

Załącznik nr.2 do Opisu Przedmiotu Zapytania Wytyczne żywieniowe Narodowych Komitetów Olimpijskich

1. Śniadanie - bufet z wyborem posiłków, składający się z:

- Min. 2 propozycje dań ciepłych do wyboru z: jajecznica, jajka gotowane, kiełbaski na ciepło, omlety, pancakes, naleśniki, owsianka, jaglanka, fasolka w sosie pomidorowym, makaron z sosem pomidorowym itp.
- Bufet zimny obejmujący:
 - Pieczywo min. 4 rodzaje do wyboru (jasne, pełnoziarniste- bułki, chleb) w tym opcja pieczywa bezglutenowego
 - Selekcja min. 6 rodzajów produktów typu wędliny wysokiej jakości, sery żółte oraz białe
 - Selekcja min. 5 produktów typu pasty kanapkowe roślinne, masło orzechowe, dżem niskosłodzony lub konfitury, miód naturalny
 - masło porcjowane
- Bufet warzywny -min. 5 rodzajów warzyw świeżych w tym 1 rodzaj sałaty (rukola, roszponka, sałata lodowa itp.) oraz podane osobno dodatki do warzyw takie jak oliwa z oliwek, sos winogret, ocet balsamiczny, grzanki, parmezan w płatkach.
- Produkty mleczne: Jogurty (w tym naturalne oraz jogurty roślinne) w opakowaniach jednostkowych lub porcjowane do szklanych naczyń/słoiczków, serek wiejski, mleko 3,2%, mleko 0,5% - ciepłe oraz zimne, napój roślinny (sojowy, ryżowy, owsiany), mleko bez laktozy,
- Selekcja min. 4 śniadaniowych produktów zbożowych, w tym przynajmniej jeden produkt bezglutenowy (musli, płatki owsiane, granola, płatki kukurydziane, ekspandowane zboża itp.)
- Min. 2 rodzaje owoców świeżych (banany, jabłka, winogrona, mandarynki, truskawki, borówki, brzoskwinie itp.) - w całości
- Min. 2 rodzaje owoców porcjowanych innych niż te w całości (ananas, melon, arbuz, grejpfrut, pomarańcze itp..)
- Selekcja słodkich wyrobów śniadaniowych - rogaliki, muffinki, ciasteczka francuskie w małych porcjach, bez dodatku oleju palmowego, syropu glukozowo-fruktozowego, w tym min. jedna propozycja bezglutenowa
- Napoje ciepłe: kawa z ekspresu, herbata wraz z dodatkami – cukier, cytryna, mleko, napój roślinny,
- Napoje zimne: woda, soki owocowe 100% min. 2 rodzaje



2. Lunch/kolacja - bufet z wyborem posiłków składający się z:

- 2 propozycje zupy w tym min. jedna wersja wegetariańska (proporcja 70%/30%) – zupy warzywne, na bulionie, bez dodatku mąki, śmietany – rekomendowane zupy kremy, zupy typu minestrone lub bulion z warzywami z sezonowych warzyw należy unikać zup typowo regionalnych takich jak żurek, zalewajka, kwaśnica, zupa ogórkowa, gulaszowa itp.
- Pieczywo jasne i pełnoziarniste min 3 rodzaje, w tym opcja bezglutenowa
- Min. 1 propozycja dań mięsnych do wyboru (duszone, pieczone, grillowane, w formie soute, z dodatkiem ziół, przypraw, naturalnych dodatków smakowych, w lekkich sosach – rekomendowane jest mięso z kurczaka, indyka, wołowina, cielęcina, w przypadku serowania wieprzowiny należy zapewnić dodatkowo inną opcję do wyboru
- Min 1 propozycja dania rybnego (duszone, pieczone, grillowane)
- Min. 1 propozycja dania wegańskiego bogatego w białko (gulasz na bazie nasion roślin strączkowych, zapiekanka warzywna z dodatkiem nasion roślin strączkowych, lasagna warzywna z dodatkiem tofu, kotlety roślinne itp., danie na bazie tofu itp.)
- Min. 2 propozycji produktów węglowodanowych i opcja bezglutenowa na zamówienie (makaron i oddzielnie podany sos do makaronu, różne rodzaje kasz, ryż, ziemniaki, komosa ryżowa itp.)
- Min. 2 propozycje ciepłych dodatków warzywnych (warzywa gotowane, grillowane, duszone, pieczone. Akceptowalny jest dodatek ziół, garniszu smakowego typu sezam, skórka z cytryny, glazura miodowa itp.)
- 2 rodzaje surówek typu: marchewka z jabłkiem, seler z rodzynkami, tarte buraczki
- Owoce świeże- w całości lub porcjowane min. 2 rodzaje
- Min. 2 rodzaje deserów (ciasta bez kremów, bez maku) w tym min. jedno bezglutenowe oraz smoothie owocowe porcjowane
- Woda, soki owocowe 100% min. dwa rodzaje

3. Lunchbox - powinien zawierać pełen posiłek składający się z:

- Drobiu lub wołowiny (duszone, grillowane, pieczone) lub w wersji wegetariańskiej propozycji bogatej w białko (danie na bazie nasion roślin strączkowych, tofu, tempeh itp.)
- Dodatku skrobiowego (ryż, kasza, kus-kus, ziemniaki, makaron bez sosu itp.)
- Dodatku warzywnego (warzywa gotowane na parze, grillowane, pieczone)
- Dodatku warzywnego surowego (pomidorki koktajlowe, papryka, sałata, ogórki świeże itp. bez sosu z podaną osobno oliwą z oliwek w opakowaniu jednostkowym jednoporcjowym)
- Pieczywa w tym jasnego i pełnoziarnistego



- Deseru w postaci ciasta bez kremów, bez maku np. ciasta jogurtowego, marchewkowego, piernika itp.
- Powinien on być zapakowany próżniowo.
- Do lunchboxów powinien zostać dołączony zestaw sztućców.



Igrzyska Europejskie 2023 sp. z o.o.
ul. Życzkowskiego 20
31-864 Kraków

Sąd Rejonowy dla Krakowa - Śródmieścia w Krakowie,
XI Wydział Gospodarczy pod numerem KRS: 0000947256,
REGON: 521030271, NIP: 676 261 02 20,
Kapitał zakładowy: 46.000.000,00 PLN

accommodation@ie2023.pl