



MAJLIS AGAMA ISLAM SELANGOR

**PENTING : DOKUMEN MEJA INI HANYA UNTUK RUJUKAN DAN TIDAK DIANGGAP
SEBAGAI DOKUMEN SEBUT HARGA**

**PERKHIDMATAN MEMBEKAL MAKANAN BERMASAK (ISLAM) DI PUSAT PEMURNIAN
AKIDAH BAITUL IMAN, MAJLIS AGAMA ISLAM SELANGOR, LOT PT 8789, JALAN SUNGAI
TUA, HULU YAM BAHARU, 44300 BATANG KALI, SELANGOR**

1. Bagi sebarang pertanyaan teknikal sila rujuk di bawah:

**PUSAT PEMURNIAN AKIDAH BAITUL IMAN
MAJLIS AGAMA ISLAM SELANGOR**

PEGAWAI UNTUK DIHUBUNGI:

**PUAN MAZLINA BINTI OSMAN
PUAN ROSMAH BINTI YUSOFF**

(DI TALIAN 03-60751558)

2. Bagi sebarang pertanyaan berkenaan dokumen sebut harga, sila rujuk di bawah:

**BAHAGIAN BELANJAWAN & PEROLEHAN
MAJLIS AGAMA ISLAM SELANGOR**

PEGAWAI UNTUK DIHUBUNGI:

**PUAN RAJA NURHIDAYAH BINTI RAJA HASSANUDDIN
PUAN RAFKAH BINTI HAJI ASRI**

(Emel: unitperolehan@mais.gov.my)

TAWARAN SEBUT HARGA PERKHIDMATAN MEMBEKAL MAKANAN BERMASAK (ISLAM) DI PUSAT PEMURNIAN AKIDAH BAITUL IMAN, MAJLIS AGAMA ISLAM SELANGOR, LOT PT 8789, JALAN SUNGAI TUA, HULU YAM BAHARU, 44300 BATANG KALI, SELANGOR

1. Tawaran adalah dipelawa kepada pembekal-pembekal tempatan (keutamaan kepada pembekal Bumiputera Dan Beragama Islam) yang berpengalaman dan berdaftar dengan **Kementerian Kewangan Malaysia** di bawah Kod **040103 – Makanan Bermasak (Islam)** untuk membekal makanan bermasak di Pusat Pemurnian Akidah Baitul Iman, Majlis Agama Islam Selangor, Lot PT 8789, Jalan Sungai Tua, Hulu Yam Baharu, 44300 Batang Kali, Selangor.
2. Sebut Harga ini dibuka pada **6 Februari 2026 (Jumaat)** dan ditutup pada **23 Februari 2026 (Isnin) jam 12.00 tengah hari**. Pembelian Dokumen Sebut Harga adalah secara atas talian di laman web Tender Selangor di tender.selangor.gov.my mulai mulai **12 Februari 2026 (Khamis) selepas taklimat dan lawatan tapak** dan Dokumen Sebut Harga boleh **dimuat turun** di laman web Tender Selangor setelah pembayaran selesai.
3. Bagi taklimat sebut harga yang **DIWAJIBKAN**, hanya penama di dalam Sijil Akuan Pendaftaran Syarikat, Kementerian Kewangan sahaja yang boleh menghadiri lawatan tapak dan taklimat sebut harga dan tidak boleh mewakilkan pegawai selain daripada penama yang dibenarkan dalam sijil. Sila bawa bersama sijil tersebut semasa lawatan tapak.
4. Semua dokumen sebut harga hendaklah dimasukkan dalam sampul surat yang berlakri mencatatkan No. Sebut Harga dan dimasukkan ke dalam peti sebut harga dialamatkan kepada:

**SETIAUSAHA,
MAJLIS AGAMA ISLAM SELANGOR,
TINGKAT 9, MENARA UTARA, BANGUNAN SULTAN IDRIS SHAH,
PERSIARAN MASJID, SEKSYEN 5,
40000 SHAH ALAM**

sebelum atau pada **23 Februari 2026 (Isnin) jam 12.00 tengah hari**. Pihak MAIS tidak akan bertanggungjawab ke atas sebarang kelewatan atau kehilangan mana-mana dokumen sebut harga yang dikirimkan melalui pos.

5. MAIS tidak tertakluk untuk menerima mana-mana tawaran terendah atau mana-mana tawaran atau memberikan apa-apa sebab di atas penolakan sesuatu tawaran sebut harga.
6. MAIS berhak untuk membatalkan atau menunda atau menggantung tawaran di atas secara keseluruhan atau sebahagian sebelum atau selepas tarikh dan masa tutup tawaran tanpa menyatakan sebab atas keputusan tersebut.

SPESIFIKASI TEKNIKAL

PANDUAN PENYEDIAAN MENU HIDANGAN SIHAT PUSAT PEMURNIAN AKIDAH BAITUL IMAN MAJLIS AGAMA ISLAM SELANGOR

PENGENALAN

1. Sukatan makanan dan menu yang disediakan telah dinilai dan adalah khusus untuk keperluan pelatih Rumah Pemulihan Majlis (RPM) di bawah Majlis Agama Islam Selangor.
2. Sukatan makanan ini juga mengambil kira keperluan bagi seorang pelatih berdasarkan Saranan Pengambilan Nutrien Malaysia, RNI (MOH, 2005) keperluan remaja dan dewasa yang mana keperluan mereka adalah di antara 2000 kcal hingga 2700 kcal sehari.
3. Bahan makanan yang dicadangkan di dalam menu ini tertakluk kepada kesesuaian, kesenang dapatan, musim dan juga selera masyarakat setempat/negeri masing-masing.
4. Pembekal makanan di dewan makan asrama boleh menggantikan bahan makanan tersebut kepada jenis bahan makanan yang lebih sesuai dengan persetujuan pihak pentadbiran pusat.
5. Menu ini disediakan bagi memenuhi saranan Piramid Makanan Malaysia yang menggalakkan pengambilan bijirin, buah-buahan dan sayur-sayuran bagi meningkatkan pengambilan serat.
6. Buah-buahan disarankan diambil setiap waktu makan utama iaitu sarapan pagi, makan tengahari dan makan malam.
7. Pengambilan susu seperti susu tepung penuh krim atau susu segar juga ditekankan di dalam menu ini. Ia boleh diminum terus atau dicampurkan di dalam minuman lain seperti minuman coklat, teh atau kopi.
8. Penggunaan gula dan minyak juga hendaklah dikurangkan di dalam menu ini.

*Sila rujuk nota di bawah untuk penjelasan lanjut.

***Nota :**

1. Roti bijirin penuh (*wholemeal*) adalah sangat digalakkan di hidang untuk setiap menu yang menggunakan roti.
2. Nasi putih dihidangkan seperti mana menu dan sukatan yang diperuntukkan kepada setiap pelatih.
3. Semua daging dan ayam perlu dibuang lemak yang kelihatan, termasuk kulit ayam sebelum dimasak.
4. Maklumat kalori bagi menu seperti nasi ayam, nasi dagang, nasi goreng cina dan kuey teow goreng boleh diperolehi daripada **Buku Kecil Panduan Nilai Kalori 200 Jenis Makanan**.
5. Buah-buahan seperti oren, epal, lai, pisang, limau dan ciku di hidang tanpa dipotong; iaitu sebiji bagi setiap pelatih. Bagi buah-buahan lain seperti tembikai, nenas, betik dan sebagainya perlu dipotong mengikut sukatan yang telah ditetapkan.

6. Pelatih yang tidak makan kerana alahan perlu digantikan dengan kumpulan makanan yang sama tanpa menambah atau mengurangkan kos. Bahan gentian yang dibekalkan perlu dibincangkan dengan pihak pentadbiran pusat.
7. Bagi menyediakan minuman seperti teh dan kopi:
 - Gunakan 2 sudu teh Susu Tepung Penuh Krim (STPK) /susu rendah lemak/susu skim bagi setiap pelatih.
 - gula disarankan di hidang berasingan tetapi jika ingin dibancuh sekali, gunakan 2 sudu teh gula bagi setiap pelatih.
8. Minyak yang digunakan untuk menggoreng tidak boleh diguna semula melebihi dua (2) kali. Pembekal makanan di dewan makan asrama digalakkan merujuk kepada Garis Panduan Perancangan Menu di Pusat Jagaan sebagai panduan menyeluruh bagi menyediakan makanan yang sihat dan selamat.

KUALITI PEMAKANAN

1. Berikan pelbagai jenis makanan supaya semua keperluan nutrien pelatih dapat dipenuhi.
2. Lebihkan sayur-sayuran, buah-buahan dan bijirin yang kaya dengan serat.
3. Sekiranya bijirin sarapan dihidangkan, pilihlah bijirin sarapan tanpa gula. Buah-buahan seperti kismis, aprikot, kurma, prun dan hirisan pisang boleh ditambah untuk meningkatkan rasa dan nilai pemakanan.
4. Pastikan sayur-sayuran dan buah-buahan dihidangkan setiap hari. Buah-buahan segar dan salad seperti timun dan tomato adalah sesuai dijadikan pilihan menu sihat untuk hidangan snek.
5. Pastikan air kosong sentiasa tersedia dan berada di tempat yang mudah diperolehi.
6. Elakkan menghidangkan makanan dan minuman yang rendah kandungan nutrien seperti kopi, teh, sirap, mi kosong atau nasi kosong.
7. Kurangkan makanan berlemak atau berminyak.
8. Kurangkan penyediaan makanan bergoreng.
9. Gunakan pelbagai kaedah memasak secara sihat seperti mereneh, merebus, mengukus dan memanggang.
10. Gantikan santan dengan susu dalam masakan bersantan seperti kari dan bubur kacang hijau.
11. Buangkan kulit ayam dan pilihlah daging tanpa lemak.
12. Bagi kanak-kanak di bawah umur 5 tahun, susu penuh krim adalah sesuai dihidangkan.
13. Elak mengguna krimer dan krimer manis dalam masakan atau minuman kerana ia mengandungi lemak tepu yang tinggi.
14. Kurangkan makanan yang tinggi kandungan garam termasuk garam tersembunyi dalam produk makanan.
15. Gunakan sedikit garam sahaja di dalam masakan dan elakkan menabur garam di atas makanan.
16. Sekiranya menggunakan garam beriodin, pastikan garam ditambah sebaik sahaja sebelum memadamkan api.
17. Had atau kurangkan separuh penggunaan sos tiram/ cili /tomato/ ikan, kicap dan serbuk perasa (termasuk *mono sodium glutamate*/ MSG, kiub dan serbuk perisa ayam/ ikan bilis) semasa menyediakan makanan.

18. Elakkan kekerapan menyedia dan menghidang makanan yang masin seperti telur masin, ikan masin, sayur jeruk dan makanan yang diproses seperti sosej, *nugget* atau makanan dalam tin seperti sotong masak kicap.
19. Pilihlah produk kurang garam seperti biskut atau marjerin rendah garam sekiranya produk berkaitan digunakan.
20. Kurangkan makanan yang tinggi kandungan gula termasuk gula tersembunyi dalam produk makanan.
21. Kurangkan $\frac{1}{2}$ bahagian gula daripada sukatan biasa semasa memasak.
22. Elakkan penambahan gula semasa menyediakan makanan sebaliknya maniskan hidangan dengan buah segar atau buah kering.
23. Elakkan menghidang kek yang disalut dengan gula atau aising.
24. Sediakan air kosong setiap kali waktu makan. Kurangkan menghidang minuman manis seperti air berkarbonat, air sirap dan kordial.
25. Makan buah sebagai pencuci mulut bagi menggantikan makanan bergula seperti kuih, kek dan bubur.
26. Elakkan menambah gula dalam jus buah-buahan.
27. Guna 1 sudu teh (5g) gula sahaja dalam setiap cawan minuman. Sekiranya minuman disediakan secara pukal, guna 1 senduk kecil (40g) gula bagi 1 jag minuman untuk hidangan 8 cawan.
28. Hadkan penggunaan gula, susu pekat manis, susu isian pekat manis dan krimer manis dalam minuman. Ia tidak boleh menggantikan susu penuh krim atau susu rendah lemak kerana kandungannya gula yang tinggi dan kurang kandungan nutrien.
29. Saranan pengambilan gula sehari bagi kanak-kanak berumur 1 hingga < 4 tahun adalah < $4\frac{3}{4}$ sudu teh (24g) termasuk gula tersembunyi.
30. Elakkan menghidang makanan dan minuman bergula di antara hidangan utama dan sebelum waktu tidur.
31. Baca label dan elakkan produk yang menyenaraikan gula di bahagian awal senarai ramuan.
32. Pilih produk berlabel "rendah gula" dan "bebas gula".

CADANGAN KEKERAPAN BAGI SETIAP JENIS MASAKAN

Jenis Masakan	Kekerapan
Makanan direbus, direneh, rendidih, dikukus, dipanggang atau dibakar	Setiap hari
Makanan digoreng	Tidak lebih daripada satu jenis makanan bergoreng pada setiap hidangan utama
Makanan bersantan seperti masak lemak, bubur kacang hijau dan nasi lemak.	Tidak melebihi 3 kali seminggu
Makanan yang diproses atau makanan segera	Tidak dibenarkan kecuali bebola ikan, sardin dan kacang panggang.
Kuih manis atau kuih goreng	Tidak melebihi sekali sehari

MAKANAN YANG DISARANKAN DAN TIDAK DISARANKAN

Makanan yang disarankan	Makanan yang tidak disarankan
<p>Makanan bermasak:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Makanan seperti nasi, mi/ bihun, mi kering, bubur, capati; ✓ Kuih muih seperti lepat pisang/ ubi, kuih apam, kuih pau, dan cucur; ✓ Hidangan lauk seperti ikan/ ayam/ daging / telur/ tauhu; ✓ Jagung rebus, keju, <i>tau hu fa</i>, keropok lekor dan bebola ikan; ✓ Roti, biskut tanpa krim dan gula; ✓ Bijirin sarapan. <p>Semua jenis sayur-sayuran</p> <p>Semua jenis buah-buahan</p> <p>Minuman:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Air mineral; ✓ Minuman bermalt/ <i>malt</i> coklat; ✓ Susu; ✓ Jus buah-buahan segar; ✓ Air barli; ✓ Susu kacang soya. 	<ul style="list-style-type: none"> - Mi segera; - Makanan ringan seperti gula-gula dan <i>extruded snacks</i>; - Makanan dan minuman yang melanggar Peraturan-peraturan Makanan 1985 seperti makanan yang melampaui tarikh luput; - Makanan segera seperti sosej, <i>nugget</i>, sup segera dan sebagainya; - Jenis-jenis makanan yang telah dijeruk sama ada masam, masin atau manis, basah atau kering seperti asam masin, jeruk mangga dan kulit limau dan jeruk bawang; <p>Minuman:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Teh dan kopi; - Sirap, kordial dan minuman berkarbonat (bergas); - Makanan yang mengandungi alkohol adalah dilarang disediakan untuk kanak-kanak; - Makanan dilarang bagi sesetengah agama.

PANDUAN PENGUBAHSUAIAN MENU SIHAT

Ramuan asal	Cara Pengubahsuaian
Penggunaan gula dan santan dalam masakan: a) Pengat pisang/keledek/labu b) Bubur kacang/gandum/pulut hitam c) Kuih-muih manis	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Masukkan sebahagian sukatan gula yang dinyatakan dalam resipi. ▪ Gantikan separuh atau sepenuhnya santan dengan susu rendah lemak.
Santan dalam bubur manis/ masak lemak /kuih-muih	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Gantikan santan dengan susu rendah lemak <i>atau</i> ▪ Gunakan santan cair.
Kiub perasa atau bahan perasa	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Gantikan dengan bahan semula jadi seperti bawang, batang saderi, lobak merah, serai, daun kari dan ikan bilis. ▪ Gunakan stok ayam atau sayur buatan sendiri.
Perencah masakan daripada udang kering dan organ dalaman haiwan (hati, paru dan pedal).	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Gunakan dalam kuantiti yang sedikit. ▪ Gantikan organ dalaman haiwan dengan ikan bilis (tanpa kepala), isi ikan/ayam, tempe, tauhu dan kacang pis.

Ramuan asal	Cara Pengubahsuaian
Garam	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Kurangkan kuantiti. ▪ Tambahkan rasa dengan menggunakan herba, rempah ratus, jus perahan limau dan lada sulah.
Gula/ <i>golden syrup</i>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Kurangkan penggunaannya.
Kicap, sos tiram/ikan dan pelbagai jenis sos komersial	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pilih perencah yang rendah kandungan garam. ▪ Kurangkan kuantiti.
Penggunaan salad <i>dressing</i> (mayonis, <i>thousand island</i> ,) pada salad buah atau sandwic.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pilihlah produk yang rendah lemak. ▪ Gantikan dengan yogurt rendah lemak atau minyak zaitun. ▪ Gunakan jus/ perahan limau untuk menambah rasa.
Susu pekat manis	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Gantikan dengan susu rendah lemak atau susu penuh krim.
Jus buah-buahan	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Hidangkan tanpa menambah gula.
Agar-agar	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Tambahkan susu. ▪ Tambahkan potongan kecil buah-buahan segar ke dalam agar-agar. ▪ Kurangkan penggunaan gula.

CADANGAN PILIHAN MENU SIHAT

Jenis makanan	Pilihan sihat
<p>Bijirin sedia dimakan</p> <p>a) Oat segera b) Bijirin sarapan c) Bijirin campuran</p>	<p>Hidangkan bersama:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Susu rendah lemak. ▪ Pelbagai pilihan buah-buahan segar seperti pisang. ▪ Pelbagai pilihan buah-buahan kering seperti kismis, prun dan kurma.
Roti	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Hidangkan pelbagai pilihan roti seperti roti putih, roti bijirin penuh dan roti pita. ▪ Hidangkan pelbagai pilihan bahan untuk dimakan bersama roti : <ul style="list-style-type: none"> - Keju/marjerin lembut/ mentega kacang - Telur hancur (<i>scrambled egg</i>) - Sardin - Kacang panggang (<i>baked beans</i>) ▪ Kurangkan kekerapan menghidang roti yang digoreng (contoh: roti sardin).
Tosai/ capati/ roti naan/ lempeng	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Hidangkan bersama kuah dhal atau dalca sayur-sayuran.

Jenis makanan	Pilihan sihat
Bubur nasi	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Sediakan bubur nasi bersama bahan-bahan berikut: <ul style="list-style-type: none"> - Carikkan isi ayam/ ikan/ daging - Ikan bilis - Kacang goreng/ kacang tanah direbus - Sayur-sayuran yang dicelur seperti kangkung dan sawi - Daun bawang/ saderi <p>*Nota:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Kacang tanah boleh direbus bersama beras. 2. Sayur berdaun hijau boleh dimasukkan ke dalam bubur nasi yang hampir masak dan biar masak selama 2- 3 minit.
Mi/ bihun/ kuetiau	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Lebihkan penggunaan sayur-sayuran di dalam semua penyediaan mi/ bihun/ kuetiau. Sayur-sayuran yang boleh digunakan seperti sawi, kubis bunga, kucai, lobak merah, bayam, kacang buncis/ kacang panjang.
Laksa	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Lebihkan sayur-sayuran seperti timun dan salad. ▪ Pilihan yang baik adalah laksa yang mempunyai isi ikan. ▪ Contoh: Laksa utara, laksa Pinang.
Nasi	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Sediakan nasi putih. ▪ Kurangkan kekerapan menghidang nasi minyak, nasi lemak atau nasi beriani. ▪ Jika menyediakan hidangan nasi lemak, pastikan ia dihidangkan bersama : <ul style="list-style-type: none"> - Sambal - Telur rebus segar (kurangkan telur goreng) - Ikan bilis - Kacang tanah - Timun - Kangkung celur ▪ Bagi hidangan nasi ayam, lebihkan sayur-sayuran seperti timun, tomato dan salad. ▪ Utamakan ayam yang dibakar atau dipanggang. ▪ Bagi hidangan nasi beriani atau nasi minyak, lebihkan sayur-sayuran seperti acar dan dalca sayur. ▪ Contoh hidangan yang sihat: Nasi putih dihidang bersama lauk dan sayur.
Sayur-sayuran	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Hidangkan pelbagai jenis sayur-sayuran dan ulam-ulaman. Pastikan ulam dibasuh sehingga bersih sebelum dihidangkan. ▪ Kurangkan menghidang sayur yang dimasak dengan santan.

Jenis makanan	Pilihan sihat
Legum dan kekacang	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Sediakan hidangan berasaskan legum dan kekacang seperti kacang hijau, kacang merah, kacang pis, kacang dhal, tempe, tauhu dan fucuk.
Hidangan ikan/ayam/daging/sotong/udang	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Utamakan hidangan yang dimasak dengan kaedah: <ul style="list-style-type: none"> - Membakar (contoh : daging bakar/ ayam panggang) - Mengukus (contoh : ikan kukus) - Merebus (contoh : ikan masak pindang/ masak asam rebus) ▪ Kurangkan menghidang lauk-pauk yang bergoreng dan bersantan. ▪ Tambahkan sayur-sayuran dalam masakan berkuah. Contoh: Sup daging yang ditambah kentang dan tomato; ikan masak asam yang ditambah kacang bendi atau tomato.
Buah-buahan	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Hidangkan pelbagai jenis buah-buahan segar atau rojak buah. ▪ Tambahkan buah-buahan di dalam masakan seperti agar-agar atau puding. ▪ Contoh: Jambu, nenas, betik, tembikai.
Pau	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Tingkatkan kekerapan menghidang pau kukus berbanding pau goreng.
Popia	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Tingkatkan kekerapan menghidang popia basah berbanding popia goreng.
Kuih-muih	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Hidangkan pelbagai pilihan kuih-muih yang dikukus atau bakar berbanding yang digoreng. ▪ Hidangkan kuih-muih yang kurang manis. ▪ Contoh: Apam kukus atau lepat ubi.
Bubur/ pengat	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Hidangkan pelbagai jenis bubur / pengat yang berasaskan bijirin, kekacang dan ubian yang kurang manis. ▪ Sediakan bubur/ pengat dengan menggunakan susu rendah lemak berbanding santan.
Minuman	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Hidangkan air kosong pada setiap waktu makan walaupun minuman lain disediakan. ▪ Hidangkan jus buah-buahan tanpa gula. ▪ Sediakan air kosong. ▪ Elak menghidang minuman kordial atau sirap yang mengandungi pewarna tiruan. ▪ Contoh: Susu, susu soya, susu berperisa, susu berkultur atau minuman susu bermalt.

Kumpulan Makanan	Saiz sajian
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 1 cawan kacang dhal ▪ 1½ cawan kacang hijau atau kacang panggang dalam tin ▪ 2 keping tempe/ tau-kua/ tauhu ▪ 1 ½ gelas susu soya tanpa gula
Susu dan produk tenusu	<p>1 gelas susu adalah bersamaan dengan:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 1 cawan yogurt atau ▪ 1 keping keju atau ▪ ⅔ cawan susu sejat atau ▪ 4 sudu makan susu tepung (membungkus)
Sukatanku Bancuhan Air Minuman untuk 200 ml	<p>Sukatanku Bancuhan <i>Standard</i> Air Minuman, perlu mengikut sukatan berikut:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Coklat Bersusu = 20 liter air + 2kg Serbuk coklat + 3kg Susu tepung + 1kg gula 2. Malta bersusu = 20 liter air + 2kg serbuk malta + 3kg susu tepung 3. Malta = 20 liter air + 3kg serbuk malta + 500g gula 4. Teh O = 20 liter air + 100g teh + 1kg gula 5. Kopi O = 20 liter air + 500g kopi + 1kg gula

Sukatanku isi rumah:

*Sukatanku 1 cawan = 200ml

*Sukatanku 1 sudu makan = 2 sudu teh = ½ sudu cina = 10ml

*Bubur 1 senduk sederhana = ½ cawan = 1 senduk nasi penuh

*Susu ½ cawan = 1 sudu makan susu tepung + 120ml air

CADANGAN SUKATAN MAKANAN PELATIH

1. Kumpulan Nasi, Mi, roti, bijirin, produk bijirin dan ubi-ubian

Contoh satu sajian bijirin:				Petual Pilih produk bijirin penuh yang mengandungi lebih nutrien terutamanya serat, tiamin, niasin, zat besi dan fosforus.
 2 cawan bubur nasi	 2 senduk nasi	 2 keping roti	 6 keping biskut kraker	

2. Kumpulan Buah-buahan dan sayur-sayuran

Contoh satu sajian sayur-sayuran:		Contoh satu sajian buah-buahan:		Petual Pilih pelbagai jenis buah dan sayur yang berwarna-warni untuk mendapat vitamin dan mineral yang berlainan.
 2 biji tomato saiz sederhana	 1 cawan sayur mentah (contoh: ulam, daun salad)	 1 potong betik	 2 biji pisang emas saiz sederhana	

3. Kumpulan ikan, daging, ayam, telur dan kekacang

Contoh satu sajian ikan / ayam / daging / telur / kekacang:



1 ekor ikan kembung saiz sederhana 2 biji telur 1 ketul paha ayam saiz sederhana 1 cawan kacang kuda (dimasak)

Petual
Pilih ikan lebih kerap kerana ia membekalkan iodin dan asid lemak omega-3 serta kurang kolesterol berbanding daging dan ayam.

4. Kumpulan susu dan produk tenusu

Contoh satu sajian hasil tenusu:



1 cawan yogurt 1 keping keju 1 gelas susu

Petual
Gunakan susu tepung atau susu UHT dalam minuman atau masakan untuk menggantikan susu pekat manis atau krimer manis.

5. Kumpulan lemak, minyak, garam dan gula



Petua!

Hadkan pengambilan makanan tinggi kolesterol, lemak haiwan dan asid lemak trans serta kurangkan penggunaan gula dan garam atau perisa dalam minuman dan masakan.

MENU MAKANAN PUSAT PEMURNIAN AKIDAH BAITUL IMAN

A) MENU MAKANAN HARIAN PELATIH

HARI	MENU (MINGGU PERTAMA)				
	SARAPAN PAGI	MAKAN TENGAH HARI	MINUM PETANG	MAKAN MALAM	MINUM MALAM
ISNIN	<ul style="list-style-type: none"> • Soto Nasi impit • Sup Ayam <ul style="list-style-type: none"> - isi ayam - daun sup - bawang goreng • Sambal cili kicap • Teh O 	<ul style="list-style-type: none"> • Nasi Putih • Ikan kembung masak lemak cili api • Bayam tumis air • Sambal belacan • Buah potong • Air oren sejuk 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 biji pau kacang merah • 2 biji Karipap • Kopi O 	<ul style="list-style-type: none"> • Nasi goreng vegetarian • Sup isi ayam + sayur • Buah potong • Air sirap sejuk 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 biji bun ikan bilis/sardin • Milo panas
SELASA	<ul style="list-style-type: none"> • Bihun Goreng <ul style="list-style-type: none"> - Isi ayam - <i>Fish Cake</i> - Sayur sawi • Sambal bilis • Milo panas 	<ul style="list-style-type: none"> • Nasi putih • Ayam panggang + sos pencicah • Sup tauhu, suhun dan pucuk • Sambal belacan • Buah potong • Air sarsi sejuk 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 biji popia goreng <ul style="list-style-type: none"> - isi otak-otak • Keropok lekor • Nescafe tarik 	<ul style="list-style-type: none"> • Nasi putih • Ayam paprik • Tomyam sayur <ul style="list-style-type: none"> -bunga kobis, tomato, cendawan • Sambal belacan • Buah potong • Air oren sejuk 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 biji pau kaya • 2 biji kuih keria • Air soya sejuk
RABU	<ul style="list-style-type: none"> • Nasi Goreng Cina <ul style="list-style-type: none"> -sayur campur • Telur mata • Horlick panas 	<ul style="list-style-type: none"> • Nasi putih • Ikan kembung masak sambal • Kacang buncis • Sambal belacan • Buah potong • Air anggur sejuk 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 keping pisang goreng/keledek goreng • 1 biji pau ayam • Milo panas 	<ul style="list-style-type: none"> • Nasi putih • Ayam masak kicap • Sayur goreng campur • Sambal belacan • Buah potong • Air sirap sejuk 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 keping roti telur + sos pencicah • Kopi tarik

HARI	MENU (MINGGU PERTAMA)				
	SARAPAN PAGI	MAKAN TENGAH HARI	MINUM PETANG	MAKAN MALAM	MINUM MALAM
KHAMIS	<ul style="list-style-type: none"> • Mee Goreng Basah <ul style="list-style-type: none"> -isi ayam -sawi -taugeh • Sosej • Teh tarik 	<ul style="list-style-type: none"> • Nasi Ayam <ul style="list-style-type: none"> - ayam - salad, tomato, timun - sup - kicap - sos cili • Buah potong • Teh O ais limau 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 biji cucur badak • 2 potong seri muka • Kopi panas 	<ul style="list-style-type: none"> • Nasi Putih • Ikan cencaru goreng cili api • Kobis masak lemak putih • Buah potong • Air tembikai sejuk 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 keping roti Canai + kuah kari • Teh O
JUMAAT	<ul style="list-style-type: none"> • Nasi goreng kampung • Telur mata • Nescafe tarik 	<ul style="list-style-type: none"> • Nasi Beriyani <ul style="list-style-type: none"> - ayam goreng berempah • Dalca • Sambal belacan • Buah potong • Jus oren sejuk 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 set sandwich telur • 2 otak-otak • Horlick panas 	<ul style="list-style-type: none"> • Nasi Putih • Ikan kerisi masak kicap • Sayur campur • Buah potong • Jus tembikai sejuk 	<ul style="list-style-type: none"> • 3 keping roti Jala <ul style="list-style-type: none"> - kuah kari ayam / kuah serawa durian • Milo panas
SABTU	<ul style="list-style-type: none"> • Kuey Teow Goreng <ul style="list-style-type: none"> - Udang - Sawi - Taugeh - fishcake • Telur mata • Teh tarik 	<ul style="list-style-type: none"> • Nasi Putih • Ikan tongkol masak sambal • Sawi jepun goreng • Sambal belacan • Buah potong • Air sirap sejuk 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 biji burger ayam / daging <ul style="list-style-type: none"> - roti burger - daging/ayam - bawang, timun, salad - sos cili & mayonis • Nescafe tarik 	<ul style="list-style-type: none"> • Nasi tomato • Ayam masak merah • Acar timun • Buah potong • Sirap + oren sejuk 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 biji pau sambal goreng • 3 biji buah melaka • Teh O
AHAD	<ul style="list-style-type: none"> • Nasi Lemak <ul style="list-style-type: none"> - telur rebus - sambal bilis - ikan bilis goreng - timun - kacang tanah goreng • Teh O 	<ul style="list-style-type: none"> • Nasi karot • Kurma ayam/daging • Jelatah • Buah potong • Sambal belacan • Air oren sejuk 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 potong kuih lapis • 1 keping cucur udang + sos pencicah • Nescafe tarik 	<ul style="list-style-type: none"> • Nasi Putih • Ikan siakap tiga rasa (potongan hidangan seorang) • Sayur kaliah ikan masin • Sambal belacan • Buah potong • Teh O ais limau 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 set sandwich tuna • Keropok lekor + sos pencicah • Air Soya sejuk

HARI	MENU (MINGGU KEDUA)				
	SARAPAN PAGI	MAKAN TENGAH HARI	MINUM PETANG	MAKAN MALAM	MINUM MALAM
ISNIN	<ul style="list-style-type: none"> Mee sup -mee kuning -sawi -bebola ikan -sup ayam Sambal cili kicap Teh O 	<ul style="list-style-type: none"> Nasi Dagang -gulai ikan tongkol (potongan hidangan seorang) -sambal nasi dagang Acar timun Buah potong Sirap limau ais 	<ul style="list-style-type: none"> 1 keping roti canai + kuah kari Kentang goreng + sos pencicah Kopi O 	<ul style="list-style-type: none"> Nasi Putih Daging masak merah Kangkung taucu Sambal belacan Buah potong Air laici sejuk 	<ul style="list-style-type: none"> 2 biji popia goreng -isi otak-otak Keropok lekor Nescafe panas
SELASA	<ul style="list-style-type: none"> Bubur nasi Isi ayam Ikan bilis goreng Sayur sawi rebus Sambal cili kicap Telur asin Kopi O 	<ul style="list-style-type: none"> Nasi putih Ikan keli / ikan tilapia goreng cili api Kobis masak lemak putih Sambal belacan Buah potong Air sarsi sejuk 	<ul style="list-style-type: none"> 2 biji pau sambal goreng 3 biji buah melaka Horliks panas 	<ul style="list-style-type: none"> Nasi Putih Ikan kerisi goreng cili api Sawi tumis air Buah potong Teh O ais limau 	<ul style="list-style-type: none"> 2 biji karipap 3 ketul nuget goreng Teh tarik
RABU	<ul style="list-style-type: none"> Soto Nasi impit Sup Ayam - isi ayam - daun sup - bawang goreng Sambal cili kicap Teh tarik 	<ul style="list-style-type: none"> Nasi putih Ayam masak kicap Sayur campur Sambal belacan Buah potong Air laici sejuk 	<ul style="list-style-type: none"> 2 keping pisang goreng/ keledrek goreng 1 biji pau kaya Milo panas 	<ul style="list-style-type: none"> Nasi putih Daging salai masak lemak cili api + kentang Sayur kacang buncis goreng Sambal belacan Buah potong Air sirap sejuk 	<ul style="list-style-type: none"> 1 biji bun ikan bilis/ sardin Milo panas
KHAMIS	<ul style="list-style-type: none"> Nasi Lemak - telur rebus - sambal bilis - ikan bilis goreng - timun - kacang tanah goreng Teh O 	<ul style="list-style-type: none"> Nasi putih Daging masak merah Kangkung belacan Buah potong Air limau ais 	<ul style="list-style-type: none"> 2 biji cucur badak 2 potong seri muka Kopi panas 	<ul style="list-style-type: none"> Nasi Putih Ikan kembung goreng cili api Suhun + pucuk + tauhu masak lemak putih Buah potong Teh O ais limau 	<ul style="list-style-type: none"> 1 keping roti canai + kuah kari Teh tarik

HARI	MENU (MINGGU KEDUA)				
	SARAPAN PAGI	MAKAN TENGAH HARI	MINUM PETANG	MAKAN MALAM	MINUM MALAM
JUMAAT	<ul style="list-style-type: none"> • Bihun sup • Sup <ul style="list-style-type: none"> - isi ayam - bebola ikan - daun sup, daun bawang - sawi • Sambal cili kicap • Teh tarik 	<ul style="list-style-type: none"> • Nasi Beriyani <ul style="list-style-type: none"> - ayam goreng berempah • Dalca • Buah potong • Jus oren sejuk 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 set sandwich sardin • 2 keping otak-otak • Horlick panas 	<ul style="list-style-type: none"> • Nasi Putih • Ikan Kerisi masak kicap • Sayur campur • Buah potong • Air sarsi sejuk 	<ul style="list-style-type: none"> • 4 keping roti jala <ul style="list-style-type: none"> - kuah kari ayam / kuah serawa durian • Milo panas
SABTU	<ul style="list-style-type: none"> • Nasi goreng kampung <ul style="list-style-type: none"> - ikan bilis - sayur kangkung • Telur dadar • Teh O 	<ul style="list-style-type: none"> • Nasi Putih • Ikan kembung masak asam pedas • Sawi jepun goreng • Sambal belacan • Buah potong • Air anggur sejuk 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 biji burger ayam / daging <ul style="list-style-type: none"> - roti burger - daging/ayam - salad - timun - sos cili & mayonis • Teh O 	<ul style="list-style-type: none"> • Nasi Putih • Ikan kerisi goreng • Bayam masak tumis air • Sambal belacan • Buah potong • Air laici sejuk 	<ul style="list-style-type: none"> • Puteri mandi • 2 biji kuih cara berlauk • Milo panas
AHAD	<ul style="list-style-type: none"> • Mee kari <ul style="list-style-type: none"> - kuah kari ayam - sawi - taugeh - ayam hiris kecil - bebola ikan - limau potong • Kopi O 	<ul style="list-style-type: none"> • Nasi Tomato <ul style="list-style-type: none"> - ayam masak merah madu • Acar timun • Buah potong • Air sirap sejuk 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 biji kuih Lapis • 1 keping cucur udang + sos pencicah • Nescafe tarik 	<ul style="list-style-type: none"> • Nasi Putih • Ikan siakap tiga rasa (potongan hidangan seorang) • Sayur kaliaan ikan masin • Sambal belacan • Buah potong • Teh O ais limau 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 set sandwich sardin <ul style="list-style-type: none"> -sardin hancur -roti putih -salad -sos cili/tomato • Air soya sejuk

*****MINGGU KEDUA*****

HARI	MENU (MINGGU KETIGA)				
	SARAPAN PAGI	MAKAN TENGAH HARI	MINUM PETANG	MAKAN MALAM	MINUM MALAM
ISNIN	<ul style="list-style-type: none"> • Roti canai telur • Kari ayam • Kopi tarik 	<ul style="list-style-type: none"> • Nasi Kerabu <ul style="list-style-type: none"> - sambal belacan - ayam goreng kunyit - telur asin - solok lada • Kari Sayur • Buah potong • Air barli sejuk 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 keping pisang goreng/ keledak goreng • 1 biji pau kaya • Milo panas 	<ul style="list-style-type: none"> • Nasi putih • Ikan keli / ikan talapia goreng cili api • Kobis masak lemak putih • Sambal belacan • Buah potong • Air sarsi sejuk 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 biji burger ayam /daging <ul style="list-style-type: none"> - roti burger - daging/ayam - salad - timun - sos cili & mayonis • Teh O
SELASA	<ul style="list-style-type: none"> • Nasi Goreng Biasa <ul style="list-style-type: none"> - Nasi - ikan bilis - kobis • Sosej goreng • Nescafe panas 	<ul style="list-style-type: none"> • Nasi putih • Ayam masak merah • Kacang buncis goreng • Sambal belacan • Buah potong • Air sarsi sejuk 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 biji karpap pusing • 2 ketul nuget goreng • Teh tarik 	<ul style="list-style-type: none"> • Nasi Goreng Biasa • Ayam berempah • Sup sayur • Sambal belacan • Buah potong • Air barli + limau sejuk 	<ul style="list-style-type: none"> • Bubur kacang/kuah durian • 2 keping roti putih • Teh O
RABU	<ul style="list-style-type: none"> • Kuey Teow Goreng <ul style="list-style-type: none"> - Udang - Sawi - Taugeh - fishcake • Teh O 	<ul style="list-style-type: none"> • Nasi Putih • Ikan kembung masak taucu • Sayur park choi tumis • Sambal belacan • Buah potong • Air laici sejuk 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 keping roti bakar + jem • 2 biji kuih cara manis • Kopi O 	<ul style="list-style-type: none"> • Nasi putih • Ayam masak kicap • Sayur goreng campur • Sambal belacan • Buah potong • Air sirap sejuk 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 set sandwich telur <ul style="list-style-type: none"> - telur + mayonis - salad • Keropok lekor + sos pencicah • Nescafe O panas
KHAMIS	<ul style="list-style-type: none"> • Nasi Lemak <ul style="list-style-type: none"> - telur rebus - sambal bilis - ikan bilis goreng - timun - kacang tanah goreng - telur goreng • Kopi O 	<ul style="list-style-type: none"> • Nasi Putih • Daging masak merah • Acar • Sambal belacan • Buah potong • Air limau sejuk 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 keping roti canai telur + kuah dal • Teh tarik 	<ul style="list-style-type: none"> • Nasi Putih • Ikan cencaru goreng cili api • Suhun + pucuk + tauhu masak lemak putih • Sambal belacan • Buah potong • Air laici sejuk 	<ul style="list-style-type: none"> • Bubur kacang/kuah durian • 2 keping roti putih • Teh O

HARI	MENU (MINGGU KETIGA)				
	SARAPAN PAGI	MAKAN TENGAH HARI	MINUM PETANG	MAKAN MALAM	MINUM MALAM
JUMAAT	<ul style="list-style-type: none"> • Lontong <ul style="list-style-type: none"> - nasi impit - kuah lemak - sambal bilis • Teh O 	<ul style="list-style-type: none"> • Nasi Ayam Penyet <ul style="list-style-type: none"> - ayam goreng berempah - tempe goreng - sambal tumis - ulam - sup kosong • Buah-buah potong • Air sirap sejuk 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 biji cucur badak • 2 potong seri muka • Kopi panas 	<ul style="list-style-type: none"> • Nasi Putih • Kari ayam • Sayur campur goreng • Sambal belacan • Buah potong • Air mangga sejuk 	<ul style="list-style-type: none"> • Bubur jagung • 2 keping roti • Teh tarik
SABTU	<ul style="list-style-type: none"> • Nasi goreng kampung <ul style="list-style-type: none"> - ikan bilis - sayur kangkung - Telur mata • Teh O panas 	<ul style="list-style-type: none"> • Nasi putih • Ayam masak lemak cili api • Sayur campur • Sambal belacan • Buah potong • Air laici sejuk 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 set sandwich sardin <ul style="list-style-type: none"> -sardin hancur -roti putih -salad -sos cili/tomato • Air Soya sejuk 	<ul style="list-style-type: none"> • Nasi Putih • Ikan Kerisi goreng sambal • Bayam masak tumis air • Buah potong • Air limau sejuk 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 biji Bun ikan bilis/sardin • Kopi O
AHAD	<ul style="list-style-type: none"> • Kuey Teow Goreng <ul style="list-style-type: none"> -udang -sawi -taugeh -fishcake • Teh O panas 	<ul style="list-style-type: none"> • Nasi Putih • Daging masak merah • Kailan ikan masin • Sambal belacan • Buah potong • Air limau sejuk 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 potong kuih Lapis • 1 keping cucur udang + sos pencicah • Nescafe tarik 	<ul style="list-style-type: none"> • Nasi Goreng Ayam berempah • Sup sayur • Sambal belacan/ kicap • Buah potong • Air mangga sejuk 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 keping roti bom + kuah kari • Nescafe tarik

*****MINGGU KETIGA*****

HARI	MENU (MINGGU KEEMPAT)				
	SARAPAN PAGI	MAKAN TENGAH HARI	MINUM PETANG	MAKAN MALAM	MINUM MALAM
ISNIN	<ul style="list-style-type: none"> Nasi Goreng Kampung Telur dadar Nescafe Tarik 	<ul style="list-style-type: none"> Nasi Putih Ayam masak paprik Kangkung goreng belacan Sambal belacan Buah potong Teh O ais 	<ul style="list-style-type: none"> 2 biji karipap pusing 2 biji nuget goreng Teh tarik 	<ul style="list-style-type: none"> Nasi Putih Daging masak merah Kailan ikan masin Buah potong Air Sarsi sejuk 	<ul style="list-style-type: none"> 2 biji karipap pusing 2 ketul nuget goreng Cappucino panas
SELASA	<ul style="list-style-type: none"> Roti Canai + kuah kari Popiah goreng -isi otak-otak Teh tarik 	<ul style="list-style-type: none"> Nasi putih Ayam goreng kunyit + kacang panjang Tom Yam Sayur Sambal belacan Buah potong Nescafe O sejuk 	<ul style="list-style-type: none"> 1 keping cucur udang + sos pencicah 2 biji kuih ketayap Nescafe tarik 	<ul style="list-style-type: none"> Nasi Putih Ikan kerisi masak kicap Sayur campur Sambal belacan Buah potong Air sarsi sejuk 	<ul style="list-style-type: none"> 2 ketul nuget goreng Kentang goreng Teh ais
RABU	<ul style="list-style-type: none"> Nasi Goreng Cina - telur - udang - sayur campur Kopi panas 	<ul style="list-style-type: none"> Nasi putih Asam rebus ikan kembung Kacang buncis goreng Sambal belacan Buah potong Air anggur sejuk 	<ul style="list-style-type: none"> 2 biji samosa Keropok lekor + sos pencicah Kopi o panas 	<ul style="list-style-type: none"> Nasi Beriyani Ayam goreng berempah Dalca Buah potong Jus oren sejuk 	<ul style="list-style-type: none"> 1 biji burger ayam /daging - roti burger - daging/ayam - salad - timun - sos cili & mayonis Teh O
KHAMIS	<ul style="list-style-type: none"> Roti Jala -kuah kari ayam / kuah serawa durian Milo panas 	<ul style="list-style-type: none"> Nasi Putih Daging masak merah Sayur kacang panjang masak lemak cili api + udang Sambal belacan Buah-buah potong Air limau sejuk 	<ul style="list-style-type: none"> 2 biji cucur badak 2 potong seri muka Kopi panas 	<ul style="list-style-type: none"> Nasi Putih Ikan kembung masak asam pedas Sawi jepun goreng Buah potong Jus epal sejuk 	<ul style="list-style-type: none"> 2 potong kuih Lapis 1 keping cucur udang + sos pencicah Nescafe tarik

HARI	MENU (MINGGU KEEMPAT)				
	SARAPAN PAGI	MAKAN TENGAH HARI	MINUM PETANG	MAKAN MALAM	MINUM MALAM
JUMAAT	<ul style="list-style-type: none"> • Lontong -nasi impit -kuah lemak -sambal bilis • Teh O panas 	<ul style="list-style-type: none"> • Nasi Ayam Penyet -ayam goreng berempah -tempe goreng -sambal tumis -ulam -sup kosong • Buah potong • Jus strawberi sejuk 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 biji popia goreng -isi otak-otak • Keropok lekor + sos pencicah • Nescafe panas 	<ul style="list-style-type: none"> • Nasi putih • Ayam percik • Sup tauhu, suhun dan pucuk • Sambal belacan • Buah potong • Air sarsi sejuk 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 biji pau kacang merah • 2 biji karipap • Kopi O
SABTU	<ul style="list-style-type: none"> • Soto • Nasi impit • Sup Ayam -isi ayam -daun sup -bawang goreng • Sambal cili kicap • Teh tarik 	<ul style="list-style-type: none"> • Nasi putih • Ayam masak lemak cili api • Sup sayur petola + suhun • Sambal belacan • Buah potong • Air laici sejuk 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 keping pisang goreng -sambal kicap • 2 biji karipap sardin • Teh tarik 	<ul style="list-style-type: none"> • Nasi Putih • Ikan kerisi goreng • Bayam masak tumis air • Sambal belacan • Buah potong • Air sirap sejuk 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 biji roti bun ikan bilis/sardin • Donut • Kopi O
AHAD	<ul style="list-style-type: none"> • Nasi Lemak -telur rebus -sambal bilis -ikan bilis goreng -timun -kacang tanah goreng -telur mata • Teh O 	<ul style="list-style-type: none"> • Nasi Kukus + kuah kari • Ayam masak berempah • Acar • Sambal belacan • Buah potong • Limau ais 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 biji cucur badak • 2 potong seri muka • Kopi panas 	<ul style="list-style-type: none"> • Nasi Putih • Ikan kembung sambal • Bayam tumis air • Sambal belacan • Buah potong • Air oren sejuk 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 keping roti bom -kuah kari • Nescafe tarik

*****MINGGU KEEMPAT*****

B) MENU MAKANAN PELATIH BULAN RAMADHAN

RAMADHAN	SAHUR	BERBUKA 1	BERBUKA 2	MOREH
1	<ul style="list-style-type: none"> • Nasi Putih • Telur Masak kicap • Kangkung tumis belacan • Susu segar • Kurma 2 biji • Teh O sejuk 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 biji Roti John mini • Kurma 2 biji • Teh O 	<ul style="list-style-type: none"> • Nasi Putih • Daging masak kurma • Sayur tumis (kacang buncis + lobak merah + tauhu) • Buah oren • Jus mangga sejuk 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 biji kuih cara berlauk • 2 biji kuih karipap • Milo panas
2	<ul style="list-style-type: none"> • Nasi Putih • Sambal Sardin • Sawi jepun masak sos tiram • Air sirap sejuk • Kurma 2 biji 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 biji kuih pau sardin • 2 biji apam gula hangus • Kurma 2 biji • Teh tarik 	<ul style="list-style-type: none"> • Set Nasi Ayam • Buah Betik • Jus tembikai sejuk 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 biji roti bun Kentang • Bubur cha-cha • Nescafe tarik
3	<ul style="list-style-type: none"> • Nasi Putih • Telur Dadar • Sambal kering ikan bilis + tempe + tauhu • Sayur bayam tumis air • Kurma 2 biji • Air sirap sejuk 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 biji murtabak ayam mini • Kurma 2 biji • Kopi O 	<ul style="list-style-type: none"> • Nasi Putih • Ayam goreng berlada • Sayur lemak kobis • Buah mangga • Air oren sejuk 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 mangkuk kacang kuda rebus • 5 keping biskut jagung • Minuman coklat bermalta
4	<ul style="list-style-type: none"> • Nasi Putih • Telur Rebus masak sambal • Sup sayur cendawan • Kurma 2 biji • Kopi O 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 potong kuih kasuwi • 2 biji kuih karipap • Kurma 2 biji • Nescafe tarik 	<ul style="list-style-type: none"> • Nasi putih • Ayam masak kerutub • Sayur kacang Panjang tumis + lobak merah • Buah pisang • Air anggur sejuk 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 keping roti canai + kuah dal • minuman coklat bermalta + susu segar

Dokumen Meja Terkawal

RAMADHAN	SAHUR	BERBUKA 1	BERBUKA 2	MOREH
5	<ul style="list-style-type: none"> • Nasi Goreng Kampung • Ayam goreng tepung • Sup kosong • Kurma 2 biji • Nescafe O 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 biji kuih ketayap • 2 biji samosa • Kurma 2 biji • Teh O 	<ul style="list-style-type: none"> • Nasi Putih • Ikan kembung goreng • Pajeri nanas • Buah tembikai • Air barli sejuk 	<ul style="list-style-type: none"> • Biskut cream cracker 5 keping • 2 potong kek pisang • Teh O
6	<ul style="list-style-type: none"> • Nasi Putih • Ayam goreng kunyit • Sup sayur campur • Kurma 2 biji • Milo panas 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 biji apam gula hangus • 2 biji popia sira pedas • Kurma 2 biji • Teh tarik 	<ul style="list-style-type: none"> • Nasi Putih • set chicken chop + kentang goreng + coslow • buah betik • Jus lemon sejuk 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 potong kek pisang • 2 biji pau sambal • Kopi tarik
7	<ul style="list-style-type: none"> • Nasi Goreng Ikan Masin • Telur Mata • Sup kosong • Kurma 2 biji • Teh O 	<ul style="list-style-type: none"> • 3 keping roti jala • Kari ayam (isi ayam + kentang) • Kurma 2 biji • Kopi O 	<ul style="list-style-type: none"> • Set Nasi Ambeng (ayam masak kicap pekat + serunding kelapa + sambal goreng) • Buah oren • Air sirap sejuk 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 biji Bun Manis • Bubur cha-cha • minuman bercoklat + susu tepung
8	<ul style="list-style-type: none"> • Nasi Putih • Ayam goreng tepung • sambal kicap • Sup sayur + isi ayam • Kurma 2 biji • Air laici sejuk 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 biji kuih cara berlauk • 2 biji karpap • Kurma 2 biji • Nescafe tarik 	<ul style="list-style-type: none"> • Nasi Putih • Ikan Bawal masak masam manis • Sayur kacang buncis tumis + udang basah • Buah tembikai susu • Air mangga sejuk 	<ul style="list-style-type: none"> • Bihun goreng <ul style="list-style-type: none"> - Isi ayam - Fish Cake - Sayur sawi • Sambal bilis • Minuman coklat bermalta
9	<ul style="list-style-type: none"> • Nasi Putih • Telur masak kicap • Kangkung tumis belacan • minuman coklat bermalta • Kurma 2 biji • Milo sejuk 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 biji kuih pulut panggang • 2 potong kuih seri muka • Kurma 2 biji • Teh O 	<ul style="list-style-type: none"> • Nasi Putih • Kari daging + kentang • Sayur campur tumis • Sebiju epal hijau • Air soya sejuk 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 biji kuih cara berlauk • 2 biji kuih karpap • minuman coklat bermalta + susu segar

RAMADHAN	SAHUR	BERBUKA 1	BERBUKA 2	MOREH
10	<ul style="list-style-type: none"> • Nasi Putih • Ikan kembung goreng sambal kicap • Sup sayur + udang • Kurma 2 biji • Teh O sejuk 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 biji lepat pisang • 2 biji karipap • Kurma 2 biji • Teh tarik 	<ul style="list-style-type: none"> • Nasi putih • Ikan bawal goreng berlada • Pajeri terung • Buah pisang • Air anggur sejuk 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 biji roti Bun Kentang • Bubur cha-cha • Nescafe tarik
11	<ul style="list-style-type: none"> • Nasi Putih • Sup ayam • sambal kicap • Sayur kobis cina + isi ayam • Kurma 2 biji • Nescafe O 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 biji popia sata goreng • 2 biji kuih seri muka • Kurma 2 biji • Milo panas 	<ul style="list-style-type: none"> • Nasi Putih • Ayam goreng berempah • Sayur labu masak lemak udang basah • Buah tembikai • Air laici sejuk 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 mangkuk kacang kuda rebus • 5 keping biskut jagung • minuman coklat bermalta
12	<ul style="list-style-type: none"> • Nasi Putih • Sambal sardin • Sayur kaliaan ikan masin • Kurma 2 biji • Sirap sejuk 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 biji Kuih koci • Kurma 2 biji • Teh O 	<ul style="list-style-type: none"> • Nasi Putih • Daging masak hitam • Sayur jelatah • papedom • Buah tembikai • Air laici sejuk 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 keping roti canai + kuah dal • minuman coklat bermalta + susu segar
13	<ul style="list-style-type: none"> • Nasi Putih • Ikan kembung masak taucu • Sup sayur • Kurma 2 biji • Air anggur sejuk 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 biji kuih karipap sardin • 2 biji kuih apam • Kurma 2 biji • Air barli sejuk 	<ul style="list-style-type: none"> • Nasi Putih • Tomyam ayam + lobak merah + bunga kobis + cendawan enoki • Telur dadar • Buah pisang • Air tembikai sejuk 	<ul style="list-style-type: none"> • Mee goreng <ul style="list-style-type: none"> - Isi ayam - <i>Fish Cake</i> - Sayur sawi • Sambal bilis • Minuman coklat bermalta

RAMADHAN	SAHUR	BERBUKA 1	BERBUKA 2	MOREH
14	<ul style="list-style-type: none"> • Nasi Putih • Ikan bilis goreng + tempe + tauhu masak sambal • Sawi masak air + isi ayam • Kurma 2 biji • Air sarsi sejuk 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 biji kuih nona manis • 2 biji karipap • Kurma 2 biji • Teh tarik 	<ul style="list-style-type: none"> • Nasi Putih • Ayam masak merah • Sayur lemak kobis + lobak merah • Sambal belacan • Buah jambu batu • Air anggur sejuk 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 potong kek pisang • 2 biji pau sambal • Kopi tarik
15	<ul style="list-style-type: none"> • Nasi Putih • Telur masak sambal • Kangkung tumis belacan • Kurma 2 biji • Air oren sejuk 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 biji kuih tauhu bergedil ayam • 2 biji kuih cucur badak • Kurma 2 biji • Nescafe tarik 	<ul style="list-style-type: none"> • Nasi Putih • Ayam masak kurma • Sayur campur tumis • Sambal belacan • Buah oren • Air laici sejuk 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 biji Bun Manis • Bubur cha-cha • minuman bercoklat + susu tepung
16	<ul style="list-style-type: none"> • Nasi Putih • Ayam goreng kunyit • Sup sayur campur • Kurma 2 biji • Milo ais 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 biji Murtabak ayam mini • Kurma 2 biji • Kopi O 	<ul style="list-style-type: none"> • Nasi Putih • Asam pedas ikan kembung + tomato + bendi • Sayur tumis campur • Buah jambu batu • Air soya sejuk 	<ul style="list-style-type: none"> • 4 keping roti wholemeal + jem • 2 ketul nuget • Nescafe tarik
17	<ul style="list-style-type: none"> • Nasi Putih • Sup ayam • sambal kicap • Sayur kobis cina + isi ayam tumis • Kurma 2 biji • Teh O 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 biji popia basah • 2 biji kuih seri muka • Kurma 2 biji • Nescafe tarik 	<ul style="list-style-type: none"> • Set Nasi Ayam Penyet • Buah mangga • Air sarsi sejuk 	<ul style="list-style-type: none"> • Kue tiew goreng <ul style="list-style-type: none"> - Isi ayam - <i>Fish Cake</i> - Sayur sawi • Sambal bilis • Minuman coklat bermalta

RAMADHAN	SAHUR	BERBUKA 1	BERBUKA 2	MOREH
18	<ul style="list-style-type: none"> • Nasi Putih • Ayam goreng tepung • sambal kicap • Sup sayur + isi ayam • Kurma 2 biji • Teh O 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 biji Kuih tepung talam • 2 biji karipap • Kurma 2 biji • Teh tarik 	<ul style="list-style-type: none"> • Nasi Putih • Daging masak merah • Sayur kailan tumis • Buah tembikai • Air laici sejuk 	<ul style="list-style-type: none"> • Bihun goreng <ul style="list-style-type: none"> - Isi ayam - <i>Fish Cake</i> - Sayur sawi • Sambal bilis Minuman coklat bermalta
19	<ul style="list-style-type: none"> • Nasi Putih • Telur Masak kicap • Kangkung tumis belacan • Kurma 2 biji • Air barli sejuk 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 biji Samosa ayam • 2 biji apam • Kurma 2 biji • Teh O 	<ul style="list-style-type: none"> • Nasi Putih • Ayam goreng rempah • Dalca sayur • Buah tembikai susu • Air strawberi sejuk 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 potong kek pisang • Kentang goreng + sos pencicah • minuman coklat bermalta + susu segar
20	<ul style="list-style-type: none"> • Nasi Putih • Ikan kembung goreng • sambal kicap • Sup sayur + telur • Kurma 2 biji • Teh O sejuk 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 biji Kuih cucur badak • 2 biji donut • Kurma 2 biji • Teh O 	<ul style="list-style-type: none"> • Set Nasi Ayam • Kicap + sup + sos + salad + timun + hirisan tomato • Buah Betik • Air sarsi sejuk 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 biji Bun manis • Milo panas
21	<ul style="list-style-type: none"> • Nasi Putih • Telur Rebus masak sambal • Sup sayur cendawan • Kurma 2 biji • minuman coklat bermalta 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 biji kuih tepung pelita • Kurma 2 biji • Air barli sejuk 	<ul style="list-style-type: none"> • Nasi Putih • Ayam percik • Sup sayur + cendawan • Buah oren • Air sirap sejuk 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 mangkuk kacang kuda rebus • Bubur jagung • minuman coklat bermalta + susu segar

RAMADHAN	SAHUR	BERBUKA 1	BERBUKA 2	MOREH
22	<ul style="list-style-type: none"> • Nasi Putih • Telur Dadar • Sambal kering ikan bilis + tempe + tauhu • Sayur bayam tumis air • Air barli sejuk 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 biji murtabak ayam mini • Kurma 2 biji • Teh tarik 	<ul style="list-style-type: none"> • Nasi Putih • Ayam masak kicap kuah pekat • Sayur baby kailan tumis sos tiram • Buah lai • Air epal sejuk • 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 biji roti krim • Milo panas
23	<ul style="list-style-type: none"> • Nasi Putih • Ikan kembung masak taucu • Sup sayur • Kurma 2 biji 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 biji apam pisang • Kurma 2 biji • Jus oren 	<ul style="list-style-type: none"> • Nasi Putih • Daging masak kurma • Sayur tumis (kacang buncis + lobak merah + tauhu) • Buah tembikai 	<ul style="list-style-type: none"> • Burger ayam + salad • minuman coklat bermalta
24	<ul style="list-style-type: none"> • Nasi Putih • Ikan kembung goreng • sambal kicap • Sup sayur + isi ayam • Kurma 2 biji • Air sirap sejuk 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 biji karipap sardin • 2 potong kuih lapis • Kurma 2 biji • Kopi tarik 	<ul style="list-style-type: none"> • Nasi Putih • Tomyam ayam + lobak merah + bunga kobis + cendawan enoki • Telur dadar • Buah pisang 	<ul style="list-style-type: none"> • 5 keping Biskut cream cracker • minuman coklat bermalta + susu segar
25	<ul style="list-style-type: none"> • Nasi Goreng Ikan Masin • Telur Mata • Sup kosong • Kurma 2 biji • Kopi o sejuk 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 potong kuih seri muka • Kurma 2 biji • Jus lobak 	<ul style="list-style-type: none"> • Nasi Putih • Kari daging + kentang • Sayur campur tumis • Buah epal hijau 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 potong kek marble • minuman coklat bermalta + susu segar

RAMADHAN	SAHUR	BERBUKA 1	BERBUKA 2	MOREH
26	<ul style="list-style-type: none"> • Nasi Putih • Ayam masak cili kicap • Sawi masak air + isi ayam • Kurma 2 biji 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 biji kuih cucur badak • 2 biji karipap • Kurma 2 biji • Jus epal hijau 	<ul style="list-style-type: none"> • Nasi Putih • Ayam masak kurma • Sayur campur tumis • Sambal belacan • Buah oren 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 biji bun manis • Horlicks panas
27	<ul style="list-style-type: none"> • Nasi Putih • Ayam goreng tepung • sambal kicap • Sup sayur + telur • Kurma 2 biji 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 biji Kuih tepung pelita • 1 biji karipap • Kurma 2 biji • Nescafe tarik 	<ul style="list-style-type: none"> • Nasi Putih • Ayam percik • Sup sayur + cendawan • Sambal belacan • Buah oren • Air mangga sejuk 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 biji Bun coklat • minuman coklat bermalta + susu segar • Air
28	<ul style="list-style-type: none"> • Nasi Putih • Ikan bilis goreng + tempe + tauhu masak sambal • Sawi masak air + udang • Susu segar • Kurma 2 biji • Air kosong 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 potong kuih lapis • 2 biji samosa • Kurma 2 biji • Milo panas 	<ul style="list-style-type: none"> • Nasi Putih • Ayam masak kicap kuah pekat • Sayur baby kailan tumis sos tiram • Buah lai • Air oren sejuk 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 keping roti wholemeal + jem • minuman coklat bermalta + susu segar • Air kosong
29	<ul style="list-style-type: none"> • Nasi Putih • Ikan kembung masak taucu • Sup sayur • Kurma 2 biji • Teh O sejuk 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 set sandwich sardin • Kurma 2 biji • Jus tembikai 	<ul style="list-style-type: none"> • Nasi Putih • Asam pedas ikan kembung + tomato + bendi • Sayur tumis campur • Sambal belacan • Buah jambu batu • Air laici lemon sejuk 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 biji pau ayam • minuman coklat bermalta + susu segar

RAMADHAN	SAHUR	BERBUKA 1	BERBUKA 2	MOREH
30	<ul style="list-style-type: none"> • Nasi Putih • Ikan kembung goreng • sambal kicap • Sup sayur + isi ayam • Kurma 2 biji • minuman coklat bermalta + susu segar • Air kosong 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 biji karipap ayam • Kurma 2 biji • Jus mangga 	<ul style="list-style-type: none"> • Nasi Putih • Daging masak hitam • Sayur jelatah • papedom • Buah tembikai • Air kosong 	<ul style="list-style-type: none"> • 5 keping biskut cream cracker • Susu segar • Air kosong

C) MENU MAKANAN PELATIH HARI RAYA AIDILFITRI

SYAWAL	SARAPAN PAGI & MINUM PAGI	MAKAN TENGAH HARI	MAKAN MALAM	MINUM MALAM
1	<ul style="list-style-type: none"> • 4 biji ketupat segera • Kuah kacang + ayam • Rendang ayam • Lemang 4 ketul • Jus tembikai • Milo panas 	<ul style="list-style-type: none"> • Bihun sup • Sup daging • Sambal kicap • Buah jambu batu • Air barli sejuk • Sandwich sardin 	<ul style="list-style-type: none"> • Spaghetti bolognese ayam + lobak merah + cendawan shitakki • Buah nenas • Air kosong • Nasi Ayam Penyet <ul style="list-style-type: none"> -ayam goreng berempah -tempe goreng -sambal tumis -ulam -sup kosong • Buah potong Jus strawberi sejuk 	<ul style="list-style-type: none"> • 5 keping Biskut jagung • Teh O

D) MENU MAKANAN PELATIH HARI RAYA AIDILADHA

TARIKH	SARAPAN PAGI & MINUM PAGI	MAKAN TENGAH HARI	MAKAN MALAM	MINUM MALAM
Ikut tarikh semasa	<ul style="list-style-type: none"> • 4 ketul nasi impit • Kuah kacang + ayam • Rendang ayam • 4 ketul lemang • Kuah lodeh (lobak merah + tempe + udang) • Jus tembikai • Milo panas 	<ul style="list-style-type: none"> • Mee / Bihun • Taugeh + tauhu • Sup Ayam • Sambal kicap • Buah oren • Air oren sejuk 	<ul style="list-style-type: none"> • Spageti Carbonara ayam + cendawan shitakki + lobak merah • Buah tembikai • Milo sejuk 	<ul style="list-style-type: none"> • 5 keping Biskut jagung • 2 kepng kek pisang • Minuman bermalta coklat

SYARAT-SYARAT PENYEDIA MAKANAN BERMASAK

Pembekal hendaklah memenuhi sepenuhnya syarat-syarat ini, kegagalan mematuhi mana-mana syarat di bawah ini membolehkan tawaran tersebut tidak dipertimbangkan. Syarat-syarat ini adalah menjadi sebahagian daripada syarat-syarat kontrak:

Penyediaan Makanan, Peralatan dan Pengangkutan

1. Pembekal adalah bertanggungjawab menyediakan semua peralatan, pengangkutan dan bahan-bahan yang hendak digunakan bagi perkhidmatan membekal makanan bermasak.
2. Pembekal hendaklah menyediakan bahan bekalan untuk masakan dan memasak serta menyediakan menu makanan di dapur yang telah disediakan.
3. MAIS menyediakan tempat (dapur) bagi tujuan di atas seperti yang telah dipersetujui.

Penyediaan Kakitangan

1. Pembekal hendaklah menyediakan bilangan pekerja yang mencukupi dan mendapat suntikan kesihatan daripada Hospital Kerajaan.
2. Semua pekerja/pengendali makanan yang dilantik hendaklah terdiri daripada warganegara Malaysia dan beragama Islam.
3. Pekerja/pengendali makanan hendaklah sentiasa berpakaian yang kemas, bersih, menutup aurat dan sesuai sewaktu menjalankan tugas mereka, menjaga tingkahlaku dan sentiasa menjaga kebersihan makanan.

Pemeriksaan oleh MAIS

1. MAIS adalah pada bila-bila masa berhak untuk memeriksa perkhidmatan membekal makanan bermasak yang disediakan oleh pihak pembekal.
2. MAIS adalah pada bila-bila masa berhak untuk memeriksa setiap pekerja/pengendali makanan yang disediakan oleh pihak pembekal.
3. Pembekal hendaklah sentiasa memberi kerjasama serta kemudahan kepada pegawai yang berkenaan untuk meneliti dan memeriksa ruang kerja dimana perkhidmatan ini dilaksanakan.

Tindakan oleh MAIS

1. MAIS berhak menahan dan memotong bayaran perkhidmatan sekiranya mendapati perkhidmatan yang diberi pihak tidak memuaskan sepertimana yang diminta atau terdapat pelanggaran syarat yang dinyatakan dalam kontrak kelak.
2. MAIS berhak pada atau bila-bila masa menamatkan kontrak ini sekiranya didapati perkhidmatan yang diberi tidak memuaskan dengan notis.
3. Pihak pembekal yang dilantik hendaklah mematuhi arahan yang diberikan oleh Setiausaha MAIS atau Pegawai Penguasa dari semasa ke semasa sepanjang tempoh perkhidmatan berlangsung.

SKOP DAN TANGGUNGJAWAB PEMBEKAL PERKHIDMATAN PEMBEKALAN MAKANAN BERMASAK (ISLAM) DI PUSAT PEMURNIAN AKIDAH BAITUL IMAN

1. TANGGUNGJAWAB PEMBEKAL

Pembekal hendaklah menjalankan perkhidmatan pembekalan bahan makanan bermasak (Islam) di kompleks tersebut seperti yang disenaraikan di bawah: -

- 1.1 Pembekal hendaklah menjalankan perkhidmatan pembekalan bahan makanan bermasak (Islam) tersebut berdasarkan spesifikasi yang telah ditetapkan dengan memuaskan.
- 1.2 Pembekal hendaklah mempamerkan menu seperti yang telah ditetapkan di Dewan Makan Baitul Iman tersebut supaya setiap pelatih mengetahui apakah jenis hidangan yang akan diperolehi.
- 1.3 Pembekal hendaklah membenarkan dua (2) orang wakil asrama untuk merasa atau memakan makanan yang telah siap dimasak untuk menentukan mutu masakan. Makanan ini hendaklah sama dengan apa yang disajikan untuk pelatih di pusat tersebut.
- 1.4 Pembekal hendaklah sentiasa mematuhi peraturan-peraturan semasa mengenai kebersihan dan kesihatan yang dikeluarkan oleh pihak asrama serta undang-undang dan peraturan-peraturan yang dikeluarkan oleh Pihak Berkuasa Tempatan yang berkenaan.
- 1.5 Pembekal hendaklah menyediakan pekerja-pekerja termasuk penyelia yang mencukupi untuk menjalankan perkhidmatan pembekalan bahan makanan bermasak (Islam) tersebut dengan sempurna dan hendaklah mengemukakan satu senarai nama yang lengkap kepada pihak pentadbiran pusat tersebut.
- 1.6 Pembekal hendaklah menyediakan peralatan-peralatan selain yang disediakan oleh pihak kompleks tersebut sekiranya diperlukan oleh pembekal bagi perkhidmatan pembekalan bahan makanan bermasak (Islam) tersebut.
- 1.7 Pembekal hendaklah memastikan peralatan dan bahan yang digunakan tidak mendatangkan bahaya kepada manusia dan tidak mendatangkan bahaya kepada alam sekitar kompleks tersebut.
- 1.8 Sebarang kerosakan yang berlaku kepada harta benda kepunyaan MAIS di Pusat Pemurnian Akidah Baitul Iman tersebut semasa digunakan oleh pembekal hendaklah dilaporkan kepada pentadbiran kompleks dengan kadar segera.
- 1.9 Pembekal juga harus menanggung segala kos bagi pembaikan atau penggantian barangan tersebut serta meminjamkan sementara barangan tersebut sekiranya perlu dibaiki dalam jangka masa yang lama atau di luar kawasan kompleks tersebut dan pembaikan tersebut hendaklah dibuat selewat-lewatnya 14 hari dari tarikh laporan kerosakan dibuat.

- 1.10 Pembekal adalah bertanggungjawab terhadap sebarang kes-kes kecuaiian yang berlaku semasa perkhidmatan pembekalan bahan makanan bermasak (Islam) tersebut seperti keracunan makanan dan makanan serta peralatan yang kotor.

2. SYARAT-SYARAT TAMBAHAN YANG PERLU DIPENUHI OLEH PEMBEKAL

Pembekal perlu mematuhi syarat-syarat ini sepanjang kontrak berjalan dan perubahan akan ditentukan oleh pihak pengurusan Pusat Pemurnian Akidah Baitul Iman dari semasa ke semasa.

- 2.1 Bekalan bahan mentah yang hendak dimasak hendaklah sampai di dapur asrama selewat-lewatnya lima (5) jam sebelum waktu makan seperti yang telah ditetapkan oleh pihak asrama kompleks (tertakluk kepada perubahan).
- 2.2 Bekalan makanan yang telah siap hendaklah disajikan selewat-lewatnya lima belas (15) minit sebelum waktu makan seperti yang berikut:

SAJIAN		HARI SAJIAN		WAKTU SAJIAN	
a)	Sarapan Pagi	:	Isnin – Ahad Cuti Umum	:	7.30 pg - 8.00 pg 7.30 pg - 8.00 pg
b)	Makan Tengah Hari	:	Isnin – Ahad Cuti Umum	:	12 t/h – 12.30 t/h 12 t/h – 12.30 t/h
c)	Minum Petang	:	Isnin – Ahad Cuti Umum	:	4.30 ptg - 5.00 ptg 4.30 ptg - 5.00 ptg
d)	Makan Malam	:	Isnin - Ahad Cuti Umum	:	6.00 ptg - 6.30 ptg 6.00 ptg - 6.30 ptg
e)	Minum Malam	:	Isnin – Ahad Cuti Umum	:	9.30 mlm –10.00 mlm 9.30 mlm –10.00 mlm

- 2.3 Pihak pengurusan Pusat Pemurnian Akidah Baitul Iman adalah sentiasa berhak untuk memeriksa makanan bermasak yang dihantar sebaik sahaja ianya sampai di Dewan Makan Baitul Iman.
- 2.4 Pembekal hendaklah memastikan stok bahan-bahan makanan seperti beras, gula, kopi, teh, susu, minuman susu coklat/bermalta, minyak masak dan bahan-bahan makanan kering yang tahan lama hendaklah mencukupi untuk menampung bekalan semasa kecemasan.
- 2.5 Pembekal hendaklah menyediakan juga kurma dan kismis seberat 200 gram (100 gram setiap jenis). Bekalan tersebut hendaklah disediakan setiap satu bulan kecuali bulan Ramadan.
- 2.6 Pekerja – pekerja pembekalan makanan dikehendaki menjalani pemeriksaan kesihatan sebagai Pengendali Makanan sama ada di klinik kerajaan atau swasta dan menjadi tanggungjawab pembekal untuk melakukannya sebelum diambil bekerja. Keputusan ujian tersebut hendaklah diserahkan kepada MAIS selewat-lewatnya satu (1) bulan dari tarikh surat tawaran diterima.