogurt, kefir, mleko ukwaszone, maślanka, serwatka, kawa zbożowa, soki owocowe, warzywne, napoje owocowo-mleczne, warzyw- no-mleczne, herbata owocowa, ziołowa, wody mineralne, woda przegotowana z miodem	kawa naturalna, mleko pełne, jogurt tłusty, napary z ziół pobudzające pracę przewodu pokarmowego, słaba herbata	napoje czekoladowe, mocna herbata, alkohol, zbyt kwaśne mleko, napar z czarnych suszonych jagód, wytrawne wino czerwone, kawa żołądziowa (w dyspepsjach jelit - wody z CO <sub>2</sub> , kawa naturalna)
Pieczywo	pieczywo z pełnego ziarna, bułki grahamki, pieczywo chrupkie, pumpemikiel	pieczywo pszenne — jasne, chleb żytni, półcukiernicze	pieczywo świeże
Dodatki do pieczywa	twaróg, chude wędliny drobiowe, chuda szynka, dżemy, marmolada, miód, serek sojowy, pasztet, pasztetowa, masło, margaryna miękka, ryby wędzone chude	sery podpuszczkowe, salceson, ryby wędzone tłuste, śledzie, konserwy rybne	wędliny bardzo tłuste, tłuste konserwy mięsne
Zupy i sosy gorące	mleczne, owocowe, jarzynowe, krupnik, zupy czyste na wywarach mięsnych, grzybowych	z kaszy manny	zupy z warzyw wzdymających, strączkowych, kapustnych, bardzo tłuste, zawiesiste, na wywarach kostnych, ryżowa, podprawiane mąką ziemniaczaną
Dodatki do zup	bułki, grzanki, kasze, ziemniaki, lane ciasto, kluski biszkoptowe, makaron, groszek	soczewica	ryż, krokiety z kapustą, groch, fasola
Mięso, podroby, drób, ryby	chude gatunki mięs: cielęcina, konina, schab, królik, indyk, kurczak, gołąb, perliczka, sandacz, szczupak, karp, lin, filądra, dorsz, pstrąg, morszczuk, mintaj, makrela, sola, karmazyn, tuńczyk, sardynka. Potrawy gotowane- pulpety, potrawki duszone, pieczone.	średnio tłuste gatunki mięs i mięsa krwiste: wieprzowina, wołowina, dziczyzna, wątroba, ozorki, nerki, serca, mózg, flaki, gęsi, kaczki, śledzie, halibut niebieski, łosoś, potrawy smażone z mięsa, drobiu i ryb.	bardzo tłuste gatunki mięs: wieprzowina, baranina, mięsa smażone w dużych ilościach

Potrawy półmięsne i bezmięsne	Budynie z mięsa i kasz, z warzyw, makaron z mięsem, makaron z owocami, leniwe pierogi, pierogi z mięsem, z owocami, papryka faszerowana, kluski ziemniaczane, zapiekanki, naleśniki z mięsem, leczko, tarta jarzynowa lasagne z	Racuchy, bliny, kluski kładzione, placki ziemniaczane	Potrawy z fasoli, grochu, z ryżu, z dodatkiem mąki ziemniaczanej i warzyw kapustnych.
Tłuszcze	oleje zawierające wielonienasycone kwasy tłuszczowe: słonecznikowy, sojowy, kukurydziany, krokoszowy, oleje zawierające jednonienasycone kwasy tłuszczowe: rzepakowy, oliwa z oliwek, masło, margaryny miękkie - kubkowe		łój, smalec, słonina, margaryny twarde, olej palmowy
Warzywa	warzywa świeże, mrożone, buraki, papryka, pomidory, marchew, dynia, szpinak, sałata, pietruszka, seler, rabarbar, warzywa w postaci soków, surówek, gotowane	kalafior, kiszona kapusta, warzywa cebulowe: cebula, czosnek, pory, fasolka szparagowa, groszek zielony, ogórki kiszane	suche nasiona roślin strączkowych, pozostałe warzywa kapustne, ogórki świeże
Ziemniaki	Gotowane, pieczone		Smażone w dużej ilości tłuszczu: frytki, krążki, placki.
Owoce	świeże, suszone, konserwowane, orzechy włoskie, laskowe, owoce w postaci surówek, soków, gotowane	gruszki, orzechy solone, orzechy kokosowe, orzechy arachidowe	czereśnie
Desery	kompoty, galaretki owocowe, mleczne, musy, kremy, przeciera owocowe, suflety, sałatki owocowe, ciasta, ciasteczka biszkoptowe, keksy z dodatkiem otrąb	ciasta tłuste z dużą ilością żółtek, z masami	kisiele, czekolada, kakao, batony, ciasta z dodatkiem kakao

Przyprawy	kwask mlekowy, kwas cytrynowy, koperek zielony, pietruszka, jarzynka, kminek, majeranek, gałka muszkatołowa, liść laurowy, ziele angielskie, sól do 5 g/dobę, papryka słodka, pieprz ziołowy,	ostra papryka, pieprz chili, musztarda (w dys- pepsjach jelit zabroniona)	ocet
-----------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------	------

Założenia dla diety bogatoresztkowej:

Energia	kcal	2000
	kJ	8368
Białko ogółem	g	70-75
białko zwierzęce	g	40
łuszcze	g	65
węglowodany przyswajalne	g	280
błonnik pokarmowy	g	>40
wapń	g	>0,9
Żelazo mg	>13	
Witamina A (ekw. retinolu)	qg	750
Witamina B <sub>1</sub>	mg	1,7
Witamina B <sub>2</sub>	mg	2,0
Witamina C	mg	70

Białko ogółem — 14,5% sumy dobowego zapotrzebowania energetycznego.

Łuszcze — 29,5% sumy dobowego zapotrzebowania energetycznego

Węglowodany - 56% sumy dobowego zapotrzebowania energetycznego.

## DIETA ŁATWOSTRAWNA

Dieta łatwostrawna wskazana jest:

W stanach zapalnych błony śluzowej żołądka i jelit,

W nadmiernej pobudliwości jelita grubego,

W nowotworach przewodu pokarmowego,

W wyrównanych chorobach nerek i dróg moczowych,

W chorobach infekcyjnych przebiegających z gorączką,

W zapalnych chorobach płuc i opłucnej o przebiegu ostrym,

W przewlekłych chorobach układu oddechowego przebiegających z rozedmą,

W zaburzeniach krążenia płucnego (zawał),

W okresie rekonwalescencji po zabiegach chirurgicznych.

Dla chorych długo leżących, u których dochodzi do zaburzenia pracy przewodu pokarmowego,

Dla osób w wieku podeszłym.

Celem diety jest dostarczenie choremu wszystkich niezbędnych składników pokarmowych oraz ograniczenie produktów i potraw ciężko strawnych.

Posiłki powinny być przygotowane według założeń dotyczących diety łatwo strawnej, a więc: charakterystyki diety, uwag technologicznych oraz produktów i potraw zalecanych, a także założeń i racji pokarmowej zamieszczonych poniżej oraz powinny być prawidłowo rozłożone na posiłki według udziału procentowego energii z diety, tj.: śniadanie 35%, obiad 40%, kolacja 25%.

Dieta łatwo strawna jest modyfikacją żywienia racjonalnego ludzi zdrowych. Ma szerokie zastosowanie w zakładach leczniczych. Powinna pokryć zapotrzebowanie energetyczne i dostarczyć takiej samej ilości składników pokarmowych, jak dieta podstawowa (normalna).

Różnica między żywieniem osób zdrowych a wymagających diety polega tylko na doborze produktów łatwo strawnych oraz technik sporządzania posiłków, które czynią potrawę łatwo przyswajalną. Podstawą tej diety jest ograniczenie, a nawet wykluczenie produktów i potraw tłustych, smażonych, pieczonych w tradycyjny sposób, długo zalegających w żołądku, wzdymających, ostro przyprawionych.

W diecie łatwo strawnej należy zmniejszyć podaż błonnika pokarmowego, chociaż pewna ilość tego składnika jest potrzebna, gdyż wchłania on wodę, rozluźnia masy kałowe i wpływa na ich wydalanie.

Błonnik pokarmowy można zredukować lub uczynić go mniej drażniącym przez:

dobór delikatnych warzyw i dojrzałych owoców,

obieranie,

gotowanie,

przecieranie przez sito i miksowanie produktów,

podawanie przecierów i soków,

stosowanie oczyszczonych produktów zbożowych.

Z pieczywa pełnoziarnistego w diecie tej można planować jedynie chleb pszenny - graham. Wyjątek stanowią stany pooperacyjne i zapalne żołądka oraz jelit, w których pieczywo razowe będzie całkowicie z diety wyeliminowane. Zalecana ilość błonnika pokarmowego w diecie łatwo strawnej wynosi do 25 g/dobę. Posiłki należy spożywać 4-5 razy w ciągu dnia, regularnie w określonych godzinach i w niewielkich objętościach. Ostatni posiłek zaleca się 2 godziny przed snem.

#### Modyfikacja diety

Dieta zależnie od masy ciała pacjenta oraz choroby, w jakiej będzie stosowana, może ulec modyfikacji pod względem zawartości energii, składników pokarmowych albo produktów spożywczych.

Na przykład - w chorobach przebiegających z gorączką i dla pacjentów wyniszczonych wartość energetyczna diety powinna ulec zwiększeniu nawet o 50% w porównaniu z wartością kaloryczną żywienia podstawowego, natomiast pacjentom otyłym liczbę kalorii w diecie należy zmniejszyć.

W diecie stosowanej przy niedokwaśnym nieżycie żołądka ogranicza się płyny, aby nadmiernie nie rozcieńczać kwasu solnego i enzymów trawiennych, a także potrawy i pokarmy z większą ilością tłuszczu i cukru. W stanach zapalnych jelit i towarzyszącej biegunce dieta powinna zawierać więcej białka, a mniej błonnika pokarmowego, tłuszczu i węglowodanów w postaci cukru, miodu, dżemów. Produkty te wzmagają fermentację i nasilają biegunki. Przy nietolerancji cukru mlecznego należy mleko zastąpić jego przetworami, takimi jak: ser twarogowy, jogurt, kefir. W produktach tych jest znacznie mniej laktozy. W razie występowania biegunki dietę modyfikujemy, uwzględniając w niej napoje i potrawy zapierające, takie jak mocna herbata bez cukru, napar z suszonych czarnych jagód, czerwone wytrawne wino, kakao na wodzie, napar z rumianku, mięty, tarte jabłko, kisiele, żelatyna, ryż, marchew gotowana, suchary.

#### Uwagi technologiczne

Ważne jest, aby potrawy były świeżo przyrządzane, nieprzechowywane w lodówkach - zmniejsza to możliwość zakażenia bakteryjnego posiłków.

Potrawy sporządza się metodą gotowania w wodzie, na parze, w naczyniach bez wody. Można również stosować duszenie, obsmażając produkty bez tłuszczu na patelniach do smażenia beztłuszczowego, oraz pieczenie w folii przezroczystej, w pergaminie, w naczyniach ceramicznych, na ruszcie, w piekarniku lub w opiekaczu elektrycznym.

Smażenie i pieczenie na tłuszczu jest całkowicie wykluczone. Nasiąknięta tłuszczem potrawa jest trudno strawna. Można tylko smażyć jaja na parze, używając masła lub oleju. Dozwolone tłuszcze:

słonecznikowy, sojowy, kukurydziany i inne - bogate w wielonienasycone kwasy tłuszczowe i witaminę E, olej rzepakowy bezerukowy - zawierający dużo jednonienasyconego kwasu oleinowego, oliwa z oliwek, także bogata w kwas oleinowy, oraz masło, śmietanka i miękkie margaryny (pakowane w kubkach). Tłuszcze zaleca się podawać do gotowych potraw na surowo.

Zupy i sosy zagęszcza się zawiesiną z mąki i mleka lub mąki i śmietanki, zaprawą zacieraną z mąki i tłuszczu, albo potrawy te mogą być podprawiane żółtkiem. Do zaprawiania zup, sosów i warzyw nie stosuje się zasmażek. Warzywa podaje się z wody. W diecie łatwo strawnej duże zastosowanie będą



miały potrawy dokładnie rozdrobnione, spulchnione przez dodatek ubitej piany, namoczonej bułki, np. budynie z mięsa, kasz i warzyw, sera twarogowego, gotowane w „łaźni wodnej”.

Założenia diety łatwo strawnej:

Energia 2000kcal,

Białko ogółem 75-80g,

Białko zwierzęce 45g,

Tłuszcze ogółem 65g,

Węglowodany ogółem 275g,

Błonnik pokarmowy poniżej 25g,

Wapń 900mg,

Żelazo 13mg,

witamina A 750 µg,

witamina B1 1,7mg,

witamina B2 2,0mg,

witamina C 70mg.

Całodzienna racja pokarmowa powinna wynosić w tej diecie:

1. Produkty zbożowe 210g

pieczywo pszenne 200g,

mąka, makaron drobny 30g,

kasze drobne 30g.

2. Warzywa i owoce 950g

warzywa obfitujące w wit. C 100g,

owoce obfitujące w wit. C 100g,

warzywa obfitujące w karoten 100g,

owoce obfitujące w karoten 50g,

warzywa pozostałe 200g,

owoce pozostałe 150g,

ziemniaki 250g.

3. Mleko i produkty mleczne 850g

mleko i mleczne napoje fermentowane do 2% 500g,

sery białe 50g,

4. Mięso, drób, wędliny, ryby, jaja 135g

mięso chude i drób (bez kości) 70g,

wędliny drobiowe 25g,

ryby 20g,

jaja 15g,

5. Tłuszcze 45g

zwierzęce - masło, śmietana 12% - 25g,

roślinne - olej, oliwa, margaryna miękka 20g.

6 Cukier i słodczyce 45g

Produkty i potrawy zalecane, zalecane w umiarkowanych ilościach i przeciwwskazane w diecie łatwostrawnej

Produkty i potrawy	Zalecane	Zalecane w umiarkowanych ilościach	Przeciwwskazane
Napoje	mleko z zawartością 2% i poniżej tłuszczu, kawa zbożowa z mlekiem, herbata z mlekiem, słaba herbata, herbata owocowa, ziołowa,	słaba kawa naturalna z mlekiem, jogurt pełnotłusty, mleko pełnotłuste	alkoholowe, mocne kakao, płynna czekolada, mocna kawa, mocna herbata, wody gazowane, pepsi, coca-cola

	soki owocowe, warzywne, napoje mleczno-warzywne, wody niegazowane, jogurt niskotłuszczowy, kefir, maślanka, serwatka		
Pieczywo	chleb pszenny, bułki, biszkopt, pieczywo cukiernicze	graham pszenny, pieczywo cukiernicze, drożdżowe, chrupki pszenne, pieczywo pszenne razowe z dodatkiem słonecznika i soi	chleb żytni świeży, chleb razowy, pieczywo chrupkie żytnie, pieczywo z otrębami
Dodatki do pieczywa	masło, chudy twaróg, serek homogenizowany, mięso gotowane, chude wędliny, szynka, polędwica z drobiu	margaryna, tłusty twaróg, ser podpuszczkowy z mniejszą ilością tłuszczu, jaja, parówki cielece, ryby wędzone.	tłuste wędliny, konserwy, salceson, kiszka pasztetowa, smalec, tłuste sery dojrzewające, serek topiony, ser „feta”, sery typu” fromage”
Zupy i sosy gorące	rosół jarski, jarzynowa, ziemniaczana, owocowa, krupnik, podprawiane zawieszoną z mąki i mleka, mleczne; sosy łagodne- koperkowy, cytrynowy, pomidorowy, potrawkowy, owocowe, ze słodką śmietaną	chudy rosół z cielęciny, kalafiorowa, z ogórków kwaszonych, pieczarkowa, zaprawiane mąką i śmietaną, zaciągane żółtkiem	tłuste, zawiesiste, na wywarach: mięsnych, kostnych, grzybowych, zasmażane, zaprawiane śmietaną, pikantne, z warzyw kapustnych, strączkowych, mocne rosoly, buliony; sosy: cebulowy, grzybowy
Dodatki do zup	bułka, grzanki, kasza manna, jęczmienna, ryż, ziemniaki, lane ciasto, makaron nitki, kluski biszkoptowe	kluski francuskie, groszek ptysiowy	kluski kładzione, nasiona roślin strączkowych, jaja gotowane na twardo
Mięso, drób ryby	chuda cielęcina, młoda wołowina, królik, kurczak, indyk, chude ryby: dorsz, młody karp, pstrąg strumieniowy, sola, morszczuk, karmazyn, sandacz, flądra, lin, okoń, szczupak, mintaj; potrawy gotowane, pulpety, budynie, potrawki	wołowina, dziczyzna, chuda wieprzowina, kura, ryby morskie: makrela, śledź, sardynka; ryby słodkowodne: leszcz; potrawy duszone bez obsmażania na tłuszczu, pieczone w folii lub pergaminie	tłuste gatunki, wieprzowina, baranina, gęsi, kaczki, tłuste ryby, węgorz, tłusty karp, łosoś, sum; potrawy smażone w głębokim tłuszczu z mięsa, drobiu i ryb, marynowane, wędzone
Potrawy półmięsne i bezmięsne	budynie z kasz, warzyw, makaronu,	zapiekanek z kasz, warzyw i mięsa, kluski	wszystkie potrawy smażone na tłuszczu,

	mięsa, risotto, leniwe pierogi, kluski biszkoptowe	francuskie, makaron z mięsem, kluski ziemniaczane	np. placki ziemniaczane, bliny, kotlety, krokiety oraz bigos, fasolka po bretońsku
Tłuszcze	dodawane na surowo: olej sojowy, słonecznikowy (z nnkt), olej rzepakowy, oliwa z oliwek (z jnkt), masło	margaryny miękkie (utwardzane metodą estryfikacji), z wymienionych olejów, śmietana	smalec, słonina, boczek, lój, margaryny twarde
Warzywa	młode, soczyste: marchew, dynia, kabaczki, pietruszka, patisony, seler, pomidory bez skórki, potrawy gotowane, rozdrabniane lub przetarte, „z wody”, podprawiane zawiesinami, oprószane, surowe soki	szpinak, rabarbar, kalafior, brokuły, fasolka szparagowa, groszek zielony, sałata zielona, bardzo drobno starte surówki, np. z marchewki, selera	kwaszona kapusta, cebula, czosnek, pory, suche nasiona roślin strączkowych, brukiew, rzepa, kalarepa w postaci surówek grubo startych z majonezem i musztardą, warzywa marynowane, solone
Ziemniaki	gotowane, pieczone		smażone z tłuszczem
Owoce	dojrzałe, soczyste: jagodowe i winogrona bez pestek (w postaci przecierów) cytrusowe, dzikiej róży, brzoskwinie, morele, banany, jabłka pieczone, gotowane	wiśnie, śliwki, śliwki suszone, namoczone, przetarte (przy zaparciach), kiwi, melon	gruszki, daktyle, czereśnie, kawon, owoce marynowane
Desery	kisiele, budynie, galaretki owocowe, mleczne, kompoty, musy, bezy, suflety, soki owocowe, przeciery owocowe	kremy, ciasta z małą ilością tłuszczu i jaj	tłuste ciasta, torty, desery z używkami, czekolada, batony, lody, chałwa, słodczyce zawierające kakao, orzechy
Przyprawy	kwasek cytrynowy, sok z cytryny, cukier, pietruszka, zielony koperek, majeranek, rzeżucha, melisa		ostre: ocet, papryka, chili, curry, musztarda, gałka muszkatołowa, gorczyca

Posiłki powinny być smaczne - przyprawione łagodnymi przyprawami dozwolonymi w tej diecie, atrakcyjnie zestawione, tak aby pobudzały często upośledzone łaknienie. Dieta łatwo strawna jest podstawą do planowania pozostałych diet leczniczych, oprócz diety bogatoresztkowej.

Produkty i potrawy z reguły źle tolerowane przez większość chorych zostały przedstawione w tabeli w rubryce przeciwwskazane. Słuszniej jednak byłoby indywidualnie wykluczyć z diety każdego chorego tylko te produkty i potrawy, po których dany pacjent nie czuje się dobrze. Dobór produktów uzależnia się od indywidualnej tolerancji pacjenta.

## DIETA ŁATWO STRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU

Dieta łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu wskazana jest:

W przewlekłym zapaleniu i kamicy pęcherzyka żółciowego oraz dróg żółciowych,

W chorobach miąższu wątroby – przewlekłym zapaleniu wątroby, marskości wątroby,

W przewlekłym zapaleniu trzustki,

We wrzodziejącym zapaleniu jelita grubego – w okresie zaostrzenia choroby.

Celem diety jest ochrona wymienionych narządów przez zmniejszenie ich aktywności wydzielniczej.

Posiłki powinny być przygotowane według założeń dotyczących diety łatwo strawnej z ograniczeniem tłuszczu, a więc: charakterystyki diety, uwag technologicznych oraz produktów i potraw zalecanych, a także założeń i racji pokarmowej zamieszczonych poniżej oraz powinny być prawidłowo rozłożone na posiłki według udziału procentowego energii z diety, tj.: śniadanie 35%, obiad 40%, kolacja 25%.

### Charakterystyka diety

Dieta łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu jest modyfikacją diety łatwo strawnej. Modyfikacja ta polega na zmniejszeniu produktów będących źródłem tłuszczu zwierzęcego oraz obfitujących w cholesterol. Zawartość tłuszczu w diecie zarówno pochodzenia roślinnego, jak i zwierzęcego powinna wynosić 30-50 g/dobę. Jest to tłuszcz znajdujący się w produktach (w mięsie, wędlinach, mleku, jajach) oraz tłuszcz dodawany do pieczywa i potraw. Należy pamiętać, że produkty białkowe dostarczają ponad połowę dziennej racji tłuszczu. W chorobach, w których stosowana jest omawiana dieta, ograniczenie tłuszczu jest konieczne ze względu na upośledzone jego trawienie i wchłanianie.

Produkty tłuszczowe, które będą miały zastosowanie w ilości 20-30 g/dobę, to: olej słonecznikowy, sojowy, kukurydziany, rzepakowy - bezerukowy, z pestek winogron, zarodków pszennych, oliwa z oliwek, w ograniczonej ilości masło, miękkie margaryny (pakowane w kubkach). Całkowicie wyklucza się: smalec, słoninę, boczek, łój. Zmniejszona ilość tłuszczu w diecie ogranicza podaż witamin rozpuszczalnych w tłuszczach, dlatego należy zwiększyć ilość warzyw bogatych w P-karoten. Z diety należy wykluczyć produkty trudno strawne, długo zalegające w żołądku, wzdymające, ostro przyprawione. Ogranicza się także ilość błonnika - produkty zbożowe gruboziarniste są wykluczone.

Produkty i potrawy zalecane, zalecane w umiarkowanych ilościach i przeciwwskazane w diecie z ograniczeniem tłuszczu

Produkty i potrawy	Zalecane	Zalecane w umiarkowanych ilościach	Przeciwwskazane
Napoje	mleko, kefir i jogurt 1,5-0,5% tłuszczu, maślanka 0,5% tłuszczu, serwatka, kawa zbożowa z mlekiem z niską zawartością tłuszczu, herbata z mlekiem, słaba herbata, herbata owocowa, ziołowa, soki owocowo-warzywne, napoje mleczno-owocowe, mleczno-warzywne, wody niegazowane	mleko z zawartością 2% tłuszczu	alkoholowe, kakao, płynna czekolada, kawa naturalna, mocna herbata, mleko pełnotłuste, kefir pełnotłusty, jogurt pełnotłusty, wody gazowane, pepsi, coca-cola
Pieczywo	chleb pszenno-jasny i czerstwy, bułki, pieczywo	pieczywo drożdżowe-cukiernicze	chleb świeży, chleb żytni, chleb razowy, graham pszenno,

	pólcukiernicze, biszkopty na białkach, sucharki		pieczywo chrupkie, pieczywo pszenne razowe z dodatkiem słonecznika, soi, pieczywo z otrębami, pieczywo cukiernicze z dodatkiem tłuszczu, biszkopty na całych jajach
Dodatki do pieczywa	chudy twaróg (jeśli pacjent toleruje), chuda szynka, polędwica z drobiu, mięso gotowane, ścięte białko jaja, dżemy bez pestek, marmolada, miód	masło, margaryny miękkie, parówki cieleńce, chude wędliny	tłuste wędliny, konserwy, salceson, kiszka, pasztetowa, smalec, tłuste sery dojrzewające, serek topiony, ser „feta”, sery typu „fromage”, dżemy z pestkami, jaja gotowane, jajecznica z całych jaj, margaryny twarde, masło w większych ilościach
Zupy i sosy gorące	rosół jarski, jarzynowe, ziemniaczana, przetarte owocowe, krupnik, podprawiane zawiesiną z mąki i mleka, mleczne; sosy łagodne: warzywne, owocowe, zagęszczane zawiesiną z mąki i mleka, mleczne na mleku odtłuszczonym	chudy rosół z cieleńciny	tłuste, zawiesziste na wywarach, mięsnych, kostnych, grzybowych, zasmażane, zaprawiane śmietaną, pikantne, z warzyw kapustnych, strączkowych, ogórków, esencjonalne rosoly, buliony zaciągane żółtkiem, sosy ostre (chrzanowy, musztardowy, grecki), śmietanowy
Dodatki do zup	bułka, grzanki, kasza manna, jęczmienna, ryż, ziemniaki, lane ciasto na białkach, makaron nitki niskojajeczny, kluski biszkoptowe na białkach	groszek ptysiowy bez żółtek	kluski francuskie, kluski kładzione, groszek ptysiowy na całych jajach, grube makarony, łazanki, nasiona roślin strączkowych, jaja
Mięso drób, ryby	chuda cieleńcina, młoda wołowina, królik, indyk, kurczaki, dorsz, pstrąg strumieniowy, sola, mintaj, płoć, halibut biały, morszczuk, sandacz, flądra, szczupak, płastuga, okoń, lin, potrawy gotowane, pulpety, budynie, potrawki	wołowina, chudy schab, ozorki, serca, płuca, młody karp, leszcz, makrela, karmazyn; potrawy duszone bez obsmażania na tłuszczu, pieczone w folii lub pergaminie	tłuste gatunki: wieprzowina, baranina, gęsi, kaczki, dziczyzna, flaki, mózg, wątroba, tłuste ryby: węgorz, tłusty karp, łosoś, sum, halibut niebieski, śledzie, sardynka, pikling; potrawy smażone z mięsa, drobiu i ryb,

			marynowane, wędzone
Potrawy półmięsne i bezmięsne	budynie z kasz (jęczmiennej, manny, krakowskiej, kukurydzianej), warzyw, makaron nitki bez żółtek, risotto, leniwe pierogi na białkach, kluski biszkoptowe na białkach	zapekanki z drobnych kasz i mięsa, makaron nitki z mięsem	pierogi, knedle, naleśniki z mięsem, wszystkie potrawy smażone na tłuszczu: placki ziemniaczane, bliny, kotlety, krokiety, bigos, fasolka po bretońsku
Tłuszcze		oleje: słonecznikowy, sojowy, rzepakowy-bezrukowy, oliwa z oliwek, masło, miękkie margaryny	smalec, słonina, boczek, łój, margaryny twarde, tłuszcze kuchenne
Warzywa	młode, soczyste: marchew, dynia, kabaczki, pietruszka, patisony, seler, pomidory bez skórki; potrawy gotowane, przetarte lub rozdrobnione, z „wody”, podprawiane zawiesinami, oprószone, surowe soki	szpinak, rabarbar, buraki, czarna rzodkiew, sałata inspektowa, bardzo drobno starta surówka z marchwi, selera	warzywa kapustne, cebula, czosnek, pory, suche nasiona roślin strączkowych, ogórki, brukiew, rzodkiewka, rzepa, kalarepa, fasolka szparagowa, groszek zielony, warzywa w postaci surówek, sałatek z majonezem i musztardą, warzywa marynowane, solone
Ziemniaki	gotowane, puree z mlekiem.	gotowane w całości, pieczone w całości	smażone z tłuszczem: frytki, krążki, chipsy
Owoce	dojrzałe, soczyste: jagodowe i winogrona bez pestek (w postaci przecierów), cytrusowe, brzoskwinie, morele, banany, jabłka pieczone, gotowane	kiwi, melon, wiśnie, śliwki	gruszki, daktyle, czereśnie, figi, kawon, owoce marynowane
Desery	kisiele, budynie, galaretki owocowe, mleczne na mleku odtłuszczonym, kompoty przetarte, bezy, suflety, soki owocowe, przeciery owocowe	ciastka z małą ilością tłuszczu i jaj	tłuste ciasta ,torty, desery z używkami, czekolada, batony, lody, chałwa, słodycze zawierające kakao, orzechy
Przyprawy	Łagodne: kwasek cytrynowy, sok z cytryny, zielona pietruszka, zielony koperek, rzeżucha, melisa, cynamon, majeranek, wanilia	Ocet winny, sol, jarzynka, vegeta, papryka słodka, estragon, bazylija, tymianek, kminek	Ostre: ocet, pieprz, papryka ostra, chili, curry, musztarda, ziele angielskie, liść laurowy, gałka muszkatołowa, gorczyca

Białko zalecane jest w normie fizjologicznej (tylko w niektórych przypadkach chorobowych powyżej normy). Bardzo ważne jest, żeby było ono rozłożone równomiernie na podstawowe posiłki.

Dieta powinna zapewnić organizmowi wszystkie niezbędne składniki pokarmowe, a jej wartość energetyczna ma zapewnić utrzymanie należnej masy ciała pacjenta. Tłuszcze pokrywają zapotrzebowanie energetyczne do 20%, białko 12-18%, a węglowodany uzupełniają dobową ilość energii.

W jadłospisie należy uwzględnić produkty bogate w witaminę C, która wpływa na układ immunologiczny, pobudzając go do wytwarzania przeciwciał zwalczających stan zapalny.

Posiłki podaje się w małych objętościach, o umiarkowanej temperaturze, często - 5 razy w ciągu dnia.

#### Modyfikacja diety

Biorąc pod uwagę zastosowanie omawianej diety w różnych przypadkach chorobowych, zachodzi konieczność jej modyfikacji.

W chorobach pęcherzyka żółciowego i dróg żółciowych z diety należy wykluczyć żółtka, które powodują silne skurcze pęcherzyka żółciowego, nasilając dolegliwości.

Przeciwwskazane są produkty z dużą ilością cholesterolu. Bogate w cholesterol są żółtka, pełne mleko, podroby (wątroba, mózg). Ogranicza się produkty zawierające większe ilości kwasu szczawowego - szczaw, szpinak, rabarbar.

W chorobach wątroby o przebiegu lekkim, z zachowaną prawidłową funkcją, białko podaje się w granicach normy, tj. 1 g/kg masy ciała. W stłuszczeniu wątroby lub po przebytych wirusowym zapaleniu wątroby białko w diecie można zwiększyć do 1,5 g/kg masy ciała, tj. około 90-100 g/dobę. Przy upośledzonym wydzielaniu żółci obowiązują większe ograniczenia tłuszczu.

W przewlekłym zapaleniu trzustki, jeśli występuje biegunka, nie należy podawać tłuszczu do pieczywa i potraw.

Chorzy z wrzodziejącym zapaleniem jelita grubego z reguły nie tolerują mleka (cukru mlecznego) i serów. Po spożyciu mleka niedobór enzymu laktazy wzmaga fermentację w jelicie grubym, powodując wzdęcia i przyspieszoną perystaltykę jelit. Mleko należy ograniczyć, względnie wyeliminować z pożywienia, można je częściowo zastąpić jogurtem, kefirem, które zawierają znacznie mniej laktozy. Ser twarogowy stosuje się indywidualnie w zależności od tolerancji pacjenta.

#### Uwagi technologiczne

Technologia wykonania jest taka sama jak w diecie łatwo strawnej. Z uwagi na ograniczenie tłuszczu (oraz cholesterolu w diecie stosowanej w chorobach pęcherzyka żółciowego) do potraw, których podstawę stanowią jaja, należy dodać tylko białko, najlepiej w postaci ubitej piany.

Warzywa i owoce podaje się gotowane i rozdrobnione oraz w postaci soków i przecierów. Zupy sporządza się na wywarach warzywnych. Zupy, sosy, warzywa podprawia się zawiesiną z mąki i mleka. Dozwolony tłuszcz należy dodać w postaci surowej do gotowych potraw.

## DIETA ŁATWO STRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO

Dieta łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego ma zastosowanie (wrzodowa):

W chorobie wrzodowej żołądka i dwunastnicy,

W przewlekłym nadkwaśnym nieżycie żołądka,

W refluksie żołądkowo-przełykowym (w wyniku zwiększonego wydzielania kwasu solnego więcej się go dostaje do przełyku nasilając objawy refluksu),

W dyspepsjach czynnościowych żołądka (dolegliwości niemające podłoża zmian organicznych).

Posiłki powinny być przygotowane według założeń dotyczących diety łatwo strawnej z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego, a więc: charakterystyki diety, uwag technologicznych oraz produktów i potraw zalecanych, a także założeń i racji pokarmowej zamieszczonych poniżej oraz powinny być prawidłowo rozłożone na posiłki według udziału procentowego energii z diety, tj.: śniadanie 35%, obiad 40%, kolacja 25%.

Założenia diety :

Energia 2000kcal,

Białko ogółem 80g,

Białko zwierzęce 50g,

Tłuszcze ogółem 70g,

Węglowodany ogółem 260-265g,

Błonnik pokarmowy poniżej 25g,

Wapń 900mg, ;

Żelazo 13mg,

witamina A 750 µg,

witamina B1 1,7mg,

witamina B2 2,0mg,

witamina C 70mg.

Produkty i potrawy zalecane, zalecane w umiarkowanych ilościach i przeciwwskazane w diecie z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego

Produkty i potrawy	Zalecane	Zalecane w umiarkowanych ilościach	Przeciwwskazane
Napoje	mleko słodkie, mleko zsiadłe nieprzekwaszone, jogurt, kawa zbożowa z mlekiem, słaba herbata z mlekiem, soki, napoje mleczno-owocowe, mleczno-warzywne, wody niegazowane	słaba herbata, soki owocowo-warzywne, herbata ziołowa, herbata owocowa	płynna czekolada, kakao, mocna herbata, kawa naturalna, wszystkie napoje alkoholowe, napoje gazowane, kwaśne przetwory mleczne, maślanka, kumys
Dodatki do pieczywa	masło, twarożek, serek homogenizowany, jaja na miękko, jajecznica na parze, pasta z cielęciny, drobiu	margaryna miękka, miód, marmolada, chude wędliny: szynka, polędwica, drobiowe, parówki cielęce, łagodny ser podpuszczkowy, pasztet domowy	tłuste wędliny, konserwy, salceson, kiszka, pasztetowa, smalec, pikantne, sery dojrzewające żółte i topione, sery „feta”, dzemy, jaja na twardo



Zupy i sosy gorące	rosół jarski, mleczone, krupniki z dozwolonych kasz, owocowe rozcieńczone, ziemniaczana, warzywne z dozwolonych warzyw, przecierane, zaprawiane mąką i masłem, zawiesiną z mąki i śmietanki, mąki i mleka, zaciągane żółtkiem, sosy łagodne: ze słodką śmietanką – koperkowy, potrawkowy, pomidorowy, pietruszkowy, owocowe	owocowe nierozcieńczone, chudy rosół z cielęciny, na esencjonalnych wywarach warzywnych	tłuste, zawiesiste, na wywarach: mięsnych, kostnych, grzybowych, zasmażane, zaprawiane kwaśną śmietaną, pikantne z warzyw kapustnych, roślin strączkowych, cebulowa, porowa, rosoly, buliony, zupy w proszku, sosy ostre, pikantne, zasmażane: grzybowy, musztardowy, chrzanowy, cebulowy
Dodatki do zup	bułka, grzanki, lane ciasto, kluski biszkoptowe, kluski francuskie, makaron nitki, kasza manna, kasza jęczmienna, ryż, ziemniaki puree	ziemniaki w całości, groszek ptysiowy	grube kasze, makarony zarabiane na stolnicy, kluski kładzione, nasiona roślin strączkowych, jaja gotowane na twardo
Mięso, drób, ryby	chude: cielęcina, królik, kurczak, indyk, chude ryby: dorsz, szczupak, morszczuk, mintaj, sandacz, pstrąg strumieniowy, lin, okoń, flądra, potrawy gotowane: pulpety, budynie, potrawki	wołowina, konina, ozorki, serca, kura, ryby: młody karp, makrela, leszcz, sardynka, potrawy duszone bez obsmażania na tłuszczu, pieczone z masy mielonej w folii lub pergaminie	tłuste gatunki: wieprzowina, baranina, gęsi, kaczki, dziczyzna, tłuste ryby: węgorz, łosoś, sum, tołpyga, halibut niebieski, pikling, szproty, potrawy marynowane, wędzone, smażone, pieczone
Potrawy półmięsne i bezmięsne	budynie z drobnych kasz, warzyw i mięsa, makaron nitki z mięsem, risotto, kluski biszkoptowe, kluski francuskie	zapiekanki z kasz warzyw i mięsa, kluski z ziemniaków i sera	wszystkie potrawy smażone na tłuszczu np.: placki ziemniaczane, bliny, kotlety, krokiety, bigos, fasolka po bretońsku
Tłuszcze	dodawane na surowo: masło, śmietanka, oleje: sojowy, słonecznikowy, kukurydziany, rzepakowy bezerukowy i inne (wnkt) wielonienasycone kwasy tłuszczowe i (jnkt) jednonienasycone kwasy tłuszczowe, oliwa z oliwek	margaryny miękkie, niezbyt kwaśna śmietana	smalec, słonina, lój, boczec, margaryny twarde, kwaśna śmietana
Warzywa	młode, soczyste,	kalafior, brokuły, fasolka	warzywa kapustne,

	gotowane: marchew, dynia, kabaczki, buraki, szpinak, szparagi, skorzonera ,w formie puree oprószone mąką, z „wody”, z masłem	szparagowa, groszek zielony, seler, sałata zielona, pomidory bez skórki, w okresie remisji choroby drobno starte surówki, np. z marchewki	cebula, czosnek, pory, papryka, suche nasiona roślin stączkowych, ogórki, brukiew, rzodkiewka, rzepa, rabarbar, kalarepa, szczaw, kukurydza, grzyby, warzywa zasmażane, sałatki z majonezem i musztardą, warzywa marynowane, solone
Ziemniaki	gotowane, w postaci puree	pieczone, gotowane w całości	smażone z tłuszczem: frytki, krążki
Owoce	dojrzałe, soczyste bez skórki i pestek, niekwaśne, w okresie zaostrzenia choroby w postaci przecierów gotowanych, owoce jagodowe, winogrona, cytrusowe, banany, brzoskwinie, morele, jabłka gotowane, pieczone, w postaci rozcieńczonych soków, najlepiej mlekiem	w okresie remisji choroby surowe przeciery z owoców wymienionych obok, owoce rozdrobnione	czereśnie, gruszki, agrest, wiśnie, śliwki, kawon, orzechy, owoce suszone, owoce marynowane
Desery	kompoty z dozwolonych owoców – przetarte, galaretki, kisiele, mus z pieczonego jabłka, budynie i kisiele mleczne, desery mało słodzone	kremy	torty, ciasta z masami, z dużą ilością cukru, desery z używkami, orzechami, kakao, czekolada, batony, chałwa, ciasta z proszkiem spulchniającym
Przyprawy	bardzo łagodne: cukier, wanilia, sok z cytryny, zielona pietruszka, koper, cynamon	melisa, jarzynka, sól	ocet, pieprz, musztarda, papryka ostra, chrzan, maggi, kostki bulionowe, ziele angielskie, liść laurowy

Z diety wyklucza się produkty trudno strawne, wzdymające, ostro przyprawione. Aby ograniczyć żucie, wzmagające wydzielanie żołądkowe, potrawy powinny mieć konsystencję papkowatą. Ważna jest temperatura posiłków- nie powinny być zbyt gorące ani zbyt zimne. Umiarkowana temperatura posiłków chroni przed przekrwieniem błony śluzowej żołądka. Potrawy przyrządza się metodą gotowania w wodzie, na parze, w kombiwarach lub duszenia bez obsmażania na tłuszczu. Warzywa i owoce należy podawać gotowane w postaci rozdrobnionej.

## DIETA ŁATWOSTRAWNA BOGATOBIAŁKOWA

Dieta łatwo strawna wysokobiałkowa jest stosowana dla osób:

Wyniszczonych,  
W chorobach nowotworowych  
W rozległych oparzeniach  
Zranieniach  
W chorobach przebiegających z gorączką  
Dla rekonwalescentów po przebytych chorobach

Dieta ta ma na celu dostarczenie odpowiedniej ilości białka do budowy i odbudowy tkanek ustrojowych, ciał odpornościowych, enzymów, hormonów, białek osocza. Aby białko mogło spełnić swoje zadanie dieta musi mieć należną wartość energetyczną, w przeciwnym razie białko będzie wykorzystane do celów energetycznych.

Posiłki powinny być przygotowane według założeń dotyczących diety łatwo strawnej bogatobiałkowej, a więc: charakterystyki diety, uwag technologicznych oraz produktów i potraw zalecanych, a także założeń i racji pokarmowej zamieszczonych poniżej oraz powinny być prawidłowo rozłożone na posiłki według udziału procentowego energii z diety: śniadanie 35%, obiad 40%, kolacja 25%.

Założenia diety wysokobiałkowej:

Energia 2200 - 2300kcal,  
Białko ogółem 110g ,  
Białko zwierzęce 70g,  
Tłuszcz ogółem 70g,  
Węglowodany ogółem 280-310g,  
Błonnik pokarmowy poniżej 30g,  
Wapń 900mg, Żelazo >13mg, witamina A 750µg, witamina B1 1,7mg, witamina B2 2,0mg, witamina C > 70mg.

Całodzienna racja pokarmowa powinna obejmować:

### 1. Produkty zbożowe 210g

pieczywo pszenne 210g,  
mąka, makarony 30g,  
kasze, ryż, płatki śniadaniowe 30g.

### 2. Warzywa i owoce 975g

warzywa obfitujące w wit.C 100g,  
owoce obfitujące w wit. C 100g,  
warzywa obfitujące w karoten 100g,  
owoce obfitujące w karoten 50g  
warzywa pozostałe 200g,  
owoce pozostałe 150g,  
ziemniaki 275g.

### 3. Mleko i produkty mleczne 1250g

mleko i mleczne napoje 600g,  
sery białe 100g.

### 4. Mięso, drób, wędliny, ryby, jaja 235g

mięso i drób (bez kości) 120g,  
wędliny 40g  
ryby 40g,

jaja 25g,

#### 5. Tłuszcze 40g

zwierzęce - masło, śmietana do 12% 20g,

roślinne - olej, oliwa, margaryna miękka 20g,

Produkty i potrawy zalecane, zalecane w umiarkowanych ilościach i przeciwwskazane w diecie wysokobiałkowej

Produkty i potrawy	Zalecane	Zalecane w umiarkowanych ilościach	Przeciwwskazane
Napoje	mleko 2 % tłuszczu, jogurt, kefir, maślanka, serwatka, słaba herbata, słaba kawa, napoje owocowe, soki owocowo – warzywne, napoje owocowo – warzywne z mlekiem, koktajle owocowo - mleczne	mocna herbata, mocna kawa, jogurt pełnotłusty, mleko pełnotłuste	kakao, czekolada, napoje alkoholowe, wody mineralne gazowane, coca-cola, peps, lemoniada
Pieczywo	chleb pszenny, suchary, bułki, biszkopt, pieczywo półcukiernicze, drożdżowe, herbatniki	chleb graham, pieczywo cukiernicze, chrupki pszenne, pieczywo pszenne razowe z dodatkiem słonecznika i soi	chleb żytni świeży, chleb żytni razowy, pieczywo chrupkie żytnie
Dodatki do pieczywa	masło, chudy i półtłusty ser twarogowy, serek homogenizowany, ser ziarnisty, pasty serowe z różnymi dodatkami, mięso gotowane, chude wędliny, szynka, polędwica drobiowa, chude ryby, ścięte białko jaja, galaretki mięsne, drobiowe, rybne	miękkie margaryny, tłusty twaróg, ser podpuszczkowy z mniejszą ilością tłuszczu, całe jaja, gotowane na miękko, jajecznicza na parze, jajko sadzone, parówki cielęce, ryby wędzone, kiełbasa szynkowa, pasztet domowy	tłuste wędliny, konserwy, salceson, kiszka, pasztetówka, smalec, tłuste sery podpuszczkowe, żółte, topione, sery pleśniowe, ser „feta”, jaja gotowane na twardo i smażone z tłuszczem
Zupy i sosy gorące	chudy rosół z cielęciny, kurczaka, rosół jarski, krupnik, jarzynowe, ziemniaczana, owocowe zaprawiane mąką i mlekiem lub mąką i śmietanką albo zaprawą zacieraną z mąki i masła, sosy łagodne ze słodką śmietaną	rosół, kalafiorowa, z ogórków kwaszonych, pieczarkowa, zaprawiane mąką, i śmietaną, zaciągane żółtkiem  chrzanowy, musztardowy, zaciągane żółtkiem	tłuste, zawiesiste, na mocnych wywarach: mięsnych, kostnych, grzybowych, zasmażane, pikantne, z warzyw kapustnych, strączkowych  grzybowy, cebulowy, zasmażane

Dodatki do zup	bułki, grzanki, kasza manna, jęczmienna, krakowska, ryż, drobne makarony, lane ciasto, kluski biszkoptowe	kluski francuskie, groszek ptysiowy	grube kasze: pęczak, gryczana, grube makarony, kluski kładzione, jaja gotowane na twardo, nasiona roślin strączkowych
Mięso, drób, ryby	chuda cielęcina, królik, kurczak, indyk, wątroba, chude ryby: dorsz, młody karp, pstrąg, lin, okoń, szczupak, flądra, sandacz, mintaj, morszczuk, potrawy gotowane: pulpety, budynie, potrawki	wołowina, dziczyzna, chuda wieprzowina, ozorki, serca, płuca, serca, kura, ryby morskie: makrela, śledzie, karmazyn, sardynka, potrawy duszone bez obsmażania na tłuszczu, pieczone w folii lub pergaminie	tłuste gatunki, wieprzowina, baranina, gęsi, kaczki, tłuste ryby, węgorz, tłusty karp, łosoś, sum, tołpyga, potrawy smażone, pieczone w tradycyjny sposób
Potrawy półmięsne i bezmięsne	budynie z kasz, warzyw, makaronu cienkiego, mięsa, risotto, leniwe pierogi, tarta z warzywami, z serem, z owocami	zapiekanki z kasz, warzyw i mięsa, kluski francuskie, makaron z mięsem, kluski ziemniaczane	wszystkie potrawy smażone na tłuszczu, np. placki ziemniaczane, bliny, kotlety, krokiety, bigos, fasolka po bretońsku
Tłuszcze	masło, słodka śmietanka (18%), oleje roślinne: sojowy, słonecznikowy, rzepakowy, bezerukowy, kukurydziany, oliwa z oliwek	masło roślinne, margaryny miękkie	smalec, lój, słonina, boczek, margaryny twarde
Warzywa	młode soczyste: marchew, dynia, kabaczki, patisony, buraki, seler, pietruszka, pomidor bez skórki, skorzonera, szparagi, sałata inspektowa, warzywa z wody z dodatkiem tłuszczu	szpinak, kalafior, brokuły, groszek zielony, fasolka szparagowa, sałata zielona, rabarbar, cykoria, drobno starte surówki, np. z marchewki, selera, kiszona kapusta w postaci drobno posiekanej surówki	warzywa kapustne, cebula, czosnek, pory, suche nasiona roślin strączkowych, ogórki, brukiew, rzodkiewka, rzepa, kalarepa, papryka, warzywa w postaci grubo startych surówek, warzywa zasmażane, marynowane, solone
Ziemniaki	gotowane, pieczone		smażone z tłuszczem, frytki
Owoce	dojrzałe, soczyste, jagodowe, winogrona bez pestek (w postaci przecierów),	wiśnie, śliwki, kiwi, melon (w przypadku zaparć namoczone, suszone śliwki)	wszystkie niedojrzałe, gruszki, czereśnie, daktyle, kawon, orzechy, owoce

	cytrusowe, dzikiej róży, brzoskwinie, morele, banany, jabłka pieczone, gotowane		marynowane
Desery	kisiele, budynie, galaretki mleczne, owocowe, jogurty, z serka homogenizowanego, kremy, bezy, musy, suflety, soki i przeciery owocowe	ciasta deserowe, lody	tluste ciasta, torty, desery z uzywkami, czekolada, batony, chałwa, desery z kakao
Przyprawy	sok z cytryny, kwasek cytrynowy, cukier, pietruszka, zielony koperek, majeranek, rzeżucha, melisa, bazylija, kminek	ocet winny, sól pieprz ziolowy, jarzynka, vegeta, papryka słodka, estragon, tymianek	ostre: ocet, pieprz, papryka ostra, chili, curry, musztarda, ziele angielskie, liść laurowy, gałka muszkatołowa, gorczyca

## DIETA ŁATWOSTRAWNA NISKOBIAŁKOWA

Zastosowanie i cel diety.

Dieta łatwo strawna niskobiałkowa jest stosowana w chorobach nerek i wątroby przebiegających z niewydolnością tych narządów.

Zadaniem diety jest:

zapobieganie nadmiernemu wytwarzaniu toksycznych dla organizmu produktów przemiany białkowej, ochrona zmienionych chorobowo narządów - wątroby, nerek, utrzymanie możliwie dobrego stanu odżywiania pacjenta przez dostarczenie potrzebnej ilości energii i składników pokarmowych.

### CHARAKTERYSTYKA DIETY:

Dieta ustalana jest indywidualnie dla każdego pacjenta. Zapotrzebowanie energetyczne wynosi około 35 kcal/kg nmc., a więc waha się w granicach 2000-2500 kcal/dobę. Zaplanowana dieta powinna zapewnić realizację potrzeb energetycznych chorego i nie dopuszczać do ich niedoborów. W diecie stosowanej w niewydolności nerek kalorie niebiałkowe pokrywają produkty bogatoenergetyczne - węglowodanowe i tłuszczowe, natomiast w niewydolności wątroby głównym źródłem energii dla organizmu są węglowodany, ponieważ tłuszcze obciążają chorą wątrobę - w ostrych stanach produkty tłuszczowe należy z diety całkowicie wykluczyć.

Charakterystyczną cechą diety jest zmniejszona ilość białka do granic tolerancji tego składnika przez chorego. Tolerancja na białko zmienia się w czasie trwania choroby. Należy dobierać białko tak, aby z jednej strony nie uszkadzało nerek lub wątroby, a z drugiej nie powinno się dopuścić do ujemnego bilansu azotowego i nie doprowadzić do wyniszczenia organizmu.

Dieta niskobiałkowa dostarcza 40-50 g/dobę białka, czyli 0,6-0,7 g/kg nmc. W przypadku zaawansowanej niewydolności nerek lub wątroby ograniczenia tego składnika są dużo większe, wówczas zaleca się go poniżej 0,6 g/kg nmc., to jest poniżej 40 g/ /dobę. Białko zawarte w diecie na 2000 kcal w ilości 40-50 g/dobę pokrywa zapotrzebowanie kaloryczne w 8-10%, a białko w ilości 30 g dostarcza 6% energii dobowego zapotrzebowania. 3/4 ogólnej ilości powinno stanowić białko pochodzenia zwierzęcego, czyli o wysokiej wartości biologicznej. Konieczne jest natomiast ograniczenie białka roślinnego (niepełnowartościowego) przez wprowadzanie pieczywa niskobiałkowego. W ten sposób zmniejsza się ilość białka w diecie co najmniej o 15 g.

Tłuszcze w chorobach nerek nie wymagają ograniczenia, jednak z uwagi na zwiększone stężenia lipidów powinno się uwzględnić tłuszcze roślinne i pochodzące z ryb morskich.

Głównym źródłem węglowodanów są produkty zbożowe. W przypadku dużych ograniczeń białka w diecie mąkę pszenną należy zastąpić skrobią pszenną, ziemniaczaną, a pieczywo zwykłe pieczywem niskobiałkowym. Węglowodany pokrywają zapotrzebowanie energetyczne w ponad 60%.

Ilość węglowodanów w diecie ulega zwiększeniu w chorobach wątroby, związanych z niewydolnością tego narządu, i w nietolerancji tłuszczu. W tym przypadku dużemu ograniczeniu podlegają nie tylko białka, lecz i tłuszcze, dieta jest więc typowo węglowodanowa.

W wymienionych chorobach wskazana jest kontrola płynów i elektrolitów: fosforu, sodu, potasu, wapnia, żelaza. Ilość płynów w diecie zależy od dobowej diurezy. Na ogół płyny się ogranicza. W przypadku zmniejszonej diurezy dochodzi do zatrzymywania elektrolitów w organizmie, dlatego z diety należy wykluczyć produkty z dodatkiem soli, np. wędliny oraz produkty i potrawy solone, również pieczywo z dodatkiem soli.

Dzienna racja pokarmowa produktów spożywczych (bez dodatku soli) zawiera 1,5- -2 g sodu, jest to ilość, która zapewnia realizację potrzeb organizmu.

W niektórych przypadkach, np. w wielomoczu, może nastąpić utrata sodu wraz z moczem; wówczas zachodzi potrzeba wzbogacania diety w ten składnik. Należy pamiętać, że 1 g sodu odpowiada 2,54 g NaCl.

W chorobach tych często zachodzi konieczność ograniczenia potasu do połowy normy (norma 3500 mg/dzień). W dietach niskobiałkowych ilości potasu są na ogół nieduże i nie przekraczają 2000 mg. W przypadku większych ograniczeń potasu ziemniaki i warzywa należy gotować w dużej ilości wody i wywary odrzucać, albo stosować tzw. podwójne gotowanie (patrz „Przewlekła niewydolność nerek”), w celu wypłukania jak największej ilości tego składnika.

Diety niskobiałkowe nie zapewniają realizacji zapotrzebowania na wapń, żelazo i witaminy rozpuszczalne w wodzie. Na niedobór wapnia ma wpływ także fosfor, znajdujący się w nadmiarze w surowicy krwi, który jest zatrzymywany przez niewydolne nerki. Wskazane są preparaty wapniowe i preparaty redukujące absorpcję fosforu w jelicie.

Ponieważ diety zawierają niewielkie ilości żelaza hemowego — łatwiej przyswajalnego, zachodzi konieczność suplementacji tego pierwiastka.

Dieta powinna być wzbogacona w witaminy rozpuszczalne w wodzie oraz w aktywną formę witaminy D3. Zamiana pieczywa zwykłego na niskobiałkowe oraz podwójne gotowanie warzyw zubaża dietę w witaminy.

#### Uwagi technologiczne

Potrawy przyrządza się metodą gotowania, duszenia i pieczenia bez dodatku tłuszczu. Podprawia się zawiesiną z mąki i śmietany lub mleka, kefiru i jogurtu. Tłuszcz (masło, olej) należy dodać do gotowych potraw. Wszystkie posiłki przyrządza się bez dodatku soli, a dozwoloną jej ilość podaje się osobno. W celu polepszenia smaku potraw można je zakwasić, np. sokiem z cytryny, kwaskiem cytrynowym, kwaśnym mlekiem, kiszonym żurkiem, serwatką, galaretką, kisiellem owocowym. Smak potraw poprawią także przyprawy ziołowe (świeże i suszone): zielona pietruszka, koperek, seler naciowy, kminek, bazylija, melisa, mięta, estragon, kolendra, tymianek, majeranek, a także słodka papryka, cynamon, wanilia.

Z uwagi na zmniejszenie płynów należy ograniczyć zupy - można je z diety wykluczyć. Ilość warzyw i owoców zmniejsza się ze względu na zawartość w nich dużej ilości potasu i wody. Wskazane jest wypłukiwanie potasu z ziemniaków i warzyw przez moczenie, odlewanie wody w trakcie gotowania i niewykorzystywanie wywarów. Powinno się ściśle przestrzegać ilości białka w diecie. Białko zwierzęce (choć jest ono w niewielkiej ilości) powinno być rozłożone na trzy główne posiłki.

Uwaga! W chorobach wątroby przebiegających z zaawansowaną niewydolnością wykluczyć należy produkty tłuszczowe i zwiększyć podaż warzyw i owoców o 150— -200 g

Białko ogółem - 8% sumy dobowego zapotrzebowania energetycznego.

Tłuszcz - 30% sumy dobowego zapotrzebowania energetycznego.

Węglowodany - 62% sumy dobowego zapotrzebowania energetycznego.

Produkty i potrawy zalecane, zalecane w umiarkowanych ilościach i przeciwwskazane w diecie łatwo strawnej niskobiałkowej

Produkty i potrawy	Zalecane	Zalecane w umiarkowanych ilościach	Przeciwwskazane
Napoje		Herbata z cytryną, herbata z mlekiem, kawa zbożowa z mlekiem, mleko, kefir, jogurt 2% tłuszczu, napoje owocowe, napoje owocowo-warzywne, soki owocowo-warzywne, koktajle (w dozwolonej ilości płynów)	kakao, płynna czekolada, napoje alkoholowe, kawa naturalna
Pieczywo	pszenne, niskobiałkowe, niskosodowe		zwykłe pieczywo, solone
Dodatki do pieczywa	masło, dżem, marmolada, miód	Ser twarogowy, serek homogenizowany, mięso gotowane, jaja, pasty serowo-warzywne, serowo-rybne, mięsno-ja- rzynowe	wędliny, konserwy, sery dojrzewające żółte, topione, sery pleśniowe, ser „Feta”, sery typu „Fro- mage”, ryby wędzone, śledzie marynowane
Zupy i sosy gorące	Sosy łagodne, zaciągane żółtkiem, zaprawiane masłem, zagęszczane skrobią pszenną, ziemniaczaną: koperkowy, cytrynowy, potrawkowy	krupnik, jarzynowe z dozwolonych warzyw, ziemniaczana, przetarte owocowe, zaprawiane skrobią pszenną lub ziemniaczaną, z dodatkiem świeżego masła, miękkiej margaryny lub zaciągane żółtkiem	Na wywarach mięsnych, kostnych, grzybowych, rosoly, buliony, kapuśniak, ogórkowa, z nasion strączkowych, zaprawiane mąką, kwaśną śmietaną, zasmażkami, zupy w proszku ostre na wywarach mięsnych, kostnych, grzybowych, zasmażane
Dodatki do zup	Grzanki z pieczywa nisko- białkowego, ziemniaki, makarony z mąki nisko- białkowej	kasze, ryż	Dodatki z jajami, mięsem, nasiona roślin strączkowych, jaja gotowane na twardo, kluski francuskie, groszek ptysiowy



Mięso, drób, ryby		gatunki: cielęcina, młoda wołowina, królik, kurczak, indyk, chude ryby gotowane, dorsz, pstrąg, karmazyn, lin, okoń, flądra, morszczuk, mintaj, płastuga, makrela; potrawy gotowane, duszone, bez tłuszczu, potrawki, budynie, pulpety z dodatkiem skrobi lub pieczywa niskobiałkowego	w większych ilościach, tłuste gatunki: wieprzowina, baranina, gęsi, kaczki, tłuste ryby: węgorz, łosoś, sum; potrawy smażone, pieczone, duszone w sposób konwencjonalny, marynowane, wędzone
Potrawy półmięsne i bezmięsne	Budynie z mięsa gotowanego, kasz i warzyw, risotto z warzywami, ryż z jabłkami	zapiekanki z kasz, warzyw i mięsa, kluski ziemniaczano-serowe z mąki niskobiałkowej	bigos, fasolka po bretońsku, potrawy smażone na tłuszczu, bliny, krokiety, kotlety
Tłuszcze	masło, olej: sojowy, słonecznikowy, rzepakowy, bezerukowy, kukurydziany, oliwa z oliwek, margaryny miękkie	śmietana	smalec, słonina, boczek, łój, margaryny twarde, kwaśna śmietana
Warzywa		Pomidory bez skórki, marchew, dynia, buraki, kabaczek, szparagi, pietruszka, seler, szpinak, sałata zielona, cykoria, rabarbar, fasolka szparagowa, groszek zielony, kalafior, brokuły, gotowane, rozdrobnione, w formie puree z masłem, drobno starte surówki	, konserwowane z octem, warzywa solone, nasiona roślin strączkowych, ogórki, czosnek, cebula, brukiew, rzepa, kalarepa, zasmażane, grubo starte surówki, warzywa w dużej ilości
Ziemniaki	Gotowane w postaci puree		Smażone: frytki, placki, pyzy, chipsy
Owoce		jagodowe, cytrusowe, jabłka, morele, brzoskwinie, winogrona bez pestek, wiśnie, melon, kiwi, śliwki	Owoce niedojrzałe, suszone, gruszki, daktyle, czereśnie, kawon, owoce marynowane, owoce w nadmiernej ilości

Desery	Kisiel z dozwolonych owoców, galaretki, ciastka ze skrobi pszennej i ziemniaczanej	kompoty, budyń mleczny ze skrobią ziemniaczaną lub pszenną (płynne desery wlicza się do ogólnej ilości płynów)	tłuste kremy z używkami, desery z przeciwwskazanych owoców, z czekoladą, orzechami, ciasta
Przyprawy	Sok z cytryny, kwas cytrynowy, cukier, pietruszka, zielony koperek, majeranek, rzeżucha, kminek, melisa, papryka słodka, estragon, bazyli, tymianek, wanilia, cynamon	Ocet winny, sól, pieprz ziołowy, vegeta, jarzynka	Ocet, pieprz, musztarda, papryka ostra, chrzan, maggi, kostki bulionowe, ziele angielskie, liść laurowy

## DIETA PŁYNNA

### Zastosowanie i cel diety

Dieta płynna stosowana jest:

u chorych, u których występują wymioty, nudności, biegunka, w innych przypadkach chorobowych według wskazań lekarza.

Dieta ma na celu dostarczenie pacjentowi odpowiedniej ilości płynów, natomiast nie dostarcza energii i składników pokarmowych.

### Charakterystyka diety

W skład diety wchodzi tylko płyny: woda przegotowana, woda mineralna niegazowana, napar rumianku, mięty, herbata bez cukru. Na zlecenie lekarza herbata może być lekko osłodzona, z cytryną lub sokiem owocowym. Lekarz może zalecić choremu 5% kleik przecedzony przez gęste sito, ugotowany z kaszy jęczmiennej, ryżu lub płatków owsianych. Jeśli nie ma przeciwwskazań, choremu można też podać chudy rosół z cielęciny lub chudego drobiu. Dieta składająca się tylko z płynów nie może być długo stosowana, aby nie doprowadzić do niedożywienia pacjenta. Dietę w postaci płynów zaleca się przez 1-2 dni. W miarę poprawy stanu zdrowia chorego do kleików można dodać żółtko jaja, masło, do klarownych soków - żelatynę. Następnie wprowadza się stopniowo dietę płynną wzmocnioną - posiłki miksowane.

Jeśli nie ma przeciwwskazań do podawania pokarmów o konsystencji papkowatej, a następnie stałej, w 2-3 dobie stosowania diety płynnej choremu podaje się kleiki cedzone, albo przecierane, sucharki rozmoczone początkowo w herbacie, następnie w mleku. Dietę kleikową modyfikuje się przez wprowadzenie niewielkiej ilości mleka, masła, żółtka jaja, chudego twarogu, przecieru z jabłek, cukru, bułki czerstwej. Dietę stopniowo rozszerza się, przechodząc do diety łatwo strawnej

## DIETA PŁYNNA WZMOCNIONA

### Zastosowanie i cel diety

Dieta płynna wzmocniona stosowana jest:

w chorobach jamy ustnej i przełyku,

u chorych nieprzytomnych,

w innych stanach chorobowych według wskazań lekarza.

Dieta ma na celu dostarczenie pacjentowi odpowiedniej ilości energii i składników pokarmowych oraz ochronę jamy ustnej i przewodu pokarmowego przed drażnieniem mechanicznym, chemicznym i termicznym pokarmów.

### Charakterystyka diety

Charakterystyczną cechą diety jest jej konsystencja. Pożywienie musi być łatwo strawne, ubogie w błonnik pokarmowy, bez ostrych przypraw i używek, nie powodujące wzdęć, biegunek, zaparc. Posiłki spożywane są w sposób naturalny, a gdy żywienie doustne jest niemożliwe, pożywienie podawane jest przez sondę. Posiłki muszą mieć odpowiednią wartość energetyczną i odżywczą, aby nie doprowadzić do niedoborów pokarmowych.

Wartość energetyczna diety powinna być ustalana indywidualnie dla każdego pacjenta, zależnie od masy ciała, wieku, płci, rodzaju schorzenia. Waha się w granicach 1600-2400 kcal (6,7-10,0 MJ) i więcej. W przypadku zwiększonego katabolizmu zaleca się do 3000 kcal (12,6 MJ) i więcej. Jeden mililitr pożywienia powinien zawierać kcal (4,2 kJ), czasem 0,8-0,9 kcal, np. dieta na 2000 kcal (8,4 MJ) powinna mieć objętość 2000-2500 ml. Przy mniejszym stężeniu objętość pożywienia zwiększa się, co jest niepożądane. Większe stężenia pokarmu mogą powodować biegunkę lub uniemożliwić podawanie przez sondę.

Białko zawarte w diecie dostarcza 16-20% energii, a czasami do 24%. Tłuszcz pokrywa zapotrzebowanie energetyczne w 30-35%, a węglowodany dostarczają 44-54% kilokalorii.

---

Liczba posiłków (podawanych przez zgłębnik założony przez nos do żołądka) zależy od zapotrzebowania energetycznego i objętości pożywienia. Objętość jednego posiłku nie powinna przekraczać 500 ml. Rytm podawania posiłków i ich objętość ustala lekarz. Temperatura posiłków wynosi około 37°C.

#### Uwagi technologiczne

Wszystkie posiłki w diecie mają konsystencję płynną - pokarmy po ugotowaniu są przecierane lub miksowane.

Produkty, z których przyrządzamy posiłki:

powinny być świeże,

pieczywo należy namoczyć i zmiksować,

kasze podawać w formie kleików,

sery zmiksować z mlekiem lub śmietanką,

jaja zagotować; zmiksować z mlekiem lub zupą,

żółtka dodawać do zup, kleików (podać po zagotowaniu),

mięso, ziemniaki, warzywa podawać zmiksowane w zupie,

warzywa i owoce podawać w formie soków, przecierów,

potrawy można wzbogacać mlekiem w proszku lub preparatami przemysłowymi.

#### Produkty zalecane w diecie płynnej wzmocnionej

Do przygotowania diety płynnej mają zastosowanie produkty: kasze w formie kleików, mąka, biszkopty, suchary, bułka pszenna, mleko, ser biały homogenizowany, jaja gotowane, żółtka jaja, chude mięsa (cielęcina, wołowina, schab, kurczak i indyk bez skóry), chude ryby (dorsz, leszcz, sola, płastuga, szczupak, sandacz, morszczuk, mintaj, okoń, w ograniczonej ilości ryby tłuste morskie: makrela, łosoś), chuda szynka, polędwica, masło, słodka śmietanka, olej rzepakowy - bezerukowy, sojowy, słonecznikowy, oliwa z oliwek, ziemniaki, warzywa i owoce gotowane, przetarte lub zmiksowane, soki owocowo-warzywne, przeciery z pomidorów, przeciery z owoców, cukier, miód, kompoty przetarte, płynne kisiele, łagodne przyprawy (sok z cytryny, cukier, sól, jarzynka, koperek, wanilia, cynamon).

Uwaga! Wszystkie posiłki przygotowane z wymienionych produktów należy zmiksować i rozcieńczyć, aby nadać im konsystencję płynną.

#### Produkty przeciwwskazane w diecie płynnej wzmocnionej

Do produktów przeciwwskazanych w diecie płynnej zalicza się: pieczywo świeże, żytnie, razowe, z różnymi dodatkami, makarony, kasze grube nieprzetarte, przekwaszone mleko, sery żółte, sery topione, jaja na surowo, tłuste gatunki mięs (baranina, wieprzowina, kaczki, gęsi), tłuste wędliny, tłuste ryby (węgorz, sum), kwaśna śmietana, smalec, słonina, warzywa kapustne, warzywa cebulowe, papryka, ogórki, suche nasiona roślin strączkowych, brukiew, rzepa, wszystkie warzywa surowe, gruszki, śliwki, czereśnie, agrest, owoce całe surowe, owoce suszone, orzechy, chałwa, czekolada, kakao, ostre przyprawy, alkohol.

#### DIETA PAPKOWATA

Dieta papkowata wartością energetyczną i zawartością składników odżywczych nie różni się od diety łatwo strawnej. Dieta papkowata stanowi prostą modyfikację diety łatwostrawnej polegającą jedynie na tym, że produkty i potrawy w diecie papkowej podawane są w takiej formie, że nie wymagają gryzienia. W związku z tym zaleca się podawać : - Pieczywo miękkie, delikatne i pozbawione skórki, w miarę potrzeby namoczone w mleku, lub w herbacie - Kasze , kluski makarony drobne, dobrze ugotowane - Jaja na miękko lub jajecznica sporządzona na parze - Mięso, drób i ryby gotowane , mielone lub miksowane

Wędliny zmielone i przygotowane w formie past - Warzywa i ziemniaki ugotowane do całkowitej miękkości. Mogą być podawane w formie przetartej jako puree, dokładnie posiekane, lub zmielone na maszynce. - Owoce gotowane w formie kompotu, gotowane i przetarte jako przecier, mus, napój, sok. Przeciętna wartość energetyczna codziennego jadłospisu w diecie papkowej ok. 2400 kcal. Udział energii z poszczególnych posiłków : Śniadanie 32 % Obiad 40 % Kolacja 28 %

#### DIETA KLEIKOWA

Zastosowanie diety:

- W ostrych schorzeniach przewodu pokarmowego, wątroby, trzustki, pęcherzyka żółciowego, nerek
- W chorobach zakaźnych
- W stanach pooperacyjnych

Celem diety jest:

- Oszczędzenie chorobowo zmienionego narządu

Podstawowy składnik tej diety to:

- Kleik: – Z ryżu (działanie zapierające) – Z kaszy jęczmiennej (działanie lekko wzdymające) – Z płatków owsianych (działanie rozluźniające) – Z kaszy manny

Dieta może być stosowana tylko 1 -3 dni ponieważ jest dietą нефизjologiczną

Dieta może być modyfikowana przez dodanie:

- Soli, cukru
- Niewielkiej ilości masła
- Chudego mleka
- Twarożku
- Przetartych kompotów
- Soków z owoców i warzyw
- Puree z ziemniaków i marchwi
- Płynów garbnikowych – zapierających (wino czerwone, kakao na wodzie, napar z suszonych czarnych jagód )
- Płynów osłaniających (mięta, rumianek) W skład diety wchodzi :
- 150g różnych kasz
- 150g sucharków
- Dieta zawiera około 1000kcal, 220g węglowodanów ogółem, 25g białka roślinnego, śladowe ilości pozostałych składników

#### DIETA DO ŻYWIENIA PRZEZ ZGŁĘBNIK LUB PRZETOKE

Zastosowanie diety:

- U chorych nieprzytomnych
- U chorych z zaburzeniami połykania na tle neurologicznym
- W niektórych chorobach jamy ustnej
- W urazach części twarzowej czaszki
- Po oparzeniach jamy ustnej, przełyku i żołądka
- W nowotworach przełyku, wpustu żołądka
- W niedrożności górnej części przewodu pokarmowego
- W innych chorobach zgodnie z zaleceniem lekarza

Celem diety jest: dostarczenie choremu odpowiedniej ilości energii i wszystkich niezbędnych składników odżywczych.

Charakterystyka diety

- Dieta musi mieć konsystencję taką aby nie wystąpiły trudności w jej podawaniu, pokarm musi swobodnie przechodzić przez zgłąbnik
- Dieta musi być dobrze tolerowana przez chorego

- Nie może dawać uczucia pełności, rozpiekania w nadbrzuszu, bólu i wzdęcia brzucha, wywoływać nudności, wymiotów, biegunki lub zaparc
- Do żywienia przez zgłębnik można wykorzystać dietę płynną wzmocnioną
- Diety z produktów spożywczych naturalnych mogą być wzbogacane w składniki odżywcze przez połączenie ich z gotowymi dietami przemysłowymi
- Coraz częściej stosuje się do żywienia przez zgłębnik gotowe diety przemysłowe – preparaty do żywienia enteralnego – występują one w postaci płynnej lub sproszkowanej i wówczas są łączone z odpowiednią ilością wody lub mleka
- Rodzaj diety i rytm podawania posiłków oraz ich objętość ustala lekarz • Najczęściej w pierwszych dniach chory otrzymuje posiłki co godzinę przez całą dobę w równych, małych objętościowo porcjach
- Przy dobrej tolerancji pokarmu podaje się 6 porcji co 4 godziny • Po okresie adaptacji doprowadza się do 6 -8 godzinnej przerwy nocnej
- Czasem żywienie rozpoczyna się od 1/3 lub połowy objętości, dochodząc do 100% w trzecim dniu lub podaż pokarmu rozpoczyna się od mniejszego stężenia energii w 1ml, uzyskując w ciągu kilku dni koncentrację 1kcal/1ml
- Posiłki należy podawać o temp. 30 – 37 0 C
- Dieta o objętości 2000ml zawiera 2000kcal • Pokarm może być również podawany do przewodu pokarmowego metodą ciągłego wlewu przy użyciu pompy, która umożliwia ustalenie prędkości tego wlewu

#### Zalety preparatów przemysłowych

- Mają standardowy skład, ściśle określoną ilość składników pokarmowych i znaną wartość energetyczną
- Są łatwe w przygotowaniu
- Mają płynną konsystencję, dlatego nie zatykają cewników
- Znana jest ich wartość osmolarna (250-400mOsmol/l)
- Są sterylne • Znajdują się w opakowaniach o odpowiedniej ilości
- Są zróżnicowane pod względem smakowym, co ma istotne znaczenie w żywieniu doustnym

#### Rodzaje diet przemysłowych

##### Diety przemysłowe są:

- Bezlaktozowe
- Normokaloryczne 1kcal/ml lub hiperkaloryczne > 1kcal/1ml
- Normobiałkowe lub wysokobiałkowe >20% energii z białka
- Izoosmolarne lub hiperosmolarne
- Ubogo-, bogatoresztkowe (wzbogacone w błonnik pokarmowy) lub bezresztkowe
- Pełnowartościowe – zawierające wszystkie składniki odżywcze i jednoskładnikowe (diety cząstkowe) uzupełniające skład diety podstawowej
- Wzbogacane w tłuszcze MCT, kwasy tłuszczowe z rodziny n-3, glutaminę, argininę.

## DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Zadaniem diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów jest : - uzyskanie jak najbardziej prawidłowego poziomu glukozy we krwi przy możliwie najmniejszych wahaniami w ciągu doby - zapobieganie powstawaniu kwasicy i śpiączki - zapewnienie pożądanego stanu zdrowia, dobrego samopoczucia Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych powinna być jak najbardziej zbliżona do prawidłowego żywienia człowieka zdrowego. Zasadnicza modyfikacja polega na ograniczeniu łatwo przyswajalnych węglowodanów, a więc cukrów, w związku z tym także słodczy i przetworów zawierających znaczny dodatek cukru. Ogranicza się również tłuszcze, szczególnie zwierzęce / ze względu na profilaktykę powikłań naczyniowych / Biorąc pod uwagę fakt, że chorzy z cukrzycą typu 2 są zazwyczaj otyli, potrzebne są warianty diety o zróżnicowanej wartości energetycznej. Odchudzanie pacjenta z cukrzycą typu 2 jest jednym z podstawowych warunków skutecznej terapii. U chorych leczonych insuliną często zachodzi potrzeba indywidualizacji diety. Bardzo ważna jest kontrola ilości i jakości spożywanych posiłków i potraw, oraz ich rozłożenie w czasie na posiłki w ciągu całego dnia. Chorzy na cukrzycę nie mogą jednorazowo spożywać zbyt dużych ilości pożywienia, ani zbyt długo przebywać na czczo. Każdego dnia spożycie powinno być wyrównane, czyli zgodne z całodzienną racją pokarmową. Ilość posiłków w ciągu dnia powinna być jednakowa, a także powinny one być spożywane o stałych godzinach. Ilość białka w dietach z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów waha się w granicach 70 –100 g na dzień. Połowę ogólnej ilości białka powinno stanowić pełnowartościowe Białko pochodzenia zwierzęcego, którego źródłem są : mleko i jego przetwory / szczególnie białe ser twarogowy/ , chude mięsa i jego przetwory, chude ryby. Wskazane jest, aby w każdym posiłku spożywane były produkty węglowodanowe razem z produktami zawierającymi białko, gdyż powoduje to zmniejszenie glikemii. Tłuszcze w diecie z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów powinny pokrywać ok. 30 % zapotrzebowania energetycznego. W cukrzycy dąży się do ograniczenia tłuszczów zwierzęcych takich jak : masło, smalec, słonina, boczek. Ogranicza się również produkty bogate w cholesterol takie jak : żółtka jaj, podroby, tłuste gatunki mięs i ryb. Główne źródło węglowodanów w diecie stanowi skrobia zawarta w produktach zbożowych, ziemniakach, niektórych warzywach, oraz zawarty w owocach cukier : fruktoza. W leczeniu chorych na cukrzycę bardzo ważnym elementem jest kontrola ilości spożywanych węglowodanów jak i wartości energetycznej diety. Zapotrzebowanie na składniki mineralne i witaminy nie różni się od zapotrzebowania człowieka zdrowego. Należy spożywać różnorodne warzywa i owoce w ilości ok. 55 g dziennie.

### PRODUKTY I POTRAWY DOZWOLONE I PRZECIWSKAZANE W DIECIE Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW.

Produkty	Dozwolone	Przeciwwskazane
Produkty zbożowe	Pieczyno razowe,najlepiej chleb żytni pełnoziarnisty,chleb chrupki. Nierozgotowane płatki owsiane,żytnie,jęczmienne,pszenne,ryż brązowy,kasze gruboziarniste:gryczana pęczak jęczmienna,makaron ugotowany na pół twardo al dente. Dozwolone w umiarkowanych ilościach : ryż biały,płatki	

	kukurydziane,kasza jaglana	
Warzywa	Warzywa świeże i mrożone. Soki warzywne. Dozwolone w umiarkowanych ilościach ziemniaki	Warzywa konserwowe,frytki,chipsy
Owoce	W ilości uzgodnionej z lekarzem owoce świeże i mrożone, owoce konserwowe /niesłodzone/ dozwolone w umiarkowanych ilościach: owoce suszone, soki owocowe	Owoce kandyzowane i w syropie
Nabiał	Mleko,jogurt naturalny,kefir i maślanka o zawartości tłuszczu 1%,serwatka,ser biały chudy lub półtłusty,białko jaj. Dozwolone w umiarkowanych ilościach :mleko półtłuste o obniżonej zawartości tłuszczu,dwa całe jajka na tydzień	Tłuste mleko,śmietana,mleko skondensowane,zabielacze do kawy,jogurt pełnotłusty,kremowy, sery pełnotłuste
Ryby	Ryby gotowane,duszone,pieczone w galarecie. Dozwolone w umiarkowanych ilościach:ryby smażone na oleju rzepakowym lub oliwie z oliwek	Ryby smażone na innych tłuszczach niż wymienione
Mięso	Indyki i kurczaki /bez skóry/,cielęcina,chuda wołowina,dozwolone w umiarkowanej ilościach:wieprzowina /chuda/,wędliny typu polędwica i szynka / bez tłuszczu/, drobiowe,wołowe,wieprzowe	Mięso z widocznym tłuszczem,gotowe mięso mielone,kaczki,gęsi,kiełbasy,salami,paszety,wątroba
Strączkowe	Fasola,groch,soja i soczewica	
Tłuszcze	Oleje zawierające jednonienasycone kwasy tłuszczowe:olej rzepakowy i oliwa z oliwek,dozwolone w umiarkowanych ilościach oleje wielonienasycone: olej słonecznikowy, kukurydziany,sojowy,z pestek winogron, krokoszowy. Margaryny miękkie i o zmniejszonej zawartości tłuszczu	Masło,smalec,słonina,łój, margaryny twarde,olej palmowy i kokosowy,tłuszcze uwodornione tłuszcz spod pieczeni
Zupy	Zupy warzywne,chude wywary mięsne	Zupy zaprawiane śmietaną i innymi tłuszczami
Desery	Wszelkie orzechy i migdały/	Wszelkie słodkie desery i



	niesolone/,sałatki owocowe / bez dodatku cukru/,galaretki,kisiele, budynie na mleku chudym /bez dodatku cukru/ dozwolony w umiarkowanych ilościach dżem niskosłodzony	słodycze,sosy na śmietanie lub maśle,orzechy i wiórki kokosowe orzechy solone
Napoje	Herbata,kawa,herbatki owocowe i ziołowe,woda napoje bezkaloryczne,bezalkoholowe,ka wa zbożowa, soki warzywne. Dozwolone w umiarkowanych ilościach : alkohol, kakao	Czekolada,kawa ze śmietanką, gotowana kawa,kawa po turecku, napoje słodzone
Sosy i przyprawy	Pieprz,musztarda,zioła,chrzan,prz yprawy korzenne,koncentrat pomidorowy,dozwolone w umiarkowanych ilościach:sosy sałatkowe niskotłuszczowe /np. na bazie chudego jogurtu/,sos winegret	Majonez,sól dodana,sosy do mięsa i ryb zawierające tłuszcz

## Zapotrzebowanie energetyczne

\*Osoby leżące 20 – 25 kcal na kg należnej masy ciała na dobę

\*Osoby chodzące – praca umysłowa 25 - 30 kcal na kg należnej masy ciała na dobę

\*Osoby lekko pracujące – codziennie wykonujące ćwiczenia fizyczne 30 – 35 kcal na kg należnej masy ciała na dobę

\*Osoby wykonujące ciężką pracę fizyczną 35 – 40 kcal na kg należnej masy ciała

## Rozkład energii na posiłki

6 posiłków na dobę

I śniadanie 20% lub 25%

II śniadanie 10%

Obiad 30% lub 25%

Podwieczorek 10%

Podwieczorek 10%

Kolacja 20%

Posiłek przed snem 10%

5 posiłków na dobę

I śniadanie 25%

II śniadanie 10%

Obiad 25% lub 30%

Podwieczorek 15% lub 10%

Kolacja 25%

4 posiłki na dobę

I śniadanie 30%

II śniadanie 15% lub podwieczorek

Obiad 30%

Kolacja 25%

## DIETA UBOGOENERGETYCZNA

Zastosowanie diety:

Redukcja masy ciała w otyłości i nadwadze

Celem diety jest:

- Redukcja masy ciała (przez stopniowe ograniczanie energii)
- Zapewnienie prawidłowego funkcjonowania organizmu
- Utrzymanie dobrego samopoczucia pacjenta
- Ograniczenie uczucia głodu

Charakterystyka diety ubogoenergetycznej

• Dieta ta powinna być ubogoenergetyczna i równocześnie zrównoważona pod względem składników odżywczych

• Dla osób otyłych źródłem energii obok pożywienia ma być nagromadzona tkanka tłuszczowa

• 1g tkanki tłuszczowej daje netto 7kcal, 1kg – 7000kcal

• Do zredukowania masy ciała o 1kg w ciągu tygodnia, podaż kalorii trzeba zmniejszyć o 1000

• Zapotrzebowanie energetyczne oblicza się indywidualnie dla każdego pacjenta biorąc pod uwagę wiek, płeć, aktywność fizyczną, podstawową przemianę materii

Wartość diety ubogoenergetycznej waha się w granicach 1000 – 1500kcal, nie powinna być

mniejsza od 1000kcal. W diecie tej największym ograniczeniem podlegają tłuszcze, które

pokrywają nie więcej niż 25% wartości kalorycznej diety. Zaleca się nie więcej niż 40g

tłuszczu na dobę, z czego 25 – 30g to tłuszcz niewidoczny pochodzący z produktów

białkowych. W jadłospisie na 1200 – 1300 kcal podaje się produktów tłuszczowych 10 –

25g/dobę. W ilości dozwolonej zaleca się oleje roślinne oraz margaryny utwardzane metodą

estryfikacji i wzbogacone w witaminy. Tłuszcze zwierzęce z mleka, jaj, mięsa, drobiu, wędlin

oraz masła i śmietanki- powinny dostarczać nie więcej niż 10% dobowego zapotrzebowania

energetycznego. Tłuszcze zwierzęce (oprócz masła i śmietanki, które są źródłem witaminy A)

są tylko nośnikami kalorii, ich nadmiar w diecie prowadzi do otyłości, zwiększa stężenie

cholesterolu we krwi. Dieta nie powinna zawierać mniej niż 100g węglowodanów (ilość ta

chroni przed zużywaniem białka ustrojowego), gdyż są one głównym składnikiem

energetycznym pożywienia.

Wskazane jest:

pieczywo razowe (bez karmelu i miodu), chrupkie, kasza gryczana, otręby; produkty zbożowe

z grubego przemiału -zawierają mniej kalorii, są cennym źródłem błonnika pokarmowego,

witamin z grupy B i soli mineralnych.

w ograniczonych ilościach podaje się pieczywo jasne, makarony, pozostałe kasze oraz

ziemniaki

Błonnik odgrywa ważną rolę w redukcji masy ciała, gdyż zwiększa objętość pożywienia dając

uczucie sytości

Więcej sałatek, surówek, warzyw gotowanych

Zaleca się około 750g/dobę warzyw i owoców – produkty te dostarczają oprócz błonnika

pokarmowego, witaminy rozpuszczalne w wodzie z grupy B i C, flawonoidy oraz makro- i

mikropierwiastki

Z diety wykluczyć lub ograniczyć należy:

Produkty zawierające cukry łatwo przyswajalne: cukier, miód, dżemy, słodycze, ciastka,

desery; nadmiar cukru prowadzi do syntezy trójglicerydów, które odkładają się w postaci

tkanki tłuszczowej oraz w naczyniach krwionośnych przyczyniając się do rozwoju miażdżycy

Białko zalecane jest w formie fizjologicznej (1g/kg masy ciała tj. 70- 80g/dobę) • W diecie

ubogoenergetycznej białko stanowi 20 – 25% wartości energetycznej całodziennego

pożywienia

Białko zwierzęce o wysokiej wartości biologicznej powinno znajdować się w 3 głównych

posiłkach (źródło – produkty zwierzęce chude: mięso, mleko, ryby, drób, sery twarogowe; w

ograniczonej ilości jaja, wędliny głównie drobiowe, mięsa czerwone, krwiste należy spożywać tylko kilka razy w miesiącu).

W diecie ważny jest:

Dobór produktów

Ilość produktów

Sposób przygotowania posiłków

Potrawy powinny być:

Gotowane w małej ilości wody

Gotowane na parze, w szybkowarach, kombiwarach

Przygotowane w naczyniach do gotowania bez wody

Duszone bez dodatku tłuszczu

Pieczone w folii

W diecie ubogoenergetycznej zalecane są: • Zupy czyste • Soki z warzyw i owoców bez dodatku cukru • Warzywa i owoce w formie surówek • Warzywa gotowane (bez zagęszczania mąką, śmietaną lub żółtkiem; można je podać z niewielką ilością świeżego masła) • Do potraw tylko mleko odtłuszczone płynne lub w proszku • Tłuszcze w ograniczonej ilości: olej, masło, miękka margaryna – najlepiej dodawane do potraw na surowo • Przyprawy przyspieszające przemianę materii: kminek, kolendra, majeranek, ogórecznik, ruta, seler • Napoje niesłodzone • Desery w ograniczonej ilości (bez cukru)

#### DIETA O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWASÓW TŁUSZCZOWYCH

Zastosowanie diety:

• W hiperlipidemii (hipercholesterolemii, hipertriglicerydemii i hiperlipidemii mieszanej),

W miażdżycy,

W profilaktyce niedokrwiennej choroby serca

Celem diety jest:

Zmniejszenie stężenia lipidów surowicy krwi.

Założenia dla diety o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych

Energia kcal 2000 podst/łatw

Białko ogółem g 75-80

Białko zwierzęce g 45

Tłuszcz g 60 65

Węglowodany przyswajalne g 290 275

Błonnik pokarmowy g >35

Wapń g 0,9 Żelazo mg 13

Witamina A(ekw. Retinolu) mcg 750

Witamina B1 mg 1,7

Witamina B2 mg 2,0

Witamina C mg >70

W planowanej diecie o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych:

• Białko ogółem powinno stanowić 15,5 % sumy dobowego zapotrzebowania energetycznego

• Tłuszcz – 27 % sumy dobowego zapotrzebowania energetycznego

• Węglowodany 57,5 % sumy dobowego zapotrzebowania energetycznego

Charakterystyka diety

W diecie należy: Ograniczyć spożycie nasyconych kwasów tłuszczowych (NKT)

Częściowo zastąpić NKT wielo- i jednonienasyconymi kwasami tłuszczowymi

Dostarczyć wszystkie niezbędne składniki odżywcze zgodnie z zasadami racjonalnego żywienia

Tłuszcze w diecie o zwiększonej zawartości nienasyconych kwasów tłuszczowych mają pokrywać 25 – 30% dobowego zapotrzebowania energetycznego

Stosunek kwasów nasyconych do wielo- i jednonienasyconych powinien wynosić: NKT  
WNKT JNKT 0,7 : 0,8 : 1,5

Aby uzyskać taką proporcję należy zaplanować w diecie różnorodne oleje roślinne bogate w wielo- i jednonienasycone kwasy tłuszczowe a także produkowane z tych olejów margaryny miękkie

uwzględnić tłuszcze ryb i ssaków morskich bogatych w wielonienasycone kwasy tłuszczowe (C 20:5) i (C 22:6) zmniejszające stężenie trójglicerydów w surowicy krwi i działające przeciwkrzepliwie

Ważny jest stosunek kwasów tłuszczowych z rodziny n-6 do kwasów tłuszczowych z rodziny n-3; według zaleceń FAO/WHO (1994) powinien on wynosić 5:1 – 10:1

wyeliminować należy tłuszcze zwierzęce: smalec, słoninę, boczek, tłuste mięsa, tłuste wędliny, tłuste sery, tłusty drób

ograniczyć należy produkty bogate w cholesterol; jego ilość nie powinna przekraczać 300mg/dobę; (przy dużych stężeniach cholesterolu we krwi 200mg/dobę); produkty bogate w cholesterol to: żółtka, podroby, śmietana, masło

W przypadku pacjentów o prawidłowej masie ciała zaleca się 25-30kcal/kg masy ciała tj. około 2000kcal na dobę

Białko zaleca się w normie fizjologicznej, około 1g/kg masy ciała co stanowi 15% zapotrzebowania energetycznego • Białko powinno pochodzić z chudych produktów zwierzęcych – indyk, kurczak bez skóry, cielęcina; w ograniczonych ilościach mięsa czerwone krwiste, ryby głównie morskie (w których obecne są wielonienasycone kwasy tłuszczowe z rodziny n-3), królik, chude sery twarogowe, chude mleko i jego przetwory

Węglowodany pochodzące z produktów zbożowych, ziemniaków, nasion roślin strączkowych uzupełniają zapotrzebowanie energetyczne

W diecie na 2000kcal węglowodany stanowią 55 – 60% dobowego zapotrzebowania energetycznego ( tj. około 300g ) Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych ograniczeniu podlega sacharoza i fruktoza – zwiększają one stężenie trójglicerydów we krwi, zwiększają syntezę lipoprotein VLDL • Cukier oraz cukry proste (fruktoza i glukoza) zawarte w warzywach i owocach nie powinny dostarczać więcej niż 10% dobowego zapotrzebowania energetycznego

Błonnik pokarmowy (rozpuszczalny – głównie pektyny i żywice) ma korzystne działanie na obniżenie stężenia cholesterolu we krwi Zalecana ilość błonnika w diecie 30 -40g

Dieta powinna zawierać co najmniej 700g warzyw i owoców – są one dobrym źródłem antyoksydantów: witaminy C, B - karotenu, witaminy E i flawonoidów Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych

W diecie powinny się znaleźć produkty zawierające substancje o działaniu przecimiażdżycowym, antyagregacyjnym, hipotensyjnym. Są to:

Warzywa i owoce bogate w witaminę C i  $\beta$ -karoten – owoce jagodowe, owoce cytrusowe, pomidory, brokuły.

Warzywa bogate w  $\beta$ -karoten. Pomarańczowe: marchew, dynia, cukinia, melon; Ciemnozielone, liściaste: sałata, szpinak, jarmuż (cenne źródło potasu); Buraki - zawierają flawonoidy, betainę i betacyjany (poprawiają krążenie); Selery – obniżają ciśnienie, działają hipotensyjnie; Suche nasiona roślin strączkowych – zmniejszają stężenie cholesterolu Jabłka – dobre źródło pektyn, flawanoidów, gdzie dominuje kwercytyna Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych produkty zalecane

Czarna herbata – bogata w kwercytnę, zapobiega odkładaniu się cholesterolu i działa przeciwzakrzepowo

Zielona herbata – obniża ciśnienie i wykazuje właściwości antyoksydacyjne

Warzywa krzyżowe (brukselka, brokuły, kalafior) – dobre źródło glutationu, który zapobiega między innymi powstawaniu wolnych rodników

należy uwzględnić: • Olej rzepakowy, oliwę z oliwek – bogate w jednonienasycone kwasy tłuszczowe • Olej słonecznikowy, sojowy, kukurydziany, krokoszowy – zawierające wielonienasycone kwasy tłuszczowe • Kukurydza, orzechy włoskie, migdały, ziarna słonecznika – dobre źródło nienasyconych kwasów tłuszczowych i przeciwutleniaczy (wit. E, selen) • Płatki owsiane – zmniejszają stężenie cholesterolu (dzięki obecności beta-glutanolu, włókna rozpuszczalnego) • Kielki pszenicy, owsa, soi i innych nasion – zawierają m.in. witaminy C, E, kwasy tłuszczowe omega-3, • Makrela, sardynki, orzechy, sezam – zawierają jeden z najlepszych przeciwutleniaczy ubichinon – koenzym Q 10 • Produkty mleczne fermentowane, ze zmniejszoną ilością tłuszczu (bakterie kwasu mlekowego asymilują cholesterol, zwiększając jego wydalanie).

Techniki sporządzania potraw

Zalecane techniki sporządzania potraw to:

Gotowanie : • W wodzie • Na parze • Pod ciśnieniem

Zmodyfikowane duszenie potraw – obsmażanie beztłuszczowe na patelni teflonowej i duszenie w niewielkiej ilości wody

Dozwolone jest pieczenie w folii przezroczystej, w pergaminie, na ruszcie, rożnie; mięso, ryby, warzywa można także piec w naczyniach ceramicznych lub w kombiwarach

Niedozwolone są potrawy smażone, pieczone, duszone z dodatkiem tłuszczu przygotowywane tradycyjnie

Nie zaleca się stosowania zasmażek do podprawiania potraw, zupy, sosy zagęszcza się zawiesiną mąki i mleka