

2013.

Püspökladány Város
Gazdasági Ellátó
Szervezete

Pusztainé Nádházi Ibolya

ÉLELMEZÉSI SZABÁLYZAT]

Az ételmezési szabályzat alkalmazása a GESZ működtetésében lévő konyhákra alkalmazandó

Tartalomjegyzék

Az ételmezésre vonatkozó jogszabályok	3
Az ételmezés feladata, és ellátási rendszere	4
Az étkeztetés lebonyolításának formái:	4
Tálalási formák:	5
Az étrendek összeállításának szempontjai.....	5
Az étlapok megtervezése, jóváhagyása	5
Az étkeztetés időbeli beosztása.....	5
Az ételmezési szervezet feladatkörei	6
Az ételmezési tevékenység folyamatainak szabályozása	7
Nyersanyag norma meghatározása:.....	8
A költségvetés tervezése	8
Napi ételmezési létszám meghatározása	8
Nyersanyagok beszerzésének rendje	9
Anyagkiszabás rendje	9
Az ételek elkészítése, adagolása, szállítása	9
A tárolás, raktározás szabályai	9
Az ételmaradékok hasznosítása	10
Az ételmezési folyamat bizonylatolási rendje	11
A beszerzés bizonylatolása	12
A raktározás bizonylatolása.....	12
Az étkeztetési tevékenység ellenőrzése.....	13
Záró rendelkezések	13
1.számú melléklet	14
Megismerési nyilatkozat és szétosztási jegyzék	45

Püspökladány Város Gazdasági Ellátó Szervezete 2013. január 01-től az Önkormányzat/2012. (XII.) határozata alapján látja el a közétkeztetési feladatokat.

A feladat ellátását a szociális igazgatásról és a szociális ellátásokról szóló többször módosított 1993.évi III. törvény alapján a következők szerint határozom meg.

Az élelmezésre vonatkozó jogszabályok

1997. évi CLV törvény az egészségügyről (50.§ (3) bek.)

1991. évi XI törvény az egészségügyi hatósági és igazgatási tevékenységről 4. § (1) bek. b), bb), bc) és 4. § (5) bek. d), da), db) alpont.

1997. évi XXXI törvény a gyermekek védelméről és a gyámügyi igazgatásról 41. § (1) bek. és 151. § (2) bek.

2011. évi CXCV törvény a nemzeti köznevelésről 46. § (3) bek. b) pont.

[210/2009. \(IX. 29.\) Korm. rendelet](#) a kereskedelmi tevékenységek végzésének feltételeiről (a népegészségügyi szakigazgatási hatóság táplálkozás-egészségügyi és dietetikai szempontból történő ellenőrzésre kijelölt a működés megkezdésének bejelentését követően: 6. § (3) bek. és 7. § (4) bek. a) pont.

[321/2009. \(XII. 29.\) Korm. rendelet](#) a szociális szolgáltatók és intézmények működésének engedélyezéséről és ellenőrzéséről (12. § (1) bek.)

[52/2010. \(IV. 30.\) FVM rendelet](#) a kistermelői élelmiszer-termelés, -előállítás és -értékesítés feltételeiről

Az iskolai büfé, és élelmiszert árusító automaták tekintetében a 20/2012. (VIII.31.) EMMI rendelet a nevelési oktatási intézmények működéséről és a köznevelési intézmények névhasználatáról 129. § (4) bek. és 130. § (2)-(5) bek.

141/2012. (XII. 27.) VM rendelet a 2013 . évi óvoda, és iskolatej program szabályozásáról.

Iskolagyümölcs tekintetében a [1234/2007/EK](#) tanácsi rendelet (2007. október 22.) a mezőgazdasági piacok közös szervezésének létrehozásáról, valamint egyes mezőgazdasági termékekre vonatkozó egyedi rendelkezésekről (az egységes közös piacszerkezetről szóló rendelet) - 103 ga. cikk

Módosításai: többszörösen módosított

Egységes szerkezetbe foglalt változat: [CONSLEG:2007R1234:20130126:HU:PDF](#)

[2009/288/EK](#) bizottsági rendelet (2009. április 7.) az oktatási intézményekben tanuló gyermekeknek az iskolagyümölcs-program keretében gyümölcs-, zöldség-, feldolgozottgyümölcs- és feldolgozottzöldség-, valamint banántermékekkel való ellátásához nyújtott közösségi támogatás tekintetében az 1234/2007/EK tanácsi rendelet alkalmazásával kapcsolatos részletes szabályok megállapításáról

Eltérés:

[245/2010/EU](#) bizottsági rendelet (2010. március 23.) az iskolagyümölcs-program keretében a tagállami stratégiák Bizottság részére történő bejelentésének határideje és a támogatás végleges felosztására vonatkozó bizottsági határozat meghozatalának határideje tekintetében a 288/2009/EK rendeletről való eltérésről

Módosítás:

[34/2011/EU](#) bizottsági rendelet (2011. január 18.) az oktatási intézményekben tanuló gyermekeknek az iskolagyümölcs-program keretében gyümölcs-, zöldség-, feldolgozottgyümölcs- és feldolgozottzöldség-, valamint banántermékekkel való ellátásához

nyújtott közösségi támogatás tekintetében az 1234/2007/EK tanácsi rendelet alkalmazásával kapcsolatos részletes szabályok megállapításáról szóló 288/2009/EK bizottsági rendelet módosításáról

[1208/2011/EU](#) bizottsági végrehajtási rendelet (2011. november 22.) az oktatási intézményekben tanuló gyermekeknek az iskolagyümölcs-program keretében gyümölcs-, zöldség-, feldolgozottgyümölcs- és feldolgozottzöldség-, valamint banántermékekkel való ellátásához nyújtott közösségi támogatás tekintetében az 1234/2007/EK tanácsi rendelet alkalmazásával kapcsolatos részletes szabályok megállapításáról szóló 288/2009/EK rendelet módosításáról és helyesbítéséről

[30/2013/EU](#) bizottsági végrehajtási rendelet (2013. január 17.) az oktatási intézményekben tanuló gyermekeknek az iskolagyümölcs-program keretében gyümölcs-, zöldség-, feldolgozottgyümölcs- és feldolgozottzöldség-, valamint banántermékekkel való ellátásához nyújtott közösségi támogatás tekintetében az 1234/2007/EK tanácsi rendelet alkalmazásával kapcsolatos részletes szabályok megállapításáról szóló 288/2009/EK bizottsági rendelet módosításáról és a 288/2009/EK rendeletről való eltéréseiről

Egységes szerkezetbe foglalt változat: [CONSLEG:2009R0288:20130125:HU:PDF](#)

[2009/986/EU](#) bizottsági határozat (2009. december 18.) az iskolagyümölcs-programmal kapcsolatos technikai tanácsadással foglalkozó szakértői csoport felállításáról

[50/2012. \(V. 25.\) VM rendelet](#) az iskolagyümölcs-program végrehajtásáról

Az élelmiszerekről szóló 1995. évi XC. tv., valamint a végrehajtására kiadott 1/1996. (I. 9.) FMNM-ÍKIM együttes rendelet.

A konyhákban HACCP rendszer működik.

Az ételmezés feladata, és ellátási rendszere

A közétkeztetés feladata, az ételmezést igénybe vevők táplálkozási igényeinek mennyiségi és minőségi kielégítése kornak, munkavégzésének és egészségügyi állapotnak megfelelően.

Az étkezést igénybevevők köre:

- Tanulók, (Általános iskolai, és középiskolai tanulók.)
- Az intézmény alkalmazottjai,
- Vendégétkezők

A Tanulói étkeztetést a Petritelep Általános Iskolában befejező, tálaló konyha rendszerben, a Kálvin Téri Általános Iskolában, a Petőfi Iskolában és a Kollégiumban központi konyharendszer szerint végezzük.

Vendégétkezés keretében végezzük a Segítő Kezek Szociális Szolgáltató Központ ellátottjainak napi egyszeri étkeztetését, valamint más intézményekben tanulók étkeztetését.

Az étkeztetés lebonyolításának formái:

Az étkeztetés általános iskolai tanulók esetében csoportos rendszerben, középiskolai tanulók esetében egyéni kiszolgálással történik.

Vendégétkeztetés esetén az étel speciális melegentartó edényekben kiszállításra kerül, valamint ételhordó edényekben az egyéni vendégétkezők személyesen szállítják el.

Tálalási formák:

A csoportos tálalási rendszerben a tanulók terített asztal mellett ülve kapják meg az ételadagokat. A levest asztalonként egy-egy leveses tálban, a következő fogásokat hagyományos éttermi kiszolgálással

Az egyéni kiszolgálás keretében a tanulók az ételkiadó pulton elhelyezett ételt tálcára helyezve az asztalhoz viszik.

Az étrendek összeállításának szempontjai

Az étrendet az étkeztetésben résztvevők életkorának megfelelő táplálkozás élettani szükségletek szerint kell összeállítani. Az összeállításhoz alkalmazni kell az OÉTI által megfogalmazott ajánlást. Az ajánlás jelen szabályzat 1. sz. mellékletében szerepel.

A különböző tényezők összehangolását úgy végezzük, hogy abban érvényesüljön a változatosság, idényszerűség, és a tápanyagszükséglet követelményei.

Az étlap elkészítésénél a kiegyensúlyozott tápanyag ellátásra kell törekedni.

A receptúra és az étlap összeállítása a szakács és az élelmezés vezető közös feladata.

Az étlap összeállítása során a változatosságot, az idényszerűséget, figyelembe kell venni.

A tápanyagok csoportosítása:

- fehérjék,
- szénhidrátok,
- ásványi anyagok,
- vitaminok.

Az étlapok megtervezése, jóváhagyása

Az étlap az élelmezési üzem munkaterve. Az étlapot legalább a tárgyhétet megelőző hét első munkanapján kell elkészíteni. Az étlapot az adott konyha élelmezésvezetője, és szakácsa állítja össze. Az összeállítást követően az igazgatóhoz el kell juttatni az étlapot, aki felülvizsgálja és jóváhagyja.

Változtatni az étlapon csak akkor lehetséges, ha valamely élelmiszer nyersanyag nem szerezhető be vagy a szállítás nem történt meg.

A jóváhagyott étlapot az iskola éttermében, valamint a befejező konyhákban jól látható helyen ki kell függeszteni a tárgyhétet megelőző hét csütörtökig.

Az étkeztetés időbeli beosztása

A tanulók étkeztetésének időbeli beosztását az Oktatási intézmény órarend beosztásához kell igazítani. Ennek érdekében az oktatási intézménytől az igazgató minden tanév első

napján kéri az ebédtetés rendjét meghatározó órarendet. Az étkeztetés 11 óra 30 perctől 15 óráig tart.

A Segítő Kezek Szociális Szolgáltató Központnak elkészített élelmiszer kiadása 11 órakor történik. A vendégétkezők ételhordóinak megtöltésére 11 órától kerülhet sor. A vendégétkezők ételhordóinak kiadása az étkeztetés időtartama alatt történik.

Az ételmezési szervezet feladatkörei

A konyhák felügyelete a GESZ vezetőjének hatáskörébe tartozik.

A konyhaüzem élén az ételmezés vezető áll. Az ételmezés vezető feladatait és hatáskörét az SZMSZ szabályzat tartalmazza az alábbiak szerint:

Az ételmezési feladat ellátásában az alábbi munkakörök szerepelnek:

- ételmezési csoportvezető (ételmezésvezető)
- élelmiszer raktárkezelő (gazdasági dolgozó által ellátott feladat)
- szakács
- konyhai kisegítő
- térítési díjbeszedő (gazdasági dolgozó által ellátott feladat)

Az ételmezési csoport vezetője legalább ételmezésvezetői szakképesítéssel rendelkező alkalmazott, illetve dietetikus végzettséggel rendelkező alkalmazott lehet. Helyettese ételmezés vezetői képesítéssel rendelkező, az igazgató által meghatalmazott alkalmazott.

Az ételmezési csoporthoz tartoznak a konyhai alkalmazottak, az élelmiszer raktárt kezelő alkalmazott (ak).

Feladatköre:

- Megtervezi, elkészíti a konyhák heti étlapját, annak tájékoztatást adó kihelyezéséről gondoskodik.
- Anyaghányadot számít, az elkészített étlapban szereplő ételadagokra.
- A konyhai alkalmazottak – akár konyhák közötti változással - munkabeosztását elkészíti, módosítja szükség szerint, melyet az igazgató jóváhagyásával végez.
- Kiszámítja, megtervezi az ételek tápanyagtartalmát, az ellátottak életkorának megfelelő tápanyag és vitamin bevitel szükségletének jogszabályi előírásainak figyelembe vételével.
- Tervezi és szervezi a beszerzést.
- Alkalmazza az egészséges táplálkozás és tápanyagtartalom szerinti ételkészítési technológiáit a különböző étrendi típusokban.
- Összehangolja- az étlaptervezés során- az ételmezést igénybe vevők szükségleteit és az üzem által biztosítottakat.
- Összehangolja a napi étkezések számát, megoszlását a tárgyi, személyi feltételeket, a rendelkezésre álló pénzkeretet, az étrendek változatosságát, időszerűségét és megítélését táplálkozás-élettani szempontból.
- Működteti az étkeztetés információs rendszerét.
- Az igazgató utasításait köteles betartani, és betartatni, valamint a belső ellenőrzés során esetlegesen feltárt hiányosságok megszüntetéséről köteles gondoskodni.

Felelőssége:

- Felelős a ételmezési feladatellátás jogszabályoknak és belső szabályzatoknak megfelelő ellátásáért.
- Felelős a konyhai alkalmazottak egészségügyi kiskönyvének időszaki érvényességének ellenőrzéséért.
- Felelős az élelmiszer nyersanyag felhasználás ellenőrzéséért, melyet a raktári nyilvántartás, és a tényleges raktárkészlet szűrópróba szerű ellenőrzésével végez.
- Felelős az élelmiszer nyersanyagra felhasználható költségvetési keret betartásáért.
- Felelős a feladattal kapcsolatos jogszabályi előírások betartásáért.

Az *élelmiszer raktárkezelő* legalább középfokú iskolai végzettséggel, és pénzügyi, vagy számviteli szakképesítéssel rendelkező alkalmazott lehet.

A raktárkészletek kezelését (bevételezését, kivételezését) a GESZ által megvásárolt számítógépes program használatával végzi az alkalmazott. Az oktatási intézménytől naponta 10 óráig igényli a következő napon étkezők számának leadását, melyről az adatokat az oktatási intézmény délután 15 óráig adja meg.

Selejteztést végez, felel az élelmiszer készletért, az átvett és raktáron lévő élelmiszer szavatossági időn belüli felhasználásáért. Tájékoztatást ad az ételmezés vezetőnek a raktári készleten lévő élelmiszerek készlet mennyiségi adatairól, a rendelések leadásához. Felelős a raktári készlet szakszerű, a jogszabályoknak megfelelő tárolásáért. Átvesszi a szállítóktól a szállított nyersanyagokat, készleteket. Felelős az általa átvett élelmiszer tekintetében annak mennyiségeért, szavatossági idejéért. Kezeli a konyhai alkalmazottak munkaruha, védőruha, munkacipő nyilvántartását, azok lejártának idejét figyelemmel kíséri, a kihordási idő leteltével kiadja az új munkaruhát, védőruhát, munkacipőt.

A *szakács* a konyhai tevékenység közvetlen operatív irányítója. Feladatait az ételmezési csoportvezető szakmai tanácsait figyelembe véve, a konyhai működésre vonatkozó **jogszabályok szigorú betartása mellett** végzi. Elosztja a konyhai alkalmazottak között az ételkészítéssel, tálalással, a mosogatással, tisztítással kapcsolatos napi teendőket, gondoskodva arról, hogy a teendők ellátását - munkavédelmi szempontokat szem előtt tartva, - rotációban végezzék az alkalmazottak.

Gondoskodik a tálalás előtti ételminták vételével kapcsolatos teendőkről.

Felelős a konyhai berendezések, főzőedények tisztaságáért, melyet köteles ellenőrizni. Felelős a konyhai tisztítószeres, fertőtlenítő szerek használatával kapcsolatos előírások betartásáért, és betartatásáért, azok szakszerű, a jogszabályoknak megfelelő tárolásáért.

A konyha munkavédelmi és tűzvédelmi szempontból veszélyes üzem.

A konyha közvetlen főzési területére kizárólag érvényes, a jogszabályi előírásoknak megfelelően kitöltött, egészségügyi kiskönyvvel rendelkező léphet be. Az egészségügyi kiskönyv bemutatását a szakács a belépőtől köteles elkérni, az érvényesség ellenőrzése a szakács feladata.

Az ételmezési tevékenység folyamatainak szabályozása

Az ellátottak ételmezéséhez szükséges összeg meghatározása a költségvetési évet megelőző év utolsó negyedében kezdődik.

Nyersanyag norma meghatározása:

Az ételmezési nyersanyag norma az a pénzösszeg, melyet az intézmény egy főre, egy napra nyersanyag költségként felhasználhat.

A norma számítás menete:

1. A számításhoz a régi ár feltüntetések az éves nyitó adatok alapján az első beszerzések árát kell alapul venni. A záró árak a számítások elvégzésének időszakában az utolsó rendelkezések ára. A nyersanyagokat nyersanyag-féleségenként kell felsorolni, minden nyersanyagot figyelembe véve. A számításokhoz a nettó árakat kell figyelembe venni. Az nyitó árakat és az utolsó árakat, a számítási időszakban kiadott mennyiséggel kell megszorozni. Így megkapjuk, hogy eddig mennyibe került a nyersanyag, és az utolsó árral ugyanennyi mennyiség kiadásakor mennyibe fog kerülni.
2. A számítások elvégzéséhez szükséges a tízórai, ebéd és uzsonna kiadott mennyiségének meghatározására. Ehhez a napi többszöri étkezést szét kell választani tízóráira, ebédre és uzsonnára. Az ilyen módon meghatározott adagok számát össze kell adni.
3. A régi norma összegében meg kell határozni a tízórai, ebéd, uzsonna árának arányait.
4. A kiadott ételmezésadagokban meg kell határozni a tízórai, ebéd, uzsonna arányait.
5. Meghatározzuk, hogy egy adagban mekkora változást okozott az árnövekedés.
6. Kiszámoljuk, hogy az adagok aránya szerint az árnövekedésnek mekkora hatása lesz a tízórai, ebéd, uzsonna árára. Az arányt megszorozzuk a régi norma összegével, megkapjuk a növekedés összegét a tízórai, ebéd, uzsonna árában. A növekedés összegét hozzáadjuk a régi árhoz, így meghatározzuk az új norma összegét.

A normához kapcsolódó számításokat célszerű elvégezni félév után, hogy a következő költségvetési évet megelőzően az esetleges norma emelést az Önkormányzat Képviselő-testülete felé kezdeményezzük.

A költségvetés tervezése

A költségvetés tervezésekor az Önkormányzat által elfogadott norma összegével kell számolni. Az ételmezési napok száma általános iskolai oktatásban 185, kollégiumi tanulók esetében 200.

Az étkezésben résztvevők számának, a norma összegének, valamint az ételmezési napoknak szorzata adja a tervezett ételmezés beszerzési összeget. Az igénybevett ételmezési napokat célszerű 90%-os kihasználtsági szinten tervezni, az esetleges betegségek, hiányzások miatt.

A költségvetési tervben külön kell megtervezni a tanulói, az alkalmazotti és vendég étkeztetés összegét.

Napi ételmezési létszám meghatározása

A napi ételmezési létszám a térítési díj beszedő nyilvántartása alapján történik. A térítési díj beszedő minden nap zárásakor a következő napra vonatkozó ételmezési létszámot lejelenti az ételmezés vezetőnek.

Az étkezés lemondására a tárgynapot megelőző nap 12 óráig van lehetőség, illetve a hét első ételmezési napját megelőző utolsó munkanap 12 óráig.

A lemondás történhet személyesen, vagy telefonon történő bejelentéssel.

Az alkalmazottak és a vendégek étkezésének lemondása személyesen, vagy telefonon a tanulók étkezésének lemondásával hasonló módon történik. A lejelentés kezdő időtartama a jelentést követő első ételmezési naptól a bejelentett utolsó ételmezési napig terjed. A lejelentő által megadott utolsó ételmezési napot követően a tanulót, ill. vendég étkezőt újra be kell számítani.

Nyersanyagok beszerzésének rendje

A nyersanyagok beszerzése az érvényben lévő szállítási szerződések és a megrendelők alapján történik. A beszerzésre kerülő áruk listáját az ételmezés vezető állítja össze az étlap és a várható heti létszám ismeretében. A várható heti létszám előzetes kalkulációval készül, melyben a lemondások a kalkuláció készítésének napján bejelentett hiányzások beszámításával történik. A be nem jelentett étkezőket be kell számítani a kalkulációba.

Anyagkiszabás rendje

A nyersanyag kiszabás a napi étkezési létszám és az étrendek keretében készítendő ételsorok ismeretében készül. Az anyagkiszabás utasítás is egyben, mely a konyha üzem felé meghatározza, hogy a tárgynapon milyen ételleket, hány adagban, milyen mennyiségű és minőségű élelmiszer nyersanyag felhasználásával készítsen el.

A kiszabott nyersanyagokat étkezésenként egész napra kell összesíteni. Az anyagkiszabási íven feltüntetett nyersanyag alapján számítható ki az ételek összköltsége, illetve a napi nyersanyag felhasználás összege.

Az anyagkiszabás valóságát, az abban szereplő adatok helyességének szűrőpróba szerű ellenőrzését az Önkormányzat által a belső ellenőrzéssel megbízott, illetve a GESZ vezetője, vagy az általa írásban e feladattal meghatalmazott alkalmazott végezheti.

Az ételek elkészítése, adagolása, szállítása

Az anyagkiszabási íven szereplő ételféleségek mennyiségben és minőségben történő elkészítéséért az adott konyha szakácsa felelős. Ő irányítja, szervezi, összefogja az elkészítés folyamatát.

Az ételeket kiosztás előtt ellenőrizni kell. A minőségi ellenőrzés után valamennyi a tárgynapon készült ételféleségből ételmintát kell eltenni, és azt 48 órán keresztül hűtőszekrényben kell megőrizni. Az ételminta vételéért és megőrzésért a szakács és az ételmezés vezető felelős.

Az ételek kiosztására csak az ételvizsgálat és az ételminta elraktározása után kerülhet sor.

A tárolás, raktározás szabályai

A tulajdon védelme érdekében az ételmezési raktárnak jól zárhatónak kell lenni. E tulajdonvédelemnek megfelelően a raktár két kulccsal záródik. A kulcsok közül az egyik az ételmezés vezetőnél, a másik a szakácsnál található. A raktárból történő élelmiszer kiadása az ételmezés vezető és a szakács egyidejű jelenlétében történik.

A raktári készletekért a szakács és az ételmezés vezető egyetemlegesen felelős.

Az élelmiszer nyersanyagok tárolásának higiéniai és élelmezés módszertani szempontokat is figyelembe kell venni. Az e célra kijelölt helyiségnek megfelelő hőmérsékletűnek és száraznak kell lennie. A tárolás során különös gondot kell fordítani a különböző élelmiszerek jogszabály szerinti elkülönítésére, a kezelési igényük szerinti tárolási körülményekre.

Raktározási szempontból az élelmiszereket a következők szerint kell csoportosítani:

- földes áru
- tejtermék
- szárazáru
- gyümölcs és zöldségfélék
- fűszerek
- húsfélék

A különböző élelmiszer csoportok eltérő tárolási módokat igényelnek.

A raktárakban maximum egy hétre – öt napra – elegendő élelmiszer nyersanyag tárolható. Intézményünk katasztrófa védelmi szempontból élelmiszert biztosító szervezet, ezért a raktárakban

Szárazáru raktár:

Az élelmiszerek csoportokban elkülönítve, megfelelő terhelhetőségű és higiénikus polcokon tárolandók.

A csoportok a következők lehetnek: cereáliák (liszt, rizs, búzadara), befőttek, zsírok, olajok.

A szárazáru raktárban élelmiszert a földön tárolni szigorúan tilos!

A nagyobb kiszerelésű élelmiszereket (pl. 50 kg-os cukor) raklapokra kell helyezni. A felbontott és fel nem használt áruk csomagolásának visszazárásakor a felbontás időpontját a csomagoláson jelölni kell.

Földes áru-raktár:

Elsősorban burgonya, zöldségfélék és gyümölcsök tárolására kell használni. A földes áru-raktárban is szükséges a megfelelő szellőzés biztosítása.

Ugyancsak ebben a raktárban lehet tárolni a tojásokat is, de erre a célra elkülönített szekrényt, vagy polcot kell alkalmazni.

Hűtőládák, hűtőszekrények:

A mélyhűtött zöldségfélék, gyümölcsök és húсарuk $-18\text{ }^{\circ}\text{C}$ alatt történő tárolására hűtőládákat használunk. A hűtőszekrények üzemeltetésénél fontos követelmény, hogy legyen elkülönítve kizárólagos hús tárolására használt, ún. húsos hűtő.

Az élelmiszer-raktár kezelőjének – az anyaggazdálkodás általános szempontjain felül – figyelemmel kell kísérnie az élelmiszerkészletek mennyiségi alakulását, a könnyen romló áruk tárolási idejét, szorgalmaznia kell a régebbi beszerzésűek folyamatos felhasználását, a készletek optimális mértékét meg nem haladó feltöltését.

Köteles nyilvántartani a beszáradás, porlás, párolgás, romlás miatt leírt élelmiszerek mennyiségét és értékét, valamint vizsgálnia kell a leírás okát, jogosságát és indokoltságát.

Az ételmaradékok hasznosítása

Az étkezést úgy kell megszervezni, hogy az elkészített ételeket minél előbb elfogyasszák. Az elkészült étel teljes mennyiségét – az esetleges létszámváltozás esetén, az ezzel arányos többlettel együtt – lehetőleg ki kell adni. A maradékot moslékként lehet átadni olyan személynek, aki az állatorvos engedélyével rendelkezik.

Az előkészítéskor kikerülő hulladékot és az összegyűjtött maradékot elszállításukig elkülönítetten, zárható edényben, hulladék vagy moslékraktárban kell tárolni.

A moslák esetleges értékesítése egyedi szerződések alapján történhet. Szerződést kötni a jogszabályoknak megfelelően, kizárólag ebtartással foglalkozó személyekkel lehet.

A veszélyes ételhulladékok elszállításáról külön szerződés kötése szükséges, olyan vállalkozásokkal, melyeknek engedélyezett tevékenysége e hulladék elszállítása.

Az élelmezési folyamat bizonylatolási rendje

A bizonylati rendet a mindenkori hatályos jogszabályok alapján kell kialakítani. A vonatkozó jogszabályok alapján az élelmezési anyagok nyilvántartási és bizonylatolási rendje a tulajdon védelem szempontjából az alábbiak szerint kerül szabályozásra:

A tevékenység során biztosítani kell a teljes élelmezési tevékenység minden részfolyamatának bizonylatolását, kezdve az élelmezési igény meghatározásával, befejezve a folyamatos igény kielégítésével.

A bizonylatolás célja, hogy az élelmezési tevékenység folyamatában az egyes gazdasági események nyomon követhetőek, alátámaszthatóak, bizonyíthatóak legyenek, az esemény idejének, mértékének, módjának és irányainak pontos meghatározása mellett, teljeskörű információt nyújtva.

Az információs folyamatok lehetnek:

- adatfeldolgozást szolgáló folyamatok,
- döntést előkészítő folyamatok.

A két folyamat egymással szerves egységben áll, s ez képezi az irányítás alapját. Az élelmezési üzem, mint a költségvetési szerv önálló egysége, komplex gazdasági tevékenységet fejt ki.

Ennek része:

- az anyagbeszerzés (megrendelés és raktározás),
- az anyagfelhasználás,
- az anyag átalakítás.

A nyersanyagok felhasználásáról az élelmezési üzem mennyiségben és értékben is köteles elszámolni. Bármely összeg kifizetése az intézmény pénzeszközeiből gazdasági művelet. Az erről készült feljegyzés **bizonylatnak** minősül.

A **bizonylat az adatfeldolgozásban betöltött szerepe** szerint lehet:

- Elsődleges (első feljegyzésként állították ki),
- Másodlagos (az adatfeldolgozás egyik szakaszának eredményeként készítették az elsődleges bizonylat összesítése alapján).

A **bizonylatok felhasználási körük szerint:**

- Belső bizonylat: amelyben a rögzített gazdasági esemény kizárólag a bizonylatot kiállító intézményt érinti,
- Külső bizonylat: a kiállító intézményen kívül mást is érint.

Az **élelmezési bizonylat alaki és tartalmi kellékei magukban foglalják:**

- a bizonylat megnevezését,
- a gazdasági művelet megjelölését (amelyre a bizonylat vonatkozik),
- a gazdasági műveletben résztvevők aláírását,
- a bizonylat sorszámát.

A bizonylat adatait tintával vagy írógéppel olvashatóan kell kitölteni. A javítás csak akkor szabályszerű, ha az eredeti, tévesnek minősített bejegyzés is olvashatónak bizonyul és a javítást a javításra jogosult aláírásával hitelesíti.

Az élelmezéssel kapcsolatos készpénzfizetési számlák nem javíthatók. Az eltévesztett bizonylatot át kell húzni, és a rontott megjelölést kell alkalmazni. A gazdasági esemény rögzítésére új bizonylatot kell kiállítani.

Az élelmezéssel kapcsolatos készlet változását 48 órán belül rögzíteni kell a nyilvántartásokban, és gondoskodni kell arról, hogy a bizonylatok ezt követően a GESZ gazdasági irodájába kerüljenek.

A beszerzés bizonylatolása

A nyersanyagok biztosítása megrendelés útján történik. Megrendelés történhet írásban, vagy telefonon. Telefonos megrendelést csak szerződéses partnertől lehet kezdeményezni. A telefonon történő megrendelésről is szükséges feljegyzést készíteni, melyben rögzítésre kerül a megrendelt áru fajtája, és mennyisége, a megrendelés időpontja, valamint a szállítási határidő.

A beérkezett élelmezési anyagok átvételét a szállító levél alapján, és a megrendelő alapján, tételesen szükséges átvenni. Az átvétel során meg kell győződni arról, hogy a nyersanyag mennyiségben, minőségben megfelel-e a szállítólevélen feltüntetett adatoknak. Az átvételt a szállítólevélen az átvevő aláírásával ismeri el. A szállítólevél másolati példánya, valamint a számla eredeti példánya az átvevőnél marad. A szállítólevél eredeti példánya, valamint, ha az átvétel számla alapján történik – a számla másolati példánya az intézmény bélyegzőjével, és az átvevő aláírásával a szállítóhoz kerül. Az átvétel után a leszállított árut a raktárba kell helyezni.

A raktározás bizonylatolása

A raktári készletekről, az anyagok forgalmáról mennyiségben és értékben is nyilvántartást kell vezetni.

A Gazdasági Ellátó Szervezet által átvett konyhákhoz tartozó raktári nyilvántartások papír alapú nyilvántartásként kezeltek. 2013 évben bevezetésre kerül a számítógépes raktári nyilvántartó rendszer.

A kézi nyilvántartás élelmezési nyersanyagokként, készletnyilvántartó lapon történik. A szállítólevélen, ill. a számlán a nyilvántartási sorszám a karton száma és a tétel sora. A készletnyilvántartó tartalmazza a szállító nevét, az átvett áru mennyiségét és árát. Az egyes nyilvántartó kartonok mennyiségét a kiadhatóság mértékegységében kell megállapítani, és nyilvántartani. Pl. dekagrammra meghatározott kiadási egység esetén dekagrammban kell nyilvántartásba venni a kilogramban vásárolt terméket is, még akkor is, ha az a szállító levélen kilogrammban van megadva, átszámítással.

A szakács az anyagkiszabás alapján veszi át az élelmezési nyersanyagokat. Az anyagok átvételét a szakács, átadását az élelmezés vezető igazolja aláírásával.

Az anyagokat csak pontos mérés és számolás után szabad átvenni.

A raktárból kivételezett nyersanyagokért a szakács és az élelmezésvezető teljes anyagi és fegyelmi felelősséggel tartozik. Az élelmezési normák betartásának ellenőrizhetősége

céljából élelmezési normák szerint (reggeli, tízórai, ebéd, uzsonna, vacsora) külön-külön, valamint ellátotti és felnőtt részletezésben kell kiállítani.

A felhasznált élelmezési anyagok értékét egy tételben havonta fel kell jegyezni az **Élelmezési normák eltérésének** kimutatásában.

Az élelmezési norma betartását és ehhez kapcsolódóan a normától való eltérés összegeit az élelmezési norma szerint felhasználható összeg és a havi anyagfelhasználás értéke alapján havonta kell megállapítani.

Az ellenőrzés során figyelembe kell venni, hogy az élelmiszer felhasználás és a nyersanyag norma közötti eltérés egy hónapos átlagot véve ne legyen nagyobb +/- 15%-nál.

Amennyiben az eltérés meghaladja e %-os összeget, felül kell vizsgálni, hogy abban milyen változást okoz a nyersanyag árak növekedése.

A felülvizsgálatot az gazdasági iroda végzi.

Az étkeztetési tevékenység ellenőrzése

A gazdasági vezető, illetve a GESZ igazgatója által e feladattal megbízott gazdasági alkalmazott a konyhai tevékenységeket ellenőrizheti.

Az ellenőrzés kiterjedhet a konyhai feladat ellátás egészére.

Az élelmezési tevékenység egészére történő ellenőrzést végezhet az Önkormányzat által e feladattal megbízott ellenőrző szerv, valamint a jogszabályok alapján e hatáskörrel bíró kormányzati szervek.

Záró rendelkezések

Jelen élelmezési szabályzat visszamenőleges hatállyal 2013. január 01-től lép hatályba. A szabályzat tartalmának megismeréséért az igazgató felelős. Jelen szabályzatot minden konyhai egységben az élelmezésvezető köteles megőrizni. A szabályzat tartalmát a GESZ igazgatója saját hatáskörben bármikor módosíthatja, a hatékonyság érdekében.

Püspökladány, 2013. március 21.

Pusztainé Nádházi Ibolya
igazgató

1.számú melléklet

**Ajánlások 7-14 éves gyermekek
közétkeztetési ellátásához**
2004.

Szerkesztette: Dr. Rodler Imre

Írta: Varga Anna

Vígné Sági Katalin

Domonkos Andrea

Dr. Greiner Erika

Lektorálta: Dr. Zajkás Gábor

Ajánlások 7-14 éves gyermekek közétkeztetési ellátásához

Készítette: Országos Élelmiszerbiztonsági és Táplálkozástudományi Intézet Dietetikai
Fosztálya 2

Tartalomjegyzék

Eliszo

Az étrendek kialakításának alapveti szempontjai

Élelmiszer felhasználási gyakorlati ajánlás

Húsok

Húskészítmény

Belsiseg, belsiseg-készítmény

Hal, halkonzerv

Tej, savanyított tejtermék (kefir, joghurt)

Tejtermékek (sajt, túró)

Egyéb tejkészítmény (tejföl, tejszín)

Zsiradekok fizi- (s niezskireadekok)

Cukor, méz

Cereáliák

Kenyérfélék, péksütemények

Száraztészta

Burgonya

Zöldségfélék

Gyümölcsök

Száraz hüvelyesek

Tojás

Lekvár

Olajos mag

Rostos uditi es egyeb folyadek

Melléklet

Téli-tavaszi diszakira zoló éstlap

Téli-tavaszi diszakihoz artozot lelmisezer elhaszfnalasi szesiotess

Téli-tavaszi diszakihoz artozot diszaki tlag aapanyatg bevitel

Téli-tavaszi diszakihoz artozot ersannyyag elhaszfnalasi szabakti

Nyári-ísi tlaprae zolo stlap e

Nyári-ísi diszakihoz artozt elhaszfnalasi szesiotess

Nyári-ísi diszakihoz artozt diszaki tlag aapanyatg bevitel

Nyári-ísi diszakihoz artozt ersannyyag elhaszfnalasi szabakti

Ajánlások 7-14 éves gyermekek közétkeztetési ellátásához

Készítette: Országos Élelmiszerbiztonsági és Táplálkozástudományi Intézet Dietetikai Fiosztálya 3

Eliszo

Az egészséges táplálkozás alapelveit a 2002-ben megjelent **Táplálkozási ajánlások** a felnőtt **magyarországi lakosság számára** c. kiadvány foglalja össze (szerkesztette: Dr. Rodler Imre).

Az ajánlasok otthoni családi elelmezesben valo alkalmazasához a kiadvany elegendi adatot, tájékoztatást tartalmaz. Más a helyzet a rendeletek által szabályozott közétkeztetésben.

Az egészséges táplálkozás közétkeztetésben való gyakorlati megvalósításához további segítségre van szükség, ezt a célt szolgálják azok a kiadványok, melyek sora ezzel a kis kotettel kezdídik meg. Elsikent az ovodaskoruak egeszséges táplálkozása, élelmezése számara szolgalogyakorlati tanacsokat allítottuk össze, bemutatva a fibb élelmiszercsoportokból felhasználható elemeket, valamint a mintaként szolgáló étrendet nyári-ísi es teli-tavaszi változatban.

Az egészséges táplálkozás kozetkeztetesben torteni megvalositasanak masodik gyakorlati ajánlása az általános iskolás korú gyermekek közétkeztetése számára készült hasonló szerkezetben, mint az ovodaskoruak elelmezeset elisegití összeallítás. A harmadik kiadvány az iskolai büfék egeszséges taplalkozasba beillesztheti kinalataval foglalkozik es mutatja be reszletesen az ajanlható elelmiszereket gondosan szem elítt tartva a tarolas, elikeszites, elkeszites soran alkalmazando elelmiszerbiztonsagi eliirasokat.

A sorozat keretében tervezzuk meg a kozepiskolas koruak, valamint az idisek számara szolo egeszséges taplalkozas megvalositasat elisegití gyakorlati ajánlasok kidolgozasat es megjelenteteket, illetve további, kiegeszítí összeallítások elkesziteset a beteg emberek csoportos étkeztetése, a gyógyélelmezés számára.

Ezuton is koszonve munkatarsaim színvonalas, lelkiismeretes kozremókodeket es otleiteit ajánlom szíves felhasználásra a kötetet.

Dr. Rodler Imre

Ajánlások 7-14 éves gyermekek közétkeztetési ellátásához

Készítette: Országos Élelmiszerbiztonsági és Táplálkozástudományi Intézet Dietetikai Fiosztálya 4

Ajánlások

a 7-14 éves gyermekek közétkeztetési ellátásához

Az összeállítás a 7-14 éves korcsoportra, tízórai, ebéd, uzsonna étkezéseket tartalmazó, anyagkiszabattal, élelmiszer felhasználás összesítéssel, tápanyag beviteli összesítéssel ellátott

nyári-ísi es teli-tavaszi idiszakra keszult mintaetrendeket foglal magaba. Emellett tartalmaz a gyakorlati étrend összeállításához készült javaslatokat is. A gyermek közétkeztetésben szakmai szempontból kívánatos korcsoportonként külön étrend és anyagkiszabat alkalmazása,

de tekintettel arra, hogy az összeállítás a gyakorlati megvalósítást kívánja segíteni, ezért a két iskolás korcsoport számára összevontan készültek az étrendek.

Az iskolaskoru gyermekek taplalkozasi szokasai nagy befolyással vannak felnőttkori étkezésükre, hiszen szokásaink gyermekkorban alakulnak ki. Ilyenkor alakul ki az egész életre szóló táplálkozási magatartás. A közétkeztetési ellátásnak részt kell vállalnia abban, hogy a

taplalkozási magatartás helyes irányban alakuljon és az egészséget és annak megőrzését ill. a betegség megelőzését szolgálja.

Az étrendek kialakításának alapvető szempontjai:

Feleljen meg miniségi és mennyiségi szempontoknak egyaránt.

Az étrendek kialakításának miniségi szempontjai:

a, A felhasznált nyersanyagok illetve ételfelek előfordulásának változatossága

b, A nyersanyag felhasználás idényszerősége

c, Az egyes étkezések fehérje komplettálásának érvényesülése

d, Az energia és tápanyagtartalom arányos eloszlása

e, Egyes ételfélék jelleg, íz, szín és konzisztencia szerinti harmóniája

f, A korszerű-egészséges táplálkozás követelményeinek érvényesülése

g, Az adott korcsoport élettani sajátosságainak és ízlésvilágának figyelembe vétele

Ajánlások 7-14 éves gyermekek közétkeztetési ellátásához

Készítette: Országos Élelmiszerbiztonsági és Táplálkozástudományi Intézet Dietetikai Fosztálya 5

Az étrendek kialakításának mennyiségi szempontjai:

a, Megfeleli energia és tápanyag értékekkel rendelkezzen.

b, A különböző élelmiszer nyersanyagok megfelelő mennyiségben való felhasználása

A mennyiségi szempontokat illetően a 80/1999. (XI. 28) GM-EÜM-FVM együttes rendelet 2.

számú mellékletében foglaltak - „Napi energia- és tápanyagbeviteli, ill. élelmiszerfelhasználási ajánlások csoportos étkeztetés számára” - betartása kívánatos.

A nyersanyagok, ételfelek és konyhatechnikai műveletek változatossága

Az étlap változatosságának megítélése több szempont alapján történik. Egy –egy étel ismétlődése csak 3-4 hetenként történjen, akkor sem ugyanabban az összeállításban. Az ételfelek előfordulási gyakorisága mellett vizsgáljuk meg az alapanyagok, az egyes ételek ízbeli, színbeli, készítési módjának és hűtőanyagok változatosságát. Ezen szempontoknak egy étkezésen belül és egy nap folyamán, a különböző étkezések között is érvényesülni kell.

Az **alapanyagok** változatossága akkor megfelelő, ha ugyanabból a nyersanyagból egy hét alatt csak egyszer készül étel. Ez nem vonatkozik a burgonyára, a salátákra, a nyers zöldségekre és friss gyümölcsökre.

Az **ízbeli** változatosság akkor teljesül, ha az egymást követő ételek vagy étkezések nem azonos vagy hasonló ízűek (pl.: hamis gulyásleves után pörkölt, vagy ebédre diós metélt, vacsorára tejbegríz).

Az étel élvezeti értéket jelentősen befolyásolja annak **színe**, ezért ügyelni kell rá, hogy a felszolgált étellekkel érvényesüljön a színbeli változatosság. Ne adjuk együtt hasonló színű ételeket, mivel ezek unalmassá teszik az étkezést (pl.: zellerkrémleves, natúr halfilé, burgonyapüré, fejeskáposzta-saláta).

A változatossághoz az egyes ételek **konzisztenciája** is hozzájárul. Szerepeljen az étlapon darabos, pépes és folyékony étel egyaránt.

Az ételek **elkészítési módja** széleskörű lehetőségeket nyújt a változatosság növelésére, használjuk ezt ki. Ne adjunk egymás után hasonlóan készített ételeket (húsgombóc leves után túrógombóc).

Ajánlások 7-14 éves gyermekek közétkeztetési ellátásához

Készítette: Országos Élelmiszerbiztonsági és Táplálkozástudományi Intézet Dietetikai Fosztálya 6

A felhasznált nyersanyagok és ételfelek idényszerőségeinek megítélése

Az idényszerőség a felhasznált nyersanyagok esetében az élelmiszeripar fejlődésének köszönhetően már szinte idejét múlt fogalom. Gyorsfagyasztott termékek formájában telen is rendelkezésünkre áll a legtöbb zöldségféle. Az idényszerőség a nyersen adott zöldségek, és a friss gyümölcsök esetében érvényesül. Ezeket egyrészt árak miatt, másrészt tápanyagtartalmuk alakulása miatt célszerű mindig akkor etlapra tervezni, amikor szezonjuk van.

Az ételfelek esetében az idényszerőséget ma is érdemes figyelembe venni. Nyáron a frissítı hatasu, folyadéokban gazdagabb, enyhén fıszerezett, könnyen emeszthetı ételek kívánatosabbak. Telen nagyobb igény van az energiában gazdagabb, erısebben fıszerezett ételfélékre.

Általános követelmények

Általános iskolai ellátás esetén 3 vagy 1 étkezést kell biztosítani. 3 étkezés esetén 1 fıetkezést (ebed), és 2 kisetkezést (tízorai, uzsonna), míg egy étkezés esetén 1 fıetkezést (ebed). A fıetkezésnek komplettnek kell lennie, vagyis a novenyi eredetı élelmiszerek mellett optimalis mennyiségő állati eredetı fehérjét kell tartalmaznia. Fontos, hogy ezeket egy fogáson belül, de legalább azonos étkezésen belül adjuk, mert csak akkor beszélhetünk komplettalásról, ha az egymást kiegészítı ételek fogyasztása azonos időre vagy egymashoz közeli időpontra esik. Pl.: Tészta-, burgonya-, gabonaételekhez, fızelekhez állati fehérjét tartalmazó élelmiszert szükséges adni – tej, sajt, turo, hus, hal, huskeszítmeny, belseg, tojas formájában.

Az ebédekhez minden alkalommal javasolt **levest** tervezni, mert tápanyag ellátás szempontjából értékesek, s emellett a folyadékellátásban is részt vesznek. A leves kiváltása rostos ivólevellel lehetıleg ne forduljon elı.

Ebben a korban már tésztafélék, cukrászati készítmények önálló fogásként is szerepelhetnek.

Edes jellegő ebed a 10 nap alatt egyszer ill. legfeljebb kétszer forduljon elı, valamilyen húsos ill. májas levessel együtt, így adott étkezésen belül érvényesül a komplettálás követelménye is. Ne tervezzünk az étrendbe nagy cukor- és zsırtartalmú nápolyikat,

Ajánlások 7-14 éves gyermekek közétkeztetési ellátásához

Készítette: Országos Élelmiszerbiztonsági és Táplálkozástudományi Intézet Dietetikai Fiosztálya 7

csokoládékat. Cukrozott, szensavas uditık fogyasztása mind a közetkeztetésben, mind otthon kerülendık.

A sózáshoz **jódozott só**t használjunk! Az ételeket csak annyira sózzuk, amennyire feltétlenül muszáj, a gyermekeket próbáljuk fokozatosan rászoktatni a kevésbé sós íz elfogadására. A **sózás mértékletessége** nem jelenti a fıszerek egyidejő csökkentését is: használjuk az etelkészítéshez a fıszerek széles skáláját, zoldfıszereket (petrezselyem zold, metelıhagyma, lestyan, tarkony, kapor, fokhagyma) és szárított fıszereket (majoranna, borsikafő, vasfő, bazsalikom, citromfő, komeny, baberlevel) egyaránt. Ez nem jelenti az erısen fıszerezett ételek tilalmanak mellızését! Az étkezések melle adott nyers zoldsegeket (pl. paprika, paradicsom, retek, zölduborka, nyers káposzta-saláta) felesleges megsózni, hagyjuk meg ezeknek a természetes ízet. Gyermekekétkeztetésben kerülendık a levesporok és egyéb ehhez hasonló félkész termékek, ugyanis ezek tápanyagtartalma a friss alapanyagokból készített ételekhez képest lényegesen alacsonyabb, továbbá magas konyhasó tartalom jellemzi.

Helyes gyakorlat az, ha a barna-, többmagvas-, graham-, rozskenyerek megkedveltetését már

iskoláskorban megkezdjük.

Iskoláskorban kell a **helyes táplálkozási ritmus**ra való nevelést is tudatosítani. A **reggeli**

elengedhetetlen a jó napi teljesítményhez, ezért tudatosítani kell a gyermekben a reggelizés fontosságát.

A korcsoport napi energia szükséglete 2200-2500 kcal között változik, tízórai, ebéd, uzsonna szolgáltatása esetén ennek a 65 %-át kell biztosítani a közétkeztetésben. A tápanyagok egymashoz viszonyított aránya az összes energian belül 13% fehérjéből, 30% zsirból, és 57% szénhidrátból származzon. Az étrendben szerepelhetnek a nagyobb telítettségű ételek, de az erísen főszeresek és a sok zsiradékot tartalmazók kerülendiek. A korcsoporton belül adódó eltérő energia igényeket igyekezzünk figyelembe venni.

Ajánlások 7-14 éves gyermekek közétkeztetési ellátásához

Készítette: Országos Élelmiszerbiztonsági és Táplálkozástudományi Intézet Dietetikai Fiosztálya 8

10 nap során, tízórai, ebéd, uzsonna szolgáltatása esetén, az étrend tervezésénél a következő elelmiszer felhasználási gyakorlatot celszerű követni.

Húsok

_ a húsok változatos felhasználására törekedjünk; szerepeljen az étlapon csirke-, pulyka-, sertés- és marhahús egyaránt

_ a húsok választásánál részesítsük előnyben a sovány húsreszeket

_ csak időnként (pl. darált húsok felhasználásával készült ételekkel) szerepeljenek zsírosabb húsrészek

_ 10 nap alatt 4-5 alkalommal szerepeljen (ebéd részeként az étlapon) a felsorolt húsokkal készült étel

_ baromfi és sertéshús 50%-50%-os arányban való felhasználása javasolt

_ a különböző ételekhez felhasznált mennyiségek változóak:

- húsos levesekhez: 45-55 g / fí

- sertés színhús: 70-80 g / fí

- baromfihús: 80-100 g / fí

- színhús + zöldség; gyümölcs: 55-60 g / fí a hús és 35-40 g / fí a zöldség

- vagdalthoz húsféle: 60-70 g / fí

- vagdalthoz: hús + zöldség: 45-50 g / fí a hús és 25-30 g / fí a zöldség

- vagdalthoz: hús + szója (x): 40-50 g / fí a hús és 12-15 g / fí a szója

- húsos tészta: hús 60-70g / fí

- rakott, töltött étel: hús 60-70 g / fí

- színhús + szója (x): 40-50 g / fí a hús és 12-15 g / fí a szója mennyisége

(x) = további rendelkezésig a felhasználásra kerülő szójás nyersanyagok GMO mentesek legyenek.

Húskészítmény

_ döntően a tízórai és az uzsonna ételekben szerepelnek szeletben vagy kretek (parizsi-, zalai-, sonkakrém) formájában

Ajánlások 7-14 éves gyermekek közétkeztetési ellátásához

Készítette: Országos Élelmiszerbiztonsági és Táplálkozástudományi Intézet Dietetikai Fiosztálya 9

_ előfordulhatnak még levesekben, feltetként vagy tészta ételekben is

_ 10 nap alatt 4-6 alkalommal szerepeljen kisétkészítéshez, 1 alkalommal levesben vagy feltétnek vagy tésztás ételben

_ a felhasználható mennyiségek a következők:

- kisétkészítésekhez 25-30 g / fí

- levesekhez: 45-55 g / fí

- feltétként: 50-60 g / fi
- tésztákhoz: 50-60 g / fi
- rakott, töltött ételekhez: 50-60 g / fi

Belsiseg, belsiség-készítmény

_ belsisegek közül felhasználásra csak csirke- és sertésmáj adható
 _ 10 nap alatt 2-3 alkalommal szerepelhet májjal készült étel: *kétszer* abban az esetben, ha egy feltét és egy csirkemájat tartalmazó zöldséges leves szerepel az étlapon; *3 alkalommal* akkor, ha egyszer levesben, egyszer feltétként, egyszer pedig kísétkészítésben szerepel.

_ a felhasználando mennyiségek a következők:

- feltétként: 70-80 g / fi
- felfűjtban: 33-38 g / fi
- levesbe betétként: 20 g / fi
- kísétkészítéshez: 25-30 g / fi

Hal, halkonzerv

_ a halak és halkészítmények közül a tengeri halakat reszesítsük elnyben (tonhal, makrela, hekk)

_ Javasolt formája a szálkamentes halfilé illetve mélyfagyasztott készítmények (pl. halrúd), kísétkészítésekhez olajos hal ill. halkrém ajánlható.

_ 10 napban 1-2 alkalommal kerüljön étlapra; *1 alkalommal* akkor, ha ebédhez feltétként vagy egytálételhez felhasználva, *2 alkalommal* abban az esetben, ha a fíetkezés melle kísétkészítéshez is felhasználjuk.

Ajánlások 7-14 éves gyermekek közétkeztetési ellátásához

Készítette: Országos Élelmiszerbiztonsági és Táplálkoástudományi Intézet Dietetikai Fiosztálya 10

_ a felhasználando mennyiségek a következők:

- feltétként: 80-100 g / fi
- kísétkészítéshez: 25-30 g / fi

Tej, savanyított tejtermék (kefir, joghurt)

_ tejes italként, joghurt, kefir formajaban kísétkészítésre, valamint fíetkezések alkotójaként használhatjuk fel

_ tejek közül a 2, 8 %-os ill. az 1, 5 %-os zsírtartalmúak választása javasolt

_ 10 nap alatt naponta kerüljenek felhasználásra; kísétkészítéseknel vagy tejet vagy kefírt ill. joghurtot válasszunk

_ a felhasználando mennyiségek a következők:

- tej 2-2,5 dl / fi
- kefir, joghurt 1,75 dl / fi
- gyümölcs joghurt 1,5 dl / fi
- tej, tejeskávéhoz: 1,5-2 dl / fi
- tej, levesekbe: 0,5-0,6 dl
- tej, őrsített izfelekhez: 0,19 dl / fi
- tej, sícbensulthoz: 0,08,9 dl / fi
- tejes teel pl(.dara): 2,5 dl / fi
- tej, kelt tészta: 0,35-0,4 dl / fi

Tejtermékek (sajt, túró)

_ válasszunk minél többféle sajtból, ismertessük meg a gyerekekkel a sovány sajtokat

_ a szendvicsskrémet készítjük házilag (sajtból, túróból egyaránt)

_ az omlesztett sajtok magas zsíradektartalmuk miatt, lehetőség szerint ritkábban

szerepeljenek az étlapon

_ 10 nap alatt 7-8 alkalommal szerepeljen sajt ill. túró az ételek közt; ezek tízóraiaként, uzsonnaként és fíetkezés részeként egyaránt szerepelhetnek

_ a felhasználható mennyiségek a következők:

- sajt kisétkeléshez: 25-30 g / fí

Ajánlások 7-14 éves gyermekek kisétkelési ellátásához

Készítette: Országos Élelmiszerbiztonsági és Táplálkozástudományi Intézet Dietetikai Fiosztálya 11

- sajt, kisétkeléshez, szendvicskrembe: 30 g / fí

- sajt, csibensult teelekhez: 1-123 g í / f

- sajt, száraztésztához: 22-25 g / fí

- sajt, húsos téstához: 12-15 g / fí

- sajt, rakott, töltött ételhez: 12-15 g / fí

- túró, kisétkeléshez: 25-30 g / fí

- túró, kisétkeléshez, szendvicskrémbe: 30 g / fí

- túró, száraztésztához: 40-45 g / fí

Egyéb tejkészítmény (tejföl, tejszín)

_ tejfölből 12 %-os zsírtartalmú felhasználása javasolt

_ önállóan, kisétkelésre tejfölt ne adjunk

_ a napi zsíradékbevitel csökkentése érdekében alkalmanként a tejfölt egészben vagy részben helyettesíthetjük kefirrel, joghurttal

_ tejföl szerepelhet tízórai, uzsonna ételekben (pl. tejfölös túró), valamint gyakran felhasználásra kerül az ételkészítésben (sőrített fizelek, csibensultek, rakott-, töltött ételek, levesek, saláta öntetek, omlós-, kelt-, kevert téstafélék részeként)

_ tejszín csak ritkán szerepeljen, 10 nap alatt maximum 1 alkalommal, 0,1-0,2 dl / fí mennyiségben

_ a felhasználható mennyiségek a következők:

- tejföl, levesekbe: 0,25-0,28 dl / fí

- tejföl, salátához (ez az öntet fele; másik fele kefir vagy joghurt): 0,5-0,6 dl / fí

- tejföl, húskélekhez, feltétekhez: 0,25-0,3 dl / fí

- tejföl, sőrített izfelekhez: 0,2-0,3 dl í / f

- tejföl, csibensultekhez: 0-0,02,25 dl í / f

- tejföl, száraztésztákhoz: 0,25-0,28 dl / fí

- tejföl, rakott, töltött ételekhez: 0,25-0,3 dl / fí

Ajánlások 7-14 éves gyermekek kisétkelési ellátásához

Készítette: Országos Élelmiszerbiztonsági és Táplálkozástudományi Intézet Dietetikai Fiosztálya 12

Zsíradékok (fizi- és kenizsíradék)

Kenizsíradék (margarin, vaj, vajkrem):

_ kenyérkenésre túlnyomórészt margarínokat használjunk; alkalmanként szendvicsvaj, vajkrem 10 nap alatt legfeljebb 1-2 alkalommal előfordulhat

_ a margarínok közül a csökkentett zsíradéktartalmúakat (35-55 %) válasszuk

_ a felhasználható mennyiség 10 nap alatt 6-7 alkalommal 15-20 g / fí

Fizisíradékok (olaj, fizimargarin, serteszí, baromfizí):

_ a napi összes zsíradékbevitelt nagymértékben meghatározza az ételkészítéshez felhasznált zsíradék mennyisége. Az alacsony zsíradéktartalmú nyersanyagok választása mellett törekedjünk arra, hogy leggyakrabban olyan konyhatechnológiai eljárásokat alkalmazzunk,

amelyekkel a lehető legkevesebb zsiradékot kell felhasználni (gőzparolo, alufolia, teflon, grillsütő)

_ Ritkan alkalmazzuk a bő zsiradékokban sütest, és akkor tartsuk be a következő szabályokat: megfelelő hőfoku olajban süssünk, az elkészült feltétből a felesleges olajat mindig le kell csepegtetni, fel kell itatni

_ tészták alapanyagaként a vaj helyett a 60-70 %-os margarin választása javasolt

_ a napraforgóolaj mellett kívánatos egyéb növényi olajok bevezetése, pl.: repceolaj, szójaolaj, olívaolaj. Salátákhoz (akár káposzta-, paradicsom-, cékla salátákhoz is) kifejezetten ajánlott a hidegen sajtolt olajok felhasználása

_ a felhasználando mennyiségek a következők:

- olaj leveshez, salátákhoz, hústelekekhez, feltetekhez, főzetelekhez, szárított tésztákhoz, rakott-, töltött ételekhez egyaránt 4-8 ml / fő

Ajánlások 7-14 éves gyermekek közétkeztetési ellátásához

Készítette: Országos Élelmiszerbiztonsági és Táplálkoástudományi Intézet Dietetikai Fosztálya 13

Cukor, méz

_ törekedjünk a cukor korlátozott használatára, a cukor kis mennyiségben is jelentős energiát tartalmaz

_ felhasználásra kerül tea, tejes italok, müzlik, gyümölcsös turmix italok, joghurtok, saláták, edes jellegű ételek edesítésében

_ a méz 80 % cukrot tartalmaz, 1-1 alkalommal sütemények készítéséhez, valamint kisétkeztetésekhez alkalmazható

_ Figyelmeztetés! Minden esetben olyan forrásból származzon, ahol garantálják a miniséget

_ a felhasználando mennyiségek a következők:

- méz, kisétkeztetéshez: 25-30 g / fő

- cukor, teában: 15-20 g / fő

- cukor, salátában: 6-15 g / fő

- cukor, edes jellegű sőrített főzetelekben: 5-12 g / fő

- cukor, tésztaételhez: 6-20 g / fő

Cereáliák (liszt, rizs, gabonamagvak, gabonapelyhek, egyéb gabonakészítmények)

_ az optimalis összetett szénhidrát bevitelben jelentős szerepet játszanak a cereáliák

_ Sokféleségük az étrend változatossági mutatókat kedvezően befolyásolhatja. Nehány közülük: gabonapehely, lisztek (korpás-, graham-, stb.), rizs, köles, kukoricadara, kukoricapehely, zabpehely

_ a rizs 10 nap alatt 2-3 alkalommal szerepelhet, törekedjünk minél változatosabb formában való felhasználásra

_ 10 nap során 1-2 alkalommal szerepeljen gabonapehely vagy mőzli fele, tejjel vagy joghurttal kisétkeztetés részeként

_ a felhasználando mennyiségek a következők:

- gabonapehely, kisétkeztetéshez: 30-35 g / fő

- mőzlikeverek, keitkezéshez: 4-500 g 1/ f

- liszt, leveshez: 6-8 g / fő

- liszt, panírozáshoz: 7-8 g / fő

- liszt, őrsített főzetelekhez: 1-124 g 1/ f

Ajánlások 7-14 éves gyermekek közétkeztetési ellátásához

Készítette: Országos Élelmiszerbiztonsági és Táplálkoástudományi Intézet Dietetikai Fosztálya 14

- liszt, siccensultekhez: -98 g / f
- egyéb cereália (pl. köles), köretként: 70-80 g / fi
- dara, ejtes teelhez: 30 i/gf
- dara, száraztésztához: 28-30 g / fi
- zabpehely, ejtes teelhez: 38 i/gf
- zabpehely, rakott, töltött ételhez: 20-25 g / fi
- rizs, köretként: 70-80 g / fi
- rizs+zöldség, köretként (a köret egyik fele rizs; másik fele zöldség): 50-60 g / fi
- rizs, ejtes teelhez: 40 i/gf
- rizs, rakott, töltött ételhez: 20-25 g / fi

Kenyérfélék, péksütemények

_ kísétkezésekre a kenyéren kívül kifli, zsemle, briós, kalács is adható; javasolt a teljes kiirleső gabonából készült kenyér változatát is használni, az ajánlott mennyiség felet adják ezek a termékek

_ amennyiben az étel jellege megkivánja (fizelekek, husos levesek, stb.), kenyeret is szükséges tervezni

_ 10 nap alatt napi 2 alkalommal tervezzünk kenyérfélét az étrendbe; ezek többnyire a kísétkezések részeként fognak szerepelni, de ha fizelekhez terveztünk már kenyeret, célszerű aznap az egyik kísétkezéshez pl. muzlit felhasználni. (Nem hiba, ha esetenként háromszor is adunk, mert sokszor így tudjuk elérni a rendeletben elírt mennyiséget.)

_ a felhasználandó mennyiségek a következők:

- kenyér, kísétkezéshez: 60-80 g / fi
- péksütemény, skeitkezéshez: 1b di/ f
- kalács, kísétkezéshez: 60-80 g / fi
- zsemle, vagdalthoz: 13-15 g / fi
- zsemlemorzsa, vagdalthoz: 4-5 g / fi
- zsemlemorzsa, panírozáshoz: 20-25 g / fi

Ajánlások 7-14 éves gyermekek közétkeztetési ellátásához

Készítette: Országos Élelmiszerbiztonsági és Táplálkozástudományi Intézet Dietetikai Fosztálya 15

Száraztészta

_ 10 nap alatt 1 alkalommal szerepeljen tézstaétel a fietkezés részeként, emellett levesben betétként szerepelhet 2-3 alkalommal

_ javasolt a durum lisztből készült tézsta

_ ismertessük meg a gyerekekkel a zöldséges változatokat is

_ a felhasználandó mennyiségek a következők:

- száraztészta, levesbetétként: 10 g / fi
- száraztészta, köretként: 70-80 g / fi
- száraztészta, tézstaételként: 70-80 g / fi

Burgonya

_ 10 nap alatt 4-5 alkalommal szerepeljen burgonya a fietkezés részeként

_ törekedjünk arra, hogy változatos formákban készüljön

_ a felhasználandó mennyiségek a következők:

- burgonya, levesnek: 60-65 g / fi
- burgonya, levesben: 25-30 g / fi
- burgonya, köretnek: 220-250 g / fi
- burgonya, salátának: 70-80 g / fi

- burgonya, izfeleknek: 18-2000 g i/ f
- burgonya, rakott ételnek: 220-240 g / fi

Zöldségfélék (friss, mirelit, konzerv, szárított)

- _ friss zöldség naponta szerepeljen az étrendben; kísétkészítéshez zöldségféléként, friss salátaként ebédhez adhatók
- _ ebéd részeként 4-5 alkalommal szerepeljenek a felsoroltakból: sóritett fizelek, parolt zöldség, töltött-, rakott-, csibensult zoldsegefele
- _ 1-2 alkalom kivételével levesek alapanyagaként szerepel
- _ ha az évszak nem engedi a friss zöldségek adását kísétkészítésekhez, pótoljuk ezt savanyított zöldségek adásával

Ajánlások 7-14 éves gyermekek közétkeztetési ellátásához

Készítette: Országos Élelmiszerbiztonsági és Táplálkozástudományi Intézet Dietetikai Fiosztálya 16

- _ ha az ebéd valamilyen burgonya vagy gabona alapú köretet tartalmaz, célszerű az idenynek megfelelő salátát adni hozzá (nyar: paradicsomsalata, uborkasalata, kukorica saláta stb., télen káposztasaláta, cékla, stb.)
- _ uzonnara kulonbozi zoldsegekbil keszult salatak is tervezhetik, alkalmankent sonkaval vagy sajttal kiegészítve
- _ a zoldsegek meg felhasználhatók kulonbozi zoldseges szendvicskretekhez is (pl. sárgarépás sajtkrém)
- _ gomba felhasználási javaslat: kizárólag friss vagy konzerv csiperkeből készüljön
- _ kísétkészítésekhez adható tisztított sárgarépa, karalabe, fekete retek, sutitök.
- _ a felhasználando mennyisegek a kovetkezik:
- zöldség, szendvicskrémnek: 30-40 g / fi
- zöldség, kísétkészítésekhez: 40-50 g / fi
- zöldség, leves alapanyag: 70-80 g / fi
- zöldség, leves alapanyag +húsféle (ez a fele, másik fele húsféle): 45-55 g / fi
- zöldség, leves alapanyag +hüvelyes (csak a zöldség mennyiség): 40-50 g / fi
- zöldség, saláta alapanyag (sav.): 70-80 g / fi
- zöldség, saláta alapanyag (köret) 200-250 g / fi
- zöldség, húskételekhez (csak a zöldség mennyiség): 35-40 g / fi
- zöldséges vagdalthoz: 25-30 g / fi
- zöldség, húspótló: 80-100 g / fi
- zöldséges rizshez: 50-60 g / fi
- zoldseg, parolva, sicben ulstnek vgay őrsített izfeleknek: 18-2000 g i/ f
- zöldség, rakott, töltött ételhez: 200-250 g / fi

Gyümölcsök (friss, mirelit, befitt, kompot, aszalt)

- _ friss gyümölcs naponta szerepeljen az etlapon (az idenynek megfelelően), onalloan vagy saláta részeként
- _ a gyümölcsök adagolásánál fontos szempont, hogy kizárólag egészben adhatók, ne kerüljön étlapra, illetve kiadásra pl. fél db alma.
- _ kísétkészítésekhez es fietkezéshez egyaránt adható
- _ 10 nap alatt 1 alkalommal gyümölcslevesként is szerepelhet

Ajánlások 7-14 éves gyermekek közétkeztetési ellátásához

Készítette: Országos Élelmiszerbiztonsági és Táplálkozástudományi Intézet Dietetikai Fiosztálya 17

- _ tervezhetiek gyümölcsös sutemenyként is (pl.: meggyes pite), a tesztak gyakorisagara

vonatkozó szabályok betartása mellett

- _ Cukrozott befitteteket és gyümölcskészítményeket csak ritkán használjunk
- _ a felhasználando mennyiség, kisétkezéshez, vagy ebéd befejezi fogasaként: 100 g / fi

Száraz hüvelyesek

- _ 10 nap alatt 2-3 alkalommal forduljon elő száraz hüvelyesekből készült étel; kétszer amennyiben 1 leves és 1 főzelék van tervezve, háromszor akkor, ha 1 leves, 1 saláta és 1 krém szerepel az étlapon
- _ rakott, töltött ételekben, vágdaltban időnként szerepelhet szója pehely vagy granulátum, de a fogyasztót minden esetben tájékoztassuk erről, az esetleges allergia előfordulásának veszélye miatt
- _ a felhasználando mennyiségek a következők:
 - száraz hüvelyes, leves alapanyag: 35-40 g / fi
 - száraz hüvelyes, leves alapanyag + zöldség (csak a száraz hüvelyes mennyisége): 30-35 g / fi
 - szója, vágdaltban, rakott-, töltött ételben: 12-15g / fi
 - száraz hüvelyes, kóret, főzelék: 70-80 g / fi
 - száraz hüvelyes, salátának: 23-25 g / fi

Tojás

- _ 10 nap alatt 4 db tojás /fi kerüljön felhasználásra; ebbe a mennyiségbe bele kell számolni az ételkészítéshez használandó tojás mennyiségét is
 - _ szerepelhet ebédnél feltétnek (pl.: omlett, fitt tojás, tojásropogós) vagy kisétkezés részeként (pl.: tojáskrém)
 - _ gyakran az ételkészítésben is felhasználásra kerül, levesekben, rakott-, töltött ételekben, csibensultekben, vágdaltakban, felfújtakban, pudingokban, tesztakban
 - _ a felhasználando mennyiségek a következők:
 - tojás, kisétkezéshez: 40 i/g f 1 (bd)
 - tojás, kisétkezéshez, ekmr nek: 30 i/gf
- Ajánlások 7-14 éves gyermekek közétkeztetési ellátásához
- Készítette: Országos Élelmiszerbiztonsági és Táplálkozástudományi Intézet Dietetikai Fosztálya 18
- tojás, húspótlónak: 30-40 g / fi
 - tojás, vágdalthoz: 6-8 g / fi
 - tojás, panírozáshoz: 9-10 g / fi
 - tojás, csibensulthoz: 8 i/gf
 - tojás, tésztaételhez: 36-40 g / fi
 - tojás, rakott-, töltött ételhez: 6 g / fi

Lekvár

- _ 10 nap alatt 1 alkalommal szerepelhet lekvár az étrendben
- _ a javasolt 25-30 g / fi mennyiséget felhasználhatjuk lekváros kenyérhez, süteményhez, palacsintához egyaránt

Olajos mag

- _ 10 nap alatt 1-2 alkalommal használható fel:
 - esztakthoz, des jeellegő bedheez 15-25 g /if
 - müzlikben 10-20 g / fi mennyiségben
- _ a földi mogyoró felhasználása nem ajánlott, esetleges allergiás reakció veszélye miatt
- _ széles körben felhasználásra kerülhetnek: gyúrt-, kevert-, omlós tészták töltelékében
- _ uzsonnánál krémekben (pl. szezámmagos vajkrém)

- _ mőzlikben, salatakban (dio, mandula)
- _ száraz tészta (pl.: mákos tészta)
- _ magvas kenyerekben

Rostos udít és egyéb folyadek

- _ 10 nap alatt 1-2 alkalommal szerepeljen rostos gyümölcs-, vagy zöldség az étrendben; 2-2,5 d l /if daagban

- _ kiemelend, hogy az edes gyumolcsle mellett, a gyermekek nagy része szereti a paradicsomlevet, ennek etlapra tervezése celszerő

Ajánlások 7-14 éves gyermekek közétkeztetési ellátásához

Készítette: Országos Élelmiszerbiztonsági és Táplálkozástudományi Intézet Dietetikai Fiosztálya 19

- _ tea ízesítésére natúr és frissen facsart citromlét használjunk fel

- _ ajánlott ásványvizek megjelenése az étlapon, ezek szénsavmentes ill. enyhe formája választható

Ajánlások 7-14 éves gyermekek közétkeztetési ellátásához

Készítette: Országos Élelmiszerbiztonsági és Táplálkozástudományi Intézet Dietetikai Fiosztálya 20

Felhasznált irodalom:

1. Rodler Imre (szerk.): Táplálkozási ajánlások a magyarországi felnőtt lakosság számára. Közinfo, 2003. november, Különszám
2. Bíró Gy., Lindner K.: Tápanyagtáblázat. Medicina, Budapest, 1999.
3. Zajkás, G.: Iskolás gyerekek táplálkozása Magyarországon. In: Iskolaegészségügy (szerk.: Aszmann, A.). Budapest, Anonymus, 1998. 373-381. o.
4. Greiner, E., Domonkos A.: Serdülőkoriak atplalkozasanak jellemzii se megitelese a megelőzés utkreben. Uj Dieta, 2003. 2z. ams , 2-023 o.
5. Magyar Közlöny, 1999/125. szám: 2. számú melléklet a 80/1999. (XII.28.) GM-EüMFVM együttes rendelethez

Ajánlások 7-14 éves gyermekek közétkeztetési ellátásához

Készítette: Országos Élelmiszerbiztonsági és Táplálkozástudományi Intézet Dietetikai Fiosztálya 21

Mintaétrend általános iskolások részére, téli-tavaszi idiszakra

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

tízórai tej

méz

margarin

kifli

almaturmix

korpás kifli

tea

baromfimortadella

margarin

zsemle

kígyóuborka

kakaó

iszibarack

dzsem

kalács

köményes sajt
margarin
korpás kifli
tea
tojáskrém
barna kenyér
retek
tea
gépsonka
margarin
zsemle
kígyóuborka
tej
magvas
gyümölcsös
müzli,
tökmaggal
banán-turmix
kifli
karamellás tej
tavaszi
felvágott
margarin
magvas kenyér
ebéd csontleves
köményes
sertéssült
lencsefizelek
magvas kenyér
narancs
tejfölös
gombaleves
szezámos
halfilé
½ a.
burgonyapüre
½ a. párolt
vegyeszöldség
rostos körtelé
sertéshúsleves
fitt serteshus
meggymártás
pirított dara
karalábé leves
tojásropogós
burgonyafizelek
magvas kenyér

mandarin
lebbencsleves
csirkemáj
rizottó
káposztasaláta
zellerkrémleves
milánói
makaróni
pulykahúsból
banán
húsgombóc
leves
paprikásburgonya
virslivel
csemege
uborka
daragaluska
leves
sajtpuding
zöldborsó
fizelek
magvas kenyér
narancs
almaleves
töltött csirke
májjal
petrezselymes
burgonya
csemege
uborka
rostos almalé
babgulyás
magvas kenyér
mákos rétes
uzsonna Anikó sajt
fitt tojas
margarin
zsemle
retek
tea
zöldséges
túrókrém
magvas kenyér
retek
kenımajas
magvas kenyér
retek

tea
sajtkrém
kenyér
kígyóuborka
gyümölcssaláta
korpovit keksz
gyümölcsjoghurt
korpás kifli
tejberizs
gyümölcscsel
tea
tavaszi túró
sárgaréppával
barnakenyér
gombás zalai
felvágott
margarin
korpás zsemle
retek

tea
kockasajt
magvas kenyér
kígyóuborka

Ajánlások 7-14 éves gyermekek közétkeztetési ellátásához

Készítette: Országos Élelmiszerbiztonsági és Táplálkozástudományi Intézet Dietetikai
Fosztálya 22

Élelmiszerfelhasználás összesítés 1 fire, 10 napra

Étkeztetés típusa: Tízórai, ebéd, uzsonna

Étkeztetett korcsoport: 7-14 év átlag

Téli-tavaszi idíszak

Élelmiszerek Felhasznált

menyiség

Összehasonlítás

az ajánlással

Hús (baromfi, sertés, marha) 385.0 g 102,7%

Húskészítmény, húskészítmény-konzerv 175.0 g 109,4%

Belsiseg, belsiseg-készítmény 125.0 g 92,6%

Hal, halkonzerv 100.0 g 105,3%

Tej, savanyított tejtermék (kefir, joghurt, aludttej) 1 823.0 g 95,9%

Tejtermékek (sajt, túró) 253.8 g 92,3%

Egyéb tejkészítmény (tejföl, tejszín) 182.0 g 101,1%

Fizisiradek (sertes-, baromfizsír, olaj,

fizimargarin)

121.0 g 71,2%

Kenisiradek (margarin, vaj, vajkrem) 100.9 g 84,1%

Cukor, méz 240.5 g 98,2%

Cereáliák (liszt, rizs, gabonamagvak,

gabonapelyhek,
egyéb gabonakészítmények) 409.6 g 91,0%
Kenyérfélék, péksütemények 1 486.0 g 95,9%
Szárztszta 113.0 g 102,7%
Burgonya 855.0 g 95,0%
Zöldségfélék (friss, mirelit, konzerv, szárított) 1 700.2 g 106,3%
Gyümölcsok (friss, mirelit, befitt, kompot, aszalt) 946.0 g 99,6%
Szárz hüvelyes 120.0 g 100,0%
Tojás 140.0 g 93,3%
Rostos gyümölcslevek, zöldséglevek 449.0 g 112,3%
Lekvár 30.0 g 100,0%
Olajos mag 39.0 g 97,5%
Ajánlások 7-14 éves gyermekek közétkeztetési ellátásához
Készítette: Országos Élelmiszerbiztonsági és Táplálkozástudományi Intézet Dietetikai
Fosztálya 23
Csoportos közétkeztetés idiszak átlag tápanyag bevitel / fi / nap
Teljes idiszak / 10 nap
Idiszak: téli-tavaszi
Étkeztetés típusa: tízórai, ebéd, uzsonna
Étkeztetett korcsoport: 7-14 év átlag
Tápanyagok
Összehasonlítás az
idiszak
szükségleti arányával:
65 %
Energia
6 513
1 558
kJ
kcal
101 %
Összes fehérje 62,1 g 126,5 %
Fehérje-energia 16 % 123,1 %
Állati fehérje 29,2 g 148,8 %
Állati fehérje aránya 47 % 117,5 %
Összes zsiradék 51,8 g 104,2 %
Összes zsiradék-energia 30,1 % 100,3 %
Összes szénhidrát 207,9 g 96,8 %
Összes szénhidrát-energia 53,6 % 94 %
Hozzáadott cukor-energia 8,2 % 82 %
Koleszterin 224,4 mg 146,9 %
Élelmi rost 24,6 g 141,2 %
P/S arány 0,85
Ásványi anyagok
Na 3.200,90 mg 339,6 %
K 2.282,10 mg 149,4 %
Ca 613,3 mg 104,8 %

Mg 338,9 mg 173,8 %

Fe 9,2 mg 120,5 %

Zn 7,3 mg 140,4 %

Cu 1,4 mg 239,3 %

Na/K hányados 1,4

Vitaminok

C 56 mg 164,1 %

B1 963,7 mg 116,3 %

B2 1.023,50 mg 110,5 %

B6 1.451,40 mg 131,3 %

B12 2,7 mg 224,3 %

Retinol ekvivalens 1,8 mg 346,2 %

E 8,8 mg 180,5 %

Folsav 126,9 mg 156,2 %

Ajánlások 7-14 éves gyermekek közétkeztetési ellátásához

Készítette: Országos Élelmiszerbiztonsági és Táplálkozástudományi Intézet Dietetikai Fiosztálya 24

A téli-tavaszi étrend részletes nyersanyag-kiszabata 10 személyre

1. nap

Tízórai:

2 l tej, (2,8 %), 0,25 kg méz, 0,1 kg margarin (55 %), 10 db kifli

Ebéd:

Csontleves

0,7 kg sertés csont, 0,22 kg sárgarépa, petrezselyem gyökér, 0,08 kg zeller, 0,08 kg karalábé, 0,08 kg kelkaposzta, 0,045 kg voroshagyma, 0,017 kg so, fokhagyma, írott bors, petrezselyem zöld, 0,11 kg száraztészta, 4 tojásos, 0,004 kg só

Köményes sertéssült

0,8 kg sovány sertéshús, 0,06 l napraforgóolaj, 0,04 kg vöröshagyma, 0,03 kg paradicsompüré, 0,018 kg só, köménymag

Lencsefizelek

0,8 kg lencse, 0,28 kg tejföl (12%), 0,12 kg búzaliszt, 0,06 kg napraforgóolaj, 0,04 kg voroshagyma, 0,035 kg cukor, 0,03 kg mustar, 0,02 l ecet, 0,018 kg so, fokhagyma, írott bors, 0,8 kg magvas kenyér

1 kg narancs

Uzsonna:

0,3 kg Anikó sajt, 10 db tojás, 0,1 kg margarin (55%), 10 db zsemle, 0,5 kg retek

2. nap

Tízórai:

10 db korpás kifli

Almaturmix

0,5 kg alma, 2 l tej (2.8%), fahéj

Ebéd:

Gombaleves, tejfölös

0,5 kg csiperke, 0,14 kg sárgarépa, 0,07 kg petrezselyem gyökér, 0,05 kg karalábé, 0,04 kg zeller, 0,04 kg voroshagyma, 0,28 l tejföl, 0,08 kg búzaliszt, 0,018 kg so, főszerepaprika, írott bors, petrezselyem zöld

Szezámos halfilé

1 kg tikehal, 0,110 kg búzaliszt, 0,06 l napraforgó olaj, 0,04 kg szezám-mag, 0,015 kg só, bazsalikom, írott bors

Burgonyapüré (fél adag)

1,2 kg burgonya, 0,45 l tej (1,5%), 0,05 kg margarin, 0,01 kg só

Párolt kukorica(2.5 adag)

0,002 kg petrezselyem zöld, 0,004 kg só, 0,015 l napraforgóolaj, 0,500 kg kukorica

Párolt sárgarépa(2.5 adag)

0,015 l napraforgóolaj, 0,004 kg petrezselyem zöld, 0,004 kg só, 0,500 kg sárgarépa

2 l rostos körtel

Uzsonna:

Tea: 0,010 kg get afő, 0,150 kg cukor, 0,070 l citromle

Zöldséges túrókrém

0,310 kg túró, 0,140 l tejföl (12%), 0,005 kg só, 0,050 kg zeller

0,800 kg magvas kenyér

Ajánlások 7-14 éves gyermekek közétkeztetési ellátásához

Készítette: Országos Élelmiszerbiztonsági és Táplálkozástudományi Intézet Dietetikai Fosztálya 25

3.nap

Tízórai:

Tea: 0,010 kg teafő, 0,150 kg cukor, 0,070 l citromle

0,250 kg baromfi mortadella, 0,100 kg margarin (55%), 10 db zsemle, 0,500 kg kigyóuborka

Ebéd:

Sertéshús leves

0,070 kg kelkáposzta, 0,070 kg karalábé, 0,070 kg zeller, 0,090 kg petrezselyemgyökér,

0,200 kg sárgarépa, 0,600 kg sertéshús, közepes zsírtartalmú, 0,018 kg só, 0,005 kg

vöröshagyma, 0,004 kg fokhagyma, 0,001kg bors

szárzészta, levesbetét

0,110 kg szárzészta, 4 tojásos, 0,004 kg só

Meggy mártás

0,150 kg cukor, 0,001 kg fahéj, 0,060 l citromlé, 0,110 kg búzaliszt, 0,280 l tejföl (12%),

1,400 kg meggy

Pirított dara

0,700 kg búzadara, 0,050 l napraforgóolaj

Uzsonna:

0,300 kg kenimajas, 0,800 kg magvas kenyér, 0,500 kg retek

4. nap

Tízórai:

Kakaó: 2 l tej (2,8%), 0,050 kg kakaópor, 0,150 kg cukor,

0,300 kg iszibarack dzsem, 0,800 kg kalacs

Ebéd:

Karalábé leves

0,550 kg karalábé, 0,150 kg sárgarépa, 0,090 kg petrezselyem gyökér, 0,020 kg zeller,

0,080 l napraforgó olaj, 0,080 kg búzaliszt, 0,040 kg vöröshagyma, 0,003 kg fokhagyma,

0,007 kg petrezselyem zöld, 0,001 kg bors, 0,005 kg főszerpaprika, 0,018 kg só

Burgonyafizelek

2 kg burgonya, 0,120 kg búzaliszt, 0,001 kg bors, 0,018 kg só, 0,280 l tejföl (12%), 0,045 kg

vöröshagyma

Tojásropogós

0,001 kg bors, 0,001 kg bazsalikom, 0,018 kg petrezselyem zöld, 0,100 l napraforgóolaj,
0,120 kg zsemlemorzsa, 0,200 l tej (2,8%), 0,200 kg zsemle, 0,400 kg tojás, 0,018 kg só
0,800 kg magvas kenyér
0,500 kg mandarin

Uzsonna:

Tea: 0,010 kg get afő, 0,150 kg cukor, 0,070 l citromle

Sárgarépasajtkrém

0,150 kg sárgarépa, 0,158 kg trappista sajt, 0,088 kg margarin (55%),
0,800 kg magvas kenyér, 0,500 kg kgyóuborka

5. nap:

Tízórai:

0,350 kg köményes sajt, 0,100 kg margarin (55%), 10 db korpás kifli

Ebéd:

Lebbencs leves

0,110 kg szárazteszta, 4 tojasos, 0,001 kg bors, 0,005 kg főszerepaprika, 0,018 kg só,
0,450 kg burgonya, 0,100 kg sárgarépa, 0,100 kg petrezselyem gyökér, 0,050 kg
vöröshagyma, 0,050 kg lecsó, konzerv, natúr, 0,005 kg petrezselyem zöld

Ajánlások 7-14 éves gyermekek közétkeztetési ellátásához

Készítette: Országos Élelmiszerbiztonsági és Táplálkozástudományi Intézet Dietetikai
Fosztálya 26

Csirkemáj rizottó

0,025 kg só, 0,001 kg bors, 0,025 kg petrezselyem zöld, 0,050 kg vöröshagyma, 0,800 kg
csirkemáj, 0,600 kg rizs, 0,650 kg zöldborsó, 0,080 l napraforgóolaj, 0,130 kg trappista sajt
Fejeskáposzta saláta

0,007 kg só, 0,001 kg köménymag, 0,070 kg cukor, 0,070 l ecet, 0,800 kg káposzta, fejes

Uzsonna:

0,200 kg Korpovit keksz

Gyümölcs saláta

0,300 kg narancs, 0,300 kg banán, 0,400 kg alma, 0,130 l méz

6. nap

Tízórai:

Tea: 0,010 kg get afő, 0,150 kg cukor, 0,070 l citromle

Tojáskrém

0,005 kg só, 0,005 kg bors, 0,010 kg petrezselyem zöld, 0,025 kg mustár, 0,050 kg
vöröshagyma, 0,075 kg margarin (55%), 0,330 kg tojás,
0,800 kg bakonyi barna kenyér, 0,500 kg retek

Ebéd:

Zellerkrémleves

0,003 kg petrezselyem zöld, 0,080 kg búzaliszt, 0,018 kg só, 0,001 kg bors, 0,280 l tejföl
(12%), 0,080 l napraforgóolaj, 0,060 kg karalábé, 0,500 kg zeller, 0,160 kg sárgarépa,
0,800 kg petrezselyem gyökér

Pirított zsemlekocka

0,120 kg zsemle

Milánói makaróni

0,018 kg só, 0,700 kg pulykacomb, 0,800 kg száraztészta, 4 tojasos, 0,001 kg oregánó,
0,180 kg sciperke, 0,270 kg ovrai asjt, 0,280 kg garadicsompure, őfszerpaprika 0,006 kg

0,080 kg vöröshagyma, 0,080 kg lecsó, konzerv, natúr, 0,080 l napraforgóolaj
2 kg banán

Uzsonna:

10 db korpás kifli, 1,500 l gyümölcs joghurt

7. nap

Tízórai:

Tea: 0,010 kg teafő, 0,150 kg cukor, 0,070 l citromle

0,300 kg gépsonka, 0,100 kg margarin (55%), 10 db zsemle, 0,500 kg kígyóuborka

Ebéd:

Húsgombóc leves

0,200 kg sertéshús, közepes zsírtartalmú, 0,050 kg tojás, 0,070 kg zsemle, 0,040 kg zsemlemorzsza, 0,090 kg petrezselyem gyökér, 0,070 kg zeller, 0,070 kg karalábé, 0,070 kg kelkáposzta, 0,007 kg vöröshagyma, 0,004 kg petrezselyem zöld, 0,080 l napraforgóolaj, 0,200 kg sárgarépa, 0,018 kg só, 0,001 kg bors

Paprikás burgonya virslivel

0,020 kg só, 0,020 kg főszerepaprika, 0,080 l napraforgóolaj, 0,005 kg fokhagyma, 0,140 kg vöröshagyma, 0,020 kg köménymag, 0,100 kg lecsó, konzerv, natúr, 2,500 kg burgonya, 0,600 kg baromfi virsli

0,500 kg csemege uborka

Uzsonna:

Gyümölcsös tejbenrizs

0,003 kg só, 0,200 kg cukor, 0,500 kg rizs, 2,500 l tej (2,8%), 0,250 kg iszibarack, befőtt, 0,250 kg meggy, befőtt

Ajánlások 7-14 éves gyermekek közétkeztetési ellátásához

Készítette: Országos Élelmiszerbiztonsági és Táplálkoástudományi Intézet Dietetikai Fosztálya 27

8. nap

Tízórai:

2 l tej (2,8%)

müzlíkeverék, magvas, gyümölcsös

0,050 kg búzakorpa, 0,100 kg rozspehely, 0,150 kg zabpehely, 0,100 kg tökmag, 0,050 kg mazsola, 0,050 kg kukoricapehely, 0,050 kg szárított alma, 0,050 kg napraforgó mag, 0,050 kg amerikai mogyoró

Ebéd:

Daragaluska leves

0,070 kg karalábé, friss; 0,070 kg zeller, friss; 0,100 kg petrezselyem gyökér, friss; 0,050 kg vöröshagyma, friss; 0,080 l napraforgó olaj, 0,200 kg sárgarépa, friss; 0,200 kg búzadara, 0,007 kg petrezselyem zöld, friss; 0,001 kg bors, 0,018 kg só, 0,080 kg tojás

Zoldborso fizelek

0,018 kg só, 2 kg zöldborsó, 1 l tej (1,5%), 0,140 kg búzaliszt, 0,001 kg bors, 0,018 kg petrezselyem zöld, 0,060 l napraforgóolaj

Sajtpuding

0,280 kg trappista sajt, 0,001 kg szerecsendió, 0,005 kg só, 0,090 kg karaván sajt, 0,080 kg margarin (60%), 0,080 kg búzaliszt, 0,380 l tej (2,8%), 0,080 kg tojás

0,800 kg magvas kenyér

1 kg narancs

Uzsonna:

Tea: 0,010 kg teafő, 0,150 kg cukor, 0,070 l citromle
0,400 kg tavaszi túró, 0,800 kg bakonyi barna kenyér, 0,100 kg sárgarépa

9. nap

Tízórai:

10 db kifli
Banánturmix
0,500 kg banán, 2 l tej (2.8%)

Ebéd:

Almaleves
0,001 kg fahéj, 0,070 kg citrom, friss, 0,100 kg cukor, 0,080 kg búzaliszt, 0,280 l tejföl (12%), 0,800 kg alma
Töltött csirkecomb
0,018 kg só, 0,018 kg petrezselyem zöld, 0,060 l napraforgóolaj, 0,060 kg vöröshagyma, 0,150 kg csiperke, 0,060 kg tojás, 0,170 kg zsemle, 0,150 kg csirkemáj, 1 kg csirkecomb
Petrezselymes burgonya
0,018 kg só, 0,028 kg petrezselyem zöld, 0,060 l napraforgóolaj, 2,400 kg burgonya
0,500 kg csemege uborka
2 l almalé

Uzsonna:

0,300 kg gombás zalai felvágott, 0,100 kg margarin (55%), 0,800 kg korpás zsemle, 0,500 kg retek

10. nap

Tízórai:

Karamellás tej
2,000 l tej (2,8%), 0,100 kg cukor
0,300 kg tavaszi felvágott, 0,100 kg margarin (55%), 0,800 kg magvas kenyér
Ajánlások 7-14 éves gyermekek közétkeztetési ellátásához

Készítette: Országos Élelmiszerbiztonsági és Táplálkozástudományi Intézet Dietetikai Fiosztálya 28

Ebéd:

Babgulyás
0,180 kg só, 0,009 kg főszerpaprika, 0,001 kg bors, 0,007 kg petrezselyem zöld, 0,005 kg fokhagyma, 0,080 kg búzaliszt, 0,400 kg szárazbab, 0,190 kg sárgarépa, 0,140 kg petrezselyem gyökér, 0,070 kg karalábé, 0,070 kg zeller, 0,050 kg vöröshagyma, 0,080 l napraforgóolaj, 0,550 kg sertéshús, közepes zsírtartalmú
0,800 kg magos kenyér
Mákos rétes
0,250 kg rétestészta, olajjal, 0,150 kg mák, 0,100 kg cukor, 0,100 l tej (2,8%), 0,030 kg mazsola, 0,030 kg margarin, sütő (70%)

Uzsonna:

Tea: 0,010 kg teafő, 0,150 kg cukor, 0,070 l citromlé
0,250 kg medve sajt, 0,800 kg magvas kenyér, 0,500 kg kigyóuborka

Ajánlások 7-14 éves gyermekek közétkeztetési ellátásához

Készítette: Országos Élelmiszerbiztonsági és Táplálkozástudományi Intézet Dietetikai Fiosztálya 29

Mintaétrend általános iskolások részére, nyári – 12. évfolyam

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

tízórai karamellás tej
aszpikosuborkás
sonka
margarin
magvas kenyér
banánturmix
korpás kifli
kakaó
áfonya dzsem
kalács
tea
baromfi párizsi
margarin
zsemle
paradicsom
kefir
margarin
korpás kifli
tea
fitt tojas
köményes sajt
barna kenyér
kígyóuborka
karamellás tej
zalai felvágott
margarin
zsemle
paradicsompaprika
tej
magvas
gyümölcsös
müzli
mandulával
körteturmix
kifli
tej
méz
margarin
kifli
ebéd csontleves
natúr
sertésszelet
magvas kenyér
alma
burgonyaleves
sült csirkemell
fitt rizs

görög saláta
rostos
iszibarackle
májgombóc
leves
csibensult
brokkoli
körte
zöldborsóleves
rakott
burgonya
kovászos
uborka
zöldséges
marhagulyás
leves
kenyér
mákos guba
zöldségleves
töltött paprika
fitt burgonya
szili
hagymaleves
pirított zsemlekockával
tárkonyos
citromos
tonhalfilé
petrezselymes
rizs
paradicsomsaláta
rostos körtelé
daragaluska
leves
baromfivagdalt
kelkáposzta
fizelek
magvas kenyér
cseresznyebefitt
magyaros
zöldbableves
túrós metélt
alma
vegyes
gyümölcsleves
pirított
sertésmáj
petrezselymes

burgonya
kapros tejfölös
uborkasaláta
szili
uzsonna Tolnai sajt
margarin
zsemle
kígyóuborka
májkrém
köményes sajt
magvas kenyér
zöldpaprika
tea
körözött
magvas kenyér
paradicsompaprika
búzacsírás
gyümölcssaláta
korpovit keksz
párizsis
babsaláta
magvas kenyér
gyümölcsjoghurt
korpás kifli
sárgarépásbúzacsírás
túrókrém
magvas kenyér
tejszínes
márványsajtkrém
rozskenyér
paradicsom
pulykasonka
margarin
korpás zsemle
kígyóuborka
tea
krémsajt
magas kenyér
zöldpaprika

Ajánlások 7-14 éves gyermekek közétkeztetési ellátásához

Készítette: Országos Élelmiszerbiztonsági és Táplálkozástudományi Intézet Dietetikai
Fosztálya 30

Élelmiszerfelhasználás összesítés 1 fire, 10 napra

Étkeztetés típusa: Tízórai, ebéd, uzsonna

Étkeztetett korcsoport: 7-14 év átlag

Nyári-ísi idíszak

Élelmiszerek Felhasznált

menyiség

Összehasonlítás

az ajánlással

Hús (baromfi, sertés, marha) 375.0 g 100%

Húskészítmény, húskészítmény-konzerv 155.0 g 96,9%

Belsiseg, belsiseg-készítmény 130.0 g 96,3%

Hal, halkonzerv 100.0 g 105,3%

Tej, savanyított tejtermék (kefir, joghurt, aludttej) 1 975.0 g 103,9%

Tejtermékek (sajt, túró) 262.1g 95,3%

Egyéb tejkészítmény (tejföl, tejszín) 162.0 g 90,0%

Fizizsiradé (sertes-, baromfizsír, olaj,
fizimargarin) 136.5 g 80,3%

Kenizsiradé (margarin, vaj, vajkrem) 97.6 g 81,3%

Cukor, méz 220.5 g 90,0%

Cereáliák (liszt, rizs, gabonamagvak,
gabonapelyhek,

egyéb gabonakészítmények) 431.0 g 95,8%

Kenyérfélék, péksütemények 1 510.0 g 97,4%

Száraztészta 113.0 g 102,7%

Burgonya 867.0 g 96,3%

Zöldségfélék (friss, mirelit, konzerv, szárított) 1 641.4 g 102,6%

Gyümölcsök (friss, mirelit, befitt, kompot, aszalt) 967.5 g 101,8%

Száraz hüvelyes 120.5 g 100,4%

Tojás 145.8 g 97,2%

Rostos gyümölcslevek, zöldséglevek 438.0 g 109,5%

Lekvár 30.0 g 100,0%

Olajos mag 44.0 g 110,0%

Ajánlások 7-14 éves gyermekek közétkeztetési ellátásához

Készítette: Országos Élelmiszerbiztonsági és Táplálkoástudományi Intézet Dietetikai
Fosztálya 31

Csoportos közétkeztetés idiszak átlag tápanyag bevitel / f / nap

Teljes idiszak / 10 nap

Idiszak: nyári-ísi

Étkeztetés típusa: tízórai, ebéd, uzsonna

Étkeztetett korcsoport: 7-14 év átlag

Tápanyagok

Összehasonlítás az

idiszak

szükségleti arányával:

65 %

Energia

6 429

1 538

kJ

kcal

99,7 %

Összes fehérje 60,3 g 122,9 %

Fehérje-energia 15,8 % 121,5 %
Állati fehérje 28,8 g 146,7 %
Állati fehérje aránya 47,8 % 119,5 %
Összes zsiradék 50,5 g 101,6 %
Összes zsiradék-energia 29,7 % 99 %
Összes szénhidrát 207,5 g 96,6 %
Összes szénhidrát-energia 54,2 % 95,1 %
Hozzáadott cukor-energia 7,8 % 78 %
Koleszterin 209,2 mg 137 %
Élelmi rost 24,2 g 138,9 %
P/S arány 0,93

Ásványi anyagok

Na 3 357,3 mg 356,2 %
K 2 154,6 mg 141,1 %
Ca 582,4 mg 99,6 %
Mg 305,8 mg 156,8 %
Fe 9,1 mg 119,1 %
Zn 6,6 mg 126,9 %
Cu 0,9 mg 153,8 %
Na/K hányados 1,56

Vitaminok

C 78,6 mg 230,3 %
B1 875,1 mg 105,6 %
B2 1 012,3 mg 109,3 %
B6 1 386,8 mg 125,5 %
B12 3,8 mg 343,9 %
Retinol ekvivalens 1,1 mg 211,5 %
E 10,6 mg 217,4 %
Folsav 131,8 mg 162,2 %

Ajánlások 7-14 éves gyermekek közétkeztetési ellátásához

Készítette: Országos Élelmiszerbiztonsági és Táplálkoástudományi Intézet Dietetikai Fiosztálya 32

A nyári-ísi étrend részletes nyersanyag-kiszabata 10 személyre

1. nap

Tízórai:

Karamellás tej: 2 l tej (1,5%), 0,100 kg cukor, 0,250 kg aszpikos sonka uborkával, 0,100 kg margarin (55%)0,600 kg magvas kenyér

Ebéd:

Csontleves

0,700 kg sertéscsont, 0,22 kg sárgarépa, 0,12 kg petrezselyemgyökér, 0,08 kg zeller, 0,08 kg karalábé, 0,08 kg kelkáposzta, 0,045 kg vöröshagyma, 0,004 kg fokhagyma, 0,001 kg fekete bors, 0,017 kg só, 0,007 kg petrezselyem zöld,

0,110 kg szárzészta, 4 tojásos, 0,004 kg só

Natúr sertésszelet

0,8 kg sovány sertéshús, 0,08 kg búzaliszt, 0,06 l napraforgóolaj, 0,018 kg só, rozmaring, írolt bors

Sargaborso fizelek

0,8 kg sárgaborsó, 0,12 kg búzaliszt, 0,06 l napraforgóolaj, 0,04 kg vöröshagyma, 0,018 kg só, főszerepaprika, őrölt bors

0,8 kg magvas kenyér

1 kg alma

Uzsonna:

0,35 kg köményes sovány sajt, 0,1 kg margarin (55%), 0,4 kg kígyóborka, 10 db zsemle

2. nap

Tízórai:

Banánturmix: 2 l tej (2,8%), 0,5 kg banán

10 db korpás kifli

Ebéd:

Burgonyaleves

0,65 kg burgonya, 0,08 kg sárgarépa, 0,07 kg petrezselyem gyökér, 0,06 kg vöröshagyma, 0,05 kg lecsókonzerv, 0,08 l napraforgó olaj, 0,06 kg búzaliszt, 0,05 kg petrezselyem zöld, 0,018 kg só, főszerepaprika, őrölt bors

Sült csirkemell

1 kg csirkemell, 0,05 l napraforgóolaj, 0,018 kg só, majoranna

Görög saláta (1/2 adag)

0,155 kg paradicsom, 0,155 kg uborka, 0,075 kg feta sajt, 0,07 kg lilahagyma, 0,035 l olívaolaj, 0,03 l citromlé

Fitt rizs

0,8 kg rizs, 0,018 kg só

2 l rostos iszibarackle

Uzsonna:

0,3 kg sertésmájkrém, 0,15 kg sovány köményes sajt 0,8 kg magvas kenyér, 0,4 kg zöldpaprika

3.nap

Tízórai:

Kakaó: 2 l tej (2,8%), 0,15 kg cukor, 0,05 kg kakaópor

0,3 kg áfonya dzsem, 0,8 kg kalács

Ebéd:

Májgombóc leves

0,2 kg sertésmáj, 0,2 kg sárgarépa, 0,09 petrezselyem gyökér, 0,07 kg zeller, 0,07 kg karalábé, 0,07 kg kelkáposzta, 0,08 l napraforgó olaj, 0,07 kg zsemle, 0,05 kg tojás, 0,035 kg Ajánlások 7-14 éves gyermekek közétkeztetési ellátásához

Készítette: Országos Élelmiszerbiztonsági és Táplálkozástudományi Intézet Dietetikai Fiosztálya 33

zsemlemorzsa, 0,018 kg só, 0,008 kg vöröshagyma, 0,04 kg petrezselyemzöld, majoranna, őrölt bors,

Száraztészta, levesbetét

0,11 kg száraztészta, 4 tojásos, 0,004 kg só

Csiben sult brokkoli

2 kg brokkoli, 0,9 l tej (2,8%), 0,26 kg trappista sajt, 0,25 l tejföl (12%), 0,18 kg

zsemlemorzsa, 0,09 kg búzaliszt, 0,09 kg margarin (60%), 0,08 kg tojás, 0,04 kg napraforgó olaj, 0,018 kg só, 0,009 kg petrezselyem zöld, szerecsendió

1 kg körte

Uzsonna:

Citromos tea: 0,15 kg cukor, 0,07 l citromle, 0,01 kg teafő
Körözött: 0,186 kg félzsíros tehéntúró, 0,06 l tejföl (12%), 0,03 kg margarin (70%), 0,012 kg voroshagyma, 0,003 kg metélőhagyma, 0,006 kg só, főszerepaprika, kómeny
0,4 kg paradicsompaprika
0,8 kg magvas kenyér

4. nap

Tízórai:

Citromos tea: 0,15 kg cukor, 0,07 l citromle, 0,01 kg teafő
0,25 kg baromfi párizsi, 0,1 margarin (55%), 10 db zsemle, 0,4 kg paradicsom

Ebéd:

Zöldborsóleves

0,55 kg zöldborsó, 0,14 kg sárgarépa, 0,07 kg petrezselyem gyökér, 0,05 kg karalábé, 0,04 kg zeller, 0,04 kg vöröshagyma, 0,003 kg fokhagyma, 0,08 l napraforgóolaj, 0,08 kg búzaliszt, 0,018 kg só, 0,007 kg petrezselyem zöld, főszerepaprika, őrölt bors

Rakott burgonya

2,4 kg burgonya, 0,5 kg tojás, 0,28 l tejföl (12%), 0,2 kg füstölt kolbász, 0,8 l napraforgóolaj, 0,022 kg só, főszerepaprika, őrölt bors
0,8 kg kovászos uborka

Uzsonna:

Búzacsírás gyümölcssaláta

0,35 kg alma, 0,25 kg banán, 0,2 kg szibarack, 0,2 kg narancs, 0,13 l méz, 0,13 kg búzacsíra
0,2 kg korpovit keksz

5. nap

Tízórai:

1,75 l kefir, 0,1 kg margarin (55%), 10 db korpás kifli

Ebéd:

Gulyásleves

0,6 kg burgonya, 0,55 kg közepes zsírtartalmú sertéshús, 0,15 kg sárgarépa, 0,07 kg petrezselyem gyökér, 0,07 kg karalábé, 0,07 kg zeller, 0,12 kg vöröshagyma, 0,05 kg lecsókonzerv, 0,08 l napraforgóolaj, 0,01 kg fokhagyma, 0,018 kg só, 0,004 kg petrezselyem zöld, főszerepaprika, kómenymag, őrölt bors

Csipekke

0,11 kg búzaliszt, 0,028 kg tojás, 0,005 kg só
0,8 kg kenyér 0,800 kg

Mákos guba

1,4 l tej (2,8%), 0,9 kg kifli, 0,24 kg mák, 0,2 kg cukor, 0,06 kg margarin (70%), 0,03 kg citrom

Uzsonna:

Babsaláta

Ajánlások 7-14 éves gyermekek közétkeztetési ellátásához

Készítette: Országos Élelmiszerbiztonsági és Táplálkozástudományi Intézet Dietetikai Fosztálya 34

0,405 kg szárazbab, 0,25 kg baromfi párizsi, 0,15 kg vöröshagyma, 0,105 l ecet, 0,105 kg cukor, 0,011 kg fokhagyma
0,8 kg magvas kenyér

6. nap

Tízórai:

Citromos tea: 0,15 kg cukor, 0,07 l citromlé, 0,01 kg teafő
0,6 kg konyhasajt, 0,6 kg fitt tojás, 0,8 kg bakonyi barna kenyér, 0,4 kg kigyóborka,

Ébéd:

Zöldségleves

0,19 kg sárgarépa, 0,14 kg zöldborsó, 0,14 kg perezselyem gyökér, 0,09 kg zeller, 0,09 kg karalábé, 0,08 kg karfiol, 0,07 kg kelkáposzta, 0,04 kg vöröshagyma, 0,003 kg fokhagyma, 0,08 l napraforgóolaj, 0,08 kg búzaliszt, 0,018 kg só, 0,007 kg petrezselyemzöld, írott bors, főszerepaprika

Száraztészta, levesbetét

0,110 kg száraztészta, 4 tojásos, 0,004 kg só

Töltött paprika

0,85 kg zöldpaprika, 0,7 kg közepes zsírtartalmú sertéshús, 0,35 kg paradicsom püré, 0,25 kg rizs, 0,12 kg cukor, 0,11 kg búzaliszt, 0,08 kg vöröshagyma, 0,06 kg napraforgóolaj, 0,06 kg tojás, 0,05 kg zeller, 0,025 kg só, főszerepaprika, írott bors

Fitt burgonya

1,92 kg burgonya, 0,014 kg só

2 kg szili

Uzsonna:

1,5 l gyümölcsjoghurt, 10 db korpás kifli

7. nap

Tízórai:

Karamellás tej: 2 l tej (2.8%), 0,15 kg cukor

0,3 kg zalai felvágott, 0,1 kg margarin (55%), 10 db zsemle, 0,4 kg paradicsompaprika

Ébéd:

Hagymaleves

0,7 kg vöröshagyma, 0,28 kg tejföl (12%), 0,08 kg búzaliszt, 0,08 kg margarin (70%), 0,018 kg só, 0,007 kg petrezselyemzöld, szerecsendió, írott bors

Pirított zsemlekočka

0,12 kg zsemle

Tárkonyos citromos halfilé

1 kg tikehalfilé, 0,1 kg búzaliszt, 0,06 l napraforgóolaj, 0,04 l citromlé, 0,015 kg só, tárkony

Petrezselymes rizs

0,8 kg rizs, 0,06 l napraforgóolaj, 0,028 kg petrezselyemzöld, 0,018 kg só

Paradicsomsaláta

0,4 kg paradicsom, só, 0,035 kg cukor, 0,035 l ecet, 0,03 kg vöröshagyma, 0,004 kg petrezselyemzöld

2 l rostos körtelék

Uzsonna:

Sárgarépás búzacsíras túrókrém

0,25 kg félzsíros tehéntúró, 0,1 l kefir, 0,075 kg sárgarépa, 0,05 l méz, 0,025 kg búzacsíra

0,8 kg magvas kenyér

8. nap

Tízórai:

2 l tej (2.8%)

Müzlikeverék, magvas, gyümölcsös

Ajánlások 7-14 éves gyermekek közétkeztetési ellátásához

Készítette: Országos Élelmiszerbiztonsági és Táplálkoástudományi Intézet Dietetikai Fiosztálya 35

0,1 kg rozspehely, 0,1 kg zabpehely, 0,1 kg mandula, 0,05 kg búzakorpa, 0,05 kg mazsola, 0,05 kg kukoricapehely, 0,05 kg szárított alma, 0,05 kg napraforgó mag, 0,05 kg amerikai mogyoró

Ebéd:

Daragaluska leves

0,2 kg búzadara, 0,2 kg sárgarépa, 0,1 kg petrezselyem gyökér, 0,07 kg karalábé, 0,07 kg zeller, 0,05 kg vöröshagyma, 0,08 l napraforgóolaj, 0,08 kg tojás, 0,007 kg petrezselyemzöld, 0,018 kg só, őrölt bors

Baromfivagdalt

0,7 kg csirkehús, 0,17 kg zsemle, 0,08 l napraforgó olaj, 0,08 kg zsemlemorzsa, 0,06 kg tojás, 0,04 kg vöröshagyma, 0,015 kg só, 0,013 kg petrezselyemzöld, főszerpaprika, őrölt bors, Kelkaposzta fizelek

1,4 kg kelkáposzta, 0,7 kg burgonya, 0,14 kg búzaliszt, 0,06 kg napraforgóolaj, 0,04 kg vöröshagyma, 0,018 kg só, 0,004 kg fokhagyma, főszerpaprika, őrölt bors, majoranna, kömény

0,8 kg magvas kenyér

1 kg cseresznyebefitt

Uzsonna:

0,35 kg márványsajtkrém, 0,4 kg paradicsom, 0,8 kg rozskenyér

9. nap

Tízórai:

Körteturmix

2 l tej (2,8%), 0,5 kg körte, 0,15 kg cukor

10 db kifli

Ebéd:

Zöldbableves

0,5 kg zöldbab, 0,14 kg sárgarépa, 0,07 kg petrezselyemgyökér, 0,05 kg karalábé, 0,04 kg zeller, 0,08 kg búzaliszt, 0,08 kg napraforgóolaj, 0,04 kg vöröshagyma, 0,018 kg só, 0,007 kg petrezselyemzöld, 0,004 kg fokhagyma, főszerpaprika, őrölt bors

Túrós metélt

0,8 kg 4 tojásos száraztészta, 0,45 kg félzsíros tehéntúró, 0,28 l tejföl, 0,06 l napraforgóolaj, 0,012 kg só

1 kg alma

Uzsonna:

0,3 kg pulykasonka, 0,1 kg margarin (55%), 0,4 kg kigyóúrborka, 10 db korpás zsemle

10. nap

Tízórai:

2 l tej (2,8%), 0,25 kg méz, 0,1 kg margarin (55%), 10 db kifli

Ebéd:

Gyümöcsleves

0,28 kg alma, 0,26 kg meggybefitt, 0,26 kg szilvabefitt, 0,28 kg tejföl (12%), 0,08 kg búzaliszt, 0,08 kg cukor, 0,07 kg citrom, fahéj

Pirított sertésmáj

0,8 kg sertésmáj, 0,13 kg vöröshagyma, 0,1 kg lecsókonzerv, 0,06 l napraforgóolaj, 0,018 kg só, főszerpaprika

Petrezselymes burgonya

2,4 kg burgonya, 0,06 l napraforgóolaj, 0,018 kg só, 0,028 kg petrezselyemzöld

Kapros-tejfölös uborkasaláta

0,4 kg uborka, 0,19 kg tejföl (12%), 0,035 kg cukor, 0,03 l citromlé, 0,004 kg kapor, 0,003 kg só

Ajánlások 7-14 éves gyermekek közétkeztetési ellátásához

Készítette: Országos Élelmiszerbiztonsági és Táplálkoástudományi Intézet Dietetikai Fiosztálya 36

2 kg szili

Uzsonna:

Citromos tea: 0,15 kg cukor, 0,07 l citromle, 0,01 kg teafő

0,35 kg krémsajt, 0,8 kg magvas kenyér, 0,4 kg zöldpaprika

Megismerési nyilatkozat és szétosztási jegyzék

Sorszám	Dolgozó neve, besztása	átvétel dátuma	aláírás
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			

NYILATKOZAT

.....nevűosztályos gyermek étkezési
térítési díjához.

Alulírott,

Szem. ig. száma:

Lakcím:

díjfizetésre kötelezett, díjfizetési kötelezettségem tudatában kijelentem, hogy
háztartásomban, illetve intézményben elhelyezett gyermekeim száma:

18 éven aluli: fő

25 évesnél fiatalabb és oktatási intézmény nappali tagozatán tanuló: fő

tartósan beteg, súlyosan fogyatékos személy: fő

Összesen: fő

Püspökladány, 20.....

.....

szülő aláírása

Nyomtatott nagybetűkkel szíveskedjen kitölteni!

Szülő (törvényes képviselő) neve: _____

Lakóhelye: _____

Munkahelye: _____

Gyermekneve: _____

Születési helye: _____ Ideje: _____

Osztály: _____

Normatív kedvezmény a Gyermekvédelmi törvény 148. §(6) bekezdése értelmében a gyermekvédelmi gondoskodásban részesülő – nevelőszülőnél vagy bentlakásos intézményben nevelkedő-, ideiglenes hatállyal elhelyezett, átmeneti vagy tartós nevelésbe vett gyermek után nem vehető igénybe.

N y i l a t k o z a t

Normatív étkezési kedvezmény megállapításához

Alulírott _____ szülő kijelentem, hogy

☐ Fent nevezett gyermekemet illetően _____ település

Önkormányzatánál rendszeres gyermekvédelmi kedvezményben részesülök.*

(Amennyiben a rendszeres gyermekvédelmi kedvezményt **nem** Monostorpályi Község Jegyzője állapította meg, a nyilatkozathoz csatolni kell az azt megállapító határozat fénymásolatát, vagy a megállapító szerv által kiállított igazolást)

☐ Háztartásomban három vagy több gyermeket nevelek. *

☐ Fent nevezett gyermekem tartósan beteg. *

(Tartósan beteg az a gyermek, akit illetően a szülő részére magasabb összegű családi pótlékot folyósítanak. Csatolni kell a folyósítást igazoló iratot.)

Alulírott szülő (törvényes képviselő) büntetőjogi felelősségem tudatában kijelentem, hogy az általam közölt adatok a valóságnak megfelelnek.

Tudomásul veszem, hogy amennyiben a fenti adatokban változás következik be, azt haladéktalanul köteles vagyok írásban bejelenteni az ételmezésvezetőnél. Tudomásul veszem, hogy amennyiben a normatív kedvezményt jogosulatlanul veszem igénybe, azt visszamenőlegesen – a jogosultság megszűnésének időpontjától - köteles vagyok megtéríteni. Tudomásul veszem, hogy amennyiben az étkezési térítési díj az ételmezésvezető által megadott határidőig nem kerül befizetésre, az köztartozásként kezelhető, a szülő (gondviselő) jövedelméből akár letiltás útján is beszedhető.

Püspökladány, 20 _____

Szülő (törvényes képviselő) aláírása

* (Szíveskedjen a négyzetben X jellel jelölni, amennyiben ezen a jogcímen kívánja igénybe venni a normatív étkezési kedvezményt.)