

Nr zamówienia: **O.OZP.260.16.5.2022**

## OPIS PRZEDMIOTU ZAMÓWIENIA

### Wprowadzenie

Według danych z raportu *Zdrowie i styl życia polskich uczniów* (Instytut Matki i Dziecka, 2019) niemal co trzeci uczeń w wieku 7-14 lat ma nadmierną masę ciała. W starszych grupach wiekowych (7 klasa szkoły podstawowej) obserwowane jest nieznacznie niższe występowanie tego problemu w porównaniu do dzieci młodszych (2 klasa szkoły podstawowej). Badania potwierdzają, że m.in. niewłaściwe nawyki żywieniowe oraz brak ruchu sprzyjają wielu chorobom niezakaźnym, w tym nadwadze i otyłości. Prawidłowe żywienie i aktywność fizyczna mają ogromne znaczenie nie tylko w profilaktyce różnych chorób, ale także wpływają na prawidłowy wzrost i rozwój dzieci, ich funkcje poznawcze, zdolność do nauki. Ukształtowane w dzieciństwie zachowania prozdrowotne, w tym nawyki żywieniowe, zaprocentują lepszym zdrowiem w przyszłości. Edukacja żywieniowo-kulinarna to jeden z najlepszych kierunków działań, który może mieć realny wpływ na zmianę nawyków żywieniowych młodych pokoleń. Zachęcenie dzieci i młodzieży do samodzielnego przygotowywania wartościowych posiłków może sprawić, że przeniosą one te cenne lekcje do domu.

Ważnym elementem wpływającym na edukację żywieniową dzieci oraz poprawę ich nawyków żywieniowych są także skomponowane zgodnie z zasadami zdrowego żywienia, a jednocześnie apetyczne posiłki szkolne i przedszkolne. Żywnienie zbiorowe w szkołach i przedszkolach powinno być zgodne z wymaganiami określonymi w Rozporządzeniu Ministra Zdrowia z dn. 26 lipca 2016 r. w sprawie grup środków spożywczych przeznaczonych do sprzedaży dzieciom i młodzieży w jednostkach systemu oświaty oraz wymagań, jakie muszą spełniać środki spożywcze stosowane w ramach żywienia zbiorowego dzieci i młodzieży w tych jednostkach. Dlatego tak istotne jest dokształcanie i aktualizacja wiedzy wszystkich osób zajmujących się organizacją żywienia w przedszkolach i szkołach. Aktualizowanie i pogłębianie wiedzy realizatorów żywienia zbiorowego ma znaczenie zwłaszcza w świetle wyników kontroli Państwowej Inspekcji Sanitarnej przeprowadzonych w 2019 i 2020 r.. W 2019 r. dokonano oceny sposobu żywienia w 8000 obiektów systemu oświaty (w 3433 stołówkach szkolnych, 199 stołówkach w bursach i internatach, 4144 stołówkach w przedszkolach oraz 224 stołówkach w zakładach specjalnych i wychowawczych), w których oceniono 7407 jadłospisów i 1656 zestawień dekadowych. W 2020 r., mimo obostrzeń wprowadzonych w ramach przeciwdziałania epidemii spowodowanej wirusem SARS-CoV-2 i przepisami prawa skutkującymi m.in. zamknięciem szkół i wprowadzeniem nauki w systemie zdalnym, przeprowadzono kontrolę w mniejszej liczbie placówek - w 5356 zakładach żywienia zbiorowego w jednostkach systemu oświaty i dokonano oceny żywienia na podstawie 2517 jadłospisów i 535 zestawień dekadowych. Stwierdzane najczęściej nieprawidłowości dotyczyły: braku mleka lub przetworów mlecznych w jadłospisach, braku warzyw i owoców w posiłku, zbyt rzadkiego podawania ryb, zbyt dużego udziału ziemniaków w stosunku do produktów zbożowych (*Stan Sanitarny Kraju w roku 2019, GIS 2020 i Stan sanitarny Kraju w 2020 r., GIS 2021*). Istnieje więc cały czas potrzeba szkolenia personelu odpowiedzialnego za żywienie zbiorowe w jednostkach systemu oświaty w zakresie interpretacji

obowiązujących przepisów oraz wskazówek i pomysłów na praktyczne rozwiązania pomagające niwelować błędy żywieniowe.

Istnieje również zapotrzebowanie na narzędzia edukacyjne, które mogą być pomocne w pracy realizatorów żywienia zbiorowego w przedszkolach i szkołach typu materiały z zakresu interpretacji wymagań określonych we wspomnianym Rozporządzeniu Ministra Zdrowia z dn. 26 lipca 2016 r. czy przykładowe, wzorcowe jadłospisy przedszkolne/szkolne opracowane zgodnie z przepisami prawnymi, zasadami zdrowego żywienia i aktualnymi normami żywienia odpowiednimi dla danej grupy wiekowej.

**Przedmiotem zamówienia jest zorganizowanie i przeprowadzenie minimum 80 warsztatów kulinarnych dla dzieci w wieku szkolnym (klasy 0-III oraz IV-VIII) dla minimum 1600 uczniów wraz z oprawą fotowizualną, a także przeprowadzenie 5 warsztatów po minimum 10 osób każdy dla realizatorów żywienia zbiorowego w przedszkolach i szkołach wraz z videorelacją z tych warsztatów oraz ugotowanie i zweryfikowanie przez kucharza receptur potraw zaplanowanych w ramach 30 jadłospisów dla żywienia przedszkolnego na potrzeby opracowania monografii z wzorcowymi jadłospisami przedszkolnymi wraz z oprawą fotowizualną. Działania są realizowane w ramach celu operacyjnego 1 NPZ na lata 2021-2025: Profilaktyka nadwagi i otyłości, zadania 1: Prowadzenie ogólnopolskiego centrum edukacji żywieniowej.**

#### Wykonawca będzie w szczególności odpowiedzialny za:

- 1) Zorganizowanie i przeprowadzenie min. 80 warsztatów kulinarnych dla dzieci w wieku szkolnym (klasy 0-III oraz IV-VIII) dla min. 1600 uczniów, z zastrzeżeniem zachowania proporcji 50% uczestników to dzieci z klas 0-III, 50% uczestników to dzieci z klas IV-VIII (na etapie zawierania umowy dopuszcza się możliwość zmiany proporcji w poszczególnych grupach docelowych);
- 2) Zorganizowanie i przeprowadzenie 5 warsztatów dla minimum 10 osób każdy dla realizatorów żywienia zbiorowego (intendenci, dietetycy, kucharki). W warsztatach może wziąć udział po jednym reprezentancie placówki;
- 3) Rejestrację foto z przeprowadzonych warsztatów, o których mowa w pkt 1 i 2;
- 4) Nagranie filmu, będącego relacją z warsztatów skierowanych do realizatorów żywienia zbiorowego – zgodnie z wytycznymi zawartymi w Opisie przedmiotu zamówienia;
- 5) Ugotowanie i weryfikację receptur potraw uwzględnionych w 30 jadłospisach przedszkolnych opracowanych na potrzeby monografii „Żywienie w przedszkolu w praktyce – cz. II” oraz wykonanie zdjęć potraw, składników – zgodnie z Opisem przedmiotu zamówienia;
- 6) Przygotowanie raportu z realizacji przedmiotu umowy.

#### Wymagania:

Wykonawca jest zobowiązany do:

- 1) Wręczenia każdemu uczestnikowi w dniu warsztatów ulotki z przepisami w wersji papierowej oraz fartucha kuchennego; materiały zostaną przygotowane przez Wykonawcę zgodnie z wytycznymi zawartymi w Opisie przedmiotu zamówienia;

- 2) Zapewnienia wody dla uczestników warsztatów (min. 500 ml na osobę);
- 3) Przygotowywania posiłków wyłącznie przy użyciu produktów spełniających normy jakości produktów spożywczych o ważnym okresie przydatności do spożycia;
- 4) Poinformowania każdorazowo na wstępie warsztatów, że zadanie jest realizowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2021-2025, finansowane przez Ministra Zdrowia.

W celu realizacji zadania Zamawiający powierzy Wykonawcy przetwarzanie danych osobowych osób deklarujących uczestnictwo w projekcie w zakresie i celu niezbędnym do dokumentowania prowadzonej w ramach warsztatów.

Zamawiający zastrzega sobie możliwość bieżącego monitorowania przebiegu prowadzonych warsztatów i konsultacji w trakcie ich trwania, mającego na celu sprawdzenie prawidłowości realizacji przedmiotu zamówienia.

Zamawiający zastrzega sobie prawo do oceny, kontroli i weryfikacji wszystkich parametrów świadczonej usługi - na każdym etapie jej realizacji oraz w każdej chwili w miejscu przygotowywania posiłków.

Wykonawca dokona ewaluacji warsztatów w oparciu o ankiety (ankiety dostosowane do konkretnej grupy docelowej: w wersji dla młodszych dzieci (0-III klasa), dla starszych dzieci (klasa IV-VIII) oraz dla realizatorów żywienia zbiorowego, wypełniane przez uczestników na początku i na końcu warsztatu; ankiety zostaną przygotowane zgodnie z Opisem przedmiotu zamówienia.

Zamawiający nie ponosi odpowiedzialności za szkody osobowe i materialne, w tym w szczególności szkody, które mogą wynikać z tytułu wypadków i zdarzeń losowych z udziałem uczestników warsztatów, pracowników lub osób pełniących czynności w imieniu Wykonawcy. Pełna odpowiedzialność w tym zakresie spoczywać będzie na Wykonawcy. Wykonawca oświadcza, że posiada aktualną i opłaconą polisę ubezpieczenia odpowiedzialności cywilnej związanej z prowadzoną przez Wykonawcę działalnością obejmującą co najmniej ryzyka szkód osobowych oraz materialnych na sumę ubezpieczenia na jedno i wszystkie zdarzenia nie mniejsza niż 100 000,00 złotych (słownie sto tysięcy złotych 00/100) oraz zapewnia, że ochrona ubezpieczeniowa wynikająca z w/w polisy będzie obowiązywała przez cały okres obowiązywania niniejszej umowy.

#### **Grupy docelowe:**

Warsztaty kulinarne w zakresie zdrowego żywienia jako forma zorganizowanych zajęć nauki praktycznego zastosowania technik i zasad zdrowego gotowania i żywienia (z możliwością ich wykorzystania przez uczestników również w warunkach domowych) zostaną zorganizowane dla młodszych dzieci (0-III klasa) oraz dla starszych dzieci (klasa IV-VIII). Minimalny wskaźnik dla tej grupy odbiorców to min. 1600 uczestników (80 warsztatów po 20 uczestników).

Warsztaty dla realizatorów żywienia zbiorowego jako forma nauki realizacji zdrowych i smacznych posiłków w żywieniu zbiorowym dzieci w szkołach i przedszkolach w oparciu o wymagania przepisów

prawnych w tym rozporządzenia Ministra Zdrowia z tego zakresu ostaną zorganizowane dla minimum 50 uczestników (5 warsztatów po 10 uczestników). Tegoroczne warsztaty będą skupione na żywieniu zbiorowym dzieci w przedszkolach.

#### **Wymagania dotyczące przeprowadzenia warsztatów kulinarnych dla dzieci oraz realizatorów żywienia zbiorowego:**

- 1) Planowany termin przeprowadzenia warsztatów: od dnia zawarcia umowy do 25.11.2022 r.
- 2) Wykonawca odpowiada za rekrutację nowych uczestników warsztatów tzn. takich, którzy nie uczestniczyli w poprzednich edycjach warsztatów. W razie pojawienia się czynników nadrzędnych związanych z wirusem COVID-19 Wykonawca zobowiązany jest przestrzegać wytycznych Głównego Inspektoratu Sanitarnego dot. organizacji tego typu wydarzeń w tym między innymi liczy osób mogącej brać udział w warsztatach i związanych z nimi ograniczeń;
- 3) Miejsce do przeprowadzenia warsztatów określa się na siedzibę NIZP PZH – PIB w klasopracowni przy ul. Chocimskiej 24 w Warszawie.
- 4) Planowane są warsztaty stacjonarne, jednak w przypadku braku możliwości przybycia uczestników na miejsce warsztatów, organizowane będą w zamian warsztaty online;
- 5) Podczas trwania warsztatów Wykonawca zobowiązany jest do niezwłocznego usuwania brudnych naczyń i resztek pokarmowych;
- 6) Warsztaty będą prowadzone przez minimum 2 osoby, w tym jednego dietetyka z minimum 2 letnim doświadczeniem w pracy oraz edukatora kulinarnego/kucharza z minimum 2 letnim doświadczeniem w pracy (w przypadku warsztatów dla dzieci niezbędne jest doświadczenie w pracy z dziećmi);
- 7) Osoby wymienione w pkt. 6, które będą prowadziły warsztaty zobowiązane są do posiadania aktualnego orzeczenia lekarskiego do celów sanitarno - epidemiologicznych oraz posiadania bieżącego przeszkolenia z zakresu BHP;
- 8) W ramach warsztatów przewiduje się przeprowadzenie prezentacji w formie pogadanki edukacyjnej przed każdą częścią praktyczną warsztatu o zasadach zdrowego żywienia, dostosowanej poziomem wiedzy i atrakcyjnością przekazu do danej grupy odbiorców;
- 9) Przygotowanie prezentacji leży po stronie Wykonawcy w oparciu o treści merytoryczne dostarczone przez Zamawiającego;
- 10) W przypadku warsztatów dla dzieci - prezentacja musi trwać nie krócej niż 10 minut a nie dłużej niż 20 minut, zaś część praktyczna warsztatu powinna trwać nie krócej niż 20 minut, a nie dłużej niż 60 minut;
- 11) W przypadku warsztatów dla realizatorów żywienia zbiorowego prezentacja musi trwać nie krócej niż 15 minut a nie dłużej niż 30 minut, zaś część praktyczna warsztatu powinna trwać nie krócej niż 60 minut i nie dłużej niż 180 minut;
- 12) Wykonawca opracuje i przedstawi Zamawiającemu scenariusze zajęć w podziale na poszczególne grupy docelowe w terminie 5 dni kalendarzowych od dnia podpisania umowy. Merytoryczne opracowanie scenariuszy warsztatów powinno się odbyć w porozumieniu z Zamawiającym i uzyskać jego ostateczną akceptację;

13) Wykonawca jest zobowiązany za uzyskanie zgód na wykorzystanie wizerunku od rodziców lub opiekunów prawnych dzieci oraz osób uczestniczących w warsztatach dla palcówek żywienia zbiorowego. Wizerunki osób zostaną wykorzystane przez Zamawiającego wyłącznie w celu promocyjnym warsztatów.

14) Minimalne wymagania dla warsztatów dla dzieci:

- a) Zajęcia powinny być prowadzone w atrakcyjnej i ciekawej dla uczestników formie;
- b) Czas trwania jednego warsztatu nie może przekroczyć 2 godzin zegarowych w tym części teoretycznej (10-20 min.), części praktycznej (1 godzina), części degustacyjnej (30 min);
- c) Podczas każdego warsztatu Wykonawca zapewni uczestnikom jedną 10 minutową przerwę, lub 2 przerwy 5 minutowe. Czas przeznaczony na przerwy nie będzie wliczany do czasu trwania warsztatu;
- d) Zastosowane metody warsztatowe muszą uwzględniać indywidualne możliwości każdego z uczestników.
- e) Program zajęć będzie opierał się na przygotowaniu pasty kanapkowej oraz koktajlu zgodnie z przepisami dostarczonymi przez Zamawiającego oraz przy użyciu produktów, które są zalecane w celu realizacji zasad prawidłowego żywienia, rekomendowanych przez Narodowe Centrum Edukacji Żywnościowej – NCEŻ. Przepisy na koktajle oraz pasty kanapkowe stanowią załącznik nr 1 do OPZ;
- f) Zakup art. spożywczych na potrzeby przygotowania dań w ilości zapewniającej porcję degustacyjną dla każdego uczestnika warsztatów. Wykonawca zapewni porcję degustacyjną dla każdego dziecka uczestniczącego w warsztacie w ilości: pasta kanapkowa – 30g, pieczywo razowe/pełnoziarniste – 30g, dodatki: 50 g warzyw luzem;
- g) Szczegółowy harmonogram realizacji projektu zostanie ustalony we współpracy i przy akceptacji Zamawiającego w przeciągu 3 dni kalendarzowych od podpisania umowy;

15) Minimalne wymagania dla warsztatów dla realizatorów żywienia zbiorowego:

- a) Zajęcia powinny być prowadzone w atrakcyjnej i ciekawej dla uczestników formie;
- b) Czas trwania jednego Warsztatu nie może przekroczyć 3 godzin zegarowych w tym części teoretycznej (30 min.), części praktycznej (2 godzin), części degustacyjnej (30 min);
- c) Podczas każdego warsztatu Wykonawca zapewni uczestnikom jedną 10 minutową przerwę, lub 2 przerwy 5 minutowe. Czas przeznaczony na przerwy nie będzie wliczany do czasu trwania warsztatu;
- d) Zastosowane metody warsztatowe muszą uwzględniać indywidualne możliwości każdego z uczestników. Celem warsztatu jest nauka praktycznych umiejętności przydatnych w codziennym przygotowywaniu posiłków;
- e) Podczas części praktycznej uczestnicy warsztatów przygotowują dwa rodzaje posiłków zgodnie z zasadami zdrowego żywienia dzieci z uwzględnieniem wytycznych zawartych w rozporządzeniu Ministra Zdrowia. Wykonawca przedstawi propozycje potraw do

przygotowania podczas warsztatów, a Zleceniodawca je zweryfikuje i po pozytywnej ocenie – zaakceptuje;

- f) Szczegółowy harmonogram realizacji Projektu zostanie ustalony we współpracy i przy akceptacji Zamawiającego w przeciągu 3 dni roboczych od podpisania umowy.

### Ulotka

Wykonawca przygotuje linie kreacji ulotki w dwóch wersjach – dedykowanej dzieciom młodszym (0-III klasa, ulotka w formie obrazków/rysunków tak, by była ona atrakcyjna, ale też zrozumiała dla dzieci, które nie potrafią jeszcze czytać) oraz starszym (IV-VIII klasa) w terminie 7 dni kalendarzowych od podpisania umowy i przedstawi do akceptacji Zamawiającego. Zamawiający zaakceptuje lub wniesie uwagi do przedstawionej propozycji. Jeżeli zajdzie taka konieczność Wykonawca dokona wskazanych przez Zamawiającego zmian i poprawek w terminie 2 dni roboczych od dnia przekazania uwag przez Zamawiającego. Zamawiający dokona akceptacji poprawionych wersji ulotek w terminie 2 dni roboczych. Procedura określona powyżej będzie powtarzana do momentu ostatecznej akceptacji ulotki przez Zamawiającego.

Wymagania techniczne dotyczące ulotki:

- 1) format ulotki: A4 (210x297 mm) składana na pół dwustronna 4+4 plus uszlachetnienie.
- 2) papier kredowy mat,
- 3) gramatura 135 gr.,
- 4) druk offsetowy,
- 5) łączna liczba ulotek 2000 szt. (1000 szt. ulotek dedykowanych młodszym dzieciom z klas 0-III, 1000 szt. ulotek dedykowanych dzieciom z klas IV-VIII).

### Fartuch

Wykonawca przygotuje projekt w terminie 3 dni kalendarzowych od podpisania umowy i przedstawi Zamawiającemu do akceptacji. Zamawiający zaakceptuje lub wniesie uwagi do przedstawionej propozycji. Jeżeli zajdzie taka konieczność Wykonawca dokona wskazanych przez Zamawiającego zmian i poprawek w terminie 3 dni kalendarzowych od dnia przekazania uwag przez Zamawiającego. Zamawiający dokona akceptacji poprawionego projektu fartucha w terminie 2 dni roboczych. Procedura określona powyżej będzie powtarzana do momentu ostatecznej akceptacji przez Zamawiającego.

Wymagania dotyczące fartucha.

- 1) ściągany pas do regulacji długości i szerokości,
- 2) wytrzymały materiał, łatwy w pielęgnacji, nie deformuje się nawet po wielu praniach,
- 3) materiał: 65% bawełny, 35% poliester,
- 4) liczba fartuchów 1700 szt.



### Dokumentowanie zajęć:

1. W ramach zadania Wykonawca zobowiązuje się do opracowania:
  - 1) List obecności zawierających: imię i nazwisko, dane szkoły z uwzględnieniem przepisów dotyczących RODO wraz ze zgodą rodziców lub opiekunów prawnych na udostępnianie wizerunku. Wykonawca będzie odpowiedzialny również za udostępnienie rodzicom lub opiekunom prawnym ankiety dotyczącej alergii i nietolerancji pokarmowych dziecka, które będzie uczestniczyło w warsztatach. Wykonawca dostarczy Zamawiającemu każdorazowo przed warsztatami wypełnione ankiety dotyczące uczestników. Zamawiający odpowiada za merytoryczne przygotowanie ankiety.
  - 2) Druków zawierających potwierdzenie odbioru materiałów warsztatowych, odbioru zaświadczeń potwierdzających przeprowadzenie szkolenia/warsztatu oraz zaświadczeń potwierdzających, że dana klasa nie brała udziału w poprzednich edycjach warsztatów w latach 2018-2021.
  - 3) Szczegółowych programów warsztatów;
  - 4) Ankiety ewaluacyjnych ex i post ante dotyczących warsztatów. Zleceniodawca proponuje pytania i odpowiedzi (nie więcej niż 5 pytań zarówno w ankietach dla dzieci jak i realizatorów żywienia zbiorowego), a do Wykonawcy będzie należało zaproponowanie szaty graficznej ankiet. Odpowiedzi na pytania w ankietach dla młodszych dzieci będą miały formę rysunkową – emotikony, rysunki.
2. Wykonawca zobowiązuje się do zamieszczenia logotypów Narodowego Programu Zdrowia - NPZ, Ministerstwa Zdrowia – MZ, Narodowego Centrum Edukacji Żywnościowej – NCEŻ oraz o źródłach jego finansowania na wszystkich wypracowanych materiałach drukowanych (w tym na ulotce z przepisami kulinarnymi, ankiecie ewaluacyjnej, listach obecności, zaświadczeniach o ukończeniu warsztatów, fartuchach, zgodach RODO, raportach itp.) oraz prezentacjach, foto i video relacji używanych podczas warsztatów oraz filmie instruktażowym.
3. Wszystkie materiały, o których mowa powyżej przedstawione zostaną Zamawiającemu w terminie najpóźniej 7 dni kalendarzowych od dnia podpisania umowy, z uwagi na konieczność uzyskania ostatecznej ich akceptacji przez Ministra Zdrowia. Zamawiający zaakceptuje lub wniesie uwagi do przedstawionych propozycji. Jeżeli zajdzie taka konieczność Wykonawca dokona wskazanych przez Zamawiającego zmian i poprawek w terminie 3 dni kalendarzowych od dnia przekazania uwag przez Zamawiającego. Zamawiający dokona akceptacji poprawionych materiałów w terminie 2 dni roboczych. Procedura określona powyżej będzie powtarzana do momentu ostatecznej akceptacji przez Zamawiającego.
4. Po zrealizowaniu warsztatów, Wykonawca przedstawi Zamawiającemu Raport z realizacji przedmiotu zamówienia, zawierający m. in. wyniki ewaluacji warsztatów, w oparciu o zrealizowane ankiety. Raport zostanie przedłożony Zamawiającemu na zasadach i w terminie określonym umową.

### Fotorelacja z warsztatów

1. Foto relacja powinna być prowadzona przez Wykonawcę na każdym z przeprowadzonych warsztatów.
2. Foto relacja zakłada 5 zdjęć będących relacją z warsztatów, które zostaną wykorzystane w materiałach informacyjno – promocyjnych Zamawiającego.
3. Wykonawca dostarczy Zamawiającemu zdjęcia z każdego z warsztatów oraz dodatkowo 10 finalnych zdjęć po obróbce graficznej na nośnikach elektronicznych umożliwiających nieograniczone powielanie w terminie 3 dni od zakończenia ostatnich warsztatów.
4. Nośnik elektroniczny zawierać będzie odpowiednio:
  - 1) katalog ze wszystkimi zdjęciami powstałymi w wyniku sesji;
  - 2) katalog ze zdjęciami obrobionymi graficznie.
5. Zdjęcia zostaną dostarczone w formatach: JPG oraz TIFF w dwóch rozmiarach: min. 4288 x 2848 px 300 dpi, min. 1024 x 768 px 72dpi.
6. Wykonawca prześle Zamawiającemu do wszystkich, powstałych w ramach realizacji przedmiotu zamówienia, finalnych wersji materiałów:
  - 1) autorskie prawa majątkowe,
  - 2) autorskie prawa zależne na wszystkich polach eksploatacji, bezterminowo i bez ograniczeń terytorialnych,
  - 3) podpisane zgody na wykorzystanie wizerunku.

**Film video będący relacją z warsztatów skierowanych do realizatorów żywienia zbiorowego w szkołach i przedszkolach (intendenci, dietetycy, kucharki).**

1. Wykonawca jest zobowiązany do stworzenia filmów video, który ma być relacją z warsztatów skierowanych do realizatorów żywienia zbiorowego w szkołach i przedszkolach (intendenci, dietetycy, kucharki) i zawierać elementy instruktażowe z zakresu przygotowania zdrowych i smacznych posiłków przedszkolnych zgodnych z wymaganiami dla żywienia dzieci, określonych w rozporządzeniu Ministra Zdrowia.
2. Filmy po montażu muszą przekazywać jak najwięcej przystępnej, instruktażowej treści, w estetycznej formie, komunikując się prostym językiem – z uwzględnieniem sposobu ich wykorzystania.
3. Długość filmów powinna się mieścić w przedziale:
  - 1) 20-25 minut wersja długa – do wykorzystania stałego na stronie internetowej [ncez.pzh.gov.pl](http://ncez.pzh.gov.pl);
  - 2) 1,5 – 2 minuty wersja krótka - do wykorzystania jako materiał promocyjny w social mediach.
4. Filmy powinny być wykonane w minimalnej rozdzielczości: 1920x1080 px. Zamawiający zastrzega, że w uzasadnionych przypadkach, za zgodą Zamawiającego, rozdzielczość nagrania będzie mogła być niższa.
5. Filmy powinien zostać opracowany zgodnie z wymogami WCAG 2.1.
6. Film muszą być finalnie zaakceptowane przez Zamawiającego w zakresie scenariusza, ścieżki dźwiękowej, lektora, techniki materiału audiowizualnego.



7. Wszelkie materiały stworzone na potrzeby filmu, takie jak infografiki czy wykresy, zostaną przekazane Zamawiającemu w edytowalnej formie również w plikach otwartych.
8. Wykonawca przekaze Zamawiającemu do wszystkich, powstałych w ramach realizacji przedmiotu zamówienia, finalnych wersji materiałów:
  - 1) autorskie prawa majątkowe,
  - 2) autorskie prawa zależne na wszystkich polach eksploatacji, bezterminowo i bez ograniczeń terytorialnych,
  - 3) podpisane zgody na wykorzystanie wizerunku.

#### **Wymagania dotyczące weryfikacji receptur i ugotowania według nich potraw uwzględnionych w 30 jadłospisach przedszkolnych dostarczonych przez Zamawiającego.**

1. Planowany termin przeprowadzenia weryfikacji: od dnia zawarcia umowy do 31.10.2022 r.
2. Do zadań Wykonawcy będzie należało ugotowanie i zweryfikowanie przez profesjonalnego kucharza receptur potraw wchodzących w skład śniadania, obiadu (zupa, drugie danie), podwieczorku wraz z napojami, uwzględnionych w 30 jadłospisach przedszkolnych oraz ewentualna korekta receptur jeśli kucharz uzna, że poprawi to jakość/konsystencję/smak/wygląd potrawy oraz opisów przygotowania potraw wchodzących w skład posiłków. Poglądowe jadłospisy stanowią załącznik nr 2 do niniejszego OPZ.
3. Jeżeli kucharz dokona zmian w recepturze konieczne będzie ponowne przeliczenie przez przedstawiciela/li Zleceniodawcy wartości odżywczej potraw, by sprawdzić jej zgodność z normami żywienia i wytycznymi. W przypadku, gdy zmiany kucharza negatywnie wpłyną na wartość odżywczą, konieczna będzie ponowna korekta receptur i ugotowanie potrawy po korekcie.
4. Wymagany jest bezpośredni kontakt kucharza ze wskazanym przedstawicielem Zleceniodawcy przez okres testowania potraw.
5. Dodatkowo do zadań Wykonawcy będzie należało, aby kucharz:
  - 1) podał gramaturę każdej potrawy po ugotowaniu w przeliczeniu na 1 porcję;
  - 2) określił orientacyjny koszt przygotowania każdego dziennego jadłospisu;
  - 3) przygotował w formie pisemnej krótki tekst dotyczący praktycznych aspektów przygotowywania posiłków w przedszkolach oraz 10 krótkich, praktycznych porad lub ciekawostek kulinarnych dotyczących przygotowywanych potraw.
6. W celu realizacji zadania, Zamawiający **po zawarciu umowy** dostarczy Wykonawcy niezbędne materiały merytoryczne, w tym 30 jadłospisów przedszkolnych wraz z recepturami potraw, opisem sposobu ich przygotowania oraz wyliczoną wartością odżywczą.
7. Materiał przygotowany przez kucharza będzie podlegał merytorycznej akceptacji przez Zleceniodawcę i po akceptacji zostanie umieszczony w monografii „Żywienie w przedszkolu w praktyce – cz. II”.
8. Wykonawca zapewni profesjonalnego fotografa, który wykona zdjęcia, w tym zdjęcia gotowych potraw, składników użytych do ugotowania potraw, posiłków oraz zdjęcia sytuacyjne z procesu gotowania potraw przez kucharza.

9. Zamawiający wymaga, aby Wykonawca zapewnił wykonanie minimum po 3 zdjęcia dla każdego z 30 jadłospisów, obejmujących zdjęcia składników do ugotowania potraw, posiłków oraz zdjęcia sytuacyjne z procesu gotowania potraw przez kucharza (minimum 90 zdjęć).
7. Wykonawca dostarczy Zamawiającemu finalne zdjęcia po obróbce graficznej na nośnikach elektronicznych umożliwiających nieograniczone powielanie.
8. Nośnik elektroniczny zawierać będzie odpowiednio:
  - 1) katalog ze wszystkimi zdjęciami powstałymi w wyniku sesji;
  - 2) katalog ze zdjęciami obrobionymi graficznie.
9. Zdjęcia zostaną dostarczone w formatach: JPG oraz TIFF w dwóch rozmiarach: min. 4288 x 2848 px 300 dpi, min. 1024 x 768 px 72dpi.
10. Wykonawca prześle Zamawiającemu do wszystkich, powstałych w ramach realizacji przedmiotu zamówienia, finalnych wersji materiałów:
  - 1) autorskie prawa majątkowe,
  - 2) autorskie prawa zależne na wszystkich polach eksploatacji, bezterminowo i bez ograniczeń terytorialnych,
  - 3) podpisane zgody na wykorzystanie wizerunku – jeśli dotyczy.
11. Wykonawca zapewni możliwość wzięcia udziału w sesjach fotograficznych przedstawiciela Zamawiającego. O terminie sesji Wykonawca poinformuje Zamawiającego z wyprzedzeniem 7 dni.

#### Raport i współpraca z Zamawiającym

1. Wykonawca zobowiązuje się do stałej współpracy z Zamawiającym, przekazywania wszelkich informacji mających wpływ na prawidłową realizację powierzonego zadania, w tym cyklicznych spotkań online z wyznaczonym przedstawicielem/przedstawicielami Zamawiającego.
2. Wykonawca zobowiązuje się do przekazania całej dokumentacji z realizacji przedmiotu umowy Zamawiającemu, nie później niż w terminie przekazania raportu z realizacji umowy – sporządzonego na zasadach i w terminie określonym w umowie.
3. Zamawiający zastrzega sobie możliwość bieżącego monitorowania przebiegu prowadzonych warsztatów i konsultacji w trakcie ich trwania, mającego na celu sprawdzenie prawidłowości realizacji przedmiotu zamówienia.
4. Zamawiający zastrzega sobie prawo do oceny, kontroli i weryfikacji wszystkich parametrów świadczonej usługi - na każdym etapie jej realizacji oraz w każdej chwili w miejscu przygotowywania posiłków.
5. W okresie realizacji Umowy będą odbywały się spotkania, na których Wykonawca będzie informował Zamawiającego o postępie prac, ew. problemach i zagrożeniach. Harmonogram spotkań zostanie ustalony na pierwszym spotkaniu organizacyjnym, które odbędzie się nie później niż do 3 dni roboczych od dnia podpisania umowy. Wykonawca jest zobligowany do stawiennictwa na spotkaniu wyznaczonym przez Zamawiającego. Po każdym spotkaniu Wykonawca sporządzi notatkę i prześle ją do akceptacji Zamawiającego w przeciągu 2 dni roboczych od daty zakończenia spotkania.
6. Wykonawca obowiązany jest do przedstawiania raportów z postępów prac:

- 1) Raport cząstkowy – niezwłocznie po każdym przeprowadzonych 20 warsztatach – w podziale na grupy docelowe,
  - 2) Raport końcowy – obejmujący cały przedmiot zamówienia.
7. Raport końcowy z realizacji przedmiotu umowy zostanie przedstawiony Zamawiającemu przez Wykonawcę w dniu 02.12.2022 r.
  8. Do Raportu końcowego Wykonawca bezwzględnie załączy pełną dokumentację, zawierającą m. in. wszelkie zgody, listy obecności, ankiety, oświadczenia, etc.
  9. Treść Raportu końcowego musi zawierać w szczególności:
    - 1) Liczbę odbytych godzin w ramach warsztatów,
    - 2) Liczby osób uczestniczących w zajęciach, w podziale na grupy docelowe warsztatów,
    - 3) Zakres tematyczny poszczególnych warsztatów,
    - 4) Miejsca przeprowadzenia warsztatów,
    - 5) Zdjęcia dokumentujące zajęcia,
    - 6) Video relację dokumentującą zajęcia,
    - 7) Wyniki oraz informację o przebiegu ewaluacji procedur dotyczących 30 jadłospisów,
    - 8) Wyniki ewaluacji ankiet realizowanych podczas warsztatów,
    - 9) Inne elementy, które Wykonawca uzna za istotne.
  12. Zamawiający prześle uwagi do raportu końcowego w terminie 5 dni roboczych od dnia jego dostarczenia.
  13. Raport końcowy zostanie przygotowany w języku polskim w formie elektronicznej i pisemnej.
  14. Raporty (cząstkowe i końcowy) wymagają pisemnej akceptacji Zamawiającego.

## Załącznik nr 1

### Przepisy na warsztaty kulinarne Dzieci klasy 0-3

#### ZIELONY KOKTAJL SZPINAKOWY

**Składniki:**

- liście szpinaku – 2 garście
- gruszka – 1 sztuka
- banan – 1 sztuka
- siemię lniane – łyżeczka
- imbir – kawałek o rozmiarach 1x1 cm lub ¼ łyżeczki suszonego
- woda – szklanka

**Sposób przygotowania:**

Owoce umyć, banana i świeży imbir obrać ze skórki, z gruszki usunąć gniazdo nasienne. Owoce podzielić na mniejsze kawałki. Wszystkie składniki wrzucić do blendera i zmiksować na najwyższym biegu, aż do uzyskania gładkiej konsystencji.

**Wykonawca zapewnia porcję degustacyjną gotowego koktajlu w ilości 100 ml dla każdego dziecka uczestniczącego w warsztacie.**

**PASTA KANAPKOWA Z FASOLI**

**Składniki:**

- fasola z puszki – 1 szklanka
- olej rzepakowy – 1 łyżka
- cebula – ½ średniej sztuki
- jabłko – 1 mała sztuka
- suszony majeranek – ½ łyżeczki
- świeżo zmielony pieprz, sól – szczypta

**Dodatki:** dowolne kielki i ulubione warzywa sezonowe i/lub kiszonki

Chleb razowy/pełnoziarnisty

**Sposób przygotowania:**

Fasolę opłukać na sicie pod bieżącą, zimną wodą, odsączyć, przesypać do kielicha blendera i rozdrobnić na gładką masę. Cebulę posiekać na drobną kostkę i podsmażyć na patelni z łyżką oleju. Jabłko umyć, obrać, zetrzeć na tarce, następnie dodać do cebuli. Całość dusić przez 1-2 minuty, po czym dodać do fasoli i dokładnie wymieszać. Doprawić majerankiem, solą i pieprzem. Pastę serwujemy na kromce chleba razowego/pełnoziarnistego z dodatkiem warzyw.

**Wykonawca zapewnia porcję degustacyjną dla każdego dziecka uczestniczącego w warsztacie w ilości: pasta kanapkowa – 30g, pieczywo razowe/pełnoziarniste – 30g, dodatki: 50 g warzyw luzem**

**Dzieci 4-8**

**POMARAŃCZOWY KOKTAJL Z KURKUMĄ**

**Składniki:**

- marchew – 1 średnia
- jabłko – ½ średniej sztuki
- banan – ½ sztuki

- cytryna – ¼ szt., do wyciśnięcia soku
- siemię lniane – 1 łyżeczka
- kurkuma – 2 szczypty
- miód – 1 łyżeczka (opcjonalnie)
- woda – szklanka

#### **Sposób przygotowania:**

Marchewkę, jabłko i banana umyć, obrać. Z jabłka usunąć gniazdo nasienne, owoce pokroić na mniejsze kawałki, marchewkę zetrzeć na tarce jarzynowej o drobnych oczkach. Wszystkie składniki umieścić w kielichu blendera, dodać sok wyciśnięty z cytryny i miksować do uzyskania gładkiej konsystencji. W celu uzyskania pożądanej konsystencji można dodać więcej wody niż uwzględniono w przepisie.

**Wykonawca zapewnia porcję degustacyjną gotowego koktajlu w ilości 100 ml dla każdego dziecka uczestniczącego w warsztacie.**

#### **PASTA KANAPKOWA Z CIECIORKI Z SUSZONYMI POMIDORAMI**

*Składniki:*

- cieciora gotowana, ze słoika lub puszki – 1 szklanka
- pomidory suszone w zalewie – 5-6 sztuk
- czosnek – duży ząbek
- sok z cytryny (do smaku)
- posiekana natka pietruszki – 1 łyżka
- oliwa z oliwek lub olej rzepakowy – 1 łyżka
- świeżo zmielony pieprz, sól – szczypta
- kumin – 2 szczypty (opcjonalnie)

Dodatki: dowolne kiełki i ulubione warzywa sezonowe i/lub kiszonki

Chleb razowy/pełnoziarnisty

#### **Sposób przygotowania:**

Cieciorę przepłukać pod bieżącą wodą i odsączyć. Obrany czosnek i pomidory zmiksować w kielichu blendera, dodać cieciorę, sok z cytryny, oliwę, przyprawę. Zmiksować na gładką masę. Jeśli konsystencja jest zbyt gęsta można dodać odrobinę wody i jeszcze raz zmiksować. Dodać posiekaną natkę pietruszki i wymieszać. Pastę serwujemy na kromce chleba razowego/pełnoziarnistego z dodatkiem warzyw.

**Wykonawca zapewnia porcję degustacyjną dla każdego dziecka uczestniczącego w warsztacie w ilości: pasta kanapkowa – 30g, pieczywo razowe/pełnoziarniste – 30g, dodatki: 50 g warzyw luzem.**

## Załącznik nr 2 **Jadłospis podglądowy**

Jadłospisy dekadowe - weryfikacja receptur i ugotowanie według nich potraw zgodnie z wytycznymi zawartymi w OPZ

### Dekada I



## Dzień 1

### Śniadanie:

- Budyń jaglany z kakao
- Kanapka z serem żółtym i pieczoną marchewką
- Herbata owocowa
- Jabłko

### Obiad:

- Zupa pomidorowa z ryżem brązowym
- Gulasz z piersi indyka z ziemniakami
- Surówka z buraczków i jabłek
- Kompot owocowy

### Podwieczorek:

- Sałatka jarzynowa z bułką pszenną

## Dzień 2

### Śniadanie:

- Płatki owsiane na mleku z truskawkami
- Kanapka z pastą z soczewicy i ogórkiem kiszonym
- Herbata owocowa
- Gruszka

### Obiad:

- Zupa krem z białych warzyw
- Pulpety rybne z ryżem w sosie pomidorowym
- Surówka z kapusty kiszonej
- Kompot wiśniowy

### Podwieczorek:

- Koktajl maślankowo-jabłkowy z makiem

## Dzień 3

#### **Śniadanie:**

- Kanapki z twarogiem i szczypiorkiem
- Sałatka z cykorii
- Kakao na mleku
- Mandarynka

#### **Obiad:**

- Krupnik z kaszą jęczmienną
- Makaron razowy w sosie szpinakowym
- Surówka z kapusty białej
- Kompot jabłkowy

#### **Podwieczorek:**

- Jogurt naturalny z bananem i bakaliami

### **Dzień 4**

#### **Śniadanie:**

- Makaronowe kokardki na mleku
- Kanapki z pastą warzywną
- Herbata z cytryną
- Kiwi

#### **Obiad:**

- Zupa ogórkowa
- Kasza gryczana z gulaszem z szynki wieprzowej z brokułami
- Jarmuż duszony
- Woda z miętą i cytryną

#### **Podwieczorek:**

- Twarożek z owocami
- Mleko 2%

### **Dzień 5**

#### **Śniadanie:**

- Kanapki z pastą jajeczną
- Mleko 2%

#### **Obiad:**

- Zupa kalafiorowa z ziemniakami i koperkiem
- Kotleciki z ciecierzycy z kaszą kus-kus
- Surówka z marchewki i jabłek
- Kompot jabłkowo-gruszkowy

#### **Obiad:**

- Zupa pomidorowa krem z grzankami i mozzarellą
- Kluski leniwe
- Surówka z marchewki i jabłka
- Woda z cytryną

#### **Podwieczorek:**

- Kanapki z serkiem naturalnym z kiwi,
- Pieczona kostka dyniowa,
- Herbata owocowa

### **Dekada II**

#### **Dzień 1**

#### **Śniadanie:**

- Kasza manna na mleku, kanapki z „domową” wędliną (schab pieczony), serem mozzarella i warzywami
- herbata owocowa

#### **Obiad:**

- Zupa Ogórkowa z ziemniakami
- pulpety z indyka w sosie koperkowym z kaszą perłową, surówka z buraczków
- Woda z plasterkiem cytryny

**Podwieczorek:**

- Ciasteczka owsiane domowe (2 szt.)
- Budyń
- Banan

**Dzień 2**

**Śniadanie:**

- Kanapki z serem, warzywami i jajkiem na twardo
- Kakao na mleku

**Obiad:**

- Krupnik z ziemniakami i kaszą jęczmienną
- Naleśniki z mąki pełnoziarnistej z serem i sosem truskawkowym
- Surówka z marchewki
- Woda z plasterkiem cytryny

**Podwieczorek:**

- Tosty pełnoziarniste z mozzarellą, szynką i pomidorkami
- Jabłko
- Herbata bez cukru

**Dzień 3**

**Śniadanie:**

- Musli z jogurtem
- kanapki z serem mozzarella, tofu i warzywami
- herbata owocowa

**Obiad:**

- Zupa krem z dyni z grzankami pełnoziarnistymi
- sznycel z indyka z ziemniakami, surówka z białej kapusty
- Woda z plasterkiem cytryny

**Podwieczorek:**

- Kanapki z twarogiem i miodem, marchewka

- Kakao na mleku

#### Dzień 4

##### Śniadanie:

- Kanapki z tofu, serem żółtym i warzywami
- Kawa zbożowa na mleku

##### Obiad:

- Zupa pieczarkowa
- Ryba z piekarnika (pstrąg tęczowy) z pierzynką z kolorowej papryki, z ryżem i kapustą kiszoną
- Woda z listkiem świeżej mięty

##### Podwieczorek:

- Serniczek z serka skyr i galaretki z migdałami
- Winogrona
- Woda

#### Dzień 5

##### Śniadanie:

- Kanapki z serem mozzarella, domowym schabem pieczonym i warzywami
- Kakao na mleku

##### Obiad:

- Zupa krem z soczewicy z groszkiem ptysiowym
- Kluseczki leniwe z polewą z jogurtu naturalnego i musu jabłkowego
- Surówka z tartej marchwi i jabłka
- Woda z plasterkiem limonki

##### Podwieczorek:

- Lekka sałatka warzywna
- Banan
- Migdały
- Woda

#### Dzień 6

#### **Śniadanie:**

- Zupa mleczna z kaszą jaglaną
- Kanapka z serem twarogowym z warzywami i awokado
- Herbata owocowa

#### **Obiad:**

- Zupa jarzynowa z ziemniakami
- Domowe nuggetsy (z piekarnika) z ryżem brązowym
- Gotowane brokuły
- Sos jogurtowo-ziołowy
- Woda z listkiem mięty

#### **Podwieczorek:**

- Kanapka z serem żółtym, warzywa z hummusem
- Kakao na mleku

### **Dzień 7**

#### **Śniadanie:**

- Kanapki z pastą z soczewicy i warzyw, z serem żółtym i z warzywami
- Kakao na mleku

#### **Obiad:**

- Zupa ryżanka z warzywami
- Filet z indyka z ziemniakami i pieczonymi warzywami
- Woda z plasterem pomarańczy

#### **Podwieczorek:**

- Serek skyr naturalny z płatkami owsianymi i rodzynekami
- Sałatka owocowo-orzechowa
- Woda

### **Dzień 8**

#### **Śniadanie:**

- Owsianka na mleku z owocami jagodowymi, z płatkami migdałów
- Kanapka z serem mozzarella i warzywami, herbata owocowa



**Obiad:**

- Zupa kalafiorowa z koperkiem i ziemniakami, pełnoziarniste spaghetti z warzywami i mięsem mielonym
- Woda z listkiem mięty

**Podwieczorek:**

- Bułka chałka z twarogiem i miodem, kawałki melona, orzechy nerkowca
- Kakao na mleku

**Dzień 9**

**Śniadanie:**

- Bułki grahamki z twarogiem i serem żółtym, z warzywami
- Jajko na twardo ze szczypiorkiem
- Kawa zbożowa

**Obiad:**

- Zupa krem z pomidorów, z ryżem brązowym
- Pieczone domowe paluszki rybne (filet z dorsza), z ziemniakami
- Surówka z kiszanej kapusty z marchewką
- Woda z plastrem cytryny

**Podwieczorek:**

- Koktajl jogurtowo-truskawkowo-bananowy
- Wafle ryżowe
- Orzechy włoskie
- Woda

**Dzień 10**

**Śniadanie:**

- Płatki jaglane na mleku
- Kanapki z tofu, serem żółtym i warzywami
- Herbata owocowa

**Obiad:**

- Zupa wiosenna z ziemniakami
- Ciecierzycza po bretońsku z kaszą jęczmienną
- Surówka z kapusty białej i marchewki, z jogurtem naturalnym

#### **Podwieczorek**

- Muffiny marchewkowe
- Kakao na mleku
- Jabłko
- Orzechy

### **Dekada III**

#### **Dzień 1**

##### **Śniadanie:**

- Kanapka z pastą jajeczną i chrupiącymi warzywami
- Jabłkowy budyń z kaszy jaglanej z brzoskwiniową pierzynką i chrupiącymi orzeszkami
- Słaby napar z czarnej herbaty

##### **Obiad:**

- Krem z białych warzyw z kaszą kuskus i natką pietruszki
- Pieczone kotleciki brokułowo-drobiowe
- Ryż brązowy
- Surówka z kapusty kiszzonej
- Koktajl ogórkowy

##### **Podwieczorek:**

- Muffinka marchewkowo-jabłkowa z bakaliami

#### **Dzień 2**

##### **Śniadanie:**

- Bułka grahamka z szynką drobiową i kolorowymi warzywami
- Placuszki owsiane z musem gruszkowym i świeżymi borówkami
- Kakao słodzone daktylem

#### **Obiad:**

- Zupa koperkowa z ziemniaczkiem
- Makaron spaghetti z klopsikami z tofu, w sosie pomidorowo-paprykowym z rukolą
- Woda mineralna z plasterkiem pomarańczy i listkiem mięty

#### **Podwieczorek:**

- Bananowy pudding chia z malinami i rodzynkami

### **Dzień 3**

#### **Śniadanie:**

- Kanapki graham z twarogiem i warzywami, pomidorki koktajlowe, kiełki
- Czekoladowa owsianka ze świeżymi owocami (truskawka, banan) i chrupiącymi orzeszkami
- Herbatka owocowa z plasterkiem pomarańczy

#### **Obiad:**

- Zupka dyniowa z kaszą kuskus i kleksem z jogurtu naturalnego i pestkami dyni,
- Kaszotto z zieloną soczewicą, pieczarkami, wąsami z marchewki i innymi warzywkami,
- Napój: Woda z plasterkiem pomarańczy i miętą

#### **Podwieczorek:**

- Koktajl brzoskwinowy na maślanec

### **Dzień 4**

#### **Śniadanie:**

- Bułeczka z pastą z zielonego groszku i warzywami
- Owocowa jaglanka z chrupiącymi orzeszkami
- Herbatka owocowa

#### **Obiad:**

- Pomidorowo-paprykowy krem z grzankami i mozzarellą
- Pieczone pulpety z indyka z gotowanymi ziemniaczkami i mizerią
- Woda mineralna z truskawką i listkiem melisy

#### **Podwieczorek:**

- Owocowa kasza manna z orzechami

#### **Dzień 5**

##### **Śniadanie:**

- Bułeczka owsiana z szynką drobiową
- Łódeczki ze świeżego ogórka z twarogiem
- Kolorowe owoce zapiekane pod jaglano-kokosową kruszonką, kleks z jogurtu naturalnego
- Kakao słodzone daktylem

##### **Obiad:**

- Zupa wielowarzywna z fasolką szparagową i zielonymi lanymi kluseczkami
- Potrawka z pieczonym dorszem z cukinią i pomidorkami
- Kasza z groszkiem, buraczki z jabłkiem
- Lemoniada arbuzowa z miętą

#### **Podwieczorek:**

- Pieczone słupki marchewki i talarki z pietruszki z dipem czosnkowym

#### **Dzień 6**

##### **Śniadanie:**

- Jajecznica na pomidorkach ze szczypiorkiem
- Kanapka z warzywami
- Placuszki bananowe z borówkami
- Herbatka owocowa bez cukru

##### **Obiad:**

- Krem z zielonego groszku z grzankami czosnkowymi
- Pieczone nuggetsy z kurczaka w owsianej panierce
- Kaszą jaglana
- Sałatka wiosenna

- Maślanka ogórkowa

**Podwieczorek:**

- Leśny shake z tropikalną nutką

**Dzień 7**

**Śniadanie:**

- Grzanka z mozzarellą, oliwą, pomidorami i świeżą bazylią
- Placuszki orkiszowe na maślanec z sosem jogurtowo-morelowym i posypką czekoladową
- Herbata owocowa bez cukru

**Obiad:**

- Zupa kalafiorowa z ryżem
- Dyniowe kluski leniwe z truskawkami polane owocowym jogurtem i posypane orzeszkami
- Woda mineralna z miętą

**Podwieczorek:** Kanapeczka z serkiem i warzywami

**Dzień 8**

**Śniadanie:**

- Bułeczka z pastą z białej fasoli i warzywami
- Dyniowa jaglanka z duszonymi śliwkami
- Słaby napar herbaty z maliną

**Obiad:**

- Zupa botwinka z jajkiem i grzankami
- Chrupiąca pierś z kurczaka nadziana szpinakiem, pomidorkiem i mozzarellą, ziemniaki z koperkiem
- Surówka z marchewki i jabłka
- Sok pomarańczowy 100 %

**Podwieczorek:**

- Kisiel marchewkowo-truskawkowy

## Dzień 9

### Śniadanie:

- Muffinka jajeczna z warzywami
- Wiosenna kanapka z szynką drobiową i warzywami
- Kakao słodzone daktylem

### Obiad:

- Zupa pomidorowa z czerwoną soczewicą i ziemniakami
- Pieczone kotleciki z tofu i buraka, kasza pęczak z fasolką szparagową, dip jogurtowo-koperkowy
- Sok z marchewki 100%

### Podwieczorek:

- Koktajl czekoladowo-owocowy na kefirze

## Dzień 10

### Śniadanie:

- Bułka graham z pastą z tofu i pieczonej papryki + warzywa
- Placuszki z serka wiejskiego z duszonymi śliwkami
- Herbatka owocowa bez cukru

### Obiad:

- Chłodnik z ogórków na maślanie
- Pieczony łosoś z warzywami w sosie pomidorowym, ryż brązowy, surówka z białej kapusty
- Woda z pomarańczą

### Podwieczorek:

- Ciasteczko owsiano-bananowe
- Koktajl wiśniowy na kefirze



