

Onaj ko nas ne voli – nije nas još upoznao



KONCEPT KUHINJE



Bihać, septembar 2017.

KONCEPT KUHINJE

Kako starimo tako i organizam počinje sporije da radi: usporavaju se biohemijski procesi, poremećeno je varenje, gubi se koštana masa, srce i bubrezi rade slabije, a imunološki sistem slabi. Zbog toga je potrebno svoju ishranu prilagoditi životnom dobu i zdravstvenom stanju organizama. Način ishrane ovisi o oboljenjima koja su prisutna, a nije rijetkost da neko ima više oboljenja istovremeno. Ishrana ne može više da se bazira na određenim namirnicama, a pojedine bi trebalo da se manje uzimaju ili potpuno da se izbacе sa jelovnika. Već nakon 60. godine života metabolizam se usporava, a tada je moguće da se jave dva suprotna fenomena: povećanje ili smanjenje tjelesne težine.



Tokom starenja energetske i nutritivne potrebe se mijenjaju najviše zbog smanjenja bazalnog metabolizma, smanjenja mišićne mase i fizičke aktivnosti, kao i hroničnih bolesti. Zbog smanjenja bazalnog metabolizma i manje fizičke aktivnosti može da dođe do povećanja tjelesne težine. S druge strane, gubitak zuba i smanjena apsorpcija u digestivnom traktu, kod nekih može da dovede do gubitka tjelesne mase. Gubitak apetita često prati starije osobe. Razlozi mogu da budu depresivna stanja, ali je to vrlo često posljedica uzimanja određenih lijekova.

PU Villa Adriana svojim stanarima omogućava ishranu u skladu sa principima zdrave ishrane u starosti zavisno od njihovog zdravstvenog stanja, potreba, navika, vjerskih ubjeđenja i to kroz najmanje tri obroka dnevno. Način prehrane stanara i korisnika je upotpunosti u skladu sa nutritivnim potrebama svakog korisnika, a i u skladu sa njihovim trenutnim zdravstvenim stanjem.

Dnevna količina hrane se pravilno rasporedi na pet obroka: doručak, ručak, večera i dvije užine. Ishrana je raznovrsna i uravnotežena, ali sa smanjenim udjelom masti, koncentriranih šećera i soli. Uravnotežena prehrana podrazumijeva uključivanje svih skupina namirnica u adekvatnim omjerima u dnevni jelovnik. Prehrana postaje raznovrsna kada se u nju uključi velik broj različitih namirnica.

Akcentat je uvijek na slijedećim namirnicama:

- žitarice, proizvodi od žita i zamjene (kruh, tjestenina, palenta, heljda, zob, ječam, i sve druge namirnice koje su bogate ugljikohidratima, kao npr. krompir);
- voće i povrće (sezonsko voće i povrće, jer je svježije uvijek bogatije mikronutijentima i vitaminima koji su potrebni organizmu);
- meso, riba, jaja, sir i zamjene (izvor bjelančevina i omega-3 masnih kiselina);
- mlijeko, jogurt i srodni fermentirani proizvodi (izvor bjelančevina, vitamina B kompleksa i kalcija);



- masti (ulja, masti, orašati plodovi, sjemenke, kiselo i slatko vrhnje – unose se u umjerenim, smanjenim količinama).

Voda je neophodna za funkcioniranje organizma. Pomaže probavu i izlučivanje štetnih tvari putem mokraće. Služi kao otapalo vitamina, te je medij brojnim reakcijama u organizmu. Starijim osobama preporučuje se piti i kada nisu žedne, jer je kod njih osjećaj žeđi slabiji. Svim svojim korisnicima obezbijedujemo pitku i čistu flaširanu vodu. Također, svakodnevno našim stanarima pripremamo čaj i druge tople napitke, koji su uvijek pripremljeni i dostupni za posluživanje korisnicima i gostima.

Prilikom dolaska u našu ustanovu svaki korisnik nam daje informacije o hrani koju ne želi ili ne može jesti iz zdravstvenih ili drugih razloga. Sve to se jasno evidentira u dosijeu korisnika i u posebnim tabelama koje se dostavljaju šefu kuhinje. Meni se uvijek slaže na mjesečnoj bazi, ovisno o namirnicama koje su sezonski dostupne, a svake dvije sedmice se ponavlja.



Mnogo ljudi se odlučuje na život u staračkom domu i žele da i tada imaju kvalitetan život. U tome veliku ulogu igra i ishrana. PU Villa Adriana se trudi da svojim korisnicima to omogući. Sva usluga naše hrane ide po sistemu hotelske usluge. Cjelokupno osoblje naše ustanove konzumira hranu zajedno sa našim korisnicima. Podjela obroka nije ograničena vremenski, važno nam je da naši stanari jedu, a ne samo da im se hrana servira.

Filozofija koju slijedimo je da čovjek prvo jede očima, a onda uživa stomakom. Hranu ne pravimo samo iz razloga da imamo nešto za pojesti, nego iz razloga da tom istom unapređujemo svoje zdravstveno stanje. Naša je tajna da se držimo toga da svaki dan kuhamo svježiju hranu, tj. hrana je svaki dan svježije napravljena, baš kao što i zajedno spremamo svoju salatu (zimnicu).

Hranu pripremamo sa visoko kvalitetnim namirnicama, a kupujemo proizvode u lokalnim trgovinama, te ostvarujemo direktnu suradnju sa certificiranim proizvođačima. Interes nam je da takvim postupanjem pomognemo razvoj lokalne privrede i proizvođača.

Nudimo i specijalne dijete za one stanare koji za to iskažu želju i potrebu, ili za one kojima je to potrebno zbog zdravstvenog stanja. Bez obzira na sve zdravstvene probleme, omogućujemo svojim stanarima i tradicionalnu ishranu, koja je po njihovoj želji.

Nadzor nad higijenom kuhinje i kvalitetom hrane vrši Zavod za javno zdravstvo USK.

DORUČAK	naresci, salame, hrenovke, sirevi, svježi sir i vrhnje, jaja, namazi, integralne žitarice, musli, integralni kruh, svježi sok, čaj, kafa (crna ili bijela)
RUČAK	juha i svježa salata (zimi kisela), glavno jelo (raznoliko bijelo meso, riba, pita, kuhanje) i prilog – raznoliko povrće ili kuhane žitarice; lagani desert
VEČERA	riba, lešo meso i povrće, pita, kuhanje, palenta, jogurt i sl.
UŽINA	jogurt, voće, pite uz kafu, voćne salate i sl.

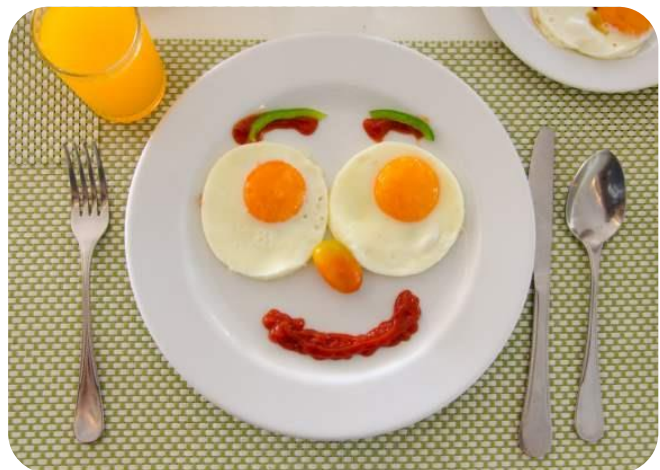
PRIPREMA I USLUŽIVANJE OBROKA

Raspored sjedenja korisnika je prema shemi koja je u prilogu. Pri dolasku novog korisnika personalni šef određuje njegovo mjesto u trepezariji. Na stolu prije posluživanja bilo kojeg obroka nalazi se dovoljan broj čaša i bokal sa vodom. Također, na stolu se nalaze i tacne sa imenima korisnika. Na tacni se nalaze:

- doručak: salveta, pribor za jelo i veliki plitki tanjir;
- ručak: salveta, pribor za jelo, tanjir za supu, kriška kruha – po potrebi;
- večera: salveta, pribor za jelo, kriška kruha – po potrebi.

POSLUŽIVANJE DORUČKA

- Doručak se poslužuje po sistemu švedskog stola i posluživanja.
- Na švedskom stolu se nalaze pripremljena kafa i čaj, a nakon doručka čaj ostaje dostupan cijeli dan stanarima i njihovim gostima.
- Aparat sa čajem se redovno dopunjava u toku dana. Svaki drugi dan se poslužuje druga vrsta čaja (sve vrste biljnih i voćnih čajeva), radi raznovrsnosti konzumiranja.
- Jogurt u bokalu stoji na švedskom stolu, kao i zdjela sa pahuljicama (musli), koje sebi korisnici mogu napraviti u pripremljene male zdjelice.
- Kruh s namazom će biti unaprijed pripremljen u kuhinji (kriške presječene na pola). Kruh poslužujemo sa tri vrste namaza: mermelada, putar i mliječni namaz.
- Svaki dan se spremaju jaja: kajgana ili jaje na oko.
- Na švedskom stolu nalazi se plata sa salamom. Također, na švedskom stolu stoji i manja količina zapržene salame.
- Hrana koja je ostala od večere, a pogodna je za doručak, servira se na švedski stol.
- Dva puta sedmično se serviraju prženice, umjesto jaja.
- Jednom sedmično serviraju se i uštipci.
- Serviraju se i kuhane hrenovke, umjesto salame.
- Svježi sir se servira u zaštićenim zdjelama na švedskom stolu.
- Za korisnike kojima se doručak nosi u sobu, osoblje po svojoj procjeni odabere hranu sa švedskog stola i nosi je korisniku.



POSLUŽIVANJE RUČKA

- Ručak se servira po redoslijedu.
- Supa se nosi u zdjelama i sipa korisniku u tanjir (po želji korisnika može se dopuniti).
- Glavno jelo se servira na tanjir u kuhinji i dijeli se korisnicima.

POSLUŽIVANJE VEČERE

- Večera se poslužuje na isti način kao i ručak, u skladu sa hranom koja je na meniju.

UŽINA

- Užina između doručka i ručka: banana, ribana jabuka (prilagođeno lakšem konzumiranju za sve korisnike);
- Uz popodnevnu kafu se poslužuje: suhi kolač, puding, griz na mlijeku, sutilijaš, kompot, hurmašice, voćni jogurt, voćna salata;
- Užina se služi svim korisnicima, i onima koji su u sobama. Sve potrebno se stavi na kolica za posluživanje i ide se od sobe do sobe i nudi korisnicima. Onima koji su u dnevnom boravku, užina se služi tamo.

VRSTE OBROKA KOJI SE POSLUŽUJU

Obroci i vrste hrane u planiranom meniju mogu se mijenjati sa dolje na vedenim jelima, a to će ovisiti o procjeni šefa kuhinje i dostupnosti namirnica. A također, i popis jela se uvijek može mijenjati i dopunjavati. Šef kuhinje, uz saglasnost uprave ustanove, formira sedmični meni na kojem se nalaze jela koja su navedena u slijedećem popisu:

- SUPA:
 - bistra supa;
 - pileća supa;
 - Povrtna supa;
 - pmsna supa.
- MLJEVENO MESO:
 - pljeskavica u sosu;
 - punjene paprike;
 - sarma;
 - umak bolonjeze;
 - prženice sa mljevenim mesom;
 - ćufte sa sosom;
 - ćevapi;
 - musaka;
 - čilbur s mesom.
- JUNETINA:
 - juneći gulaš;
 - čorba sa krompirom;
 - junetina sa đuvečom;
 - Kalja;
 - Bosanski lonac;
 - Junetina na lešo;
- PILETINA:
 - Zapečeni pileći batak;
 - Pileći paprikaš;
 - Pileći file;
 - Pečeno pile;
 - Pržena pileća krila;
- TELETINA:
 - Pečenje;
- RIBA:
 - File oslića;
 - File bakalara;
 - Lignje.
- TJESTENINA:
 - Makaroni;
 - Omač.
- PITE:
 - Burek
- Krompiruša
- Zeljanica
- Sirnica
- Šareni burek
- PRILOZI
 - Pire krompir; pekarski krompir; restani krompir; kuhani krompir;
 - Riža;
 - Pečene paprike;
 - Grašak;
 - Đuveć;
 - Sataraš;
 - Kuhano povrće (carsko povrće, mrkva, brokula, karfiol);
 - Špinat, blitva;
 - Prasa;
 - Šampinjoni;
 - Dinstani kupus;
 - Bulgur;
 - Palenta;
 - Zapečene punjene paprike s krompirom.
- OSTALA VARIVA:
 - Grah;
 - Mahune;
 - Bijela trahana;
 - Trahana s povrćem;
 - Pura.
- SALATE:
 - Svježi kupus;
 - Svježi paradajz;
 - Sezonska mješana salata (kupus, paprike, paradajz, krastavac, luk);
 - Kiseli kupus;
 - Kisela šarena salata;
 - Cikla.