



T.C.
AĞRI VALİLİĞİ
İL SAĞLIK MÜDÜRLÜĞÜ
AĞRI EĞİTİM VE ARAŞTIRMA HASTANESİ

08.09.2020

Sayı : 867
Konu : Fiyat Teklifi
İşin Adı : DİYET KİTAPÇIĞI ALIMI
Dosya Id : 2784

İLGİLİ FİRMALARA

Hastanemizin ihtiyacı olan ve aşağıda cinsi, miktarı ve özellikleri yazılı malzemelerin alımı 4734 sayılı Kamu İhale Kanununun 22/d maddesine göre Doğrudan Temin Usulü ile yapılacaktır. Söz Konusu alım için KDV hariç birim fiyat tekliflerinizi TL üzerinden 10.09.2020 saat: 15:00'a kadar ivedi olarak göndermeniz hususunda; Gereğini rica ederim.

Beymal ULUTAŞ
İdari ve Mali İşler Müdürü

Satın Alınacak Malın/ İşin						KDV Hariç Teklif	
S.No	Malın/İşin Cinsi	Sut Kodu	UBB	Miktarı	Birimi	Fiyat	Tutar
1	KİTAPÇIKLAR DİYET KİTAPÇIĞI			4.000	Adet		
KDV Hariç Genel Toplam							

Teklif Eden
.../.../2020

Kişi / Oda / Firmanın Adı veya Ticaret Ünvanı - Kaşe/İmza

Ek : Teknik Şartname
Satılmanın Yapılacağı Birim: AĞRI EĞİTİM VE ARAŞTIRMA HASTANESİ

- Malzemeler siparişten sonra Hastanemiz Ambarına mesai saatleri içerisinde Ambar Teslimi olarak teslim edilecektir.
- Malzemenin şartnameye uygunluğunun değerlendirilmesi için idarenin talep etmesi durumunda numune verilecektir.
- Alternatif Teklif Kabul edilmeyecektir
- Teklifler Birim Fiyat üzerinden değerlendirilecektir.
- Teklif edilen malzemelerin "T.C.İlaç ve Tıbbi Cihaz Ulusal Bilgi Bankası" na kaydedilerek onaylanmış ürün numarası (barkod) olmalıdır.
- Teklif edilen ürünlerin onaylanmış ürün numarası (barkodu) liste halinde verilmelidir. Aksi takdirde değerlendirilmeyecektir.
- İdare, Muayene ve Kabul komisyonunca Kabul Raporu düzenlenmesinden itibaren yüklenicinin yazılı talebi üzerine en geç 150 gün içinde Yükleniciye veya vekiline ödemeyi yapacaktır.
- Firma veya Bayii Numarası da belirtilecektir.
- Teknik Şartname ektedir.
- En geç 3 (üç) gün içerisinde faturası kuruma ulaştırılmayan Mal /Hizmetin ödemesi yapılmayacaktır.
- Bu alımdan ortaya çıkacak olan ihtilafların hallinde Ağrı Mahkemeleri ve İcra Daireleri Yetkilidir.
- Teklif veren Firma/Firmalar yukarıdaki maddeleri kabul etmiş sayılır.

AĞRI EĞİTİM VE ARAŞTIRMA HASTANESİ DİYET POLİKLİNİĞİ KİTAPÇIK TEKNİK ŞARTNAMESİ

Ağrı Eğitim Ve Araştırma Hastanesi Diyet Polikliniğinde danışanların beslenme programlarının düzenlenip değişim listelerinin ayrıntılı şekilde verilebilmesi için kullanılacak kitapçığa ait teknik özellikler aşağıda belirtildiği gibidir:

- Ebat: 148x210 (A5 ölçüsünde)
- İç kağıt: 1.kalite hamur 80 gram olmalı,
- Kapak baskı 3 renk olmalı,
- Kapak kağıdı 135 gram parlak kuşe olmalı,
- Ekte verilen kitapçıkta kapağında bulunan Sağlık Bakanlığı'nın eski amblemi çıkarılıp yerine yeni amblemi bulunmalı,
- Sayfa numaralandırması iç sayfadan başlamalı, kapakta sayfa numarası bulunmamalı,
- Kitapçık sırt kısmından çift zımbayla birleştirilmeli,
- Ekte verilen kitapçık örneğine uygun numune baskı gerçekleştirildikten sonra hastane diyetisyenlerinden onay alınıp baskı işlemine öyle geçilmelidir.

Ayhan ALTUNTAŞ
Diyetisyen
Ağrı Devlet Hastanesi

Merve POLAT
Diyetisyen
Ağrı Devlet Hastanesi

Selin BAKIR
Diyetisyen
Ağrı Devlet Hastanesi

Kübra COŞGUN
Diyetisyen
Ağrı Devlet Hastanesi

BESLENME PROGRAMI

Sabah

Saat:

Şekersiz ıhlamur veya açık çay (2-3 bardak)

.....kibrit kutusu beyaz peynir

..... adet yumurta

..... orta boy siyah/yeşil zeytin

.....ince dilim ekmeK (kepekli,tam buğday, çavdar)

Çiğ sebze (yağsız)

Ara Öğün:

Saat:

.....su bardağı süt veya yoğurt

.....porsiyon meyve

Öğle

Saat:

.....adet ızgara veya haşlama et/tavuk/balık

.....yemek kaşığı sebze yemeği (susuz,az yağlı)

.....kepçe çorba

.....yemek kaşığı bulgur/pirinç pilavı veya makarna

.....ince dilim ekmeK (kepekli,tam buğday, çavdar)

Yağsız salata

Ara Öğün:

Saat:

.....su bardağı süt veya yoğurt

.....porsiyon meyve

Akşam

Saat:

.....adet ızgara veya haşlama et/tavuk/balık

.....yemek kaşığı sebze yemeği (susuz,az yağlı)

.....kepçe çorba

.....yemek kaşığı bulgur/pirinç pilavı veya makarna

.....ince dilim ekmeK (kepekli,tam buğday, çavdar)

Yağsız salata

Ara Öğün:

Saat:

.....su bardağı süt veya yoğurt

.....porsiyon meyve

SÜT GRUBU DEĞİŞİM LİSTESİ

(Aşağıda belirtilen miktarlar, 1 süt değişimi yerine geçen miktarlardır.)

	Ortalama ölçü (pişmiş)	Miktar (gr.)
Süt (az yağlı)	1 su bardağı	200
Yoğurt (az yağlı, kaymaksız)	3/4 su bardağı (4 tepelene yemek kaşığı)	150
Kefir	1 su bardağı	200
Ev yoğurdu	1 su bardağı	200
Ayran	2 su bardağı	320

ET GRUBU DEĞİŞİM LİSTESİ

(Aşağıda belirtilen miktarlar, 1 et değişimi yerine geçen miktarlardır.)

	Ortalama ölçü (pişmiş)	Miktar (gr.)
Kırmızı et	1 köfte kadar	30
Tavuk eti (derisiz)	1 köfte kadar	30
Hindî eti (derisiz)	1 köfte kadar	30
Balık (derisiz)	1 köfte kadar	30
Yumurta	1 adet	50
Beyaz peynir (yağsız)	1 kibrit kutusu kadar	30
Yağsız lor	4 yemek kaşığı (tepelene)	70
Çökelek	1 yemek kaşığı (tepelene)	20
Kaşar peyniri	2/3 kibrit kutusu kadar	20
Sosis	1 küçük boy	30
Salam	3 küçük dilim	20
Sucuk	5 ince dilim	15
Kıyma	1 yemek kaşığı	30
Kuşbaşı et-tavuk	3-4 parça	30
Kuru baklagiller	4 yemek kaşığı	25

- Kuru baklagiller içerdikleri besin öğeleri yönünden et değişimi yerine kullanılabileceği gibi 1 ekmeğe değişimi yerine de kullanılabilir.
- Kuru baklagilleri haftada 2-3 kez tüketiniz.
- Yumurta haftada 2-3 kez 1 et değişimi yerine yiyebilirsiniz.

ÖNERİLER

- Obezite (şişmanlık) vücutta fazla miktarda yağ birikmesi sonucu ortaya çıkan ve tedavi edilmesi gereken bir sağlık sorunudur.
- Yaşam boyu sağlıklı vücut ağırlığının korunması, oluşabilecek birçok hastalık riskini ortadan kaldırır.
- Sağlıklı yaşam ve kilo kontrolünü sağlamak için alışkanlıklarınızda değişiklikler yapın:
 - ✓ Yemeklerinizi önerilen miktarda ve öğünde yavaş yiyin, iyi çiğneyin.
 - ✓ En az 3 öğün yemek yiyin, öğün atlamayın.
 - ✓ Porsiyonlarınızı küçültün, küçük tabak kullanın.
 - ✓ Kaşık, çatalınızı her lokma arasında elimizden bırakın.
 - ✓ Yemeğinizi yer yemez masadan kalkın.
 - ✓ Fiziksel aktivitenizi artırın. Haftada en az 3 gün 45 dakika yürüyüş yapın.
 - ✓ Hızlı kilo vermekten kaçının.
 - ✓ Haftada yarım- 1 kg'dan fazla kilo vermeyin.
 - ✓ Ara öğünlerde yediğiniz meyveyi mutlaka protein kaynağı olabilecek bir gıda (süt, yoğurt, ayran, peynir, köfte vb.) ile birlikte tüketiniz.
 - ✓ Her gün 3-4 adet ceviz veya 8-10 adet fındık yiyiniz.
 - ✓ Günde 10-12 su bardağı su içiniz.
 - ✓ Her gün en az 30-45 dakika tempolu yürüyüş yapınız.

NOT!!!

**Kontrolle gelirken diyet kitapçığınızı yanınızda getiriniz.
Diyet kitapçığını yanınıza getirmeyen hastalar kontrole alınmayacaktır.**

Diyetisyen

YAĞ GRUBU DEĞİŞİM LİSTESİ
(1 değişim 5 gr. yağ içerir.)

Ortalama ölçü		Miktar (gr.)
Sıvı yağ	1 tatlı kaşığı	5
Mayonez	1 tatlı kaşığı	5
Çeviz	1 yemek kaşığı veya 2 adet	10
Fındık, fıstık, badem	1 yemek kaşığı veya 5-6 adet	10
Siyah zeytin	6-7 orta boy	10
Yeşil zeytin (çizik)	10-12 orta boy	10

- Zeytinyağı veya fındık yağını diğer bitkisel sıvı yağlardan biriyle (ayçiçeği, mısırözü, soya yağı vb.) yanarı karıştırarak tüketiniz.

SERBEST YİYECEK VE İÇECEKLER

Çay, kahve, neskafe, salça, sirke, hardal, her çeşit baharat

YENİLMEMESİ GEREKEN YİYECEK VE İÇECEKLER

- Şeker ve şekerli tatlılar (bal, reçel, pekmez, marmelat, şurup)
- Şekerli biskitviler, pasta, kurabiye, kek, çikolata
- Hamur işi yiyecekler
- Alkollü içecekler, meşrubatlar (kola, gazoz, hazır meyve suları vb.)
- Yağda kızartmalar, kavurmalar (et, sebze, hamur işi), yağlı sos eklenmiş yiyecekler
- Sakatatlar (karaciğer, beyin, böbrek, dil, dalak, yürek vb.)
- Yoğurt ve süt kaymağı,
- Bütün yağlı yiyecekler (yağlı etler, kaymak, krema, tahin, yağlı soslar)
- İçeriği bilinmeyen hazır gıdalar
- Kuyruk yağı, iç yağı, tereyağı, margarin
- Çok tuzlu besinler (turşu, salamura, konserve)
- Abur cubur besinler
- Listede belirtilmeyen her türlü yiyecek

EKMEK GRUBU DEĞİŞİM LİSTESİ

(Aşağıda belirtilen miktarlar, dilim ekmeğin değişimi yerine geçen miktarlardır.)

Ortalama ölçü (pişmiş)		Miktar (çig/gr.)
Ekmeğin (buğday, çavdar, kepek, yulaf)	1 etimek dilimi büyüklüğünde	25
Hamburger ekmeği (küçük)	1/2 adet	25
Hamburger ekmeği (büyük)	1/3 adet	25
Sandviç ekmeği	1/3 adet	25
Galet	2-3 adet	20
Un	3 yemek kaşığı (silme)	20
Mercimek çorba	1 kâse	20
Un çorbası	1 kâse	20
Tarhana çorba	1 kâse	20
Şetriye çorba	1 kâse	20
Pirinç çorba	1 kâse	20
Pirinç pilavı	3 yemek kaşığı (silme)	20
Bulgur pilavı	3 yemek kaşığı (silme)	20
Erişte pilavı	3 yemek kaşığı (silme)	20
Makarna	3 yemek kaşığı (silme)	20
Patates	1 küçük boy	90
Kestane	2 orta boy	30
Haşlanmış mısır	Yarım küçük boy	70
Patlamış mısır	1 su bardağı	20
Leblebi	1 çay bardağı	50
Tuzlu bisküvi	2 adet	15
Simit (susamsız)	1/4 adet	25
İrmik	3 yemek kaşığı	20
Cornflakes	3 yemek kaşığı (tepeleme)	20

* İşaretli yemekler 1 değişim yağ (5 gr) içerir.

** İşaretli yemekler 1/2 değişim yağ (2,5 gr) içerir.

MEYVE GRUBU DEĞİŞİM LİSTESİ

(Aşağıda belirtilen miktarlar, 1 porsiyon değişimi yerine geçen miktarı göstermektedir.)

Ahıdudu	Ortalama ölçü	Miktar (gr.)
Ananas	1 çay bardağı	100
Armut	1 dilim	110
Ayva	1 küçük boy	100
Böğürtlen	1/3 orta boy	100
Çilek	1 çay bardağı	115
Dut	10-12 adet (orta boy)	180
Elma	10 büyük boy	75
Kırmızı erik	Yarım büyük boy	100
Mürdüm eriği	5 orta boy	85
Greyfurt	2-3 orta boy	80
İncir (tane)	Yarım orta boy	150
Karpuz	1 küçük boy	75
Kavun	1/10 küçük boy (3 kg)	250
Kayısı	1/10 küçük boy (3 kg)	200
Kiraz	4 orta boy	120
Kivi	15 adet	85
Limon	1 orta boy	150
Mandalina	2 küçük boy	180
Muz	1 büyük boy	150
Nar	Yarım orta boy	75
Portakal	Yarım küçük boy	100
Şeftali	1 orta boy	130
Üzüm	1 orta boy	150
Vişne	1 küçük salkım	90
Hurma	20 adet	100
Yeni dutya	5 adet	20
Yeşil erik	6 adet	80
Kuru erik	10 adet	100
Kuru incir	5 adet	20
Kuru kayısı	1 küçük boy	20
Kuru üzüm	4 orta boy	20
Taze sıkılmış meyve suyu (elma, limon, mandalina, portakal)	1 yemek kaşığı	20
	1,5 çay bardağı	150

GÜNLÜK YAŞANTIMIZDA SIKLIKLA KARŞILAŞILAN YEMEKLERİN DEĞİŞİM LİSTESİNDEKİ KARŞILIĞI

Yemek adı	Ortalama ölçü	Değişim listesindeki karşılığı
Kısır	6 yemek kaşığı	2 ekmek, 1 yağ
Mercimek köfte	1 adet	1 ekmek, 1 yağ
İçli köfte (haşlama)	1 orta büyüklükte	1 ekmek, 1 et, 1 yağ
Patates salatası	3 yemek kaşığı	1 ekmek, 1 yağ
Zy. Yaprak dolma	4 adet	1 ekmek, 1 yağ
Zy. Lahana dolma	4 adet	1 ekmek, 1 yağ
Zy. Biber dolma	2 küçük boy	1 ekmek, 1 yağ, 1 sebze
Etili yaprak dolma	6 adet orta boy	2 et, 1 ekmek, 1 yağ, 1 sebze
Etili lahana dolma	6 adet	2 et, 1 ekmek, 1 yağ, 1 sebze
Etili biber dolma	2 orta boy	1 et, 1 ekmek, 1 sebze, 1 yağ
Etili kabak dolma	2 orta boy	1 et, 1 ekmek, 1 sebze, 1 yağ
Manti	6 yemek kaşığı	1/2 et, 2 ekmek, 1 yağ
Etili pide	1 adet	2 et, 6 ekmek, 2 yağ
Hamburger (büyük)	1 adet	2 et, 3 ekmek
Hamburger (küçük)	1 adet	1.5 et, 2 ekmek
Sandviç (peynirli)	1 adet	2 et, 3 ekmek
Pogça (sade)	1 adet	3 ekmek, 2 yağ
Yufka böreği	2 kibrit kutusu	1/2 et, 2 ekmek, 1 yağ
Gözleme (hazır yufka)	1 adet	7 ekmek, 2 yağ
Pizza (karışık)	1 küçük boy	3 et, 6 ekmek, 3 yağ
Sütlü (şekerli)	1 kâse	1 süt, 1,5 ekmek
Muhalebi (şekerli)	1 kâse	1 süt, 1,5 ekmek
Aşure (şekerli)	1 kâse	3 ekmek
Lahmacun	1 orta boy	1 et, 2 ekmek, 1 yağ
Etili patates yemeği	5 yemek kaşığı	1 et, 2 ekmek, 1 yağ
Krep (akıtma)	1 adet	1 ekmek, 1 yağ



T.C. Sağlık Bakanlığı

AĞRI EĞİTİM VE ARAŞTIRMA

HASTANESİ

DİYET POLİKLİNİĞİ

Hastanın	Tarih :
Adı:	
Soyadı:	
Yaşı:	
Ağırlığı:	
Boy:	
BKİ:	
İdeal Ağırlık:	
Diyetin Özellikleri:	