

Velferðarþjónusta Reykjavíkurborgar

Mötuneyti/framleiðslueldhús

Lindargata 59

B.t. Braga Guðmundssonar

Úttekt á innra eftirliti, matseðlum og næringargildi Skýrsla

Apríl 2014



Efnisyfirlit skýrslu:

Efnisyfirlit	2
Inngangur	3
Kynning	3
Framkvæmd úttektar og fyrirkomulag	4
Niðurstöður úttektar	5
1. Innra eftirlit	5
2. Matseðlar og hráefnanotkun	6
3. Skammtastærðir	7
4. Næringargildi og orkudreifing	9
5. Aðsókn og vinsældir rétta	10
Samantekt	11
Tillögur að úrbótum	12
Lokaorð	13
Viðauki 1: Matseðlar vikuna 17.mars-23. mars og vikuna 24.mars -30. mars 2014.	
Viðauki 2: Næringargildi tveggja vikna og fylgigögn	
Viðauki 3: Aðsókn frá árinu 1997 til 2013	
Viðauki 4: Heildarpöntun til eldhússins í febrúar árið 2014	
Viðauki 5: Leiðbeiningar með heimsendum mat	
Viðauki 6: Myndir teknar úttektardaginn	

Inngangur

Að beiðni yfirmatreiðslumanns mótuneytis velferðarsviðs Reykjavíkurborgar að Lindargötu 59, Braga Guðmundssonar, var framkvæmd úttekt á rekstri, matseðlum og innra eftirliti eldhúss mótuneytisins.

Eldhúsið framleiðir um 7.00 – 1.300 hádegismáltíðir á dag alla daga ársins auk þess að reka kaffihús í Borðstofu að Lindargötu 59.

Viðskiptavinir eldhússins eru íbúar öldrunar- og hjúkrunarheimila, gestir félagsmiðstöðva í Reykjavík, aldraðir og öryrkjar í heimahúsum og gestir sem mæta í mat í borðstofu að Lindargötu 59.

Starfsmenn eldhússins fylla 13 stöðugildi og eru matreiðslumenn 4 og aðstoðarfólk í undirbúningi, pökkun, skömmun og uppvaski 9 talsins.

Kynning

Eldhúsið

Eldhúsinu er skipt í eftirfarandi aðskilin svæði:

- Neðri hæð: Móttaka, hrávörusvæði og móttökukælir.
- Efri hæð, kalda eldhús: Undirbúningur, hraðkælir, kælir fyrir mjólkurvörur, kælir fyrir annað, frystir, ofn
- Efri hæð, heita eldhús: Undirbúningur, ofnar og pottar
- Efri hæð, pökkun og dreifing: Pökkun á „cook and chill“ matarbökkum, kælir fyrir pökkuð matvæli, umbúðageymsla, þvottahús fyrir vinnufatnað, dreifing og útkeyrsla (á sérstöku aflokuðu svæði)
- „Bakarí“
- Þurrefnageymsla
- Borðstofa: Framreiðsla á mat
- Uppvask
- Starfsmannarými

Máltíðir

Fyrirkomulag máltíða er þríþætt:

- Máltíðir sem eldaðar eru með „cook and chill“ aðferðinni þar sem matvælin eru soðin, snöggkæld niður í 4°C, pakkað, lokað, haldið við 3,5-4°C í 1-4 daga og þeim síðan dreift í kældum hólfum í bílum (alls á bilinu 270-350 máltíðir á dag).
- Máltíðir sem eru eldaðar samdægurs, haldið heitum í gastróbökkum í hitaskápum og þeim dreift til 15 móttökueldhúsa á Reykjavíkursvæðinu (alls á bilinu 400-600 máltíðir á dag).

- Máltíðir sem eru eldaðar samdægurs, haldið heitum í gastróbökkum í ofni og þær framreiddar í Borðstofu að Lindargötu 59 (alls á bilinu 180-300 máltíðir á dag).

Framkvæmd úttektar og fyrirkomulag

Ráðgjafi frá Rannsóknarþjónustunni Sýni heimsótti eldhúsið þann 19. mars, 2014 og fylgdist með starfseminni frá kl: 8:00-14:30.

Upplýsingar fengust frá yfirmatreiðslumanni um:

- Almenna starfsemi eldhússins
- Viðskiptavini
- Skipulag og umfang matargerðar, pökkunar og dreifingar á matvælum eldhússins
- Gerð matseðla
- Vinsældir mismunandi rétta
- Almennt um gerð mismunandi tegunda af súpum, heitum og köldum sósum, salötum, meðlæti
- Hráefnakaup og matreiðsluaðferðir á fisk og kjötréttum
- Kostnaðarútreikninga

Auk þess var eftirfarandi skoðað í heimsókninni:

- Hráefni á lagerum
- Meðhöndlun matvæla við matargerð, pökkun og dreifingu
- Hitastig matvæla við kælingu og pökkun
- Skráningar vegna innra eftirlits
- Skammtastærðir með skoðun og vigtun
- Matreiðsluaðferðir
- Nýting og leifar

Skoðun á matseðlum og útreikningar á næringargildi:

- Farið yfir matseðla fyrir 2 mánuði og þeir skoðaðir m.t.t. fjölbreytni, samsetningar og hollustu. Borið saman við ráðleggingar Landlæknisembættisins.
- Næringargildi 2ja vikna reiknað út með notkun forritsins Dankost og borið saman við ráðleggingar Landlæknisembættisins.

Aðsóknartölur skoðaðar:

- Breytingar á aðsókn milli ára.
- Breytingar á aðsókn eftir því hvaða réttir eru á matseðli.

Niðurstöður úttektar

1. Innra eftirlit:

Í eldhúsinu er unnið eftir GÁMES kerfinu.

Hitastig er mælt og skráð tvisvar á sólalhring í kælum og frystum. Hitastig er innan marka og uppi hanga leiðbeiningar um hitastig og röðun í kæla.

Þrifaátlan og þrifaþráningar eru til staðar og upplýsingar um þrifaefni.

Umgengnisreglur hanga uppi og plakat um áhættuþætti í stórelldhúsum.

Viðeigandi handþvottavaskar til staðar, sápa, þurrkur og sótthreinsir.

Sótthreinsir hafður þar sem verið er að afgreiða matvæli í borðstofu.

Eldhúsið var sjáanlega snyrtilegt, fyrirkomulag gott og forvarnir vegna krossmengunar í besta lagi. Vinnsla með hrátt og soðið vel aðskilið.

Pökkun á tilbúnum mat í sér rými. Aðskilnaður í kælum á hráu og soðnu góður.

Flæði óhreins borðbúnaðar úr sal alveg aðskilinn frá flæði hráefna og matvæla. Öllum hnífapörum pakkað í plastumbúðir fyrir notkun til að fyrirbyggja krossmengun vegna snertingar viðskiptavina. Fylgst var með þrifum en árangur þrifa ekki metin þar sem ekki voru tekin sýni (Rodac eða ATP) í lok þrifa.

Hraðkælir er til staðar fyrir soðin matvæli en hitastig við kælingu ekki mælt. Úttekt var gerð á hraða kælingar (sjá niðurstöður hér fyrir neðan).

Tími: / Matvæli:	Sósa	Súpa	Lambsbógur
Sett inn á kæli kl.	9:30	10:30	10:45
09:30	90°C		
10:15			63,8°C
10:30		90°C	
10:45			60,5°C
11:30	54,4°C	60,2°C	
12:30	39,1°C	46,1°C	29,4°C
13:15	29,9°C	34,4°C	22,5°C
15:30	11,0°C	9,0°C	4,2°C
07:00 næsta morgun	3,5°C	3,5°C	3,5°C

Viðmiðið í reglugerð um meðhöndlun matvæla er:

2 tímar niður fyrir 21°C, 2 tímar niður fyrir 4°C. Hraði kælingar er því ekki innan viðmiðunarmarka í reglugerð.

Nokkrar mælingar voru gerðar á hitastigi matvæla við pökkun og reyndust, 5,2°C (fiskur við skömmtn), 6,0°C (pastasalat við skömmtn).

Viðmiðið er 0-4°C þannig að hitastig við þökkun er ekki innan viðmiðunarmarka.

Mjög góðar leiðbeiningar fylgja með heimsendum mat til nýrra viðskiptavina, til að tryggja rétta hitun og geymslu matvælaní í heimahúsum. Sjá viðauka 5: leiðbeiningar með heitum mat.

Hitastig á heitum mat fyrir framreiðslu var mælt og reyndist 65,3°C. Viðmið í matvælalöggjöf er 60°C og er því hitastig við framreiðslu ásættanlegt.

Þekking starfsfólks er góð. Yfirmaður eldhúss er hæfur, matreiðslumeistari og matvælarekstrarfræðingur að mennt og með um 30 ára starfsreynslu í mötuneytinu.

Eitthvað um notkun á skartgripum og að starfsfólk hylji ekki allt hár með hárneti.

Það sem helst vantar upp á varðandi innra eftirlit er:

- Auka hraða kælingar á súpum og sósum og lækkun hitastigs við þökkun
- Sannprófun á hraða kælingar
- Sannprófun á þrifum í eldhúsi með sýnatökum
- Námskeið fyrir allt starfsfólk þar sem m.a. yrði farið yfir niðurstöður úttektar.

2. Matseðlar og hráaefnanotkun

Matseðlar eru gerðir fyrir 22 vikur í senn og eru 4 vikur birtar í senn á www.reykjavik.is/matseðlar auk þess sem að vikuseðlar hanga uppi í mötuneyti, bæði fyrir mat sem afgreiddur er heitur og mat sem afgreiddur er kaldur.

Matseðlarnir eru lýsandi og fjölbreyttir. Um er að ræða hefðbundinn íslenskan mat sem eldra fólki líkar vel við og vill borða. Sjá nánar aðsóknartölur í mötuneyti í viðauka 4. Unnum kjötvörum, söltuðum og reyktum mat er haldið í lágmarki en nokkuð um að notaður sé rjómi bæði í sósur og súpur og nýmjólk/rjómaþ bland út á grauta. Salat og/eða grænmeti er í boði alla daga og einu sinni í viku eru aukalega ávextir í boði. Grænmeti er notað í sósur og súpur eftir því sem hægt er. Baunir eru notaðar í súpur annars lagið, s.s. linsubaunasúpa og snjóbaunasúpa.

Brauð er annaðhvort úr hvítu hveiti (t.d. bollur með mat sem verið var að pakka úttektardaginn) sem inniheldur um 1% trefjar eða heilhveitibollur/brauð sem inniheldur um 4-5g trefjar/100g. Með mat er einstaka sinnum rúgbrauð eða flatbrauð sem inniheldur um 6-7g trefjar/100g.

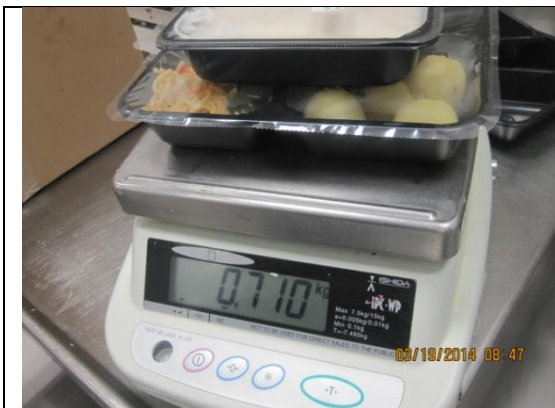
Matvæli sem innihalda a.m.k. 6 g trefjar/100 g teljast trefjarík.

3. Skammtastærðir

Til að sannreyna skammtastærðir voru tekin nokkur sýnishorn í vigtun.

Almennt voru skammtastærðir eftirfarandi:

- Fiskur og kjöt: 200-220 g
- Kartöflur: 80-90 g
- Salat: 60 g
- Grænmeti með t.d. pasta í eða hrísgrjónum: 80 g
- Kaldar sósar: 60 g
- Heitar sósar sem meðlæti og heitar sósar sem hluti af pottréttum: 80-100g
- Grautar og súpur: 200-300 g.



Heildarþyngd: 710



Heildarþyngd: 755 g



Ávaxtagrautur 305 g



Hrísgrjónagrautur 255 g



Kartöfluskammtur 82,5 g



Kartöflur og fiskur 290 g
Fiskur (290-83) 207 g



Kartöflur, fiskur og salat 378 g
Salat (378-290) 88 g

Auk þess 60 g af kaldri sósu og 60-80 g af salati.

Á úttektardaginn var steiktur og ofnbakaður fiskur með hveiti og kryddhúð ásamt kartöflum, salati og kaldri majones skyrsósu (bernaise og tarragon). Sjá má skammtastærð á mynd hér að neðan. Fiskurinn er um 180 g, kartöflur um 100 g, salat um 60 g og sósa um 60 g.



Skammtastærðir bornar saman við ráðlagðar skammtastærðir úr handbók.

Matvæli	Skammtastærðir	Ráðlagðar Skammtastærðir
Fiskur	180-200g	130-150 g
Kjöt	180-200 g	100-120 g
Kartöflur	80-100	100-110 g
Salat, grænmeti	60-80 g	60-100 g*
Grautar/súpur	200-250 g	200 g

*Undirrituð telur að fara eigi með grænmeti/salat upp í 100 g ef grænmeti er ekki hluti af aðalmáltíðinni.

4. Næringargildi og orkudreifing

Til að sannprófa hvort næringargildi matseðla er innan viðmiðunarmarka Landlæknisembættisins voru 2 vikur valdar af handahófi til að reikna út næringargildi í skömmtum.

Sjá viðauka 1: Matseðlar vikuna 17.mars-23. mars og vikuna 24.mars - 30. mars 2014 (matseðlar fyrir heita matinn ekki kalda matinn).

Sjá viðauka 2: Niðurstöður úr útreikningum á næringargidli tveggja vikna ásamt fylgigögnum.

Orkumagn máltíða er að meðaltali 3.178 kJ sem er innan þeirra marka sem telst eðlilegt fyrir hádegismáltíð eða 2.700-3.400 kJ.

Meðaltal orkudreifingar tveggja vikna borið saman við ráðleggingar Landlæknisembættisins sem byggja á NNR5 (Nýjar norrænar næringaráðleggingar).

	Orkudreifing (meðaltal tveggja vikna)	Ráðlögð orkudreifing Landlæknisembættisins (fyrir hádegisverð)
% orka úr kolvetnum	32	45-60 %
% orka úr fitu	44	25-40 %
% orka úr próteinum	24	15 %

Meðaltal orkuprósentu mettaðrar fitu, magn trefja og salts samanbórið við ráðleggingar Landlæknisembættisins:

	Meðaltal hádegismáltíða tveggja vikna	Ráðleggingar landlæknisembættisins (NNR5)
Mettuð fita (% af orku)	18	10
Sykur	Ekki skoðað	
Trefjar	7	6-7 g
Salt (NaCl)	4	2-3 g

Samkvæmt þessu má draga þá ályktun að mikilvægast er að minnka hlut mettaðarar fitu úr 18% í undir 10%, minnka hlut fitu úr 44% og niður fyrir 40% á kostnað próteina og kolvetna. Trefjar koma vel út og einnig magn vítmína og steinefna. Muna þarf að halda saltnotkun og notkun á matvælum sem innihalda tiltölulega mikið salt í hófi.

Samræmi er á milli niðurstaða úr næringargildismælingum og skoðunar á matseðlum og hráefnanotkun.

Þess má geta að köldu matarbakkarnir innihaldi yfirleitt alltaf um 80 g af viðbótar kolvetnisgjafa sem heiti maturinn hefur ekki. Þarna er átt við atriði eins og pastarétti, núðlurétti og þessháttar. Því má gera ráð fyrir að matarbakkarnir myndi koma aðeins betur út í orkudreifingu heldur en heiti maturinn. En næringargildið var reiknað út m.v. heita matinn.

5. Aðsókn og vinsældir rétta

Sjá viðauka 3: Aðsókn frá árinu 1997 til 2013.

Sjá viðauka 4: Heildarpöntun til eldhússins í febrúar árið 2014.

Eins og sjá má hefur aðsókn að mótuneytinu aukist jafn og þétt frá árinu 1997 til dagsins í dag. Árið 1997 voru seldar um 10.000 máltíðir. Á árinu 2012 var fjöldi máltíða kominn í 28.000 máltíðir. Viðskiptavinum fækkaði fyrst aðeins til að byrja með eftir tilkomu kalda, pakkaða matarins úr um 28.000 máltíðir árið 2012 í um 27.500 máltíðir árið 2013.

Mest aðsókn er þegar eftirfarandi réttir eru í boði skv. tölum sem skoðaðar voru fyrir febrúarmánuð 2014: Bayonne skinka, kjúklingalæri, lambakótilettur, london lamb. Einnig má þar sjá grunnverð per matarskammt. Samkvæmt samantekt er aðsókn einnig meiri þegar í boði eru matvæli eins og hangikjöt, lambasteik, saltkjöt og sambærilegar máltíðir. Minnst aðsókn er þegar í boði eru máltíðir eins og soðinn fiskur, grísnitsel, og kjúklingabringa samkvæmt tölum sem skoðaðar voru fyrir febrúarmánuð 2014.

Það er ljóst að viðskiptavinir eldhússins kjósa helst að panta mat þegar í boði eru máltíðir sem koma einna síst út í næringargildisútreikningum og sem kosta einna mest í innkaupum. Þess má þó geta að máltíðir sem koma nokkuð vel út úr næringargildisútreikningum eins og t.d sviðasulta, rófustappa og meðlæti og uppstúfskássa með hangikjöti og grænmeti eru líka vinsælir réttir.

Annars lagið koma fram athugasemdir varðandi matseðlana og þann mat sem er í boði en í fæstum tilfellum erum viðskiptavinir tilbúnir að leggja fram eða ræða ástæður athugasemdanna.

Ekki er hægt að komast hjá því að setja samansemmerki á milli aðsóknar og þess sem er í matinn hverju sinni.

Samantekt

Í framleiðslueldhúsinu að Vitatorgi við Lindargötu 59 starfar frábært starfsfólk sem leggur mikið á sig til að láta vinnudaginn ganga vel upp, bregðast við athugasemdum og takast á við allskonar álag sem fylgir samskiptum við viðskiptavinum hvort heldur sem er í móttökueldhúsum, á heimilum eða í mótuneyti á Lindargötu.

Yfirmaður eldhússins heldur vel utan um starfsemi eldhússins, skipulag og allar skráningar varðandi bæði hráefnisnotkun, framleiðslu, afgreiðslu, kvartanir, sérfaði, nýtingu, sölu og vinsældir rétta.

Auk þess er mikil áhersla lögð á öryggi matvælna, s.s eldun, kælingu, þökkun og afgreiðslu til að tryggja að matvælin séu örygg til neyslu út frá örverufræðulegum hættum.

Mjög vel haldið utan um nýtingu á hráefnum og afgangum og skipulag miðast við það að nýting sé sem best. Frysting á afgangum af kjöti og fiski tryggir öryggi út frá örverufræðilegum sjónarmiðum.

Áhersla hefur verið lögð á að máltíðir uppfylli ánægju og eftirspurn viðskiptavina. Mikið tillit er tekið til kvartana og athugasemda sem koma frá viðskiptavinum. Oft hafa þær kvartanir stangast á við þær kröfur sem gerðar eru til máltíða sem Landlæknisembættið hefur ráðlagt fyrir Íslendinga. T.d gerir mjög stór hópur þessara viðskiptavina kröfu um meiri fitu, mettaða fitu og minna magn grænmetis en ráðleggingar gera ráð fyrir. Að sögn yfirmanns hafa verið gerðar tilraunir til að auka hollustu með því t.d. að auka magn grænmetis við skömmun og minnka í staðinn magn af kjöti og fiski, bjóða upp á grænmetis- og baunarétti, bjóða upp á hýðishrísgrjón og sleppa rjóma í sósar, súpur og sem útalát. Viðskiptavinir hafa ekki brugðis vel við slíkum tilraunum. Þess vegna er úr vöndu að ráða.

Tillögur að úrbótum

- Sannprófa betur kæliferla á matvælum, tryggja að hraði kælingar sé alltaf innan marka og að hitastig við pökkun fari aldrei yfir 4°C. Á árinu 2011 var tekin sú ákvörðun að í stað þess að flytja matvælin heit inn á heimili viðskiptavina að fara út í „cook and chill“ aðferðina. Sú ákvörðun var alveg hárrétt og þessi aðferð minnkar verulega líkur á hættu á matarsjúkdómum og eykur gæði matarins til muna. Hins vegar verður að tryggja að kæliferillinn sé í stöðugri endurskoðun því að um er að ræða matvæli sem eiga að hafa allt að 4 daga geymsluþol.
- Breyta skammtastærðum smátt og smátt. Fara með skammtastærðir á fiski og kjöti úr 200 g í 150 g á t.d. 1-2 árum.
- Fara með skammtastærðir á kolvetnum upp í 110 g í stað 80-100 g á 1-2 árum.
- Halda áfram að auka skammtastærðir á grænmeti/salati upp, eins og gert hefur verið síðustu ár og stefna á 100 g á 1-2 árum. Bjóða upp á ávexti oftar.
- Halda áfram að minnka hlut majoness í sósum smátt og smátt. Í dag eru þessi hlutföll um 50/50 en stefna að því fara í kaldar sósur sem eru eingöngu úr súrmjólk, skyri, ab mjólk, jógúrt.
- Halda áfram að gera samsetta rétti (eins og t.d. uppstúfshangikjötið) þar sem kjöti, grænmeti, baunum, grjónum/byggi) og spennandi kryddum er blandað saman. Auka hlut þannig rétta smátt og smátt. Undirrituð er að vinna verkefni í samvinnu við kjötvinnslu og sveitarfélag þar sem verið er að þróa kjötbollur og kjöthleifa fyrir leik- og grunnskóla sem innihalda þessi hráefni, bæði maukaðar linsur og grænmeti. Skoða mætti þann möguleika.
- Skoða þann möguleika að láta t.d. létt og laggott fylgja öllu brauði í stað smjörs og gefa smjör með fiski í stað brædds smjörs/smjörlíkis.
- Koma smátt og smátt á fót uppskriftabanka með máltíðum sem uppfylla kröfur Landlæknisembættisins varðandi fitu, mettaða fitu, sykur, trefjar og salt. Þannig gefst neytendum kostur á að sjá næringargildið og velja samkvæmt því.
- Auka hlut fræðslu til allra sem starfa við matargerð og skömmun. Mikilvægt að þeir sem eru að skammta séu meðvitaðir um miklvægi þess að skammta rétt.
- Koma á fót einhverskonar hvatningafræðslu til viðskiptavina/neytenda.

Lokaorð

Framleiðslueldhúsið að Lindargötu 59 veitir frábæra og fagmannlega þjónustu. Maturinn sem þar er framleiddur er fjölbreyttur og næringaríkur, dæmigerður íslenskur heimilismatur þar sem leitast er við að vera með grænmeti og salöt sem meðlæti með mat alla daga.

Það má alveg gera ráð fyrir að þær úrbætur sem mælt er með hér að ofan taki tíma, enda nauðsynlegt að fara hægt.

Kynslóðin sem þiggur þessa þjónustu í dag er sú kynslóð sem sækir í hefðbundinn íslenskan mat sem oft inniheldur mikla fitu og hátt hlutfall mettaðrar fitu. Mikill meirihluti þeirra sem tilheyra þessari kynslóð vill fituríkt lambakjöt, fituríkt álegg, smjör og rjóma.

Það má heldur ekki gleyma því að langflestir viðskiptavinanna velja að vera í mat hjá eldhúsinu.

Það er mjög mikilvægt að ef ákvörðun verður tekin um það að breyta áherslum í samræmi við þær úrbótatillögur sem nefndar eru hér að ofan að sú ákvörðun komi frá yfirmönnum á velferðarsviði en ekki starfsfólki eða yfirmanni mötuneytisins. Slíkar tillögur þarf líka að kynna út á við og hvert sé markmið þeirra.

Það mætti einnig skoða þá tillögu að tvenns konar matur væri í boði, hefðbundinn íslenskur matur og heilsusamlegri matur en slíkt er bæði dýrari leið og erfiðari í framkvæmd.

Með kveðju,


Guðrún Adolfsdóttir

matvælafræðingur
Rannsóknarþjónustan Sýni efh.

