

Az étrend jellemzői

Étrend: Piarista 6 osztályos 12-14 A menü (36.hét)
Napok: 1 - 4. -

Korcsoport: 11-14 év Étkeztetés típus: R-E-V

Tervezett értékek - Optimalizáló

Makrotápanyagok		Ásványianyagok		Vitaminok	
Energia [kJ]:	8026	Nátrium [mg]:	2000	B1-vitamin [µg]:	950
Energia [kcal]:	1920	Kálium [mg]:	3100	B2-vitamin [µg]:	1300
Fehérje [g]:	62,1	Kalcium [mg]:	1000	B6-vitamin [µg]:	1000
Állati fehérje [g]:	24,8	Foszfor [mg]:	775	B12-vitamin [µg]:	2
Zsír [g]:	63,7	Magnézium [mg]:	350	C-vitamin [mg]:	50
Koleszterin [mg]:	250	Vas [mg]:	11	Retinol ekv. [mg]:	0,9
Szénhidrát [g]:	272,3	Cink [mg]:	9	E-vitamin [mg]:	11
Élelmi rost [g]:	28,8	Réz [mg]:	0,8	Folsav [µg]:	180
		Króm [µg]:	120	Niacin ekv. [mg]:	14,5
				Pantoténsav [mg]:	4
Fehérje [en%]:	13	Szénhidrát [en%]:	57		
Zsír [en%]:	30	Cukor [en%]:	10		

Az étrend részletes nyersanyag-kiszabata

1. nap

Reggeli		100 személyre	En [kcal]	Feh [g]	Zsir [g]	Szh [g]
tej, 1,5%-os		250 dl	125	8,8	3,9	13,6
Allergén: tejtermék, laktóz						
csirkemájkrém		5000 g	101	6,7	6,6	3,3
Allergén: glutén						
császárszemle		7000 g	227	8,3	2,1	43,9
Allergén: glutén; tejtermék, laktóz						
zöldpaprika		10000 g	20	1,2	0,3	3,0
Ebéd		100 személyre	En [kcal]	Feh [g]	Zsir [g]	Szh [g]
Alföldi zöldségleves		/ 100 adag	155	4,1	6,0	21,0
Allergén: glutén						
.sertéscsont		3500 g				
.fagyasztott sárgarépa		3000 g				
.paszternák		2000 g				
.durumtészta		2000 g				
.vöröshagyma		1000 g				
.napraforgóolaj		500 ml				
.jódozott só		20 g				

.fűszerpaprika	20 g				
.fokhagyma	1 g				
.petrezselyemzöld	0,2 g				
.babérlevél	0,1 g				
Sült virsli, sütőben sütve	/ 100 db	166	7,5	15,0	0,1
.virsli, baromfi	6000 g				
.napraforgóolaj	300 g				
A virslit, ha szükséges, meghámozzuk és grillrácsra enyhén megolajozva megsütjük.					
Zöldborsófőzelék	/ 100 adag	392	19,3	12,5	49,8
Allergén: glutén; tejtermék, laktóz					
.zöldborsó	20000 g				
.tej, 1,5%-os	10000 g				
.búzálist, BL55	1500 g				
.napraforgóolaj	1000 g				
.cukor	500 g				
.jódozott só	10 g				
.petrezselyemzöld	50 g				
Vacsora	100 személyre	En [kcal]	Feh [g]	Zsir [g]	Szh [g]
Hamburger	/ 100 adag	419	19,7	15,1	50,6
Allergén: glutén; tojás; tejtermék, laktóz; mustár					
.hamburgerpogácsa	7000 g				
.uborka, kígyó	1000 g				
.fejessaláta	1000 g				
.vöröshagyma	1000 g				
.paradicsom	1000 g				
.ketchup	1000 g				
.mustár	500 g				
.puffancs	100 db				
őszibarack	10000 g	41	0,7	0,1	9,0

2. nap

Reggeli	100 személyre	En [kcal]	Feh [g]	Zsir [g]	Szh [g]
Tejeskávé	/ 100 adag	245	10,5	4,7	39,9
Allergén: glutén; tejtermék, laktóz					
.tej, 1,5%-os	30000 g				
.cukor	2000 g				
.pótkávé	500 g				
briós	100 db	201	5,3	4,7	34,2
Allergén: glutén; tojás; tejtermék, laktóz					
light vaj, tea	1500 g	75	0,5	8,3	0,0
Allergén: tejtermék, laktóz					

Ebéd	100 személyre	En [kcal]	Feh [g]	Zsir [g]	Szh [g]
-------------	----------------------	------------------	----------------	-----------------	----------------

Betűleves	/ 100 adag	189	4,4	6,7	27,5
-----------	------------	-----	-----	-----	------

Allergén: glutén; zeller

.paradicsompüré	6000 g
.búzaliszt, BL55	1000 g
.cukor	700 g
.zeller	600 g
.vöröshagyma	600 g
.napraforgóolaj	600 g
.jódozott só	20 g
.feketebors	10 g

8 tojasos száraztészta	1000 g	39	1,7	0,5	6,9
------------------------	--------	----	-----	-----	-----

Allergén: glutén; tojás

Rántott sajt, sütőben sütvé	/ 100 adag	260	18,4	12,9	17,1
-----------------------------	------------	-----	------	------	------

Allergén: glutén; tojás; tejtermék, laktóz

.köményes sovány sajt	5000 g
.zsemlemorzsa	1600 g
.napraforgóolaj	700 g
.búzaliszt, BL55	600 g
.tojás, tyúk	600 g

A sajtot kisujjnyi vastagra szeleteljük, lisztbe, felvert tojásba, ismét lisztbe, majd felvert tojásba, végül zsemlemorzsaiba forgatjuk. Bő forró olajban szép pirosra sütjük, óvatosan forgatva illetve kiszedve, nehogy sülés közben megszúrjuk. Az olajból rácsra, vagy papírral bélelt edénybe szedjük, hogy a felesleges zsiradék leitatódjon, illetve lecsepegjen. Lehetőleg frissen tálaljuk.

Tepsiben sült burgonya	/ 100 adag	224	5,0	4,4	40,0
------------------------	------------	-----	-----	-----	------

.burgonya	20000 g
.napraforgóolaj	400 g
.jódozott só	10 g

A burgonyát meghámozzuk, megmossuk, cikkekre vágjuk. Egy tepsit vékonyan kiolajozunk, a burgonyát elterítjük benne, majd előmelegített sütőben megsütjük. A tepsiből kivéve sóval ízesítjük.

rostos almalé, 40%-os	200 dl	124	0,3	0,3	29,6
-----------------------	--------	-----	-----	-----	------

Vacsora	100 személyre	En [kcal]	Feh [g]	Zsir [g]	Szh [g]
----------------	----------------------	-----------	---------	----------	---------

Tejbenrizs	/ 100 adag	401	13,3	3,9	77,7
------------	------------	-----	------	-----	------

Allergén: tejtermék, laktóz

.tej, 1,5%-os	25000 g
.rizs, fényezett	6000 g
.cukor	1800 g
.jódozott só	10 g

kakaópor	1000 g	31	1,9	2,2	1,1
----------	--------	----	-----	-----	-----

alma	10000 g	35	0,4	0,4	7,0
------	---------	----	-----	-----	-----

3. nap

Reggeli

100 személyre	En [kcal]	Feh [g]	Zsir [g]	Szh [g]
----------------------	-----------	---------	----------	---------

gyümölcsstea, cukor nélkül	200 dl	2	0,0	0,0	0,4
barnacukor	500 g	20	0,0	0,0	4,9
bakonyi teljes kiőrlésű kenyér Allergén: glutén	7000 g	171	6,0	0,6	35,4
debreceni, kolbász	5000 g	154	7,9	13,5	0,1

Ebéd	100 személyre	En [kcal]	Feh [g]	Zsir [g]	Szh [g]
Citromos kertileves Allergén: glutén; tejtermék, laktóz	/ 100 adag	263	6,2	14,9	25,5
.fagyasztott sárgarépa	3000 g				
.főzőtejszín, zsíros	3000 ml				
.durumtészta	2000 g				
.paszternák	2000 g				
.sertéscsont	2000 g				
.fagyasztott zöldborsó	2000 g				
.vöröshagyma	1000 g				
.napraforgóolaj	1000 ml				
.paradicsompaprika	1000 g				
.citromlé	100 ml				
.citrom	2 g				
.jódozott só	10 g				
.petrezselyemzöld	2 g				
.fokhagyma	1 g				
.babérlevél	0,2 g				
Kemencés csirkemáj	/ 100 adag	232	20,5	13,8	6,2
.csirkemáj	10000 g				
.vöröshagyma	3000 g				
.napraforgóolaj	1000 g				
.jódozott só	10 g				
.fűszerpaprika	100 g				
.feketebors	20 g				
Párolt rizs	/ 100 adag	333	6,5	6,2	62,4
.rizs, fényezett	8000 g				
.napraforgóolaj	600 g				
.vöröshagyma	450 g				
.jódozott só	10 g				
csemege uborka Allergén: mustár	10000 g	14	0,6	0,1	2,6

Vacsora	100 személyre	En [kcal]	Feh [g]	Zsir [g]	Szh [g]
Húsos lasagne Allergén: glutén; tejtermék, laktóz	/ 100 adag	496	24,2	24,0	44,1

.sovány sertéshús	4000 g
.lasagne grandi-tojás nélküli száraz	3500 g
.trappista sajt	2500 g
.ketchup	2000 g
.paradicsompüré	1500 g
.margarin, 25%-os	1000 g
.búzálszt, BL55	1000 g
.napraforgóolaj	1000 ml
.vöröshagyma	1000 g
.tej, 2,8%-os	50 dl
.cukor	2,5 g
.fűszerpaprika	1 g
.jódozott só	10 g
.friss bazsalikom	0,5 g
.babérlevél	0,5 g
.oregánó	0,5 g
.feketebors	0,05 g

4. nap

Reggeli

tej, 1,5%-os

Allergén: tejtermék, laktóz

100 személyre

250 dl

En [kcal]	Feh [g]	Zsir [g]	Szh [g]
125	8,8	3,9	13,6

Túró Rudi

Allergén: tejtermék, laktóz

100 db

En [kcal]	Feh [g]	Zsir [g]	Szh [g]
91	3,8	3,8	10,4

Sajtos rácsos

Allergén: glutén; tojás; tejtermék, laktóz

/ 100 adag

En [kcal]	Feh [g]	Zsir [g]	Szh [g]
257	8,5	14,3	23,2

.búzálszt, BL55	3000 g
.margarin, 60%-os	1600 g
.trappista sajt	1200 g
.tojás, tyúk	800 g
.élesztő	200 g
.jódozott só	20 g

Ebéd

Pandúrleves, bakonyi

Allergén: glutén; tejtermék, laktóz; mustár

100 személyre

/ 100 adag

En [kcal]	Feh [g]	Zsir [g]	Szh [g]
139	12,4	7,6	5,0

.sovány sertéshús	5000 g
.tejföl, 12%-os	2000 g
.csiperke	1000 g
.sárgarépa	1000 g
.vöröshagyma	800 g
.petrezselyemgyökér	800 g
.mustár	300 g
.zabliszt	150 g
.napraforgóolaj	100 g
.ecet, 10%-os	10 g
.majoránna	0,5 g
.jódozott só	0,5 g

.kapor	0,5 g
.feketebors	0,5 g

Elkészítés

1. A hagymát tisztítjuk, apróra vágjuk, majd olajon üvegesre pirítjuk.
2. A húst kockákra vágjuk, a hagymához adjuk és addig pirítjuk, amíg kifehéredik.
3. Sóval, borssal, pirospaprikával megszórjuk. Tehát pörköltet készítünk.
4. A gombát tisztítjuk, felszeleteljük, és a húshoz adjuk. Elkeverjük és felengedjük kb. 1,5 liter vízzel.
5. Amikor a hús félig megfőtt, beletesszük a karikázott zöldségeket, majorannát, kaprot, mustárt.
6. Amikor a hozzávalók megfőttek, a tejfölt egy evőkanál liszttel jól kikeverjük, a forró levesből egy merőkanálnyit rámerünk, és ezzel is jól elkeverjük. Ezután a leveshez óvatosan hozzáöntjük, és felforraljuk.
7. Betétnek még csipetkét főztem bele, aminek készítése a Zsenge zöldborsóleves receptemnél található.

Túrós batyu kelttésztaból	/ 100 adag	475	23,7	10,7	70,1
---------------------------	------------	-----	------	------	------

Allergén: glutén; tojás; tejtermék, laktóz

.félzsíros tehéntúró	8000 g				
.búzaliszt, BL55	6000 g				
.tej, 1,5%-os	3800 g				
.cukor	1800 g				
.tojás, tyúk	1100 g				
.citrom	400 g				
.margarin, 60%-os	400 g				
.élesztő	300 g				
.mazsola	180 g				
.jódozott só	30 g				
nektarin	10000 g	55	0,9	0,5	11,8

Az étrend összesített kiszabata

1. nap

	100 személyre
	Tisztítási veszteséggel megnövelt mennyiség
babérlevél	0,10 g
búzaliszt, BL55	1,50 kg
cukor	500,00 g
császárszemle	7,00 kg
csirkemájkrém	5,00 kg
durumtészta	2,00 kg
fagyasztott sárgarépa	3,00 kg
fejessaláta	1,15 kg
fokhagyma	1,50 g
fűszerpaprika	20,00 g
hamburgerpogácsa	7,00 kg
jódozott só	30,00 g
ketchup	1,00 kg
mustár	500,00 g
napraforgóolaj	1,75 kg
őszibarack	11,40 kg
paradicsom	1,00 kg
paszternák	2,55 kg
petrezselyemzöld	50,20 g

puffancs	8,00 kg
sertéscsont	3,50 kg
tej, 1,5%-os	35,75 kg
uborka, kígyó	1,17 kg
virslis, baromfi	6,00 kg
vöröshagyma	2,19 kg
zöldborsó	29,40 kg
zöldpaprika	11,80 kg

2. nap

8 tojásos száraztészta
 alma
 briós
 burgonya
 búzaliszt, BL55
 cukor
 feketebors
 jódozott só
 kakaópor
 köményes sovány sajt
 light vaj, tea
 napraforgóolaj
 paradicsompüré
 pótkávé
 rizs, fényezett
 rostos almalé, 40%-os
 tej, 1,5%-os
 tojás, tyúk
 vöröshagyma
 zeller
 zsemlemorzsa

100 személyre

Tisztítási veszteséggel megnövelt mennyiség

1,00 kg
 12,00 kg
 5,00 kg
 25,50 kg
 1,60 kg
 4,50 kg
 10,00 g
 40,00 g
 1,00 kg
 5,00 kg
 1,50 kg
 1,70 kg
 6,00 kg
 500,00 g
 6,00 kg
 20,00 kg
 55,00 kg
 600,00 g
 657,00 g
 753,00 g
 1,60 kg

3. nap

babérlevél
 bakonyi teljes kiőrlésű kenyér
 barnacukor
 búzaliszt, BL55
 citrom
 citromlé
 cukor
 csemege uborka
 csirkemáj
 debreceni, kolbász
 durumtészta
 fagyasztott sárgarépa
 fagyasztott zöldborsó

100 személyre

Tisztítási veszteséggel megnövelt mennyiség

0,70 g
 7,00 kg
 500,00 g
 1,00 kg
 2,60 g
 100,00 g
 2,50 g
 10,00 kg
 10,50 kg
 5,00 kg
 2,00 kg
 3,00 kg
 2,00 kg

feketebors	20,05 g
fokhagyma	1,50 g
főzőtejszín, zsíros	3,00 kg
friss bazsalikom	0,50 g
fűszerpaprika	101,00 g
gyümölcstea, cukor nélkül	20,00 kg
jódozott só	40,00 g
ketchup	2,00 kg
lasagne grandi-tojás nélküli száraz tésztaalapok	3,50 kg
margarin, 25%-os	1,00 kg
napraforgóolaj	3,40 kg
oregánó	0,50 g
paradicsompaprika	1,00 kg
paradicsompüré	1,50 kg
paszternák	2,55 kg
petrezselyemzöld	2,00 g
rizs, fényezett	8,00 kg
sertéscsont	2,00 kg
sovány sertéshús	5,20 kg
tej, 2,8%-os	5,15 kg
trappista sajt	2,50 kg
vöröshagyma	5,97 kg

4. nap

100 személyre

Tisztítási veszteséggel megnövelt mennyiség

búzaliszt, BL55	9,00 kg
citrom	520,00 g
cukor	1,80 kg
csiperke	1,15 kg
ecet, 10%-os	10,00 g
élesztő	500,00 g
feketebors	0,50 g
félzsíros tehéntúró	8,00 kg
jódozott só	50,50 g
kapor	0,50 g
majoránna	0,50 g
margarin, 60%-os	2,00 kg
mazsola	180,00 g
mustár	300,00 g
napraforgóolaj	100,00 g
nektarin	10,00 kg
petrezselyemgyökér	1,02 kg
sárgarépa	1,28 kg
sovány sertéshús	6,50 kg
tej, 1,5%-os	29,55 kg
tejföl, 12%-os	2,00 kg
tojás, tyúk	1,90 kg
trappista sajt	1,20 kg
Túró Rudi	100,00 db
vöröshagyma	876,00 g
zabliszt	150,00 g

Összehasonlítás a hatályos rendelet mellékletének ajánlott energia- és tápanyag értékeivel

Tápanyagok		Biztosítandó mennyiség	
Energia [kJ]	6580	Biztosítandó energia [kcal]	1300 - 1550
	[kcal] 1574	Napi arány [%]	65
Fehérje [g]	66,9		
	[en%] 17,1		
Zsír [g]	56,1		
	[en%] 32,2	10 nap átlagában legfeljebb	30
Szénhidrát [g]	197,8		
	[en%] 50,5		
Cukor [en%]	17,8	10 nap átlagában legfeljebb	20
Telített zsír [g]	18,4		
Tej-, tejtermék kalcium [mg]	1990	10 napra összesen [mg]	3600
Só [g]	6,6	10 nap átlagában legfeljebb [g]	3,5 - 6,6

Naponta biztosított élelmiszerek, élelmiszercsoportok

Nap	Élelmiszercsoport	Előfordulás	Csoporton belüli előfordulás
1.	Gabonaalapú élelmiszer	2 megfelelő	- teljes kiőrlésű 0 kevés
1.	Zöldség-gyümölcs	4 megfelelő	- nyers formában 2 megfelelő
1.	Tej-, tejtermék kalcium (mg)	408	
2.	Gabonaalapú élelmiszer	1 kevés	- teljes kiőrlésű 0 kevés
2.	Zöldség-gyümölcs	2 megfelelő	- nyers formában 1 megfelelő
2.	Tej-, tejtermék kalcium (mg)	827	
3.	Gabonaalapú élelmiszer	2 megfelelő	- teljes kiőrlésű 1 megfelelő
3.	Zöldség-gyümölcs	2 megfelelő	- nyers formában 0 kevés
3.	Tej-, tejtermék kalcium (mg)	243	
4.	Gabonaalapú élelmiszer	1 kevés	- teljes kiőrlésű 0 kevés
4.	Zöldség-gyümölcs	1 kevés	- nyers formában 1 megfelelő
4.	Tej-, tejtermék kalcium (mg)	512	