

Gramatura i warunki jakościowe dla porcji dziennych posiłku

Gramatura jednej porcji dziennej posiłku:

- zupa- gramatura nie mniej niż 250 ml i kaloryczność nie mniej niż 200 kcal,
- drugie danie: gramatura nie mniej niż 500 gram i kaloryczność nie mniej niż 700 kcal,
- kompot/herbata/sok owocowy: gramatura nie mniej niż 150ml na jedno dziecko.

Warunki jakościowe dla posiłku:

- jadłospis powinien być urozmaicony, rodzaj potrawy nie może powtarzać się w tym samym tygodniu,
- w tygodniu powinien być dostarczany co najmniej 4 razy obiad z drugim daniem mięsnym lub rybnym wraz z surówką,
- potrawy powinny być lekkostrawne, przygotowywane z surowców wysokiej jakości, świeżych, naturalnych, mało przetworzonych, z ograniczoną ilością substancji dodatkowych - konserwujących, zagęszczających, barwiących lub sztucznie aromatyzowanych,
- w jadłospisie powinny przeważać potrawy gotowane, pieczone i duszone, okazjonalnie smażone;
- do przygotowywania posiłków zalecane jest: stosowanie tłuszczów roślinnych, dużej ilości warzyw, owoców, w tym także nasion roślin strączkowych, różnego rodzaju kasz, umiarkowane stosowanie jaj, cukru i soli,
- zupy powinny być sporządzane na wywarze warzywno-mięsnym lub warzywnym.