

Az étrend jellemzői

Étrend: Piarista 6 osztályos 15-18 B menü (36.hét)
Napok: 1 - 4. -

Korcsoport: 15-18 év Étkeztetés típus: R-E-V

Tervezett értékek - Optimalizáló

Makrotápanyagok		Ásványianyagok		Vitaminok	
Energia [kJ]:	9363	Nátrium [mg]:	2000	B1-vitamin [µg]:	1000
Energia [kcal]:	2240	Kálium [mg]:	3500	B2-vitamin [µg]:	1450
Fehérje [g]:	72,5	Kalcium [mg]:	1000	B6-vitamin [µg]:	1250
Állati fehérje [g]:	29	Foszfor [mg]:	775	B12-vitamin [µg]:	2
Zsír [g]:	74,3	Magnézium [mg]:	350	C-vitamin [mg]:	75
Koleszterin [mg]:	300	Vas [mg]:	13	Retinol ekv. [mg]:	0,9
Szénhidrát [g]:	317,7	Cink [mg]:	9,5	E-vitamin [mg]:	15
Élelmi rost [g]:	28,9	Réz [mg]:	1	Folsav [µg]:	200
		Króm [µg]:	120	Niacin ekv. [mg]:	16
				Pantoténsav [mg]:	5
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		300 dl	150	10,5	4,6	16,4
Allergén: tejtermék, laktóz						
csirkemájkrém		6000 g	121	8,1	7,9	3,9
Allergén: glutén						
császárszemle		10000 g	324	11,9	3,0	62,8
Allergén: glutén; tejtermék, laktóz						
zöldpaprika		15000 g	29	1,8	0,5	4,5
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				
Csirkemell párizsiasan	/ 100 adag	321	33,3	16,1	10,3
Allergén: glutén; tojás; tejtermék, laktóz					

.csirkemell, filé	12000 g				
.tojás, tyúk	1400 g				
.napraforgóolaj	1300 g				
.búzálist, BL55	1200 g				
.tej, 1,5%-os	900 g				
.jódozott só	10 g				
Rizi bizi	/ 100 adag	348	9,9	7,5	59,8

.zöldborsó	6500 g				
.rizs, fényezett	6500 g				
.napraforgóolaj	700 g				
.petrezselyemzöld	300 g				
.jódozott só	10 g				

Vacsora	100 személyre	En [kcal]	Feh [g]	Zsir [g]	Szh [g]
Hamburger	/ 100 adag	629	29,6	22,6	76,0
Allergén: glutén; tojás; tejtermék, laktóz; mustár					

.hamburgerpogácsa	10500 g				
.ketchup	1500 g				
.paradicsom	1500 g				
.vöröshagyma	1500 g				
.fejessaláta	1500 g				
.uborka, kígyó	1500 g				
.mustár	750 g				
.puffancs	100 db				
őszibarack	20000 g	83	1,4	0,2	18,0

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	200 db	403	10,6	9,5	68,4
Allergén: glutén; tojás; tejtermék, laktóz					

light vaj, tea	2000 g	100	0,7	11,0	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					

Rakott burgonya gazdagon	/ 100 adag	556	21,5	28,2	52,4
Allergén: tojás; tejtermék, laktóz					
.burgonya	25000 g				
.tojás, tyúk	6000 g				
.füstöltkolbász	4000 g				
.tejföl, 12%-os	3000 g				
.napraforgóolaj	700 g				
.fűszerpaprika	100 g				
.jódozott só	20 g				
.feketebors	6 g				
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	501	15,9	4,4	98,8
Allergén: tejtermék, laktóz					
.tej, 1,5%-os	28000 g				
.rizs, fényezett	8000 g				
.cukor	2200 g				
.jódozott só	10 g				
kakaópor	2000 g	63	3,7	4,3	2,1
alma	15000 g	52	0,6	0,6	10,5

3. nap	100 személyre	En [kcal]	Feh [g]	Zsir [g]	Szh [g]
Reggeli					
gyümölcstea, 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	10000 g	245	8,5	0,8	50,6
Allergén: glutén					

debreceni, kolbász	6000 g	185	9,4	16,2	0,1
Ebéd	100 személyre	En [kcal]	Feh [g]	Zsir [g]	Szh [g]
Citromos kertileves	/ 100 adag	263	6,2	14,9	25,5
Allergén: glutén; tejtermék, laktóz					
.fagyasztott sárgarépa	3000 g				
.főzőtejszín, zsíros	3000 ml				
.fagyasztott zöldborsó	2000 g				
.paszternák	2000 g				
.durumtészta	2000 g				
.sertéscsont	2000 g				
.vöröshagyma	1000 g				
.napraforgóolaj	1000 ml				
.paradicsompaprika	1000 g				
.citromlé	100 ml				
.petrezselyemzöld	2 g				
.citrom	2 g				
.jódozott só	10 g				
.fokhagyma	1 g				
.babérlevél	0,2 g				
Paprikásburgonya virslivel	/ 100 adag	701	24,0	29,5	82,5
.burgonya	37500 g				
.virslí, baromfi	10500 g				
.vöröshagyma	4500 g				
.zöldpaprika	3000 g				
.paradicsom	1500 g				
.napraforgóolaj	750 g				
.fűszerpaprika	300 g				
.jódozott só	20 g				
.fokhagyma	75 g				
csemege uborka	10000 g	14	0,6	0,1	2,6
Allergén: mustár					
Vacsora	100 személyre	En [kcal]	Feh [g]	Zsir [g]	Szh [g]
Húsos lasagne	/ 80 adag	793	38,7	38,5	70,6
Allergén: glutén; tejtermék, laktóz					
.sovány sertéshús	6400 g				
.lasagne grandi-tojás nélküli száraz	5600 g				
.trappista sajt	4000 g				
.ketchup	3200 g				
.paradicsompüré	2400 g				
.vöröshagyma	1600 g				
.napraforgóolaj	1600 ml				
.búzaliszt, BL55	1600 g				
.margarin, 25%-os	1600 g				
.tej, 2,8%-os	80 dl				
.cukor	4 g				

.jódozott só	10 g
.fűszerpaprika	1,6 g
.babérlevél	0,8 g
.oregánó	0,8 g
.friss bazsalikom	0,8 g
.feketebors	0,08 g

4. nap

Reggeli

tej, 1,5%-os

Allergén: tejtermék, laktóz

100 személyre

300 dl

En [kcal]	Feh [g]	Zsir [g]	Szh [g]
150	10,5	4,6	16,4

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

/ 200 adag

En [kcal]	Feh [g]	Zsir [g]	Szh [g]
514	16,9	28,7	46,4

.búzáliszt, BL55	6000 g
.margarin, 60%-os	3200 g
.trappista sajt	2400 g
.tojás, tyúk	1600 g
.élesztő	400 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 kelttésztából	/ 100 adag	568	28,7	13,1	82,8
Allergén: glutén; tojás; tejtermék, laktóz					
.félzsíros tehéntúró	10000 g				
.búzaliszt, BL55	7000 g				
.tej, 1,5%-os	4000 g				
.cukor	2200 g				
.tojás, tyúk	1300 g				
.margarin, 60%-os	500 g				
.citrom	450 g				
.élesztő	400 g				
.mazsola	200 g				
.jódozott só	30 g				
nektarin	15000 g	83	1,4	0,7	17,7

Az étrend összesített kiszabata

1. nap

100 személyre Tisztítási veszteséggel megnövelt mennyiség

babérlevél	0,10 g
búzaliszt, BL55	1,20 kg
császárszemle	10,00 kg
csirkemájkrém	6,00 kg
csirkemell, filé	13,80 kg
durumtészta	2,00 kg
fagyasztott sárgarépa	3,00 kg
fejessaláta	1,73 kg
fokhagyma	1,50 g
fűszerpaprika	20,00 g
hamburgerpogácsa	10,50 kg
jódozott só	40,00 g
ketchup	1,50 kg
mustár	750,00 g
napraforgóolaj	2,45 kg
őszibarack	22,80 kg
paradicsom	1,50 kg
paszternák	2,55 kg
petrezselyemzöld	300,20 g
puffancs	12,00 kg
rizs, fényezett	6,50 kg

sertéscsont	3,50 kg
tej, 1,5%-os	31,80 kg
tojás, tyúk	1,40 kg
uborka, kígyó	1,75 kg
vöröshagyma	2,74 kg
zöldborsó	9,56 kg
zöldpaprika	17,70 kg

2. nap

8 tojásos száraztészta
 alma
 briós
 burgonya
 búzaliszt, BL55
 cukor
 feketebors
 füstöltkolbász
 fűszerpaprika
 jódozott só
 kakaópor
 light vaj, tea
 napraforgóolaj
 paradicsompüré
 pótkávé
 rizs, fényezett
 rostos almalé, 40%-os
 tej, 1,5%-os
 tejföl, 12%-os
 tojás, tyúk
 vöröshagyma
 zeller

100 személyre

Tisztítási veszteséggel megnövelt mennyiség

1,00 kg
 18,00 kg
 10,00 kg
 31,88 kg
 1,00 kg
 4,90 kg
 16,00 g
 4,00 kg
 100,00 g
 50,00 g
 2,00 kg
 2,00 kg
 1,30 kg
 6,00 kg
 500,00 g
 8,00 kg
 20,00 kg
 58,00 kg
 3,00 kg
 6,00 kg
 657,00 g
 753,00 g

3. nap

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

100 személyre

Tisztítási veszteséggel megnövelt mennyiség

1,00 g
 10,00 kg
 500,00 g
 47,81 kg
 1,60 kg
 2,60 g
 100,00 g
 4,00 g
 10,00 kg
 6,00 kg
 2,00 kg
 3,00 kg
 2,00 kg
 0,08 g
 114,00 g

főzőtejszín, zsíros	3,00 kg
friss bazsalikom	0,80 g
fűszerpaprika	301,60 g
gyümölcstea, cukor nélkül	20,00 kg
jódozott só	40,00 g
ketchup	3,20 kg
lasagne grandi-tojás nélküli száraz tésztaalapok	5,60 kg
margarin, 25%-os	1,60 kg
napraforgóolaj	3,09 kg
oregánó	0,80 g
paradicsom	1,50 kg
paradicsompaprika	1,00 kg
paradicsompüré	2,40 kg
paszternák	2,55 kg
petrezselyemzöld	2,00 g
sertéscsont	2,00 kg
sovány sertéshús	8,32 kg
tej, 2,8%-os	8,24 kg
trappista sajt	4,00 kg
virslis, baromfi	10,50 kg
vöröshagyma	7,77 kg
zöldpaprika	3,54 kg

4. nap

100 személyre

Tisztítási veszteséggel megnövelt mennyiség

búzaliszt, BL55	13,00 kg
citrom	585,00 g
cukor	2,20 kg
csiperke	1,15 kg
ecet, 10%-os	10,00 g
élesztő	800,00 g
feketebors	0,50 g
félzsíros tehéntúró	10,00 kg
jódozott só	50,50 g
kapor	0,50 g
majoránna	0,50 g
margarin, 60%-os	3,70 kg
mazsola	200,00 g
mustár	300,00 g
napraforgóolaj	100,00 g
nektarin	15,00 kg
petrezselyemgyökér	1,02 kg
sárgarépa	1,28 kg
sovány sertéshús	6,50 kg
tej, 1,5%-os	34,90 kg
tejföl, 12%-os	2,00 kg
tojás, tyúk	2,90 kg
trappista sajt	2,40 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]	8568	Biztosítandó energia [kcal]	1300 - 1850
	[kcal] 2050	Napi arány [%]	65
Fehérje [g]	85,4		
	[en%] 16,7		
Zsír [g]	74,3		
	[en%] 32,8	10 nap átlagában legfeljebb	30
Szénhidrát [g]	256,1		
	[en%] 50,2		
Cukor [en%]	15,7	10 nap átlagában legfeljebb	20
Telített zsír [g]	25,2		
Tej-, tejtermék kalcium [mg]	2085	10 napra összesen [mg]	3600
Só [g]	7,8	10 nap átlagában legfeljebb [g]	3,5 - 7,9

Naponta biztosított élelmiszerek, élelmiszercsoportok

Nap	Élelmiszercsoport	Előfordulás		Csoporton belüli előfordulás		
1.	Gabonaalapú élelmiszer	3	megfelelő	- teljes kiőrlésű	0	kevés
1.	Zöldség-gyümölcs	2	megfelelő	- nyers formában	2	megfelelő
1.	Tej-, tejtermék kalcium (mg)	363				
2.	Gabonaalapú élelmiszer	1	kevés	- teljes kiőrlésű	0	kevés
2.	Zöldség-gyümölcs	2	megfelelő	- nyers formában	1	megfelelő
2.	Tej-, tejtermék kalcium (mg)	691				
3.	Gabonaalapú élelmiszer	1	kevés	- teljes kiőrlésű	1	megfelelő
3.	Zöldség-gyümölcs	2	megfelelő	- nyers formában	0	kevés
3.	Tej-, tejtermék kalcium (mg)	370				
4.	Gabonaalapú élelmiszer	1	kevés	- teljes kiőrlésű	0	kevés
4.	Zöldség-gyümölcs	1	kevés	- nyers formában	1	megfelelő
4.	Tej-, tejtermék kalcium (mg)	661				