



Herceghalom Község
Önkormányzata

	Leadás		Előterjesztés			
	Dátum	Aláírás	Nyílt	Zárt	Egyszerű	Minősített
Előterjesztő: Polgármester			X			X
Ügyintéző			Bizottsági tárgyalás időpontja			
Pénzügyi előadó						
Jegyző	05.05.		HKB		PTB	
Polgármester	05.05.					X

Meghívott személy: Pályázók képviselői,
dr. Szabó László beszerzést bonyolító képviselője,
Intézményvezetők,
SZMK-k képviselői,
Budai Zoltán szülő

Melléklet: Ajánlatok.

ELŐTERJESZTÉS

Herceghalom Község Önkormányzata Képviselő-testületének
2023. június 06. napján megtartásra kerülő nyilvános munkaterv szerinti ülésére

Tárgy: Döntés az általános iskolai és az óvodai közétkeztetési szolgáltatás beszerzése tárgyában.

Tisztelt Képviselő-testület!

Tisztelt Bizottsági Tagok!

A Herceghalmi Általános Iskola és Alapfokú Művészeti Iskola, valamint a Herceghalmi Csicsergő Óvoda közétkeztetési szerződése 2022. augusztusában lejárt, ezért a közétkeztetési szolgáltatásra közbeszerzési pályázatot kellett kiírni, amely eredménytelenül zárult.

A Képviselő-testület 14/2023. (I.31.) számú határozatában úgy döntött, hogy a Herceghalmi Általános Iskola és Alapfokú Művészeti Iskola, valamint a Herceghalmi Csicsergő Óvoda közétkeztetési szolgáltatása pályáztatásának ismételt lebonyolításával a CORDICT KFT-t (1012 Budapest, Attila út 79. I. em. 7.) bízta meg 975.000,-Ft + ÁFA = 1.238.250,-Ft + 200.000,-Ft + ÁFA, összesen 1.175.000,-Ft + ÁFA értékben.

A pályázati eljárás megtörtént. Mind a két pályázó biztosítani tudja számítógépes program alkalmazását az étkezések igénybevitelére, az étkezési díj fizetésére vonatkozóan.

Az ajánlatok áttanulmányozását követően a beszerzés bonyolítója (a továbbiakban: Bonyolító) javasolta az **érvényesség, illetve érvénytelenség, valamint az eljárás eredményének** kérdéskörében az alábbi döntés meghozatalát:

1. Bonyolító a benyújtott ajánlat, valamint hiánypótlás alapján javasolta annak megállapítását, hogy a **Julienne Szolgáltató és Kereskedelmi Kft.** (1165 Budapest, Újszász Utca 45/B „O”

épület) ajánlattevő a tárgyi versenyeztetési eljárás tekintetében **érvényes** ajánlatot tett és **alkalmas** a szerződés teljesítésére.

2. Bonyolító a benyújtott ajánlat, valamint hiánypótlás alapján javasolta annak megállapítását is, hogy az **FH Gasztro Kereskedelmi és Vendéglátóipari Kft.** (1121 Budapest, Rege út 8. 1. em.) ajánlattevő a tárgyi versenyeztetési eljárás tekintetében **érvényes** ajánlatot tett és **alkalmas** a szerződés teljesítésére.

Előterjesztő javasolta az alábbi érdemi döntés meghozatalát:

Két érvényes ajánlat érkezett, amelyek az előterjesztés mellékletét képezik:

1. FH Gasztro Kft (1121 Budapest, Rege u. 8-10.) **nettó 107.709.340.-Ft**
2. Julienne Szolgáltató és Kereskedelmi Kft. (1165 Budapest, Újszász u. 45/B. O. épület)

nettó 76.890.100.-Ft.

Számítási hiba javítását követően:

nettó 78 938 605 Ft

Az összességében legelőnyösebb érvényes ajánlatot a tárgyi versenyeztetési eljárás tekintetében a Julienne Szolgáltató és Kereskedelmi Kft.(1165 Budapest, Újszász Utca 45/B „O” épület) ajánlattevő adta, azaz a **tárgyi versenyeztetési eljárás nyertese a Julienne Szolgáltató és Kereskedelmi Kft.** (1165 Budapest, Újszász Utca 45/B „O” épület).

A nyertes ajánlatot követő legkedvezőbb érvényes ajánlatot a tárgyi versenyeztetési eljárás tekintetében az FH Gasztro Kereskedelmi és Vendéglátóipari Kft.(1121 Budapest, Rege út 8. 1. em.) ajánlattevő tette, azaz a tárgyi versenyeztetési eljárásban az **FH Gasztro Kereskedelmi és Vendéglátóipari Kft.** (1121 Budapest, Rege út 8. 1. em.) ajánlattevő a nyertes ajánlatot követő legkedvezőbb ajánlattevő.

Kérem a Tisztelt Képviselő-testületet, hogy az előterjesztés megvitatása után az alábbi határozatot fogadják el!

MINŐSÍTETT SZAVAZATI TÖBBSÉG SZÜKSÉGES!

Határozati javaslat:

Herceghalom Község Önkormányzata Képviselő-testületének/2023. (V.....) számú határozata:

1. Herceghalom Község Önkormányzatának Képviselő-testülete úgy határoz, hogy a Herceghalmi Általános Iskola és Alapfokú Művészeti Iskola, valamint a Herceghalmi Csicsergő Óvoda közétkeztetési szolgáltatására kiírt beszerzési pályázatot eredményesnek nyilvánítja.

2. Herceghalom Község Önkormányzatának Képviselő-testülete megállapítja, hogy az összességében legelőnyösebb érvényes ajánlatot a tárgyi versenyeztetési eljárás tekintetében a Julienne Szolgáltató és Kereskedelmi Kft.(1165 Budapest, Újszász Utca 45/B „O” épület) ajánlattevő adta, azaz a **tárgyi versenyeztetési eljárás nyertese a Julienne Szolgáltató és Kereskedelmi Kft.** (1165 Budapest, Újszász Utca 45/B „O” épület).

3. Herceghalom Község Önkormányzatának Képviselő-testülete megállapítja, hogy a nyertes ajánlatot követő legkedvezőbb érvényes ajánlatot a tárgyi versenyeztetési eljárás tekintetében az FH Gasztro Kereskedelmi és Vendéglátóipari Kft.(1121 Budapest, Rege út 8. 1. em.)

ajánlattevő tette, azaz a tárgyi versenyeztetési eljárásban az **FH Gasztro Kereskedelmi és Vendéglátóipari Kft.** (1121 Budapest, Rege út 8. 1. em.) ajánlattevő a nyertes ajánlatot követő legkedvezőbb ajánlattevő.

4. Herceghalom Község Önkormányzatának Képviselő-testülete a közétkeztetési szolgáltatás ellátására a rendelkezésre álló anyagi fedezet összegét nettó **78.938.605.-Ft/1+1 év**, azaz nettó **hetvennyolcmillió-kilencszázharmincezer-hatszázöt forint/egy+egy év összeget** az önkormányzat mindenkor éves költségvetésében biztosítja.

5. Herceghalom Község Önkormányzatának Képviselő-testülete felhatalmazza Csizmadia Zsuzsanna polgármestert, hogy a nyertes ajánlattevővel a szerződést kösse meg.

Felelős: Csizmadia Zsuzsanna polgármester.
Határidő: 2023. május 31.

Herceghalom, 2023. május 05.

Csizmadia Zsuzsanna sk.
polgármester

ELŐTERJESZTÉS

I.

- 1. Ajánlatkérő:** Herceghalom Község Önkormányzat (2053 Herceghalom, Gesztenyés U. 13.)
- 2. A beszerzés tárgya:** Vállalkozási szerződés Herceghalom Község Önkormányzata részére közétkeztetési szolgáltatás biztosítására
- 3. Az eljárást megindítására vonatkozó információ:** A pályázati felhívás és dokumentáció 2023. március 14. napján közvetlenül megküldésre került az ajánlattételre felkért gazdasági szereplők részére.
- 4. A versenyeztetési eljárás cselekményeire vonatkozó információk:**
- Kiegészítő tájékoztatás nyújtása: 2023. március 21.
 - Pályázati felhívás módosítása: 2023. március 27.
 - Kiegészítő tájékoztatás nyújtása: 2023. március 30.
 - Pályázati dokumentáció módosítása: 2023. március 30.
 - Ajánlatok bontása: 2023. április 4. 11:00 óra
 - Hiánypótlási felhívás: 2023. április 20.
- 5. Ajánlatot az alábbi ajánlattevők nyújtottak be:**

1. számú ajánlat:

Ajánlattevő neve: Julienne Szolgáltató és Kereskedelmi Kft.
Ajánlattevő székhelye: 1165 Budapest, Újszász Utca 45/B „O” épület

2. számú ajánlat:

Ajánlattevő neve: FH Gasztro Kereskedelmi és Vendéglátóipari Kft.
Ajánlattevő székhelye: 1121 Budapest, Rege út 8. 1. em.

Az ajánlatok áttanulmányozását követően előterjesztő javasolja az **érvényesség, illetve érvénytelenség, valamint az eljárás eredményének** kérdéskörében az alábbi döntés meghozatalát:

II. A benyújtott ajánlatok ismertetése:

1. számú ajánlat:

Ajánlattevő neve:	FH Gasztro Kereskedelmi és Vendéglátóipari Korlátolt Felelősségű Társaság
Ajánlattevő székhelye:	1121 Budapest, Rege utca 8. 1. em. 25.

Ajánlati ár (nettó Ft)	nettó 107 709 340 Ft
Fogyasztói visszajelzési rendszerek bevezetésének vállalása, a szolgáltatást igénybe vevőnek dokumentált módon véleménynyilvánításra, visszajelzésre lehetőséget adó módon (Igen/Nem)	Igen
A táplálkozás-egészségügyi előírásokról szóló rendelet előírásaiban, valamint a műszaki leírásban foglalt gyakoriságon felül szolgáltat zöldséget, gyümölcsöt (Igen/Nem)	Igen
A táplálkozás-egészségügyi előírásokról szóló rendelet előírásaiban, valamint a műszaki leírásban foglalt gyakoriságon felül szolgáltat teljes kiőrlésű gabona alapú élelmiszert (Igen/Nem)	Igen

2. számú ajánlat:

Ajánlattevő neve:	Julienne Szolgáltató és Kereskedelmi Kft.
Ajánlattevő székhelye:	1165 Budapest, Újszász Utca 45/B „O” épület
Ajánlati ár (áfa nélkül számított ellenszolgáltatás)	nettó 76 890 100 Ft
Számítási hiba javítását követően:	nettó 78 938 605 Ft
Fogyasztói visszajelzési rendszerek bevezetésének vállalása, a szolgáltatást igénybe vevőnek dokumentált módon véleménynyilvánításra, visszajelzésre lehetőséget adó módon (Igen/Nem)	Igen
A táplálkozás-egészségügyi előírásokról szóló rendelet előírásaiban, valamint a műszaki leírásban foglalt gyakoriságon felül szolgáltat zöldséget, gyümölcsöt (Igen/Nem)	Igen
A táplálkozás-egészségügyi előírásokról szóló rendelet előírásaiban, valamint a műszaki leírásban foglalt gyakoriságon felül szolgáltat teljes kiőrlésű gabona alapú élelmiszert (Igen/Nem)	Igen

III. Az ajánlatok értékelésére vonatkozó javaslat

1. A pályázati felhívás rendelkezései szerint a jelen beszerzési eljárásban az ajánlatkérő az alábbiak szerint értékeli az ajánlatokat.

Értékelési szempontok	Súlyszám	FH Gasztro Kereskedelmi és Vendéglátóipari Kft.	Julienne Szolgáltató és Kereskedelmi Kft.
		pontszám/ súlyozott pontszám:	pontszám/ súlyozott pontszám:
1.) részszerpont: Ajánlati ár (áfa nélkül számított ellenszolgáltatás)	80	7,32/585,6	10/800
2.) részszerpont: Fogyasztói visszajelzési rendszerek bevezetésének vállalása, a szolgáltatást igénybe vevőnek dokumentált módon véleménynyilvánításra, visszajelzésre lehetőséget adó módon (Igen/Nem)	10	10/100	10/100
3.) részszerpont: A táplálkozás- egészségügyi előírásokról szóló	5	10/50	10/50

rendelet előírásaiban, valamint a műszaki leírásban foglalt gyakoriságon felül szolgáltat zöldséget, gyümölcsöt (Igen/Nem)			
4.) részszempont: A táplálkozás- egészségügyi előírásokról szóló rendelet előírásaiban, valamint a műszaki leírásban foglalt gyakoriságon felül szolgáltat teljes kiőrlésű gabona alapú élelmiszer (Igen/Nem)	5	10/50	110/50
Ajánlattevő összpontszáma:		785,6	1000

II. Eljárási döntésre vonatkozó javaslatok

1. Előterjesztő a benyújtott ajánlat, valamint hiánypótlás alapján javasolja annak megállapítását, hogy a **Julienne Szolgáltató és Kereskedelmi Kft.** (1165 Budapest, Újszász Utca 45/B „O” épület) ajánlattevő a tárgyi versenyeztetési eljárás tekintetében **érvényes** ajánlatot tett és **alkalmas** a szerződés teljesítésére.

2. Előterjesztő a benyújtott ajánlat, valamint hiánypótlás alapján javasolja annak megállapítását, hogy az **FH Gasztro Kereskedelmi és Vendéglátóipari Kft.** (1121 Budapest, Rege út 8. 1. em.) ajánlattevő a tárgyi versenyeztetési eljárás tekintetében **érvényes** ajánlatot tett és **alkalmas** a szerződés teljesítésére.

3. Előterjesztő javasolja az alábbi érdemi döntés meghozatalát:

CÍM: 1012 BUDAPEST, ATTILA ÚT 79. I. EM. 7. TEL: +36-1-792-74-04

FAX: +36-1-792-74-47 E-MAIL: INFO@CORDICT.HU WEB: WWW.CORDICT.HU

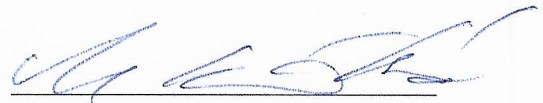
Az összességében legelőnyösebb érvényes ajánlatot a tárgyi versenyeztetési eljárás tekintetében a Julienne Szolgáltató és Kereskedelmi Kft. (1165 Budapest, Újszász Utca 45/B „O” épület) ajánlattevő adta, azaz a **tárgyi versenyeztetési eljárás nyertese a Julienne Szolgáltató és Kereskedelmi Kft.** (1165 Budapest, Újszász Utca 45/B „O” épület).

A nyertes ajánlatot követő legkedvezőbb érvényes ajánlatot a tárgyi versenyeztetési eljárás tekintetében az FH Gasztro Kereskedelmi és Vendéglátóipari Kft. (1121 Budapest, Rege út 8. 1. em.) ajánlattevő tette, azaz a tárgyi versenyeztetési eljárásban az **FH Gasztro Kereskedelmi és Vendéglátóipari Kft.** (1121 Budapest, Rege út 8. 1. em.) ajánlattevő a nyertes ajánlatot követő legkedvezőbb ajánlattevő.

Kelt: Budapest, 2023. április 25.

Előterjesztő: CORDICT Kft. (1012 Budapest, Attila út 79. I. em. 7.)

CORDICT Kft.
1012 Budapest
Attila út 79. I/7.
Adószám: 24939948-2-41


CORDICT Kft.

**JEGYZŐKÖNYV VERSENYEZTETÉSI ELJÁRÁSBAN
AJÁNLATOK FELBONTÁSÁRÓL**

1. Ajánlatkérő: Herceghalom Község Önkormányzat (2053 Herceghalom, Gesztenyés U. 13.)

2. A versenyeztetési eljárás tárgya: Vállalkozási szerződés Herceghalom Község Önkormányzata részére közétkeztetési szolgáltatás biztosítására

3. Az eljárás megindítására vonatkozó információ: A pályázati felhívás és dokumentáció 2023. március 14. napján közvetlenül megküldésre került az ajánlattevők részére.

4. Helyszín: 1012 Budapest, Attila út 79. I. em. 7.

5. Időpont: 2023. április 4. 11:00 óra

6. A jegyzőkönyv felvételekor, az ajánlat felbontásakor jelenlévő személyek:

dr. Szabó László

7. Ajánlattevők ismertetése:

Ajánlatkérő képviselője megállapítja, hogy az ajánlattételi határidő lejártáig a versenyeztetési eljárásban **2 db** ajánlat került benyújtásra.

1. számú ajánlat:

Ajánlattevő neve:	FH Gasztro Kereskedelmi és Vendéglátóipari Korlátolt Felelősségű Társaság
Ajánlattevő székhelye:	1121 Budapest, Rege utca 8. 1. em. 25.
Ajánlati ár (nettó Ft)	nettó 107 709 340 Ft
Fogyasztói visszajelzési rendszerek bevezetésének vállalása, a szolgáltatást igénybe vevőknek dokumentált módon véleménynyilvánításra, visszajelzésre lehetőséget adó módon (Igen/Nem)	Igen
A táplálkozás-egészségügyi előírásokról szóló rendelet előírásaiban, valamint a műszaki leírásban foglalt gyakoriságon felül szolgáltató zöldséget, gyümölcsöt (Igen/Nem)	Igen
A táplálkozás-egészségügyi előírásokról szóló rendelet előírásaiban, valamint a műszaki leírásban foglalt gyakoriságon felül szolgáltató teljes kiőrlésű gabona alapú élelmiszert (Igen/Nem)	Igen

2. számú ajánlat:

Ajánlattevő neve:	Julienne Szolgáltató és Kereskedelmi Kft.
Ajánlattevő székhelye:	1165 Budapest, Újszász Utca 45/B „O” épület
Ajánlati ár (áfa nélkül számított ellenszolgáltatás)	nettó 76 890 100 Ft
Fogyasztói visszajelzési rendszerek bevezetésének vállalása, a szolgáltatást igénybe vevőknek dokumentált módon véleménynyilvánításra, visszajelzésre lehetőséget adó módon (Igen/Nem)	Igen
A táplálkozás-egészségügyi előírásokról szóló rendelet előírásaiban, valamint a műszaki leírásban foglalt gyakoriságon felül szolgáltat zöldséget, gyümölcsöt (Igen/Nem)	Igen
A táplálkozás-egészségügyi előírásokról szóló rendelet előírásaiban, valamint a műszaki leírásban foglalt gyakoriságon felül szolgáltat teljes kiőrlésű gabona alapú élelmiszert (Igen/Nem)	Igen

k.m.f.

BÍRÁLATI LAP

Bírálóbizottság tagja:	
-------------------------------	--

1. Ajánlatkérő: Herceghalom Község Önkormányzat (2053 Herceghalom, Gesztenyés U. 13.)

2. A beszerzés tárgya: Vállalkozási szerződés Herceghalom Község Önkormányzata részére közétkeztetési szolgáltatás biztosítására

3. Az eljárást megindítására vonatkozó információ: A pályázati felhívás és dokumentáció 2023. március 14. napján közvetlenül megküldésre került az ajánlattételre felkért gazdasági szereplők részére.

4. Ajánlatot az alábbi ajánlattevők nyújtottak be:

1. számú ajánlat:

Ajánlattevő neve: Julienne Szolgáltató és Kereskedelmi Kft.
Ajánlattevő székhelye: 1165 Budapest, Újszász Utca 45/B „O” épület

2. számú ajánlat:

Ajánlattevő neve: FH Gasztro Kereskedelmi és Vendéglátóipari Kft.
Ajánlattevő székhelye: 1121 Budapest, Rege út 8. 1. em.

5. A Bírálóbizottság tagjának – előterjesztő előterjesztésének, szakvéleményének megismerését követő – javaslata az ajánlattevő ajánlatának **érvényességére vonatkozóan (X-szel jelölve):**

Ajánlattevő	Érvényes	Érvénytelen	Előterjesztő szakvéleményével egyezően	Megjegyzés, indokolás
FH Gasztro Kereskedelmi és Vendéglátóipari Korlátolt Felelősségű Társaság	X		X	
Julienne Szolgáltató és Kereskedelmi Kft	X		X	

(X-szer jelölve).

7-11-1968

Révisiões e exercícios

Bírálóbizottsági Jegyzőkönyv

I.

1. Ajánlatkérő: Herceghalom Község Önkormányzat (2053 Herceghalom, Gesztenyés U. 13.)

2. A beszerzés tárgya: Vállalkozási szerződés Herceghalom Község Önkormányzata részére közétkeztetési szolgáltatás biztosítására

3. Az eljárást megindítására vonatkozó információ: A pályázati felhívás és dokumentáció 2023. március 14. napján közvetlenül megküldésre került az ajánlattételre felkért gazdasági szereplők részére.

4. Helyszín: 2053 Herceghalom, Gesztenyés U. 13.

5. Időpont: 2021. április ...

6. A jegyzőkönyv felvételekor jelenlévő személyek:
Külön jelenléti ív alapján.

7. A versenyeztetési eljárás cselekményeire vonatkozó információk:

- Kiegészítő tájékoztatás nyújtása: 2023. március 21.
- Pályázati felhívás módosítása: 2023. március 27.
- Kiegészítő tájékoztatás nyújtása: 2023. március 30.
- Pályázati dokumentáció módosítása: 2023. március 30.
- Ajánlatok bontása: 2023. április 4. 11:00 óra
- Hiánypótlási felhívás: 2023. április 20.

8. Ajánlatot, valamint végleges ajánlatot az alábbi ajánlattevők nyújtottak be:

1. számú ajánlat:

Ajánlattevő neve: Julienne Szolgáltató és Kereskedelmi Kft.
Ajánlattevő székhelye: 1165 Budapest, Újszász Utca 45/B „O” épület

2. számú ajánlat:

Ajánlattevő neve: FH Gasztro Kereskedelmi és Vendéglátóipari Kft.
Ajánlattevő székhelye: 1121 Budapest, Rege út 8. 1. em.

Az ajánlatok, valamint a hiánypótlások áttanulmányozását követően előterjesztő előterjesztése szerint a Bírálóbizottság tagjai az **érvényesség, illetve érvénytelenség** kérdéskörében az alábbi döntés meghozatalát javasolják /az egyéni bírálati lapok tartalmának megfelelően/:

II. A benyújtott ajánlatok ismertetése:

1. számú ajánlat:

Ajánlattevő neve:	FH Gasztro Kereskedelmi és Vendéglátóipari Korlátolt Felelősségű Társaság
Ajánlattevő székhelye:	1121 Budapest, Rege utca 8. 1. em. 25.
Ajánlati ár (nettó Ft)	nettó 107 709 340 Ft
Fogyasztói visszajelzési rendszerek bevezetésének vállalása, a szolgáltatást igénybe vevőnek dokumentált módon véleménynyilvánításra, visszajelzésre lehetőséget adó módon (Igen/Nem)	Igen
A táplálkozás-egészségügyi előírásokról szóló rendelet előírásaiban, valamint a műszaki leírásban foglalt gyakoriságon felül szolgáltat zöldséget, gyümölcsöt (Igen/Nem)	Igen
A táplálkozás-egészségügyi előírásokról szóló rendelet előírásaiban, valamint a műszaki leírásban foglalt gyakoriságon felül szolgáltat teljes kiőrlésű gabona alapú élelmiszert (Igen/Nem)	Igen

2. számú ajánlat:

Ajánlattevő neve:	Julienne Szolgáltató és Kereskedelmi Kft.
Ajánlattevő székhelye:	1165 Budapest, Újszász Utca 45/B „O” épület
Ajánlati ár (áfa nélkül számított ellenszolgáltatás)	nettó 76 890 100 Ft
Számítási hiba javítását követően:	nettó 78 938 605 Ft
Fogyasztói visszajelzési rendszerek bevezetésének vállalása, a szolgáltatást igénybe vevőnek dokumentált módon véleménynyilvánításra, visszajelzésre lehetőséget adó módon (Igen/Nem)	Igen
A táplálkozás-egészségügyi előírásokról szóló rendelet előírásaiban, valamint a műszaki leírásban foglalt gyakoriságon felül szolgáltat zöldséget, gyümölcsöt (Igen/Nem)	Igen
A táplálkozás-egészségügyi előírásokról szóló rendelet előírásaiban, valamint a műszaki leírásban foglalt gyakoriságon felül szolgáltat teljes kiőrlésű gabona alapú élelmiszert (Igen/Nem)	Igen

III. Az ajánlatok értékelésére vonatkozó javaslat

1. A pályázati felhívás rendelkezései szerint a jelen beszerzési eljárásban az ajánlatkérő az alábbiak szerint értékeli az ajánlatokat.

Értékelési szempontok	Súlyszám	FH Gasztro Kereskedelmi és Vendéglátóipari Kft.	Julienne Szolgáltató és Kereskedelmi Kft.
		pontszám/ súlyozott pontszám:	pontszám/ súlyozott pontszám:
1.) részszerpont: Ajánlati ár (áfa nélkül számított ellenszolgáltatás)	80	7,32/585,6	10/800
2.) részszerpont: Fogyasztói visszajelzési rendszerek bevezetésének vállalása, a szolgáltatást igénybe vevőnek dokumentált módon véleménynyilvánításra, visszajelzésre lehetőséget adó módon (Igen/Nem)	10	10/100	10/100
3.) részszerpont: A táplálkozás-egészségügyi előírásokról szóló rendelet előírásaiban, valamint a műszaki leírásban foglalt gyakoriságon felül szolgáltató zöldséget, gyümölcsöt (Igen/Nem)	5	10/50	10/50
4.) részszerpont: A táplálkozás-egészségügyi	5	10/50	110/50

előírásokról szóló rendelet előírásaiban, valamint a műszaki leírásban foglalt gyakoriságon felül szolgáltat teljes kiőrlésű gabona alapú élelmiszert (Igen/Nem)			
Ajánlattevő összpontszáma:		785,6	1000

IV. Eljárási döntésre vonatkozó javaslat

1. Bírálóbizottság a benyújtott ajánlat, valamint hiánypótlás alapján javasolja annak megállapítását, hogy a **Julienne Szolgáltató és Kereskedelmi Kft.** (1165 Budapest, Újszász Utca 45/B „O” épület) ajánlattevő a tárgyi versenyeztetési eljárás tekintetében **érvényes** ajánlatot tett és **alkalmas** a szerződés teljesítésére.
2. Bírálóbizottság a benyújtott ajánlat, valamint hiánypótlás alapján javasolja annak megállapítását, hogy az **FH Gasztro Kereskedelmi és Vendéglátóipari Kft.** (1121 Budapest, Rege út 8. 1. em.) ajánlattevő a tárgyi versenyeztetési eljárás tekintetében **érvényes** ajánlatot tett és **alkalmas** a szerződés teljesítésére.

V. Érdemi döntésre vonatkozó javaslat

Bírálóbizottság javasolja a Döntéshozónak az alábbi érdemi döntés meghozatalát:

Az összességében legelőnyösebb érvényes ajánlatot a tárgyi versenyeztetési eljárás tekintetében a **Julienne Szolgáltató és Kereskedelmi Kft.** (1165 Budapest, Újszász Utca 45/B „O” épület) ajánlattevő adta, azaz a **tárgyi versenyeztetési eljárás nyertese a Julienne Szolgáltató és Kereskedelmi Kft.** (1165 Budapest, Újszász Utca 45/B „O” épület).

A nyertes ajánlatot követő legkedvezőbb érvényes ajánlatot a tárgyi versenyeztetési eljárás tekintetében az **FH Gasztro Kereskedelmi és Vendéglátóipari Kft.** (1121 Budapest, Rege út 8. 1. em.) ajánlattevő tette, azaz a tárgyi versenyeztetési eljárásban az **FH Gasztro Kereskedelmi és Vendéglátóipari Kft.** (1121 Budapest, Rege út 8. 1. em.) ajánlattevő a **nyertes ajánlatot követő legkedvezőbb** ajánlattevő.

Kelt: Herceghalom, 2023. április 21.,



Bírálóbizottság elnöke

FH Gasztro Kft.
ÁRAJÁNLAT

Intézménytípus	Étkezés	Darabszám	napok/év	Nyersanyagnorma	Rezsiköltség	Eladási egységár	Ajánlati összeg
Óvoda	Tízórai	111	220	154	83,0	237,0	5 787 540
	Ebéd	111	220	440	756,0	1196,0	29 206 320
	Uzsonna	111	220	143	77,0	220,0	5 372 400
Általános Iskola (7-14 éves korosztály)	Tízórai	102	185	165	89,0	254,0	4 792 980
	Ebéd	224	185	440	756,0	1196,0	49 562 240
	Uzsonna	87	185	154	83,0	237,0	3 814 515
Felnőtt (19-69 év) - Dolgozói iskola	Ebéd	4	185	759	724,0	1483,0	1 097 420
Felnőtt szociális étkezés	Ebéd	15	251			1526,0	5 745 390
Szociális étkezés - házhozszállítás díja		15	251			619,0	2 330 535
Mindösszesen (felolvasólapon feltüntetendő)							107 709 340

Az intézménytípus, étkezés, darabszám, napok/év nyersanyagnorma oszlopok tartalma az ajánlattevő által nem módosítható

Kelt: 2023. április 03.

.....
Fári László Márton ügyvezető
FH Gasztro Kft.

Intézménytípus	Étkezés	Darabszám	napok/év	Nyersanyagnorma	Rezsiköltség	Eladási egységár	Ajánlati összeg
Óvoda	Tízórai	111	220	154	71	225	5 494 500 HUF
	Ebéd	111	220	440	359	799	19 511 580 HUF
	Uzsonna	111	220	143	74	217	5 299 140 HUF
Általános Iskola (7-14 éves korosztály)	Tízórai	102	185	165	85	250	4 717 500 HUF
	Ebéd	224	185	440	359	799	33 110 560 HUF
	Uzsonna	87	185	154	81	235	3 782 325 HUF
Felnőtt (19-69 év) - Dolgozói iskola	Ebéd	4	185	759	591	1350	999 000 HUF
Felnőtt szociális étkezés	Ebéd	15	251		591	1250	4 706 250 HUF
Szociális étkezés - házhozzállítás díja		15	251		350	350	1 317 750 HUF
Mindösszesen (felolvasólapon feltüntetendő)							78 938 605 HUF

Az intézménytípus, étkezés, darabszám, napok/év nyersanyagnorma oszlopok tartalma az ajánlattevő által nem módosítható

ELŐLAP

Ajánlat – Herceghalom – Közétkeztetés

Julienne Kft.

Felolvasólap

Ajánlattevő neve: **Julienne Szolgáltató és Kereskedelmi Kft.**

Ajánlattevő székhelye: 1165 Budapest, Újszász utca 45/B „O” épület

„Vállalkozási szerződés Herceghalom Község Önkormányzata részére közétkeztetési szolgáltatás biztosítására”

Ajánlati ár (nettó Ft)	nettó 76.890.100 Ft
Fogyasztói visszajelzési rendszerek bevezetésének vállalása, a szolgáltatást igénybe vevőnek dokumentált módon véleménynyilvánításra, visszajelzésre lehetőséget adó módon (Igen/Nem)	igen
A táplálkozás-egészségügyi előírásokról szóló rendelet előírásaiban, valamint a műszaki leírásban foglalt gyakoriságon felül szolgáltat zöldséget, gyümölcsöt (Igen/Nem)	igen
A táplálkozás-egészségügyi előírásokról szóló rendelet előírásaiban, valamint a műszaki leírásban foglalt gyakoriságon felül szolgáltat teljes kiőrlésű gabona alapú élelmiszert (Igen/Nem)	igen

Kelt: Budapest, 2023. április 04.

Julienne Kft.
1165 Budapest, Újszász u. 45/b. „O” ép.
Adószám: 10844454-2-42
Cégjegyzékszám: 01-09-264337

Kertészné Szócs Nikolett

Kertészné Szócs Nikolett
cégjegyzésre jogosult képviselő
Julienne Kft.

4)

Intézménytípus	Étkezés	Darabszám	napok/év	Nyersanyagnorma	Rezsiköltség	Eladási egységár	Ajánlati összeg
Óvoda	Tízórai	111	220	154	71	220	5 372 400
	Ebéd	111	220	440	359	780	19 047 600
	Uzsonna	111	220	143	74	210	5 128 200
Általános Iskola (7-14 éves korosztály)	Tízórai	102	185	165	85	240	4 528 800
	Ebéd	224	185	440	359	780	32 323 200
	Uzsonna	87	185	154	81	220	3 540 900
Felnőtt (19-69 év) - Dolgozói iskola	Ebéd	4	185	759	591	1250	925 000
Felnőtt szociális étkezés	Ebéd	15	251		591	1250	4 706 250
Szociális étkezés - házhozzállítás díja		15	251			350	1 317 750
Mindösszesen (felolvasólapon feltüntetendő)							76 890 100

Az intézménytípus, étkezés, darabszám, napok/év nyersanyagnorma oszlopok tartalma az ajánlattevő által nem módosítható

Julienne Kft.

1165 Budapest, Újszász u. 45/b. „O” ép.
Adószám: 10844454-2-42
Cégjegyzékszám: 01-09-264337

Katrin hős kiskorú

Információs adatlap az ajánlattevőről

**„Vállalkozási szerződés Herceghalom Község Önkormányzata részére
közétkeztetési szolgáltatás biztosítására”**

AZ AJÁNLATTEVŐ	
Neve:	Julienne Szolgáltató és Kereskedelmi Kft.
Székhelye:	1165 Budapest, Újszász utca 45/B „O” épület
Levelezési címe:	1165 Budapest, Újszász utca 45/B „O” épület
WEB lap:	www.julienne.hu
Adószám:	10844454-2-42
Cégjegyzékszám:	01-09-264337
Bankszámlaszám:	11716008-22537708
Képviselőre jogosult személy	
Neve:	Kertészné Szőcs Nikolett
Beosztása:	Gazdasági Igazgató
Jelen versenyeztetési eljárásban kapcsolattartásra kijelölt személy	
Neve:	Roznerné Marosi Mónika
Beosztása:	Operatív vezető
Telefonszáma:	06-30-628-2073
Fax-száma:	
E-mail címe:	konyveles@julienne.hu

Julienne Kft.
1165 Budapest, Újszász u. 45/B. „O” ép.
Adószám: 10844454-2-42
Cégjegyzékszám: 01-09-264337

Kelt: Budapest, 2023. április 04.

Kertészné Szőcs Nikolett

Kertészné Szőcs Nikolett
cégjegyzésre jogosult képviselő

Julienne Kft.

8-)

Ajánlattételi Nyilatkozat

„Vállalkozási szerződés Herceghalom Község Önkormányzata részére közétkeztetési szolgáltatás biztosítására”

Alulírott Julienne Szolgáltató és Kereskedelmi Kft. társaság (ajánlattevő), melyet
képvisel: Kertészné Szócs Nikolett

az alábbi nyilatkozatot tesszük:

- 1.) Megvizsgáltuk és fenntartás vagy korlátozás nélkül elfogadjuk a fent hivatkozott versenyeztetési eljárás pályázati felhívásának és dokumentációjának feltételeit. Kijelentjük, hogy amennyiben, mint nyertes ajánlattevő kiválasztásra kerülünk, a pályázati felhívásban és dokumentációban foglalt szolgáltatást az ajánlatunkban meghatározott díjért szerződésszerűen teljesítjük.
- 2.) Elfogadjuk, hogy amennyiben olyan kitételt tettünk ajánlatunkban, ami ellentétben van a pályázati felhívással, vagy dokumentációval vagy azok bármely feltételével, akkor az ajánlatunk érvénytelen.
- 3.) Az ajánlat benyújtásával kijelentjük, hogy amennyiben nyertes ajánlattevőnek nyilvánítanak bennünket, akkor a szerződést megkötjük, és a szerződést a pályázati felhívásban és dokumentációban, valamint az ajánlatunk tartalma szerint, az ajánlatunkban vállalt ellenszolgáltatásért teljesítjük.
- 4.) Tudomásul vesszük, hogy amennyiben, mint nyertes ajánlattevő szerződést kötünk, kötelesek vagyunk azokat a szakértőket a szerződés teljesítése során rendelkezésre bocsátani, akiket jelen ajánlatunkban megneveztünk, illetve kötelesek vagyunk a szerződés szerinti feladatok teljesítéséhez az előírt végzettséggel, képzettséggel, illetve jogosultsággal rendelkező szakembereket bevonni.

Julienne Kft.
1165 Budapest, Újszász u. 45/B. „O” ép.
Adószám: 10844454-2-42
Cégjegyzékszám: 01-09-264337

Kelt: Budapest, 2023. április 4.

Kertészné Szócs Nikolett

Kertészné Szócs Nikolett

cégjegyzésre jogosult képviselő

Julienne Kft.

10.)

Tartalomjegyzék

	Oldalszám
Előlap	1-2
Felolvasólap (2. számú melléklet)	3-4
Kalkulációs adatlap (2/a. számú melléklet)	5-6
Információs adatlap az ajánlattevőről (3. számú melléklet)	7-8
Ajánlattételi nyilatkozat eredeti példánya (4. számú melléklet)	9-10
Tartalomjegyzék (oldalszámokkal ellátva) (1. számú melléklet)	11-12
Igazolások, dokumentumok	
Ajánlattevő(k) nyilatkozata(i) a kizáró okok tekintetében (5. számú melléklet)	13-18
Ajánlattevő(k) nyilatkozata(i) a tekintetben, hogy az alvállalkozója nem áll kizáró okok hatálya alatt. (6. számú melléklet)	19-20
Ajánlatot aláíró(k) aláírási címpéldánya, vagy a 2006. évi V. törvény 9. § (1) bekezdés szerinti aláírás-mintája	21-22
A cégkivonatban nem szereplő kötelezettségvállaló(k) esetében a cégjegyzésre jogosult személytől származó, az ajánlat aláírására vonatkozó (a meghatalmazó és a meghatalmazott aláírását is tartalmazó) írásos meghatalmazás	-
M/1. A pályázati felhívás megküldésétől visszafelé számított három évben (36 hónapban), a tárgyi eljárás szerinti (közétkeztetés ellátása) legjelentősebb szolgáltatásainak ismertetése ajánlattevő, illetve a kapacitást rendelkezésre bocsátó szervezet nyilatkozatának, vagy szerződést kötő másik fél által kiadott igazolásnak a csatolásával. (7. számú melléklet)	23-26
M/2. Azoknak a szakembereknek (szervezeteknek) megnevezése, képzettségük, szakmai tapasztalatuk ismertetése, akiket be kíván vonni a teljesítésbe. (8. számú melléklet)	27-30
M/2. Szakmai önéletrajz minta (9. számú melléklet)	31-42
M/3. A minőség biztosítására, valamint környezetvédelmi intézkedésekre vonatkozó, független szervezet által kiállított	43-50

	Oldalszám
tanúsítványt vagy az egyenértékű minőségbiztosítási és környezetvédelmi intézkedések egyéb bizonyítékai	
M/4. Az ajánlattevő cégszerű nyilatkozata a teljesítéshez rendelkezésre álló eszközökről, berendezésekről, valamint műszaki felszereltségről. (10. számú melléklet)	51-74
Csatolandó továbbá a gépjárművek érvényes forgalmi engedélyeinek a másolta.	
Nyilatkozat a versenyeztetési eljárás azon a részeiről, amelynek teljesítéséhez az ajánlattevő alvállalkozót kíván igénybe venni, továbbá az ezen részek tekintetében igénybe venni kívánt és az ajánlat benyújtásakor már ismert alvállalkozókról. (11. számú melléklet)	75-76
Nyilatkozat a kapacitást rendelkezésre bocsátó szervezetek igénybevételéről (adott esetben) (12. számú melléklet)	nem releváns
A kapacitásait rendelkezésre bocsátó szervezet olyan szerződéses vagy előszerződésben vállalt kötelezettségvállalását tartalmazó okiratot, amely alátámasztja, hogy a szerződés teljesítéséhez szükséges erőforrások rendelkezésre állnak majd a szerződés teljesítésének időtartama alatt (adott esetben)	nem releváns
Az ajánlattevő által elkészített mintaétrend	77-158
Online díjfizetési rendszer bemutató	159-172
Cégbemutató	173-188

Nyilatkozat

a pályázati felhívás 11.1. és 11.2. pontjában előírt kizáró okok tekintetében

**„Vállalkozási szerződés Herceghalom Község Önkormányzata részére
közétkeztetési szolgáltatás biztosítására”**

Alulírott Julienne Szolgáltató és Kereskedelmi Kft. társaság (ajánlattevő), melyet
képvisel: Kertészné Szőcs Nikolett

az alábbi nyilatkozatot tesszük:

Nem állnak fenn velünk szemben a „Vállalkozási szerződés Herceghalom Község
Önkormányzata részére közétkeztetési szolgáltatás biztosítására” tárgyú pályázati
felhívás 11.1. – 11.2. pontjaiban előírt kizáró okok.

Kelt: Budapest, 2023. április 4.

Julienne Kft.

1165 Budapest, Újszász u. 45/B. „O” ép.

Adószám: 10844454-2-12

Cégjegyzékszám: 01-09-204337

Kertészné Szőcs Nikolett

Kertészné Szőcs Nikolett

cégjegyzésre jogosult képviselő

Julienne Kft.

Nyilatkozat

a pályázati felhívás 11.2 pontja tekintetében

**„Vállalkozási szerződés Herceghalom Község Önkormányzata részére
közétkeztetési szolgáltatás biztosítására”**

tárgyú versenyeztetési eljárás vonatkozásában

Alulírott Julienne Szolgáltató és Kereskedelmi társaság (ajánlattevő), melyet képvisel:
Kertészné Szócs Nikolett

az alábbi nyilatkozatot tesszük:

1. Társaságunk olyan társaságnak minősül, amelyet szabályozott tőzsdén jegyeznek.¹
2. Társaságunk olyan társaságnak minősül, melyet nem jegyeznek szabályozott tőzsdén, erre tekintettel nyilatkozunk, hogy társaságunk – a pénzmosás és a terrorizmus finanszírozása megelőzéséről és megakadályozásáról szóló 2017. évi LIII. törvény (a továbbiakban: pénzmosásról szóló törvény) 3. § 38. pont a)–b) vagy d) alpontja alpontja szerint definiált – tényleges tulajdonosa(i) az alábbi személy(ek):¹

Név	Állandó lakhely
Szócs Jánosné	1161 Budapest, Gusztáv utca 33.

3. Társaságunk olyan társaságnak minősül, melyet nem jegyeznek szabályozott tőzsdén, erre tekintettel nyilatkozunk, hogy Társaságunknak a pénzmosásról szóló törvény 3. § 38. pont a)–b) vagy d) alpontja alpontja szerinti tényleges tulajdonosa nincs.

Kelt: Budapest, 2023. április 4.

Julienne Kft.
1165 Budapest, Újszász u. 45/B. „O” ép.
Adószám: 10844454-2-42
Cégjegyzékszám: 04-09-264337
Kertészné Szócs Nikolett

Kertészné Szócs Nikolett
cégjegyzésre jogosult képviselő
Julienne Kft.

¹ A nem kívánt rész törlendő.

16)

NYILATKOZAT

**a pályázati felhívás 11.2 pontja tekintetében
„Vállalkozási szerződés Herceghalom Község Önkormányzata részére
közétkeztetési szolgáltatás biztosítására”**

Alulírott Julienne Szolgáltató és Kereskedelmi Kft. társaság (ajánlattevő), melyet
képvisel: Kertészné Szócs Nikolett

az alábbi nyilatkozatot tesszük:

a „Vállalkozási szerződés Herceghalom Község Önkormányzata részére
közétkeztetési szolgáltatás biztosítására” tárgyú versenyeztetési eljárásban, hogy

1. Nincs olyan jogi személy vagy személyes joga szerint jogképes szervezet, amely a
társaságunkban közvetetten vagy közvetlenül több mint 25 %-os tulajdoni résszel vagy
szavazati joggal rendelkezik.¹

2. A társaságunkban közvetetten vagy közvetlenül több mint 25 %-os tulajdoni résszel
vagy szavazati joggal rendelkező jogi személy(ek) és/vagy személyes joga szerint
jogképes szervezet(ek) az alábbiak:²

Név	Székhely
-	-

Nyilatkozom továbbá, hogy a fent megnevezett szervezet(ek) vonatkozásában nem állnak
fenn a pályázati felhívás 11.1. k) pont kc) alpontjában hivatkozott kizáró feltételek.

Kelt: Budapest, 2023. április 4.

Julienne Kft.
1165 Budapest, Újszász u. 45/B. „O” épület
Adószám: 10844454-2-42
Cégjegyzékszám: 01-09-264337

Kertészné Szócs Nikolett

cégjegyzésre jogosult képviselő

Julienne Kft.

¹ Nem kívánt rész törölendő, vagy a kívánt rész egyértelműen jelölendő

² Nem kívánt rész törölendő, vagy a kívánt rész egyértelműen jelölendő

18,

Nyilatkozat

az alvállalkozók kizáró okok hatálya alá nem tartozása tekintetében

**„Vállalkozási szerződés Herceghalom Község Önkormányzata részére
közétkeztetési szolgáltatás biztosítására”**

Alulírott Julienne Szolgáltató és Kereskedelmi Kft. társaság (ajánlattevő), melyet
képvisel: Kertészné Szőcs Nikolett

az alábbi nyilatkozatot tesszük:

Kijelentjük, hogy az ajánlatunkban megjelölt alvállalkozók nem állnak a pályázati
felhívás 11. pontjában előírt kizáró okok hatálya alatt.

Kelt: Budapest, 2023. április 4.

Julienne Kft.

1165 Budapest, Újszász u. 45/B. „O” ép.

Adószám: 10844454-2-42

Cégjegyzékszám: 01-09-26-4337

Kertészné Szőcs Nikolett

Kertészné Szőcs Nikolett

cégjegyzésre jogosult képviselő

Julienne Kft.

20)

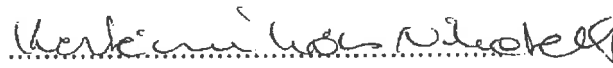
DR. GODÁR SÁNDOR közjegyző
Budapest XVI., 1. számú székhely
1163 Budapest, Kerepesi út 170. fsz.2.



Tel.: 06-1-403-1831
székhelykód: K11045
MOKKIT, KRID: 342479118

ALÁÍRÁSI CÍMPÉLDÁNY

Alulírott, **Kertészné Szócs Nikoletta** született **Szócs Nikoletta** (Budapest, 1978. május 29., anyja neve: Plásztán Julianna) 2141 Csömör, Szegfű utca 61. szám alatti lakos, mint a **Julienne Szolgáltató és Kereskedelmi Korlátolt Felelősségű Társaság** (rövidített elnevezés: **Julienne Kft.**, székhely: 1165 Budapest, Újszász u. 45/b. O. épület 103772/29.) munkavállalója a céget akként jegyzem, hogy a társaság kézzel vagy géppel előírt, előnyomott vagy előnyomtatott cégneve alá vagy fölé nevemet önállóan írom az alábbiak szerint.


Kertészné Szócs Nikoletta

HITELESÍTÉSI ZÁRADÉK

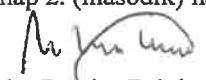
11045/Z/215/2020. ügyszám

Alulírott doktor Gyurics Brigitta, mint doktor Godár Sándor budapesti közjegyző mellett működő közjegyzőhelyettes tanúsítom, hogy **Kertészné Szócs Nikoletta** született **Szócs Nikoletta** (Budapest, 1978. május 29., anyja neve: Plásztán Julianna) 2141 Csömör, Szegfű utca 61. szám alatti lakos, aki személyazonosságát a felmutatott 353917DE számú személyazonosító igazolványával, lakcímét a 729909LK számú, lakcímet igazoló hatósági igazolvánnyal igazolta, és tudomásul vette a tájékoztatást a közjegyzőkről szóló 1991. évi XLI. törvény 122.§ (2)-(10) bekezdéseiben foglaltakról, vagyis a személyazonosság on-line ellenőrzésére vonatkozó rendelkezésekről, a fenti aláírási címpéldányt előttem saját kezűleg írta alá. -----

---Az ügyfél kijelentette, hogy olvasni tud, az okirat szövege szerinti nyelvet érti, az okirat tartalmát ismeri.-----

A személyazonosság on-line ellenőrzése megtörtént.-----
Budapest, 2020. (kettőezer-huszdik) év december hónap 2. (második) napján.-----




dr. Gyurics Brigitta
közjegyzőhelyettes

22,

Nyilatkozat

„Vállalkozási szerződés Herceghalom Község Önkormányzata részére közétkeztetési szolgáltatás biztosítására”

Alulírott Kertészné Szócs Nikolett, mint a Julienne Szolgáltató és Kereskedelmi Kft. (1165 Budapest Újszász utca 45/B „O” épület) *(Ajánlattevő / alkalmasság igazolásában részt vevő más szervezet¹, név, székhely)* cégjegyzésre jogosult képviselője – gazdasági igazgatója *(képviseleti jogkör/titulus megnevezése)* a pályázati felhívásban és a dokumentációban foglalt valamennyi formai és tartalmi követelmény, utasítás, kikötés és műszaki leírás gondos áttekintése után a kijelentem, hogy

a pályázati felhívás megküldésének napjától visszafelé számított 36 hónapban végzett legjelentősebb szolgáltatásaink az alábbiak voltak:

A szerződést kötő másik fél neve és székhelye	Az ellenszolgáltatás összege (nettó Ft)	A szolgáltatás tárgya és mennyisége	Teljesítés ideje (megtől-meddig, -adott esetben - év-hónap)	A teljesítés az előírásoknak és a szerződésnek megfelelően történt (Igen/Nem)
Budaörs Város Önkormányzata	450.673 eFt/év	Gyermekétkeztetés biztosítása Budaörs közigazgatási területén belül	2019. szeptember 01-től folyamatosan	igen

Kelt: Budapest, 2023. április 4.

Julienne Kft.
1165 Budapest, Újszász u. 45/B. „O” ép.
Adószám: 10844454-2-42
Telefonszáma: 01-09-264337

Kertészné Szócs Nikolett

Kertészné Szócs Nikolett
cégjegyzésre jogosult képviselő
Julienne Kft.

¹ A nyilatkozattevő státuszának megfelelő aláhúzendő!

24,

REFERENCIA IGAZOLÁS

Alulírott, jelen referencia igazolást a **Julienne Szolgáltató és Kereskedelmi Kft** (1165.Budapest Újszász u.45/B „O” ép.) nevű Ajánlattevő részére adom közbeszerzési pályázatban való felhasználásra.

Az igazolást adó neve:

Budaörs Város Önkormányzata

Székhelye:

2040. Budaörs Szabadság út 134.

Képviselője neve:

Wittinghoff Tamás Polgármester

Referenciát adó neve:

Vágó Csaba kabinetvezető

Telefon :

06-23/880-415

A szerződés tárgya:

Budaörs Gyermek intézményeinek közétkeztetése

A szolgáltatás mennyisége (napi adagok száma):

Óvoda háromszori	935 adag/nap
Iskola ebéd	2230 adag/nap
Iskola tízórai, uzsonna	1580 adag/nap

Óvodai és iskolai ebéd napi adagszáma összesen:

3165 adag/nap

Melyből a diétás étkezések napi adagszáma összesen:

180 adag/nap címkézett, zárt, egyszer használatos, mikrohullámú sütőben melegíthető, egyadagos kiszerelésben.

Iskolai menüválasztás lehetősége: 3 féle menü/nap

Óvodai menüválasztás lehetősége: 2 féle menü/nap

Diétás menüválasztási lehetőség: IGEN (iskola és óvoda esetén is)

A teljesítés az előírásoknak és a szerződésnek megfelelően történt: igen/nem*

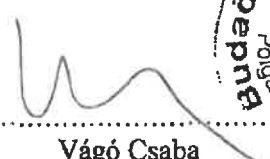
A teljesítés módja: **fővállalkozói**

A szerződés kötés ideje: **2019. szeptember 01.**

A szerződés időtartama: **120 hónap**

A szerződés teljesítése helye: **Budaörs közigazgatási területe**

Budaörs, 2022. november 22.


 Vágó Csaba
 Polgármesteri Kabinetvezető



Teljesítésbe bevonni kívánt Szakemberek bemutatása

Nyilatkozat

„Vállalkozási szerződés Herceghalom Község Önkormányzata részére közétkeztetési szolgáltatás biztosítására”

Alulírott Kertészné Szócs Nikolett, mint a Julienne Szolgáltató és Kereskedelmi Kft. (1165 Budapest Újszász utca 45/B „O” épület) (Ajánlattevő / alkalmasság igazolásában részt vevő más szervezet¹, név, székhely) cégjegyzésre jogosult képviselője – gazdasági igazgatója (képviselési jogkör/titulus megnevezése) a pályázati felhívásban és a dokumentációban foglalt valamennyi formai és tartalmi követelmény, utasítás, kikötés és műszaki leírás gondos áttekintése után a kijelentem, hogy

a szerződés teljesítésébe az alábbi szakembereket kívánjuk bevonni:

Igazolni kívánt minimumkövetelmény száma	Szakember neve	Szakember képzettsége	Szakember szakmai gyakorlata
M/2.	Hornyák Emese	dietetikus	9 év
M/2.	Seres Attila	szakács, diétás szakács	29 év
M/2.	Gombai Péter	szakács	27 év

Kelt: Budapest, 2023. április 4.

Julienne Kft.
1165 Budapest, Újszász u. 45/B. „O” ép.
Adószám: 10844454-2-42
Cégjegyzékszám: 01-09-264337

Kertészné Szócs Nikolett

Kertészné Szócs Nikolett
cégjegyzésre jogosult képviselő
Julienne Kft.

¹ A nyilatkozattevő státuszának megfelelő aláhúzendő!

SZAKMAI ÖNÉLETRAJZ

SZEMÉLYES ADATOK

Név:	Hornyák Emese
Születési idő:	1990.10.10.

VÉGZETTSÉG / KÉPZETTSÉG

(Kezdje a legfrissebbel, és úgy haladjon az időben visszafelé!)

Mettől meddig (év)	Intézmény megnevezése	Végzettség/képzettség megnevezése
2010-2014	Semmelweis Egyetem Egészségtudományi Kar- Dietetika Szak.	Dietetikus

MUNKAHELYEK (FOGLALKOZTATÓ TÁRSASÁG), MUNKAKÖRÖK

(Kezdje az aktuálissal, és úgy haladjon az időben visszafelé!)

Mettől meddig (év, hónap)	Munkahely (foglalkoztató társaság) és munkakör megnevezése (egyéni vállalkozó esetén, ezen tény jelölése)
2014-	Julienne Kft- Dietetikus

Az értékelés szempontjából releváns szakmai tapasztalat

(legalább év/hónap bontásban)

(Kezdje a legutolsóval, és úgy haladjon az időben visszafelé!)

Közétkeztetés Dietetikus 2014-	Intézményi ételmezés: óvodák, iskolák, kórházi normál és táplálékallergiás étrendek tervezése, összeállítása
--------------------------------	--

32)

Julienne
TRADÍCIÓ ÉS MINŐSÉG A VENDEGLÁTÁSBAN

**JULIENNE KERESKEDELMİ
ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.**

1165 Budapest, Újszász u. 45/B. „O” épület
Telefon: 401 4081, 06 30 628 2773 • E-mail: info@julienne.hu • Web: www.julienne.hu

Alulírott nyilatkozom, hogy nyertes ajánlattétel esetén a szerződés teljesítése során rendelkezésre állok, és a szerződés teljesítésben személyesen részt veszek a szerződés teljesítésének időtartama alatt.

Kelt: Budapest, 2023. év 04. hó 03. nap

Hornyák Emese
.....

s.k. aláírás

Hornyák Emese

www.julienne.hu

SZAKMAI ÖNÉLETRAJZ

SZEMÉLYES ADATOK

Név:	Seres Attila
Születési idő:	Budapest, 1977.04.17.

VÉGZETTSÉG / KÉPZETTSÉG

(Kezdje a legfrissebbel, és úgy haladjon az időben visszafelé!)

Mettől meddig (év)	Intézmény megnevezése	Végzettség/képzettség megnevezése
2011	Business Focus Kft.	diétás szakács
2002	Pest Megyei Kereskedők és Vendéglátók Szövetsége	vendéglátó üzletvezető
1991-1993	Maglódi úti Kereskedelmi és Vendéglátóipari Szakközépiskola és Szakmunkásképző	szakács

MUNKAHELYEK (FOGLALKOZTATÓ TÁRSASÁG), MUNKAKÖRÖK

(Kezdje az aktuálissal, és úgy haladjon az időben visszafelé!)

Mettől meddig (év, hónap)	Munkahely (foglalkoztató társaság) és munkakör megnevezése (egyéni vállalkozó esetén, ezen tény jelölése)
2009- jelenleg	Julienne Szolgáltató és Kereskedelmi Kft. / konyhavezető, szakács, diétás szakács
2004-2008	Sztahor Bt. - szakács
2002-2004	Friedmann Vendéglátó Kft. – szakács, majd konyhafőnök helyettes
1996-2002	Süllős és Süllős Bt. - szakács
1995-1996	Katonaság Budakeszi Határőrség OP – tiszti szakács

34)

Az értékelés szempontjából releváns szakmai tapasztalat

(legalább év/hónap bontásban)

(Kezdje a legutolsóval, és úgy haladjon az időben visszafelé!)

2009- jelenleg Julienne Kft. / konyhavezető, szakács, diétás szakács	- A közétkeztetésben ismert módszerek mellett diéták főzésének módusainak elsajátítása - Exkluzív rendezvényekre készítendő változatos menüsorok összeállítása és elkészítése
2004-2008 Sztahor Bt. - szakács	Közétkeztetésben való részvétel szakácsként.
2002-2004 Friedmann Vendéglátó Kft. – szakács, majd konyhafőnök helyettes	Közétkeztetésben való részvétel szakácsként.
1996-2002 Süllős és Süllős Bt. - szakács	Közétkeztetésben való részvétel szakácsként.

Alulírott nyilatkozom, hogy nyertes ajánlattétel esetén a szerződés teljesítése során rendelkezésre állok, és a szerződés teljesítésben személyesen részt veszek a szerződés teljesítésének időtartama alatt.

Kelt: Budapest, 2023. év 04. hó 03. nap


.....

s.k. aláírás

Seres Attila

SZAKMAI ÖNÉLETRAJZ

SZEMÉLYES ADATOK

Név:	Gombai Péter
Születési idő:	Budapest, 1979.04.30.

VÉGZETTSÉG/KÉPZETTSÉG

(Kezdje a legfrissebbel, és úgy haladjon az időben visszafelé!)

Mettől meddig (év)	Intézmény megnevezése	Végzettség/képzettség megnevezése
2000	Epsilon Oktatási Stúdió Alapfokú	élelmezés-egészségügyi tanfolyam
1996-1998	Bercsényi Miklós Élelmiszeripari Szakközépiskola	érettségi
1994-1996	Dobos C. József Vendéglátóipari Szakközépiskola és Szakmunkásképző	szakács

MUNKAHELYEK (FOGLALKOZTATÓ TÁRSASÁG), MUNKAKÖRÖK

(Kezdje az aktuálissal, és úgy haladjon az időben visszafelé!)

Mettől meddig (év, hónap)	Munkahely (foglalkoztató társaság)és munkakör megnevezése (egyéni vállalkozó esetén, ezen tény jelölése)
1998-jelenleg	Julienne Szolgáltató és Kereskedelmi Kft. / Konyhavezető, szakács

Az értékelés szempontjából releváns szakmai tapasztalat

(legalább év/hónap bontásban)

(Kezdje a legutolsóval, és úgy haladjon az időben visszafelé!)

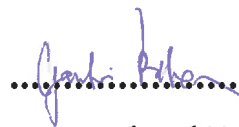
1998-jelenleg Julienne Kft. / Konyhavezető, szakács

- A közétkeztetésben ismert módszerek mellett a kórházi diéták főzésének metódusainak elsajátítása

- Az exkluzív rendezvényekre készítendő változatos menüsorok összeállítása és elkészítése

Alulírott nyilatkozom, hogy nyertes ajánlattétel esetén a szerződés teljesítése során rendelkezésre állok, és a szerződés teljesítésben személyesen részt veszek a szerződés teljesítésének időtartama alatt.

Kelt: Budapest, 2023. év 04. hó 03. nap

.....


s.k. aláírás

Gombai Péter

Sorszám: 135/SE-ETK-DIE/2014.
Intézményi azonosító: FI62576

OKLEVÉL

Ezt az oklevelet

Hornyák Emese

számára állítottuk ki, aki 1990. év **október** hó 10. napján

Magyarország, Szeged településén

Hornyák Emese néven született,

és a **Semmelweis Egyetem Egészségtudományi Kar**

nevű felsőoktatási intézmény

ápolás és betegellátás

alapképzési szak tanulmányi kötelezettségeinek eleget tett.

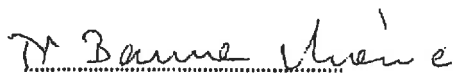
A szak képzési ideje **8** félév.

A záróvizsga-bizottság **2014. év június** hó 11. napján kelt határozata alapján
nevezett alapképzési szakot és

dietetikus

szakképzettséget szerzett, oklevelének minősítése **kiváló**.

Budapest, 2014. június 11.



Dr. Barna Mária
Záróvizsga-bizottság elnöke





Dr. Nagy Zoltán Zsolt
Dékán

le

Törzslap száma: 33 / 19 94

SZAKMUNKÁS-BIZONYÍTVÁNY

SERES ATTILA

Személyi szám: 11-440418-5652

(anyja neve: Nagy Etelka)

(tanulmányait az Állami Szakmunkásvizsgáló intézményben végezte)

Állami Szakmunkásvizsgáló vizsgára
vezetett fel a Szakképzési és
Tanterv-alkotó Bizottság
által.

A Szakképzési és Tanterv-alkotó Bizottság

mellett működő Állami Szakmunkásvizsgáló Bizottság

előtt a szakképzési

számú 2103

szakmában eredményes szakmunkásvizsgát tett, a kö-

vetkező eredménnyel:

szakmai elmélet: előzárás (3)

szakmai gyakorlat: elő (4)

történelem, társadalmi ismeretek: előzárás (3)

A szakmunkás-bizonyítvány minősítése:

előzárás (3)

Ez a szakmunkás-bizonyítvány az 1985. évi I. törvény

82. § (4) bekezdése alapján a 2103 számú

szakképzési

szakmában szakmunkáspunktkör betöltésére képesít.

Kelt Budapest, 19 94 évi február hó 16 n.

Állami Szakmunkásvizsgáló Papnér Á.

(a vizsgabizottság elnöke) (az iskolai igazgatója)



509080605

Wielki

24

96

BIZONYÍTÁNY

4111

születési napja

BUDAPEST

Indirizzo: 111 av. ... no. 12, non

minutes in your

WAGNER, G. E. L. V. A.

BUSINESS FAX

304-0354-011

12. 12. 1940.

17) PAUL (Graham) - 25

Formidable

szellemi működni szakmai vizsgáztatástól. **VAGY**
szakmai vizsgálaton.

az a bizottságnak a szakkezelést szűkebb körben, főleg a 12. §-t érintően

1141030013301

OLIVIA S. S. S. S.

История

[illegible][illegible]

201, P. 30. Микробы - CO₂ выделяют 2 г. - 17.07 1941.

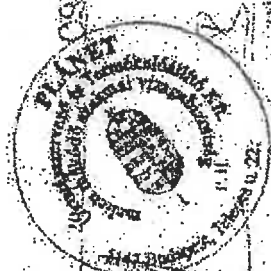
A szikmai vízszint emelkedése 4 ban,

THE UNIVERSITY OF CHICAGO PRESS

A szakmai követelménymodulokhoz tartozó válaszlehetőségek listája

1. Veziklaid 4. Veziklaid 5. Veziklaid	1. Veziklaid 4. Veziklaid 5. Veziklaid	1. Veziklaid 4. Veziklaid 5. Veziklaid	1. Veziklaid 4. Veziklaid 5. Veziklaid
--	--	--	--

١٠٠



102

Abstract

[illegible][illegible]

210.1377, 117.0430/ST05"1.4.8

Törzslap száma: DSZ / 5 / 2011

Šifra 201. r. št. – Biznisvitany – (X)DEX Ericpapirnyomda Zrt. • 11/07-18/1

Sorszám: A 0007783

Törzslap szám: 274 / 19 96.

SZAKMUNKÁS-BIZONYÍTVÁNY

GOMBAI PÉTER

Született: 1979 év 04 hó 30 napján
Budapest városban (községben)

Anyja neve: Miklécz Aranka

Tanulmányait a Dobos C. Főzsef
Vendéglátóipari Szakközépiskola
és Szakmunkásképző 1-III.
osztályában végezte.

A Dobos C. Főzsef Vendéglátóipari Szakközép és Szak-
munkásképző

melletti működő Állami Szakmunkásvizsga Bizottság

előtt a 2103

számú szaka

szakmában eredményes szakmunkásvizsgát tett, a kö-

vetkező eredménnyel:

szakmai elmélet: elégséges (2)

szakmai gyakorlat: közepes (3)

A szakmunkás-bizonyítvány minősítése:

megfelelt (2)

Ez a szakmunkás-bizonyítvány az 1985. évi I. törvény

82. § (4) bekezdése alapján a 2103 számú

szaka

szakmában szakmunkásmunkakör betöltésére képesít.

Kelt Budapest 19 96. év június hó 14 n.

Főzsef László
(a vizsga bizottság elnöke)
(az iskola igazgatója)



A. 9034-73. I. sz. - 1996. június 14.
Pátria Nyomda Rt. (Füz.: 5-1000) 1996.
Látta: MKM részéről I. J. 1995.

42)

TANÚSÍTVÁNYOK

44)

TANÚSÍTVÁNY



A MARTON Szakértő Iroda Kft.

2040 Budaörs, Aradi u. 32.

igazolja, hogy a

Julienne Kft.

Székhely: H-1165 Budapest, Újszász u 45/b. O. ép. 103772/29. em.

Telephelyek: H-2040 Budaörs, Ifjúság utca 6.

H-2040 Budaörs, Hársfa utca 29.

H-2040 Budaörs, Szabadság út 162.

H-2040 Budaörs, Iskola tér 1.

a

közétkeztetés, melegételek, hidegkonyhai termékek, szendvicsek, valamint különféle diétás, különleges táplálkozási szükségleteket (pl. allergia és táplálék intolerancia) és vallási igényeket kielégítő ételek készítése, kiszállítása több-, ill. egyadagos kiszerelésben; valamint zárt, egyszer használatos technológiával csomagolva, helyben étkeztetés, iskolai étterem üzemeltetés, rendezvényszervezés keretében vendéglátóipari termékek előállítása és kiszállítása

érvényességi területen környezetközpontú irányítási rendszert vezetett be és alkalmaz.

A tanúsítvány regisztrációs száma: 1156907

A lefolytatott audit során bizonyítást nyert, hogy a rendszer

MEGFELEL

az

MSZ EN ISO 14001:2015

szabvány követelményeinek.

A tanúsítvány érvényes: 2026. február 05-ig

az évente végrehajtott felülvizsgálatok igazolása mellett.

Budaörs, 2023. február 06

MARTON Szakértő Iroda Kft.
Ügyvezető



* TANÚSÍTVÁNY * CERTIFICATION * ZERTIFIZIERUNG *

45)

6

46,

TANÚSÍTVÁNY



A MARTON Szakértő Iroda Kft.

2040 Budaörs, Aradi u. 32.

igazolja, hogy a

Julienne Kft.

Székhely: H-1165 Budapest, Újszász u 45/b. O. ép. 103772/29.

a

Közétkeztetés, cukrászati, sütőipari termékek (pékáru), hidegkonyhai termékek, szendvicsek, valamint különféle diétás, különleges táplálkozási szükségleteket (pl. allergia és táplálék intolerancia) és vallási igényeket kielégítő ételek készítése, kiszállítása több-, ill. egyadagos kiszerelésben; valamint zárt, egyszer használatos technológiával csomagolva. Rendezvényszervezés keretében vendéglátóipari termékek előállítása és kiszállítása

érvényességi területen élelmiszer-biztonsági irányítási rendszert vezetett be és alkalmaz.

A tanúsítvány regisztrációs száma: 5233961

Élelmiszerlánc-kategória: CIII;FI

A lefolytatott audit során bizonyítást nyert, hogy a rendszer

MEGFELEL

az

MSZ EN ISO 22000:2018

szabvány követelményeinek.

A tanúsítvány érvényes: **2024.05.10-ig**

az évente végrehajtott felülvizsgálatok igazolása mellett.

Budaörs, 2021.05.11.


MARTON Szakértő Iroda Kft.
Ügyvezető



* TANÚSÍTVÁNY * CERTIFICATION * ZERTIFIZIERUNG *

48,

TANÚSÍTVÁNY



A MARTON Szakértő Iroda Kft.

2040 Budaörs, Aradi u. 32.

igazolja, hogy a

Julienne Kft.

Székhely: H-1165 Budapest, Újszász u 45/b. O. ép. 103772/29.

Közétkeztetés, cukrászati, sütőipari termékek (pékáru), hidegkonyhai termékek, szendvicsek, valamint különféle diétás, különleges táplálkozási szükségleteket (pl. allergia és táplálék intolerancia) és vallási igényeket kielégítő ételek készítése, kiszállítása több-, ill. egyadagos kiserelésben; valamint zárt, egyszer használatos technológiával csomagolva. Rendezvényszervezés keretében vendéglátóipari termékek előállítása és kiszállítása

érvényességi területen munkahelyi egészségvédelem és biztonság irányítási rendszert vezetett be és alkalmaz.

A tanúsítvány regisztrációs száma: 8240687

A lefolytatott audit során bizonyítást nyert, hogy a rendszer

MEGFELEL

az

MSZ ISO 45001:2018

szabvány követelményeinek.

A tanúsítvány érvényes: 2023. szeptember 23-ig.

az évente végrehajtott felülvizsgálatok igazolása mellett.

Budaörs, 2020. szeptember 24.



* TANÚSÍTVÁNY * CERTIFICATION * ZERTIFIZIERUNG *

49,

be

Teljesítésbe bevonni kívánt konyha, gépjárművek bemutatása

Nyilatkozat

„Vállalkozási szerződés Herceghalom Község Önkormányzata részére közétkeztetési szolgáltatás biztosítására”

Alulírott Kertészné Szócs Nikolett, mint a Julienne Szolgáltató és Kereskedelmi Kft. (1165 Budapest, Újszász utca 45/B „O” épület) (Ajánlattevő, név, székhely) cégjegyzésre jogosult képviselője – gazdasági igazgatója (képviseleti jogkör/titulus megnevezése) a pályázati felhívásban és a dokumentációban foglalt valamennyi formai és tartalmi követelmény, utasítás, kikötés és műszaki leírás gondos áttekintése után kijelentem, hogy rendelkezünk a pályázati felhívás M/4. pontjában előírt eszközökkel, az alábbiak szerint:

Alkalmassági követelmény	Rendelkezésre álló eszközök bemutatása
Legalább kettő darab 3,5 tonna alatti, mosható belső kialakítású szállítójármű	pályázati anyag 69-72. oldalak szerint
Legalább egy darab internet alapú díjbeszedési rendszer, valamint annak üzemeltetésében legalább 6 hónap szakmai tapasztalat	pályázati anyag 161-172. oldalak szerint

Kelt: Budapest, 2023. április 4.

Julienne Kft.
1165 Budapest, Újszász u. 45/B. „O” ép.
Adószám: 10844454-2-42
Cégjegyzékszám: 01-09-264337

Kertészné Szócs Nikolett

Kertészné Szócs Nikolett
cégjegyzésre jogosult képviselő

Julienne Kft.

Hermann Ottó Iskola telephely, főzőkonyha bemutatása

Cím : 2040 Budaörs, Ifjúság u 6. Hermann Ottó Általános Iskola. Főzőkonyha. Julienne Kft bérlemény.

A főzőkonyha kapacitása: 3 000 adag

Lekötött kapacitás: 1 800 adag

Szabad kapacitás: 1 200 adag

XXI. század követelményeinek megfelelő, korszerű, bérelt főzőkonyha.

Alapterülete: 450 m²

A konyhában alkalmazott technológiák, munkafolyamatok, valamint eszközök megfelelnek a HACCP élelmiszerbiztonsági rendszer előírásainak.

Felszereltség:

- 3 db hűtőkamra 12 m³ össztérfogat
- 1 db mélyhűtőkamra 4m³ térfogat
- 6 db 600 literes hűtőszekrény
- 1 db 1200 literes hűtőszekrény
- 2 db olajsütő
- 2 db 50 literes billenő serpenyő
- 1 db gyorspároló
- 2 db gázszámoló
- 1 modul nagykonyhai gáztűzhely
- 1 rostlap
- 1 db zöldségaprító
- 1 db burgonyakoptató
- 1 db univerzális konyhai robotgép
- 1 db szeletelőgép
- 1 db 300 literes főzőüst
- 2 db 150 literes főzőüst
- Tálalópult, 4 db melegentartóval
- 1 db hűtővitrin
- 3 db hűtős munkaasztal
- 1 db mosogatógép
- 1 db pohármosogatógép
- 1 db fóliázó gép

Szállítóedények:

A szállítóedényzet teljes mennyiségben a cég saját tulajdonát képezi.

- 350 db duplafalú, 20 liter kapacitású rozsdamentes ételszállító termoszedény
OETI engedéllyel rendelkezik, állapota kifogástalan
- 250 db péksütemények, gyümölcsök kiszállítására alkalmas, fedéllel ellátott műanyag láda (Albaplast),
állapota kifogástalan
- 300 db hűtődoboz a hűtést igénylő termékek szállítására (NICE Thermic Solutions),
állapotát kifogástalan
- 10 db Thermobox (Rieber) tálcás,
állapota megfelelő
- 15 db Thermoport szállító láda (ISO 200 RIB),
Állapota megfelelő

Tartalék Szállítóedények: (teljes mennyiségben a cég saját tulajdonát képezi)

- 50 db duplafalú, 20 liter kapacitású rozsdamentes ételszállító termoszedény
OETI engedéllyel rendelkezik, állapota kifogástalan
- 50 db péksütemények, gyümölcsök kiszállítására alkalmas, fedéllel ellátott műanyag láda (Albaplast),
állapota kifogástalan
- 50 db hűtődoboz a hűtést igénylő termékek szállítására (NICE Thermic Solutions),
állapota kifogástalan
- 5 db Thermobox (Rieber) tálcás,
állapota megfelelő
- 5 db Thermoport szállító láda (ISO 200 RIB),
Állapota megfelelő

58,

A szállításra használt gépjárműpark a cég saját tulajdonát képezi

Gépjármű típusa, darabszám, életkor

- | | |
|--|---------------------------------|
| - 3 db Peugeot Boxer tehergépkocsi | üzembe helyezés éve: 2014-2019. |
| - 1 db Peugeot Expert hűtött rakterű tehergépkocsi | üzembe helyezés éve: 2014 |

A fent felsorolt gépjárművek közül 1 db hűtőraktérrel rendelkezik.

A gépkocsik a szükséges ÁNTSZ engedéllyel rendelkeznek.

A fent felsorolt gépjárművek műszaki állapota kiváló, szállításra alkalmas.

A márka szervizekkel kötött karbantartási szerződések alapján a gépjárműveket rendszeresen felülvizsgálják, a felmerülő hibákat azonnal javítják.

Gépkocsivezetőink vezetésbiztonság-technikai tréningen vesznek részt, a szállító gépjárművekkel együtt.

Budapest, 2023.04.04.

Julienne Kft.
1165 Budapest, Újszász u. 45/b. „O” ép.
Adószám: 10844454-2-42
Cégjegyzékszám: 01-09-264337

Kertészné Szöcs Nikolett

Kertészné Szöcs Nikolett
Julienne Kft.

80)

Budaörs Város Önkormányzat Polgármesteri Hivatal
Általános Igazgatási Iroda
2040 Budaörs, Szabadság út 134. Telefon: (23) 447-800

Ügyiratszám: XIII/3220-2/2008.
Nyilvántartási szám: 2439

MŰKÖDÉSI ENGEDÉLY

Az üzletek működésének rendjéről, valamint az egyes üzlet nélkül folytatható kereskedelmi tevékenység végzésének feltételeiről szóló 133/2007. (VI.13.) Kormányrendelet alapján az alábbiak szerint engedélyezem a kereskedelmi tevékenység folytatását

Kereskedő neve:	Julienne Szolgáltató és Kereskedelmi Kft.
Az üzlet címe:	Budaörs, IFJÚSÁG UTCA 6.
Kereskedő székhelye:	1165 Budapest, Újszász u. 45/b. O. épület
Az üzlet megnevezése:	Herman Konyha
Kereskedő adószáma:	10844454-2-42
Kereskedő statisztikai számjele:	10844454-5629-113-01
Kereskedő cégjegyzékszám:	01-09-264337

Az üzlet engedélyezett üzletkörei:

Üzletkör száma	Üzletkör megnevezése	Jelölés
2210	Főzőkonyhas munkahelyi gyors- és önkiszolgáló étterem	-----

Működése során az ÁNTSZ Budakörnyéki Városi Intézete 2003. szeptember 3. napján kelt, 2365/2003. számú, valamint a Pest megyei Állategészségügyi és Élelmiszer Ellenőrző Állomás 2003. november 19. napján kelt szakhatósági hozzájárulásában foglaltakat köteles betartani.

Budaörs, 2008. augusztus 7.



Jegyző megbízásából

Papné dr. Pálóczy Magdolna
Pappné dr. Pálóczy Magdolna
Általános Igazgatási Irodavezető

62)

Budaörs Város Önkormányzat
Polgármesteri Hivatal
Általános Igazgatási Iroda
2040 Budaörs, Szabadság út 134.
www.budaors.hu

Az iroda e-mail címe:
igazgatas@budaors.hu

Az Iroda telefonszáma, fax száma:
23/ 447-931, 447-932

Ügyirat szám:
XIII/3220-2/2008.

Ügyintéző neve:
Maró Richárd

Elérhetősége:
23/ 447-944

Tárgy: Julienne Kft. (székhely: 1165 Budapest, Újszász u. 45/b. O. épület.) működési engedélye

H A T Á R O Z A T

Julienne Szolgáltató és Kereskedelmi Kft. (adószáma: 10844454-2-42, statisztikai számjele: 10844454-5629-113-01, cégjegyzék száma: 01-09-264337) 1165 Budapest, Újszász u. 45/b. O. épület szám alatti székhelyű kereskedő részére 2040 Budaörs, Ifjúság u. 6. szám alatti főzőkonyhas munkahelyi étteremre határozatom jogerőre emelkedését követően az alábbiak szerint

Üzlet elnevezése: **Herman Konyha**

Üzletkör száma
2210

Üzletkör megnevezése
Főzőkonyhas munkahelyi gyors- és önkiszolgáló étterem

Jelölés

az üzlet működési engedélyét kiadom.

A működési engedélyt – a 15703-2/2003. számon iktatott 1420 nyilvántartási számú működési engedély egyidejű bevonásával - **2439** számon nyilvántartásba veszem.

A tevékenység végzése során az ÁNTSZ Budakörnyéki Városi Intézete 2365/2003. számú, 2003. szeptember 3. napján kelt szakhatósági hozzájárulásában foglaltakat köteles betartani:

- A működési engedély 1000 adagra azzal a feltétellel módosítható, ha a főzőkonyhára a felhasználás napján tisztított földes árut szállítanak, mert a korábbi földes áru raktárt más célra használják.
- Az 1000 adagos iskolai főzőkonyháról ala-cart vendégétkeztetés nem folytatható.
- Az 1000 adagon belül közétkeztetésre ételkiszállítás csak erre a célra külön engedéllyel rendelkező ételszállító gépjárművel, és hőtárolós badellákban történhet.
- Az ételhordó badellákat a kiszállítás után azonnal vissza kell vinni a főzőkonyhára elmosni, mivel a tálalókonyhákön szállítóedény mosogatók nincsenek.
- A konyhán hidegkonyhai termékek nem készíthetők.

A tevékenység végzése során a Pest megyei Állategészségügyi és Élelmiszer Ellenőrző Állomás 2003. november 19. napján kelt szakhatósági hozzájárulásában foglaltakat köteles betartani:

- A húselőkészítőbe eszközfertőtlenítőt kell felszerelni.
- Az egységben csak műanyag vagy fém eszközöket lehet használni.
- A tömlővéges csaptelepeket légbeszívós (víz visszaszívást gátló) csapokkal kell kicserélni.

Az üzlet nyitvatartási ideje:

- Hétfő: 05.00 órától 16.00 óráig
- Kedd: 05.00 órától 16.00 óráig
- Szerda: 05.00 órától 16.00 óráig
- Csütörtök: 05.00 órától 16.00 óráig
- Péntek: 05.00 órától 16.00 óráig
- Szombat: Zárva
- Vasárnap: Zárva.

A kereskedő a működési engedély megadásáról szóló határozatot vagy annak másolatát köteles az üzletben tartani és azt az ellenőrzés során bemutatni. A működési engedélyt a kereskedő köteles az üzletben a vásárlók számára is jól látható helyen elhelyezni.

A működési engedély adataiban bekövetkezett változást a kereskedő haladéktalanul köteles bejelenteni a jegyzőnek, az adatváltozásnak megfelelő eljárás lefolytatása érdekében.

A kereskedő az üzlet nyitva tartásának megváltozását az azt megelőző öt munkanapon belül írásban köteles bejelenteni a jegyzőnek.

A kereskedő az üzlet tervezett megszüntetésének időpontjáról egy hónappal korábban köteles a vásárlókat és a jegyzőt tájékoztatni. Az üzlet megszüntetését a kereskedő köteles a jegyzőnek haladéktalanul, a működési engedély visszaadásával egyidejűleg bejelenteni.

Határozatom ellen a közléstől számított 15 napon belül a Közép-magyarországi Regionális Közigazgatási Hivatal vezetőjéhez címzett, de hatóságomnál benyújtandó fellebbezéssel lehet élni. A fellebbezés illetéke 5000.-Ft., melyet illetékbélyegben kell leróni. A fellebbezés elektronikus úton történő benyújtására Hivatalunknál jelenleg még nincs lehetőség.

INDOKOLÁS

Julienne Szolgáltató és Kereskedelmi Kft. (adószáma: 10844454-2-42, statisztikai számjele: 10844454-5629-113-01, cégjegyzék száma: 01-09-264337) 1165 Budapest, Újszász u. 45/b. O. épület szám alatti székhelyű kereskedő, kérelmező működési engedély kiadását kérte 2040 Budaörs, Ifjúság u. 6. szám alatti főzőkonyhas munkahelyi étteremre „Főzőkonyhas munkahelyi gyors- és önkiszolgáló étterem” tevékenységi körre vonatkozóan.

Kérelmében megjelölte, illetve mellékelte az üzletek működésének rendjéről, valamint az egyes üzlet nélkül folytatható kereskedelmi tevékenységek végzésének feltételeiről szóló

84)

133/2007. (VI.13.) Kormányrendelet (továbbiakban: Kormányrendelet) 3. § (2) bekezdésében meghatározott iratokat.

Nyilvántartásom alapján megállapítottam, hogy a fenti konyhára ugyanezen tevékenységi körre korábban már adtam ki működési engedélyt, mely az új működési engedély kiadásával egyidejűleg leadásra került.

A működési engedély kiadásában közreműködő szakhatóságok közül az ÁNTSZ Budakörnyéki Városi Intézete 2365/2003. számú, 2003. szeptember 3. napján kelt szakhatósági hozzájárulásában, valamint a Pest megyei Állategészségügyi és Élelmiszer Ellenőrző Állomás 2003. november 19. napján kelt szakhatósági hozzájárulásában a rendelkező részben előírt kikötésekkel a működési engedély kiadásához hozzájárult.

Érd Város Hivatásos Tűzoltósága 2002. augusztus 16. napján kelt, A-1009/2002. számú szakhatósági hozzájárulásában a működési engedély kiadásához kikötés nélkül hozzájárult.

A Kormányrendelet 6. §-a alapján:

„(3) A működési engedély tartalmát is érintő, a 3. § (2) bekezdésének a)-c) és h) pontjában megjelölt adatokban történő változás esetén a jegyző a nyilvántartásba történt bejegyzést, valamint a korábban kiadott működési engedély bevonásával egyidejűleg, a módosított adatoknak megfelelő működési engedélyt egy határozattal adja ki.

(4) A működési engedély jogosultjának személyében történő változás, jogutódlás esetén - amennyiben az üzletben folytatott tevékenységet, illetve forgalmazott termékkört nem érinti - a (3) bekezdés szerinti eljárást kell alkalmazni azzal, hogy a változást, jogutódlást, annak megfelelő igazolása mellett az új jogosult, illetve a jogutód köteles bejelenteni.”

A Kormányrendelet 23. § (4) bekezdésének rendelkezései alapján:

„A rendelet hatálybalépésekor már működő és érvényes működési engedéllyel rendelkező üzlet esetében a kereskedőnek a 6. §-ban meghatározott adatváltozás esetén kell a jegyzőhöz - a 3. § (2) bekezdésének b) és c) pontjában, valamint mozgóbolt esetén az i) pontban meghatározott adatok megjelölésével - kérelmet benyújtani az érvényes működési engedélynek az 1. melléklet szerinti módosítása iránt. A jegyző a 6. §-ban meghatározottak szerint a nyilvántartásba történt bejegyzést, valamint a korábban kiadott működési engedély bevonásával egyidejűleg a módosított adatoknak megfelelő működési engedélyt egy határozattal adja ki.”

A működési engedély kiadására vonatkozó jogszabály változása miatt az üzlet üzletkörét a Kormányrendelet 2. számú mellékletében meghatározott üzletkörre változtattam, figyelemmel a Kormányrendelet 6. számú mellékletében meghatározott fordítókulcsra.

A rendelkezésemre álló iratok alapján a rendelkező részben foglaltak szerint döntöttem, az üzletet nyilvántartásba vettem, s a fenti adattartalommal a működési engedélyt kiadtam.

Felhívom a kereskedő figyelmét, hogy tevékenységét csak jogerős határozattal kiadott működési engedély birtokában és az abban foglaltak szerint kezdheti meg, illetve folytathatja tevékenységét.

Határozatomat a közigazgatási hatósági eljárás és szolgáltatás általános szabályairól szóló 2004. évi CXL. törvény (Ket.) 71. § (1) bekezdésében, valamint a 72. § (1) bekezdésében,

65

továbbá az üzletek működésének rendjéről, valamint az egyes üzlet nélkül folytatható kereskedelmi tevékenységek végzésének feltételeiről szóló 133/2007. (VI.13.) Kormányrendelet 6. §. (3)-(4) bekezdésében, valamint a 23. § (4) bekezdésében foglaltak alapján hoztam meg.

Hatóságom hatáskörét és illetékességét az üzletek működésének rendjéről, valamint az egyes üzlet nélkül folytatható kereskedelmi tevékenységek végzésének feltételeiről szóló 133/2007. (VI.13.) Kormányrendelet 3. § (1) állapítja meg.

A jogorvoslati lehetőséget a Ket. 98. (1) bekezdésében, valamint 99. § (1) bekezdésében foglaltak alapján biztosítottam.

A fellebbezési illeték mértékét az illetékekről szóló 1990. évi XCIII. törvény 29. § alapján állapítottam meg.

Budaörs, 2008. augusztus 7.

Jegyző megbízásából

 Pappné dr. Pálóczy Magdolna
 Általános Igazgatási Irodavezető

Határozatot kapják:

1. számú melléklet szerint

6

66,



PEST MEGYEI
KORMÁNYHIVATAL
ÉRDI JÁRÁSI HIVATALA

Ügyiratszám: PE-06/ÉAO1/2000-3/2016.

Előzményi üi. sz.: -

Ügyintéző: dr. Mikó Ágnes

Telefon: +36 23 504 131

Tárgy: Julienne Kft. Budaörs, Ifjúság u. 6. Herman Ottó

Ált. Iskola főzőkonyha külön engedély

Hiv. szám: -

Melléklet: -

Julienne Kft.

Budapest

Újszász u. 45/b „O” épület

1165

HATÁROZAT

A Julienne Kft. (székhelye: 1165 Budapest, Újszász u. 45/b „O” épület; adószám: 10844454-2-42) kérelmére a 2040 Budaörs, Ifjúság u. 6. alatti „Herman Ottó Általános Iskola Főzőkonyha” elnevezésű közétkeztetési vendéglátó egységben és alkalmi rendezvényeken a következő, külön engedélyt igénylő élelmiszerek kiskereskedelmi forgalomba hozatalát engedélyezem:

- Hűtést igénylő tej és tejtermék
- Vendéglátó-ipari termék
- Hűtést igénylő cukrászati készítmények

Ezen hatósági eljárás az ügyfél kérelmére indult, mely illeték- és díjmentes.

Felhívom a figyelmét, hogy jelen engedély nem érinti a működéssel/tevékenység folytatással kapcsolatos egyéb jogszabályban előírt engedélyeket, azok beszerzésére vonatkozó kötelezettséget.

A tevékenységet érintő adatokban, feltételekben bekövetkezett változást hatóságomnál haladéktalanul írásban köteles bejelenteni.

Tájékoztatom, hogy a vonatkozó jogszabályokban és a jelen engedélyben foglaltak betartását hatóságom az élelmiszerláncról és hatósági felügyeletéről szóló 2008. évi XLVI. törvény alapján rendszeresen ellenőrzi. Az élelmiszerrel forgalomba hozatala során a mindenkor érvényben lévő jogszabályokban foglalt előírásokat be kell tartani.

A kérelmező **alkalmi rendezvényeken – a rendezvény szervezőjével kötött megállapodás alapján – kizárólag a fent külön engedély-köteles** élelmiszert/élelmiszereket hozhatja forgalomba. Amennyiben a rendezvényen az élelmiszerrel forgalomba hozatalának feltételei nem biztosítottak, a tevékenység nem végezhető.

A kiadott engedély visszavonásig hatályos.

Jelen határozat ellen, annak kézhezvételétől számított 15 napon belül a Pest Megyei Kormányhivatal Élelmiszerlánc-biztonsági, Növény- és Talajvédelmi Főosztály főosztályvezetőjének címzett (1135 Budapest, Lehel u. 43-47.), de osztályomhoz - mint elsőfokú hatósághoz - benyújtott fellebbezéssel lehet élni.

Az első közigazgatási határozat elleni jogorvoslati eljárási díját, 10 000 forintot, a Pest Megyei Kormányhivatal Élelmiszerlánc-biztonsági, Növény- és Talajvédelmi Főosztály 10023002-00302175-00000000 számlaszámára ke átutalással vagy a fizetési számlára történő készpénzbefizetés útján megfizetni, az ügyiratszám és az ügyfél adószámának, illetve adóazonosító jelének feltüntetésével. A jogorvoslati díj befizetését igazoló bizonylatot jogorvoslati kérelemhez csatolni kell.

A fellebbezés elektronikus úton történő benyújtására nincs lehetőség.

INDOKOLÁS

A **Julienne Kft. 2016. november 11. napján** kérelmet nyújtott be külön engedélyt igénylő élelmiszerek kiskereskedelmi forgalomba hozatalának engedélyezésére.

A bemutatott dokumentumok és a helyszíni szemle észrevételei alapján megállapítottam, hogy a 2040 Budaörs, Ifjúság u. 6. sz. alatt üzemeltetni kívánt melegkonyhás vendéglátóhely megfelel - a rendelkező részben és a 102-0322/083/2016. sz. jegyzőkönyvben meghatározott feltételek mellett az Európai Parlament és a Tanács 852/2004/EK élelmiszerhigiénéről szóló rendelete, továbbá a vendéglátó-ipari termékek előállításának és forgalomba hozatalának élelmiszerbiztonsági feltételeiről szóló 62/2011. (VI. 30.) VM rendelete vonatkozó előírásainak.

A külön engedélyt igénylő élelmiszerek kiskereskedelmi forgalomba hozatala engedélyezésének kérdéseiről, így az adatváltozás esetén szükséges bejelentéséről és az engedély hatályosságáról az élelmiszerek forgalomba hozatalának, valamint előállításának engedélyezéséről, illetve bejelentéséről szóló 57/2010. (V. 7.) FVM rendelet rendelkezik.

A határozat kiadásakor figyelembe vettem az élelmiszerjog általános elveiről és követelményeiről szóló 178/2002/EK rendelet I. Fejezet 3. cikk 7. és 8. pontjának fogalom meghatározását:

7. kiskereskedelem: élelmiszerek kezelése és/vagy feldolgozása és tárolása az élelmiszerek eladásának vagy fogyasztók részére történő átadása helyén, beleértve az elosztó központokat, a közétkeztetési tevékenységet, az üzemi étkezdét, az intézményi étkeztetést, az éttermeket és az egyéb, élelmiszerellátó helyeket, üzleteket, bevásárlóközpontokat ellátó létesítményeket és nagykereskedelmi árusítóhelyeket;

8. forgalomba hozatal: élelmiszer vagy takarmány készentartása eladás céljára, beleértve az élelmiszer vagy takarmány eladásra való felkínálását, vagy az élelmiszerek és takarmányok ingyenes vagy ellenérték fejében történő átadásának bármely egyéb formáját, valamint az élelmiszerek és takarmányok eladását, forgalmazását vagy átadásának egyéb módját

Fentiek alapján az engedély kiadásáról a rendelkező részben foglaltak szerint határoztam.

Hatóságom illetékességét a megyei kormányhivatalok mezőgazdasági feladatainak meghatározásáról szóló 68/2015. (III. 30.) Korm. rendelet (továbbiakban: 68/2015. (III. 30.) Korm. rendelet) 2. § (1) bekezdése és a 3. §-a alapján állapítottam meg.

Döntésemet az 57/2010. (V. 7.) FVM rendelet 13. §-ában, a 68/2015. (III. 30.) Korm. rendelet 5. § (5) és (6) bekezdésében, valamint az Éltv. 35. § (1) bekezdésben biztosított jogkörömben eljárva hoztam meg.

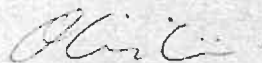
Határozatomat a Közigazgatási hatósági eljárás és szolgáltatás általános szabályairól szóló 2004. évi CXL. törvény (továbbiakban: Ket.) 71. § (1) bekezdésének és 72. § (1) bekezdésének megfelelően adtam ki.

A jogorvoslat lehetőségét a Ket. 98. § (1) és a 99. § (1) bekezdése alapján biztosítottam, a 68/2015. (III. 30.) Korm. rendelet 4. § (2) bekezdése szerint.

A fellebbezési eljárás díjáról, továbbá az eljárás illeték- és díjmentességéről az Éltv. 45. § (5) bekezdése, és a Nemzeti Élelmiszerlánc-biztonsági Hivatal, valamint a megyei kormányhivatalok mezőgazdasági szervei előtt kezdeményezett eljárásokban fizetendő igazgatási szolgáltatási díjak mértékéről, valamint az igazgatási szolgáltatási díj fizetésének szabályairól rendelkező 63/2012. (VII. 2.) VM rendelet 4. § rendelkezik.

Érd. 2016. november 18.

Bánsághy Balázs járási hivatalvezető
névében és megbízásából:



dr. Lévai Lóránt
járási főállatorvos

Erről értesül

1. Julienne Kft. 1165 Budapest, Újszász u. 45/b. „O” épület - tértivevényvel
2. Budaörs Város Jegyzője - elektronikus úton
3. Irattár



MAGYARORSZÁG

EURÓPAI KÖZÖSSÉG

FORGALMI ENGEDÉLY

H

Permiso de circulación • Orvélendi o registraci • Registrationsattest • Zulassungsbescheinigung • Registrerimistunnistus • Prometna dovolila
Άδεια κυκλοφορίας/Άποστολή Εγγραφής • Registration certificate • Certificado de matricula • Registracijas liudojums • Registrācijas apliecība
Carta di circolazione • Registrationsbescheid • Certificat ta' Registrarjoni • Certificat d'immatriculation • Dowód Rejestracyjny • Forgalmi engedély
Orvélendi o evidenci • Prometno dovoljenje • Reģistrācija liudotais • Kentekenbewijs • Carte de circulație • Certificate de înmatriculare

SZEGEDI JÁRÁSI HIVATAL

KY54618

A RWU930

B 2020.01.10.

D.1 PEUGEOT

D.2 Y

D.3 BOXER

P.1 1997 CM3 P.2 96 KW

P.5 PSAAH0310DYZZ4291686

E VF3YD2MFC12J77896

P.3 GÁZOLAJ

J N1

G 2060 KG

R 01 FEHÉR

F.1 3500 KG

V9 15

K 17N1-185-052-007

I 2020.01.10.

O.0.1

(0)

(2)

S.1 3

S.2

O.2

(1)

(3)

Q

GYÁRTÁSI ÉV: 2018

SEBESSÉGVÁLTÓ FAJTÁJA (KÓDSZÁMA): 0

H

C.1 C.1.1 JULIENNE KFT.

C.1.2

C.1.3 1165 BUDAPEST

ÚJSZÁSZ UTCA 45 B O

C.4 Üzembéntartó

KY54618

KIÁLLÍTÁS KELTE 2020 -01- 1 0

05-18/01209/83/bs

2024.01.10

K 4976

HIVATALOS FELJEGYZÉSEK

40-20160009-5 - 2008002 - 0100 - 0100 - 0172

Kódmagyarázat:

- | | | |
|--|--|--|
| A: rendszám | E: alvázszám | P.2: legnagyobb leadott teljesítménye (kW) (ha rendelkezésre áll) |
| B: első nyilvántartásba vétel időpontja | F.1: együttes tömeg | P.3: hajtánysága |
| C.1: a forgalmi engedély jogosultja | G: saját tömeg | P.5: motorkód / szám |
| C.1.1: családi név vagy cégnév | H: okmány érvényességének ideje (ha nem korlátlan) | Q: teljesítmény / tömeg arány (kW/kg) (csak motorkeűeknél) |
| C.1.2: utónév | I: első magyarországi nyilvántartásba vétel időpontja | R: a jármű színe |
| C.1.3: címe | J: jármű kategóriája | S.1: ülések száma vezetővel |
| C.4: utalás arra a tényre, hogy a forgalmi engedély jogosultja: | K: típus-jóváhagyási szám (ha van) | S.2: állóhelyek száma (ha van) |
| a) tulajdonosa, | O: vontatási adatok (kg) | V.9: környezetvédelmi osztályba sorolás |
| b) nem a jármű tulajdonosa, | O.1: fékezett | |
| c) a forgalmi engedélyben nincs a jármű tulajdonosa-ként azonosítva | O.2: fékezetlen | |
| D.1: gyártmánya | (0): fék nélküli | |
| D.2: típusa | (1): ráfutófékkel | Sebességváltó fajtája (kódszáma): |
| D.3: kereskedelmi leírása(i) | (2): átmengőfékkel | 0 = mechanikus |
| | (3): nyeregterhelés | 1 = félelvezérelt |
| | P.1: hengerűrtartalma (cm³) | 2 = automata |
| | | 3 = szekvenciális |

72)

KIÁLLÍTÁS KELTE. 2020.11.30.



05-17/00489

2021.07.04.

16-21/1023916

2021.07.04

HIVATALOS FELJEGYZÉSEK

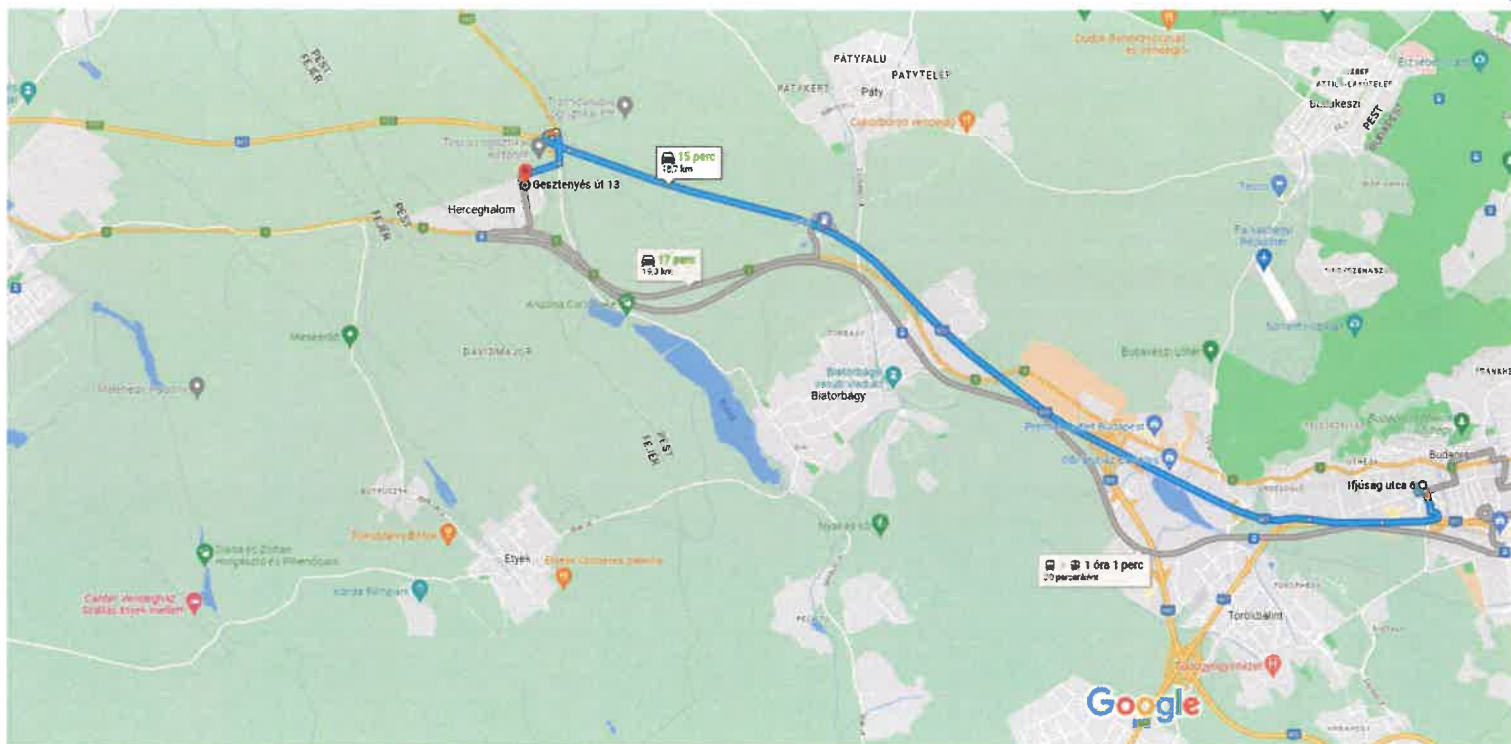
4020000000 - 1008888 - 0909 - 30287 - 0121

Kódmagyarázat:

A: rendszám	E: alvázszám	P.2: legnagyobb leadott teljesítménye (kW) (ha rendelkezésre áll)
B: első nyilvántartásba vétel időpontja	F.1: együttes tömeg	P.3: hajtóanyaga
C.1: a forgalmi engedély jogosultja	G: saját tömeg	P.5: motor kód / szám
C.1.1: családi név vagy cégnév	H: okmány érvényességének ideje (ha nem korlátlan)	Q: teljesítmény / tömeg arány (kW/kg) (csak motorkerékpároknál)
C.1.2: utónév	I: első magyarországi nyilvántartásba vétel időpontja	R: a jármű színe
C.1.3: címe	J: jármű kategóriája	S.1: ülések száma vezetővel
C.4: utalás arra a tényre, hogy a forgalmi engedély jogosítottja:	K: típus-leválasztási szám (ha van)	S.2: állóhelyek száma (ha van)
a) tulajdonosa,	O: vontatási adatok (kg)	V.9: környezetvédelmi osztályba sorolás
b) nem a jármű tulajdonosa,	O.1: fékezett	
c) a forgalmi engedélyben nincs a jármű tulajdonosa-ként azonosítva	O.2: fékezetlen	
	(0): fék nélkül	
D.1: gyártmánya	(1): ráfutófékkel	Sebességváltó fajtája (kódja):
D.2: típusa	(2): átmenőfékkel	0 = mechanikus
D.3: kereskedelmi leírása(i)	(3): nyeregterhelés	1 = félautomata
	P.1: hengerűrtartalma (cm³)	2 = automata
		3 = szekvenciális

6e

73



Térképadatok ©, 2023. 1 km

Ifjúság u. 6
Budaörs, 2040

⚠ Ezen az útvonalon útdíjat kell fizetni.

Térjen rá erre: M1/M7 innen: Sport u.

- ↑ 1. Haladjon tovább dél felé itt: Ifjúság u., Baross köz irányába
3 perc (1,7 km)
- ↩ 2. Forduljon balra, a következő útra: Baross u.
110 m
- 🔄 3. A körforgalmat a(z) 1. kijáraton hagyja el ebbe az irányba: Sport u.
130 m
- 🔄 4. A körforgalmat a(z) 2. kijáraton hagyja el ezen maradván: Sport u.
140 m
- ⬆ 5. Forduljon balra, hogy rácsatlakozzon erre: M1/M7, Győr/Balaton irányába
220 m
- ⚠ Fizetős út
- 1,1 km

Kövesse ezt: M1 Herceghalom felé. Térjen a(z) 27 lehajtóra innen: M1

- ⬆ 6. Csatlakozzon rá erre: M1/M7
⚠ Fizetős út
9 perc (15,7 km)
- ↗ 7. Az útelágazásnál tartson jobbra, hogy ezen menjen tovább: M1, és kövesse ennek jelzéseit: Ausztria/Szlovákia/Bécs-Wien/Győr
⚠ Fizetős út
1,2 km
- 13,8 km

le

➔ 8. Hajtsd ki a(z) 27. számú kijáraton

⚠ Fizetős út

700 m

7/11

Térjen erre: Zsámbéki út Gesztenyész út felé

2 perc (1,3 km)

➔ 9. Forduljon jobbra

500 m

➔ 10. Forduljon jobbra, a következő útra: Zsámbéki út

650 m

↩ 11. Forduljon balra, a következő útra: Gesztenyész út

📍 A cél balra lesz

150 m

Gesztenyész út 13

Herceghalom, 2053

6

Nyilatkozat

Alulírott **Kertészné Szócs Nikolett**, mint a(z) **Julienne Szolgáltató és Kereskedelmi Kft. (1165 Budapest, Újszász utca 45/B „O” épület)** ajánlattevő cégjegyzésre/kötelezettségvállalásra jogosult képviselője ezennel felelősségem tudatában

n y i l a t k o z o m

a „**Vállalkozási szerződés Herceghalom Község Önkormányzata részére közétkeztetési szolgáltatás biztosítására**” tárgyú versenyeztetési eljárás tekintetében, hogy

1. a szerződés teljesítéséhez a versenyeztetés alábbi része(i) vonatkozásában kívánunk alvállalkozót igénybe venni:

Versenyeztetés része(i)
ételhulladék elszállítása
online díjfizetési program üzemeltetése

2. a versenyeztetés fenti pontban megjelölt része(i) tekintetében az alábbi az ajánlat benyújtásakor már ismert alvállalkozókat kívánjuk igénybe venni:

Igénybe venni kívánt és az ajánlat benyújtásakor már ismert alvállalkozók
Ökofuel Kft.
Quadro Byte Zrt.

Kelt: Budapest, 2023. április 4.

Julienne Kft.
1165 Budapest, Újszász u. 45/B. „O” épület
Adószám: 10844454-2442-11
Cégjegyzékszám: 01-09-264337

Kertészné Szócs Nikolett
cégjegyzésre jogosult képviselő

Julienne Kft.

76.)

Mintaétrend bemutatása

#8,

79,

4-6 éves korosztály mintaétlap

Étrendtervező program: NutriComp Étrend 4.0

	1. nap	2. nap	3. nap	4. nap	5. nap
Tízórai	Tej Vaj Kifli	Gyümölcs tea Zöldséges csirkemellsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Póréhagyma	Tej Sárgabarack extra dzsem Margarin Kenyer	Csipkebogyó tea Kockasajt Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek	Tej Méz Margarin Ham-let
	energia: 252 Kcal fehérje: 10 g szénhidrát: 28 g zsír: 0 g	energia: 180 Kcal fehérje: 9 g szénhidrát: 28 g zsír: 4 g	energia: 265 Kcal fehérje: 12 g szénhidrát: 43 g zsír: 5 g	energia: 199 Kcal fehérje: 7 g szénhidrát: 31 g zsír: 4 g	energia: 248 Kcal fehérje: 11 g szénhidrát: 38 g zsír: 8 g
	Allergének: tejtermék, laktóz, glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén Feltételezhető: zeller, szója, glutén, tejtermék, laktóz	Allergének: glutén, tejtermék, laktóz Feltételezhető: kávé, szulfid, tejtermék, laktóz	Allergének: glutén, tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén, tejtermék, laktóz Feltételezhető: tejtermék, laktóz, glutén
Ebéd	Sárgaborsógulyás virslivel Zabkása kakaó szóráttal Alma	Rántottleves Pirított zsemlekocka Sült csirkemell Zöldbabfőzelék Mandarin	Brokkolikrémléves Natúr halfilé Petrezselymes burgonya Sárgarépás póréhagymasaláta	Burgonyaleves Főtt kemény tojás Parajfőzelék	Céklaleves Rakott kelkáposzta csirke hússal
	energia: 508 Kcal fehérje: 23 g szénhidrát: 72 g zsír: 10 g	energia: 436 Kcal fehérje: 27 g szénhidrát: 45 g zsír: 0 g	energia: 494 Kcal fehérje: 26 g szénhidrát: 68 g zsír: 13 g	energia: 417 Kcal fehérje: 18 g szénhidrát: 42 g zsír: 0 g	energia: 436 Kcal fehérje: 26 g szénhidrát: 59 g zsír: 0 g
	Allergének: glutén, tejtermék, laktóz, zeller Feltételezhető: tejtermék, laktóz, szója, mustár	Allergének: glutén, tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén, tejtermék, laktóz, hal Feltételezhető:	Allergének: glutén, tejtermék, laktóz, tojás Feltételezhető:	Allergének: glutén, tejtermék, laktóz Feltételezhető: glutén
Uzsonna	Körözött Teljes kiőrlésű kenyér Karáalábé	Joghurt Teljes kiőrlésű zsemle	Szárnnyashúskrém Teljes kiőrlésű kenyér Fekete retek	Kukoricasaláta, kefirrel Kifli	Tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek
	energia: 143 Kcal fehérje: 9 g szénhidrát: 19 g zsír: 0 g	energia: 288 Kcal fehérje: 17 g szénhidrát: 43 g zsír: 0 g	energia: 169 Kcal fehérje: 10 g szénhidrát: 24 g zsír: 0 g	energia: 286 Kcal fehérje: 10 g szénhidrát: 50 g zsír: 7 g	energia: 243 Kcal fehérje: 10 g szénhidrát: 26 g zsír: 0 g
	Allergének: tejtermék, laktóz, glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén, tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén Feltételezhető: tejtermék, laktóz	Allergének: glutén, mustár, tejtermék, laktóz Feltételezhető: kávé, szulfid	Allergének: mustár, tojás, glutén Feltételezhető: tejtermék, laktóz, kávé, szulfid

6

4-6 éves korosztály mintaétlap

Étrendtervező program: NutriComp Étrend 4.0

	6. nap	7. nap	8. nap	9. nap	10. nap
Tízórai	Tej Szalámi, margarin Teljes kiőrlésű kenyér Karábélé	Gyümölcsstea Fűszeres főtt tojásfalatok joghurttal Teljes kiőrlésű kenyér	Tej Margarin Kalács	Tej Zöldséges csirkemellsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér	Tej Gyümölcsös müzlikeverék
	energia: 365 Kcal fehérje: 14 g szénhidrát: 31 g zsír / telített zs.: 14 g / 4,9 g cukor: 0 g só: 1,2 g	energia: 290 Kcal fehérje: 17 g szénhidrát: 33 g zsír / telített zs.: 10 g / 3 g cukor: 6 g só: 0,8 g	energia: 291 Kcal fehérje: 12 g szénhidrát: 37 g zsír / telített zs.: 11 g / 4,3 g cukor: 3 g só: 0,8 g	energia: 251 Kcal fehérje: 13 g szénhidrát: 25 g zsír / telített zs.: 11 g / 3,8 g cukor: 0 g só: 0,8 g	energia: 224 Kcal fehérje: 10 g szénhidrát: 36 g zsír / telített zs.: 4 g / 1,8 g cukor: 0 g só: 0,5 g
	Allergének: glutén, tejtermék, laktóz Feltételezhető: tejtermék, laktóz, szója	Allergének: mustár, tejtermék, laktóz, tojás, glutén Feltételezhető: glutén, kávépor, szulfít	Allergének: tejtermék, laktóz, glutén, tojás Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz, glutén Feltételezhető: zeller, szója	Allergének: tejtermék, laktóz, glutén Feltételezhető: kávépor, szulfít
Ebéd	Marharaguleves Diós metélt Kivi	Lebbencsleves Sertéspörkölt Tököfőzelék Banán	Karábéléleves Csirkerizottó Céklasaláta	Rizsleves Sertéssült Paradicsomos káposztafőzelék Narancs	Almaleves Halfilé párizsiasan Párolt kukorica
	energia: 482 Kcal fehérje: 19 g szénhidrát: 57 g zsír / telített zs.: 19 g / 4,6 g cukor: 10 g só: 0,4 g	energia: 491 Kcal fehérje: 23 g szénhidrát: 60 g zsír / telített zs.: 17 g / 3,2 g cukor: 0 g só: 0,7 g	energia: 478 Kcal fehérje: 27 g szénhidrát: 58 g zsír / telített zs.: 15 g / 5,2 g cukor: 5 g só: 0,8 g	energia: 526 Kcal fehérje: 24 g szénhidrát: 54 g zsír / telített zs.: 23 g / 4,2 g cukor: 8 g só: 0,7 g	energia: 518 Kcal fehérje: 25 g szénhidrát: 61 g zsír / telített zs.: 19 g / 3,6 g cukor: 4 g só: 0,4 g
	Allergének: glutén, tojás, diófélék, zeller Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz, glutén, tojás Feltételezhető:	Allergének: glutén, tejtermék, laktóz, zeller Feltételezhető:	Allergének: zeller, glutén Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz, glutén, tojás, hal Feltételezhető: glutén
Uzsonna	Joghurt, 1,8%-os Ham-let Mandarin	Snidlinges túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér Pöréahagyma	Házi májpástétom Teljes kiőrlésű kenyér Fekete retek	Zöldfűszeres túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér Retek	Baromfipárizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldhagyma
	energia: 198 Kcal fehérje: 10 g szénhidrát: 32 g zsír / telített zs.: 3 g / 1,2 g cukor: 0 g só: 0,2 g	energia: 142 Kcal fehérje: 9 g szénhidrát: 18 g zsír / telített zs.: 3 g / 1,7 g cukor: 0 g só: 0,4 g	energia: 139 Kcal fehérje: 8 g szénhidrát: 19 g zsír / telített zs.: 3 g / 0,8 g cukor: 0 g só: 0,4 g	energia: 128 Kcal fehérje: 9 g szénhidrát: 20 g zsír / telített zs.: 1 g / 0,4 g cukor: 0 g só: 0,4 g	energia: 181 Kcal fehérje: 8 g szénhidrát: 26 g zsír / telített zs.: 5 g / 1,3 g cukor: 0 g só: 0,9 g
	Allergének: tejtermék, laktóz, glutén Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz, glutén Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz, glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén, tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén Feltételezhető: tejtermék, laktóz, szója, mustár

81,

4-6 éves korosztály mintaétlap

Étrendtervező program: NutriComp Étrend 4.0

	11. nap	12. nap	13. nap	14. nap	15. nap
Tízórai	Tej Margarin Kifli	Tej Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa	Tej Méz Margarin Teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcs tea Petrezselymes tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Póréhagyma	Tej Margarin Kalács
	energia: 228 Kcal szénhidrát: 36 g fehérje: 11 g zsír / telített zs.: 5 g / 2,1 g cukor: 0 g só: 0,8 g	energia: 251 Kcal szénhidrát: 32 g fehérje: 15 g zsír / telített zs.: 7 g / 2,6 g cukor: 0 g só: 1 g	energia: 231 Kcal szénhidrát: 36 g fehérje: 11 g zsír / telített zs.: 5 g / 2 g cukor: 4 g só: 0,8 g	energia: 278 Kcal szénhidrát: 32 g fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 12 g / 3 g cukor: 4 g só: 0,8 g	energia: 324 Kcal szénhidrát: 43 g fehérje: 13 g zsír / telített zs.: 11 g / 4,5 g cukor: 3 g só: 0,8 g
	Allergének: glutén, tejtermék, laktóz Feltételezhető: tejtermék, laktóz	Allergének: tejtermék, laktóz, glutén Feltételezhető: glutén, tejtermék, laktóz, szója	Allergének: tejtermék, laktóz, glutén Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz, glutén, tojás, mustár Feltételezhető: tejtermék, laktóz, kávé, szója, szőlő	Allergének: tejtermék, laktóz, glutén, tojás Feltételezhető: tejtermék, laktóz, glutén
Ebéd	Palóclevés Túrógombóc Alma	Tojásleves Párolt csirkecsíkok Zöldborsófőzelék Banán	Zellerkrémleves Borsos marharagu Főtt spagetti Narancs	Hagymaleves Bulguros töltött karalábé Kapormártás	Meggyleves Rakott zöldbab pulyka hússal
	energia: 531 Kcal szénhidrát: 57 g fehérje: 29 g zsír / telített zs.: 20 g / 8 g cukor: 10 g só: 0,5 g	energia: 563 Kcal szénhidrát: 66 g fehérje: 40 g zsír / telített zs.: 15 g / 2,8 g cukor: 0 g só: 0,5 g	energia: 526 Kcal szénhidrát: 64 g fehérje: 26 g zsír / telített zs.: 17 g / 5,1 g cukor: 0 g só: 0,7 g	energia: 448 Kcal szénhidrát: 54 g fehérje: 24 g zsír / telített zs.: 16 g / 5,4 g cukor: 7 g só: 0,7 g	energia: 485 Kcal szénhidrát: 66 g fehérje: 23 g zsír / telített zs.: 14 g / 4,1 g cukor: 4 g só: 0,3 g
	Allergének: tojás, glutén, tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz, glutén, tojás Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz, tojás, glutén, zeller Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz, glutén, tojás Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz, glutén Feltételezhető:
Uzsonna	Sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Karalábé	Zöldséges túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcsök Joghurt Kifli	Banán Hamlet Tej	Kefir Teljes kiőrlésű kenyér Fekete retek
	energia: 143 Kcal szénhidrát: 19 g fehérje: 6 g zsír / telített zs.: 5 g / 2,5 g cukor: 0 g só: 0,7 g	energia: 132 Kcal szénhidrát: 22 g fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 1 g / 0,3 g cukor: 0 g só: 0,4 g	energia: 178 Kcal szénhidrát: 30 g fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 2 g / 1,1 g cukor: 0 g só: 0,5 g	energia: 262 Kcal szénhidrát: 45 g fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 4 g / 1,8 g cukor: 0 g só: 0,3 g	energia: 163 Kcal szénhidrát: 29 g fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 1 g / 0,1 g cukor: 0 g só: 0,9 g
	Allergének: glutén, tejtermék, laktóz Feltételezhető: glutén	Allergének: tejtermék, laktóz, glutén Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz, glutén Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz, glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén, tejtermék, laktóz Feltételezhető:

6

82)

4-6 éves korosztály mintaétlap

Étrendtervező program: NutriComp Étrend 4.0

	16. nap	17. nap	18. nap	19. nap	20. nap
Tízórai	Erdei gyümölcs tea Diós sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Karálábé	Málna tea Petrezselymes túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér Póréhagyma	Kakaó Vaj Kifli	Gyümölcs tea Köményes sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa	Tej Vegyes extra dzsem Margarin Teljes kiőrlésű kenyér
	energia: 314 Kcal szénhidrát: 27 g fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 19 g / 9 g cukor: 4 g só: 0,8 g	energia: 180 Kcal szénhidrát: 27 g fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 3 g / 1,5 g cukor: 4 g só: 0,5 g	energia: 279 Kcal szénhidrát: 40 g fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 8 g / 4 g cukor: 4 g só: 0,7 g	energia: 184 Kcal szénhidrát: 22 g fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 5 g / 2,4 g cukor: 4 g só: 1 g	energia: 290 Kcal szénhidrát: 45 g fehérje: 13 g zsír / telített zs.: 7 g / 2,5 g cukor: 10 g só: 0,8 g
	Allergének: tejtermék, laktóz, glutén, diófélék Feltételezhető: glutén	Allergének: tejtermék, laktóz, glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén, tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz, glutén Feltételezhető: glutén	Allergének: tejtermék, laktóz, glutén Feltételezhető: kén-dioxid, szulfit
Ebéd	Sertés raguleves Tojásropogós sütőben sütve Sóska-főzelék	Paradicsomleves Rántott csirkemell Párolt brokkoli Mandarin	Karfiolkrémleves Tárkonyos, citromos halfilé Pirított burgonya Sárgarépás káposztasaláta	Csontleves Párolt vagdaltszelet sertéshúsból Lencse-főzelék Alma	Gombaleves Zöldfűszeres pulykasült Csőbensült kelbimbó
	energia: 553 Kcal szénhidrát: 37 g fehérje: 24 g zsír / telített zs.: 33 g / 8,1 g cukor: 4 g só: 0,8 g	energia: 494 Kcal szénhidrát: 50 g fehérje: 29 g zsír / telített zs.: 19 g / 2,5 g cukor: 8 g só: 0,5 g	energia: 507 Kcal szénhidrát: 71 g fehérje: 26 g zsír / telített zs.: 12 g / 2,6 g cukor: 3 g só: 0,4 g	energia: 450 Kcal szénhidrát: 59 g fehérje: 32 g zsír / telített zs.: 14 g / 3,7 g cukor: 2 g só: 0,5 g	energia: 462 Kcal szénhidrát: 36 g fehérje: 36 g zsír / telített zs.: 19 g / 5,7 g cukor: 0 g só: 0,6 g
	Allergének: glutén, zeller, tojás, tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: zeller, glutén, tojás Feltételezhető:	Allergének: glutén, tejtermék, laktóz, hal Feltételezhető: tejtermék, laktóz	Allergének: tojás, glutén, zeller, tejtermék, laktóz, mustár Feltételezhető: kén-dioxid, szulfit	Allergének: glutén, tojás, tejtermék, laktóz, zeller Feltételezhető:
Uzsonna	Zöldfűszeres túrókrém Hamlet Sárgarépa	Roppanós tavaszi zöldségek Kefir Teljes kiőrlésű kifli	Baromfi-parizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Karálábé	Joghurt Abonett Banán	Szárnnyashúskrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldhagyma
	energia: 152 Kcal szénhidrát: 25 g fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 1 g / 0,4 g cukor: 0 g só: 0,1 g	energia: 232 Kcal szénhidrát: 37 g fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 5 g / 2,1 g cukor: 0 g só: 1 g	energia: 136 Kcal szénhidrát: 17 g fehérje: 6 g zsír / telített zs.: 5 g / 1,2 g cukor: 0 g só: 0,8 g	energia: 263 Kcal szénhidrát: 44 g fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 3 g / 1,6 g cukor: 0 g só: 0,3 g	energia: 165 Kcal szénhidrát: 26 g fehérje: 13 g zsír / telített zs.: 1 g / 0,2 g cukor: 0 g só: 0,6 g
	Allergének: tejtermék, laktóz, glutén Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz, glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén Feltételezhető: glutén, mustár, szója, tejtermék, laktóz	Allergének: tejtermék, laktóz, glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén Feltételezhető: glutén, tejtermék, laktóz

4

4-6 éves korosztály mintaétlap nyersanyag kiszabata

Étrendtervező program: NutriComp Étrend 4.0

Az étrend részletes nyersanyag-kiszabata étkezésenkénti bontásban

1. nap

Tízórai	10 személyre
tej, tehéntej 1,5% zsírtartalmú	2000 g
vaj, teavaj	100 g
kifli, fehér, csökkentett só tartalmú	10 k.darab

Ebéd

Sárgaborsógulyás (4-6 év)	10 személyre
	/ 10 adag
.felvágott, virsli, baromfivirsli (Orsi)	300 g
.borsó, száraz	250 g
.burgonya, téli	200 g
.sárgarépa, friss	200 g
.petrezselyem, gyökér, friss	150 g
.zeller, friss	100 g
.vöröshagyma, friss	60 g
.liszt, búzaliszt bl 55	40 g
.olaj, napraforgóolaj	30 g
.petrezselyem, levél, friss	5 g
.fűszerpaprika, édes	5 g
.fokhagyma, friss	3 g
.bors, fekete	0,5 g
.majoránna, szárított	0,3 g
.köménymag	0,3 g
Tejben zabpehely (4-6 év)	/ 10 adag
.tej, tehéntej 1,5% zsírtartalmú	1300 g
.zab, pehely	400 g
.cukor, finomított	100 g
.kakaó, por	30 g
alma, friss	600 g

Uzsonna

Körözött házi (4-6 év)	10 személyre
	/ 10 adag
.túró, tehéntúró, félzsíros	300 g
.kefir, 3,5% zsírtartalmú	250 g
.vöröshagyma, friss	17,5 g
.fűszerpaprika, édes	1,5 g
.köménymag	1 g
kenyér, teljes kiőrlésű, csökkentett só tartalmú	300 g
karalábé, friss	300 g

2. nap

Tízórai	10 személyre
Tea (4-6 év)	/ 2000 g
.gyümölcs tea, vízzel, cukor nélkül	1930 g
.cukor, finomított	40 g
.citrom, lé, friss, cukrozatlan	30 g
felvágott, csirkemellsonka, zöldséges	200 g
margarin, étkezési, 25% zsírtartalmú	50 g
kenyér, teljes kiőrlésű, csökkentett só tartalmú	450 g
póréhagyma, friss	300 g

Ebéd

Rántottleves (4-6 év)	10 személyre
	/ 10 adag
.liszt, búzaliszt bl 55	100 g
.olaj, napraforgóolaj	40 g
.petrezselyem, levél, friss	5 g
.fűszerpaprika, édes	3 g
.köménymag	0,5 g
Pirított zsemlekocka (4-6 év)	/ 10 adag
.zsemle, fehér, csökkentett só tartalmú	100 g
.olaj, napraforgóolaj	10 g
Sült csirkemell (4-6 év)	/ 10 adag

4-6 éves korosztály mintaétlap nyersanyag kiszabata

Étrendtervező program: NutriComp Étrend 4.0

.csirke, mell, nyers	700 g
.olaj, napraforgóolaj	30 g
.majoránna, szárított	0,3 g
.bors, fekete	0,2 g
Zöldbabfőzelék (4-6 év).	/ 10 adag
.zöldbab, fagyasztott	1500 g
.tejföl, 12% zsírtartalmú	200 g
.liszt, búzaliszt bl 55	160 g
.olaj, napraforgóolaj	40 g
.petrezselyem, levél, friss	10 g
.vöröshagyma, friss	5 g
.fokhagyma, friss	2 g
.bors, fekete	0,3 g
mandarin, friss	800 g
Uzsonna	10 személyre
joghurt, 1,8% zsírtartalmú	2000 g
zsemle, teljes kiőrlésű, csökkentett só tartalmú	10 db

3. nap

Tízórai	10 személyre
tej, tehéntej 1,5% zsírtartalmú	2000 g
sárgabarack, dzsem, extra gyümölcs tartalommal	100 g
margarin, étkezési, 25% zsírtartalmú	50 g
kenyér, fehér, csökkentett só tartalmú	500 g
Ebéd	10 személyre
Brokkolikrémleves (4-6 év)	/ 10 adag
.tej, tehéntej 1,5% zsírtartalmú	1000 g
.brokkoli, fagyasztott	600 g
.burgonya, téli	150 g
.margarin, általános, 70% zsírtartalmú	30 g
.liszt, búzaliszt bl 55	20 g
.borsikafű	1 g
Natúr halfilé (4-6 év)	/ 10 adag
.tőkehal, filé, nyers	700 g
.liszt, búzaliszt bl 55	80 g
.olaj, napraforgóolaj	40 g
Petrezselymes burgonya (4-6 év)	/ 10 adag
.burgonya, téli	2000 g
.olaj, napraforgóolaj	40 g
.petrezselyem, levél, friss	20 g
Sárgarépás póréhagymasaláta (4-6 év)	/ 10 adag
.póréhagyma, friss	350 g
.sárgarépa, friss	250 g
.cukor, finomított	50 g
.ecet, 20 %-os	50 g
.petrezselyem, levél, friss	3 g

Uzsonna	10 személyre
Szárnyashúskrém (4-6 év)	/ 10 adag
.csirke, mell, nyers	200 g
.margarin, étkezési, 55% zsírtartalmú	50 g
.vöröshagyma, friss	20 g
.majoránna, szárított	0,2 g
.kakukkfű	0,2 g
.köménymag	0,2 g
kenyér, teljes kiőrlésű, csökkentett só tartalmú	500 g
retek, fekete, friss	300 g

4. nap

Tízórai	10 személyre
Tea (4-6 év)	/ 2000 g
.gyümölcstea, vízzel, cukor nélkül	1930 g
.cukor, finomított	40 g

4-6 éves korosztály mintaétlap nyersanyag kiszabata

Étrendtervező program: NutriComp Étrend 4.0

.citrom, lé, friss, cukrozatlan	30 g
sajt, félzsíros kocka, kalciummal, csökkentett	300 g
kenyér, teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú	500 g
retek, jégcsapretek (japán retek), friss	300 g
Ebéd	10 személyre
Burgonyaleves (4-6 év)	/ 10 adag
.burgonya, téli	650 g
.liszt, búzaliszt bl 55	90 g
.olaj, napraforgóolaj	55 g
.vöröshagyma, friss	30 g
.lecsó, konzerv, natúr	30 g
.petrezselyem, levél, friss	3 g
.fűszerpaprika, édes	3 g
.bors, fekete	0,5 g
Főtt kemény tojás 1 db (4-6 év)	/ 10 adag
.tojás, tyúktójas	400 g
Parajfőzelék (4-6 év)	/ 10 adag
.spenót, fagyasztott	1700 g
.tej, tehéntej 1,5% zsírtartalmú	1100 g
.liszt, búzaliszt bl 55	160 g
.olaj, napraforgóolaj	65 g
.fokhagyma, friss	2 g
.bors, fekete	0,5 g
Uzsonna	10 személyre
kefir, 3,5% zsírtartalmú	1000 g
Kukoricasaláta	/ 10 adag
.kukorica, fagyasztott	500 g
.cukor, finomított	70 g
.mustár	50 g
.bors, fekete	0,7 g
kifli, fehér, csökkentett sótartalmú	10 kö.darab

5. nap

Tízórai	10 személyre
tej, tehéntej 1,5% zsírtartalmú	2000 g
méz	100 g
margarin, étkezési, 35% zsírtartalmú	50 g
hamlet, búza	300 g
Ebéd	10 személyre
Céklaleves (4-6 év)	/ 10 adag
.joghurt, 1,8% zsírtartalmú	1000 g
.cékla, friss	650 g
.liszt, búzaliszt bl 55	110 g
Rakott kelkáposzta (4-6 év)	/ 10 adag
.kelkáposzta, friss	1650 g
.rizs, fényezett	400 g
.csirke, hús, nyers	400 g
.tejföl, 12% zsírtartalmú	200 g
.vöröshagyma, friss	60 g
.lecsó, konzerv, natúr	50 g
.olaj, napraforgóolaj	40 g
.fűszerpaprika, édes	5 g
.fokhagyma, friss	1 g
.bors, fekete	0,5 g
Uzsonna	10 személyre
tojáskrém (4-6 év)	/ 10 adag
.tojás, tyúktójas	330 g
.margarin, általános, 70% zsírtartalmú	88,5 g
.mustár	55 g
.só, jódosított só	0 g
kenyér, teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú	500 g
retek, jégcsapretek (japán retek), friss	300 g

4-6 éves korosztály mintaétlap nyersanyag kiszabata

Étrendtervező program: NutriComp Étrend 4.0

6. nap**Tízórai****10 személyre**

tej, tehéntej 1,5% zsírtartalmú	2000 g
kenyér, teljes kiőrlésű, csökkentett só tartalmú	400 g
karalábé, friss	300 g
szalámi, téliszalámi	100 g
margarin, étkezési, 55% zsírtartalmú	100 g

Ebéd**10 személyre**

Marharagu leves (4-6 év)	/ 10 adag
.marha, hús, közepes zsírtartalmú, nyers	400 g
.zöldborsó, fagyasztott	200 g
.sárgarépa, friss	150 g
.petrezselyem, gyökér, friss	80 g
.zeller, friss	80 g
.vöröshagyma, friss	70 g
.olaj, napraforgóolaj	30 g
.petrezselyem, levél, friss	6 g
.fokhagyma, friss	1 g
.bors, fekete	0,5 g
.rozsmaring, szárított	0,3 g
Diós metélt (4-6 év)	/ 10 adag
.szárzészta, 4 tojásos	450 g
.cukor, finomított	100 g
.dióbél	100 g
.olaj, napraforgóolaj	30 g
kivi, friss	600 g

Uzsonna**10 személyre**

joghurt, 1,8% zsírtartalmú	1000 g
hamlet, búza	300 g
mandarin, friss	600 g

7. nap**Tízórai****10 személyre**

Tea (4-6 év)	/ 2000 g
.gyümölcstea, vízzel, cukor nélkül	1930 g
.cukor, finomított	40 g
.citrom, lé, friss, cukrozatlan	30 g
Fűszeres tojásfalatok joghurttal (4-6 év)	/ 10 adag
.joghurt, 1,8% zsírtartalmú	1000 g
.tojás, tyúktójas	600 g
.citrom, friss	20 g
.cukor, finomított	16 g
.mustár	10 g
.bors, fekete	0,2 g
kenyér, teljes kiőrlésű, csökkentett só tartalmú	400 g

Ebéd**10 személyre**

Lebbencsleves (4-6 év)	/ 10 adag
.burgonya, téli	300 g
.sárgarépa, friss	200 g
.petrezselyem, gyökér, friss	200 g
.lecsó, konzerv, natúr	130 g
.szárzészta, 4 tojásos	40 g
.olaj, napraforgóolaj	30 g
.vöröshagyma, friss	30 g
.fűszerpaprika, édes	3 g
.petrezselyem, levél, friss	3 g
.bors, fekete	0,5 g
Sertéspörkölt (4-6 év)	/ 10 adag
.sertés, hús, sovány, nyers	600 g
.lecsó, konzerv, natúr	150 g
.vöröshagyma, friss	100 g
.olaj, napraforgóolaj	40 g

u

4-6 éves korosztály mintaétlap nyersanyag kiszabata

Étrendtervező program: NutriComp Étrend 4.0

.fűszerpaprika, édes	10 g
.fokhagyma, friss	5 g
.bors, fekete	0,3 g
.köménymag	0,3 g
Tökfőzelék (4-6 év)	/ 10 adag
.tök, főzőtök, friss	1500 g
.kefir, 0,1% zsírtartalmú	1000 g
.liszt, búzaliszt bl 55	150 g
.olaj, napraforgóolaj	40 g
.vöröshagyma, friss	20 g
.kapor, friss	10 g
.ecet, 20 %-os	10 g
.fűszerpaprika, édes	5 g
banán, friss	800 g
Uzsonna	10 személyre
Snidlinges túrókrém (4-6 év)	/ 10 adag
.túró, tehéntúró, félzsíros	300 g
.kefir, 3,5% zsírtartalmú	255 g
.metélőhagyma, friss	15 g
kenyér, teljes kiőrlésű, csökkentett só tartalmú	300 g
póréhagyma, friss	300 g

8. nap

Tízórai	10 személyre
tej, tehéntej 1,5% zsírtartalmú	2000 g
margarin, étkezési, 35% zsírtartalmú	100 g
kalács	400 g

Ebéd	10 személyre
Karalábéleves, tejfölös (4-6 év)	/ 10 adag
.karalábé, friss	400 g
.tejföl, 12% zsírtartalmú	200 g
.sárgarépa, friss	120 g
.liszt, búzaliszt bl 55	80 g
.petrezselyem, gyökér, friss	80 g
.zeller, friss	20 g
.vöröshagyma, friss	20 g
.petrezselyem, levél, friss	5 g
.fűszerpaprika, édes	3 g
.fokhagyma, friss	2 g
.bors, fekete	0,5 g
Csirkerizottó (4-6 év)	/ 10 adag
.csirke, hús, nyers	600 g
.zöldborsó, fagyasztott	400 g
.rizs, fényezett	400 g
.sajt, zsíros, trappista	160 g
.olaj, napraforgóolaj	60 g
.vöröshagyma, friss	30 g
.petrezselyem, levél, friss	15 g
.bors, fekete	0,3 g
Céklasaláta (4-6 év)	/ 10 adag
.cékla, friss	600 g
.cukor, finomított	50 g
.ecet, 20 %-os	50 g
.torma, friss	20 g
.köménymag	0,1 g

Uzsonna	10 személyre
Házi májpástétom (4-6 év)	/ 10 adag
.csirke, máj, nyers	210 g
.tej, tehéntej 1,5% zsírtartalmú	105 g
.margarin, főző, 80% zsírtartalmú	15 g
.liszt, búzaliszt bl 55	15 g
.vöröshagyma, friss	9 g

4-6 éves korosztály mintaétlap nyersanyag kiszabata

Étrendtervező program: NutriComp Étrend 4.0

.olaj, napraforgóolaj	6 g
.bors, fekete	0,03 g
kenyér, teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú	350 g
retek, fekete, friss	300 g

9. nap

Tízórai	10 személyre
tej, tehéntej 1,5% zsírtartalmú	2000 g
felvágott, csirkemellsonka, zöldséges	200 g
margarin, étkezési, 55% zsírtartalmú	100 g
kenyér, teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú	300 g

Ebéd	10 személyre
Rizsleves (4-6 év)	/ 10 adag
.sárgarépa, friss	200 g
.petrezselyem, gyökér, friss	150 g
.rizs, fényezett	110 g
.zeller, friss	100 g
.karalábé, friss	50 g
.olaj, napraforgóolaj	50 g
.vöröshagyma, friss	30 g
.petrezselyem, levél, friss	5 g
.bors, fekete	0,5 g
Sertéssült (4-6 év)	/ 10 adag
.sertés, hús, sovány, nyers	800 g
.olaj, napraforgóolaj	40 g
.köménymag	0,2 g
Paradicsomos káposztafőzelék (4-6 év)	/ 10 adag
.fejeskáposzta, téli, friss	1500 g
.paradicsom, püré	250 g
.liszt, búzaliszt bl 55	140 g
.cukor, finomított	80 g
.olaj, napraforgóolaj	60 g
.zeller, friss	20 g
.vöröshagyma, friss	10 g
.bors, fekete	0,5 g
.köménymag	0,3 g
narancs, friss	1100 g

Uzsonna	10 személyre
Zöldfűszeres túrókrém (4-6 év)	/ 10 adag
.túró, tehéntúró, sovány	300 g
.joghurt, 1,8% zsírtartalmú	225 g
.bazsalikom, friss	10 g
.petrezselyem, levél, friss	10 g
.oregánó	5 g
kenyér, teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú	350 g
retek, hónapos, friss	300 g

10. nap

Tízórai	10 személyre
tej, tehéntej 1,5% zsírtartalmú	2000 g
müzlíkeverék, gyümölcsös	/ 400 g
.zab, pehely	100 g
.rozs, pehely	80 g
.kukorica, pehely	80 g
.alma, szárított	60 g
.mazsola	60 g
.búza, korpa	20 g

Ebéd	10 személyre
Almaleves (4-6 év)	/ 10 adag
.alma, friss	600 g
.tejföl, 12% zsírtartalmú	200 g
.citrom, friss	50 g

4-6 éves korosztály mintaétlap nyersanyag kiszabata

Étrendtervező program: NutriComp Étrend 4.0

.liszt, búzaliszt bl 55	40 g
.cukor, finomított	40 g
.fahéj	0,3 g
Halfilé párizsiasan (4-6 év)	/ 10 adag
.tőkehal, filé, nyers	700 g
.tej, tehéntej 1,5% zsírtartalmú	250 g
.liszt, búzaliszt bl 55	150 g
.tojás, tyúktojás	80 g
.olaj, napraforgóolaj	80 g
Párolt kukorica (4-6 év)	/ 10 adag
.kukorica, fagyasztott	1500 g
.olaj, napraforgóolaj	40 g
.petrezselyem, levél, friss	4 g
.só, jódosított só	2 g
.majoránna, szárított	0,8 g
.bazsalikom, friss	0,8 g

Uzsonna	10 személyre
felvágott, párizsi, baromfi	200 g
margarin, étkezési, 25% zsírtartalmú	50 g
kenyér, teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú	500 g
zöldhagyma, friss	300 g

11. nap

Tízórai	10 személyre
tej, tehéntej 1,5% zsírtartalmú	2000 g
margarin, étkezési, 25% zsírtartalmú	50 g
kifli, fehér, csökkentett sótartalmú	10 kö.darab

Ebéd	10 személyre
Palócleves (4-6 év)	/ 10 adag
.zöldbab, fagyasztott	450 g
.pulyka, hús, nyers	400 g
.tejföl, 12% zsírtartalmú	300 g
.burgonya, téli	300 g
.vöröshagyma, friss	60 g
.liszt, búzaliszt bl 55	40 g
.olaj, napraforgóolaj	10 g
.fokhagyma, friss	5 g
.bors, fekete	0,5 g
Túrógombóc (4-6 év)	/ 10 adag
.túró, tehéntúró, félzsíros	700 g
.búza, dara	200 g
.tejföl, 12% zsírtartalmú	200 g
.tojás, tyúktojás	180 g
.zsemlemorzsa	140 g
.cukor, finomított	100 g
.olaj, napraforgóolaj	20 g
alma, friss	600 g

Uzsonna	10 személyre
sajt, sajtkrém, light	300 g
kenyér, teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú	300 g
karalábé, friss	300 g

12. nap

Tízórai	10 személyre
tej, tehéntej 1,5% zsírtartalmú	2000 g
felvágott, gépsonka	200 g
margarin, étkezési, 35% zsírtartalmú	50 g
kenyér, teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú	400 g
sárgarépa, friss	300 g

Ebéd	10 személyre
Tojásleves (4-6 év)	/ 10 adag
.tojás, tyúktojás	200 g

4-6 éves korosztály mintaétlap nyersanyag kiszabata

Étrendtervező program: NutriComp Étrend 4.0

.liszt, búzaliszt bl 55	40 g
.olaj, napraforgóolaj	30 g
.petrezselyem, levél, friss	5 g
.fűszerpaprika, édes	3 g
.köménymag	0,5 g
.bors, fekete	0,5 g
Párolt csirkecsíkok (4-6 év)	/ 10 adag
.csirke, mell, nyers	800 g
.olaj, napraforgóolaj	40 g
.majoránna, szárított	0,5 g
.bors, fekete	0,3 g
Zöldborsófőzelék (4-6 év)	/ 10 adag
.zöldborsó, fagyasztott	1500 g
.tej, tehéntej 1,5% zsírtartalmú	1100 g
.liszt, búzaliszt bl 55	140 g
.olaj, napraforgóolaj	20 g
.petrezselyem, levél, friss	10 g
.bors, fekete	0,3 g
banán, friss	1000 g
Uzsonna	10 személyre
Zöldséges túrókrém (4-6 év)	/ 10 adag
.túró, tehtúró, sovány	300 g
.joghurt, 1,8% zsírtartalmú	180 g
.sárgarépa, friss	30 g
.lilahagyma, friss	10 g
.petrezselyem, levél, friss	5 g
kenyér, teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú	400 g

13. nap

Tízórai	10 személyre
tej, tehéntej 1,5% zsírtartalmú	2000 g
méz	50 g
margarin, étkezési, 25% zsírtartalmú	50 g
kenyér, teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú	450 g
Ebéd	10 személyre
Zellerkrémleves (4-6 év)	/ 10 adag
.joghurt, 1,8% zsírtartalmú	1000 g
.zeller, friss	400 g
.sárgarépa, friss	100 g
.petrezselyem, gyökér, friss	60 g
.liszt, búzaliszt bl 55	40 g
.karalábé, friss	40 g
.olaj, napraforgóolaj	15 g
.petrezselyem, levél, friss	2 g
.bors, fekete	0,5 g
Borsos marhatokány (4-6 év)	/ 10 adag
.marha, hús, közepes zsírtartalmú, nyers	600 g
.vöröshagyma, friss	100 g
.paradicsom, püré	50 g
.olaj, napraforgóolaj	40 g
.fokhagyma, friss	5 g
.só, jódosított só	2 g
.bors, fekete	1 g
Főtt spagetti (4-6 év)	/ 10 adag
.szárzészta, 2 tojásos	600 g
narancs, friss	700 g
Uzsonna	10 személyre
gyümölcssaláta	/ 10 adag
.alma, friss	300 g
.körte, friss	300 g
.fahéj	5 g
joghurt, 1,8% zsírtartalmú	1000 g

4-6 éves korosztály mintaétlap nyersanyag kiszabata

Étrendtervező program: NutriComp Étrend 4.0

kifli, fehér, csökkentett sótartalmú 10 k.darab

14. nap**Tízórai****10 személyre**

Tea (4-6 év)

/ 2000 g

.gyümölcstea, vízzel, cukor nélkül 1930 g

.cukor, finomított 40 g

.citrom, lé, friss, cukrozatlan 30 g

petrezselymes tojáskrém (4-6 év)

/ 10 adag

.tojás, tyúktójas 300 g

.tej, tehéntej 1,5% zsírtartalmú 150 g

.margarin, általános, 70% zsírtartalmú 100 g

.mustár 50 g

.petrezselyem, levél, friss 20 g

kenyér, teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú 500 g

póréhagyma, friss 300 g

Ebéd**10 személyre**

Hagymaleves (4-6 év)

/ 10 adag

.vöröshagyma, friss 500 g

.tejföl, 12% zsírtartalmú 300 g

.liszt, búzaliszt bl 55 40 g

.margarin, étkezési, 60% zsírtartalmú 30 g

.petrezselyem, levél, friss 5 g

.só, jódosított só 2 g

.bors, fekete 0,5 g

.szerecsendió 0,3 g

Töltött karalábé (4-6 év)

/ 10 adag

.karalábé, friss 1300 g

.sertés, hús, sovány, nyers 500 g

.bulgur (búzatöret) 200 g

.tojás, tyúktójas 90 g

.liszt, búzaliszt bl 55 30 g

.vöröshagyma, friss 20 g

.cukor, finomított 20 g

.petrezselyem, levél, friss 5 g

.bors, fekete 0,3 g

Kapormártás (4-6 év)

/ 10 adag

.tej, tehéntej 1,5% zsírtartalmú 1000 g

.liszt, búzaliszt bl 55 70 g

.cukor, finomított 50 g

.kapor, friss 40 g

.olaj, napraforgóolaj 30 g

.vöröshagyma, friss 30 g

.ecet, 20 %-os 10 g

Uzsonna**10 személyre**

tej, tehéntej 1,5% zsírtartalmú 2000 g

hamlet, búza 300 g

15. nap**Tízórai****10 személyre**

tej, tehéntej 1,5% zsírtartalmú 2000 g

margarin, étkezési, 55% zsírtartalmú 50 g

kalács 500 g

Ebéd**10 személyre**

Meggyleves (4-6 év)

/ 10 adag

.tej, tehéntej 1,5% zsírtartalmú 1000 g

.meggy, fagyasztott 800 g

.citrom, friss 50 g

.liszt, búzaliszt bl 55 40 g

.cukor, finomított 40 g

.fahéj 0,3 g

Rakott zöldbab (4-6 év)

/ 10 adag

4-6 éves korosztály mintaétlap nyersanyag kiszabata

Étrendtervező program: NutriComp Étrend 4.0

.zöldbab, fagyasztott	1650 g
.pulyka, hús, nyers	500 g
.rizs, fényezett	400 g
.tejföl, 12% zsírtartalmú	200 g
.vöröshagyma, friss	60 g
.lecsó, konzerv, natúr	50 g
.olaj, napraforgóolaj	40 g
.fűszerpaprika, édes	5 g
.fokhagyma, friss	1 g
.bors, fekete	0,5 g

Uzsonna 10 személyre

kefir, 0,1% zsírtartalmú	1250 g
kenyér, teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú	500 g
retek, fekete, friss	300 g

16. nap**Tízórai 10 személyre**

Tea (4-6 év)	/ 2000 g
.gyümölcsstea, vízzel, cukor nélkül	1930 g
.cukor, finomított	40 g
.citrom, lé, friss, cukrozatlan	30 g
diós sajtkrém (4-6 év)	/ 10 adag
.sajt, zsíros, vasi sajtkrém	330 g
.dióbél	100 g
kenyér, teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú	400 g
karalábé, friss	300 g

Ebéd 10 személyre

Sertés raguleves (4-6 év)	/ 10 adag
.sertés, hús, közepes zsírtartalmú, nyers	400 g
.zöldborsó, fagyasztott	180 g
.sárgarépa, friss	150 g
.zeller, friss	70 g
.petrezselyem, gyökér, friss	70 g
.vöröshagyma, friss	70 g
.olaj, napraforgóolaj	30 g
.petrezselyem, levél, friss	6 g
.fokhagyma, friss	1 g
.bors, fekete	0,5 g
.rozsmaring, szárított	0,3 g
Tojásropogós sütőben sütve (4-6 év)	/ 10 adag
.tojás, tyúktójas	500 g
.tej, tehéntej 1,5% zsírtartalmú	220 g
.zsemle	110 g
.zsemlemorzsa	90 g
.olaj, napraforgóolaj	70 g
.petrezselyem, levél, friss	20 g
.bazsalikom, friss	1 g
.bors, fekete	0,7 g
Sóskafőzelék (4-6 év)	/ 10 adag
.sóska, fagyasztott	1700 g
.tejföl, 12% zsírtartalmú	200 g
.liszt, búzaliszt bl 55	100 g
.olaj, napraforgóolaj	40 g
.cukor, finomított	40 g
.vöröshagyma, friss	30 g

Uzsonna 10 személyre

Zöldfűszeres túrókrém (4-6 év)	/ 10 adag
.túró, tehéntúró, sovány	300 g
.joghurt, 1,8% zsírtartalmú	175 g
.petrezselyem, levél, friss	10 g
.bazsalikom, friss	10 g
.oregánó	5 g

4-6 éves korosztály mintaétlap nyersanyag kiszabata

Étrendtervező program: NutriComp Étrend 4.0

hamlet, búza	300 g
sárgarépa, friss	300 g

17. nap**Tízórai 10 személyre**

Tea (4-6 év)	/ 2000 g
.gyümölcstea, vízzel, cukor nélkül	1930 g
.cukor, finomított	40 g
.citrom, lé, friss, cukrozatlan	30 g
Petrezselymes túrókrém (4-6 év)	/ 10 adag
.túró, tehéntúró, félzsíros	300 g
.kefir, 3,5% zsírtartalmú	185 g
.petrezselyem, levél, friss	10 g
kenyér, teljes kiőrlésű, csökkentett só tartalmú	400 g
póréhagyma, friss	300 g

Ebéd 10 személyre

Paradicsomleves (4-6 év)	/ 10 adag
.KNORR Collezione Italiana Sűrített Paradicsom	300 g
.zeller, friss	130 g
.vöröshagyma, friss	100 g
.liszt, búzaliszt bl 55	90 g
.cukor, finomított	80 g
.olaj, napraforgóolaj	50 g
.bors, fekete	0,5 g
Rántott csirkemell (4-6 év)	/ 10 adag
.csirke, mell, nyers	700 g
.tojás, tyúktojás	140 g
.zsemlemorzsa	90 g
.liszt, búzaliszt bl 55	90 g
.olaj, napraforgóolaj	70 g
Párolt brokkoli (4-6 év)	/ 10 adag
.brokkoli, fagyasztott	1500 g
.ecet, 20 %-os	60 g
.olaj, napraforgóolaj	40 g
mandarin, friss	1100 g

Uzsonna 10 személyre

Roppanós tavaszi zöldségek nyersen (4-6 év)	/ 10 adag
.fejeskáposzta, téli, friss	200 g
.sárgarépa, friss	200 g
.rettek, hónapos, friss	100 g
kefir, 3,5% zsírtartalmú	1000 g
kifli, teljes kiőrlésű, csökkentett só tartalmú	10 db

18. nap**Tízórai 10 személyre**

Kakaó ital (4-6 év)	/ 2000 g
.tej, tehéntej 1,5% zsírtartalmú	2000 ml
.cukor, finomított	40 g
.kakaó, por	20 g
vaj, teavaj	50 g
kifli, fehér, csökkentett só tartalmú	10 kö.darab

Ebéd 10 személyre

Karfiolkrémleves (4-6 év)	/ 10 adag
.tej, tehéntej 1,5% zsírtartalmú	1000 g
.karfiol, fagyasztott	700 g
.burgonya, téli	150 g
.liszt, búzaliszt bl 55	60 g
.margarin, általános, 70% zsírtartalmú	40 g
.borsikafű	1 g
.szerecsendió	1 g
Tárkonyos, citromos halfilé (4-6 év)	/ 10 adag
.tőkehal, filé, nyers	700 g

4-6 éves korosztály mintaétlap nyersanyag kiszabata

Étrendtervező program: NutriComp Étrend 4.0

.liszt, búzaliszt bl 55	80 g
.olaj, napraforgóolaj	25 g
.citrom, lé, friss, cukrozatlan	20 g
.tárkony	0,5 g
Pirított burgonya (4-6 év)	/ 10 adag
.burgonya, téli	2000 g
.olaj, napraforgóolaj	40 g
Sárgarépás káposztasaláta (4-6 év)	/ 10 adag
.fejeskáposzta, téli, friss	600 g
.sárgarépa, friss	250 g
.cukor, finomított	30 g
.ecet, 20 %-os	20 g

Uzsonna**10 személyre**

felvágott, párizsi, baromfi	200 g
margarin, étkezési, 25% zsírtartalmú	50 g
kenyér, teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú	300 g
karalábé, friss	300 g

19. nap**Tízórai****10 személyre**

Tea (4-6 év)	/ 2000 g
.gyümölcs tea, vízzel, cukor nélkül	1930 g
.cukor, finomított	40 g
.citrom, lé, friss, cukrozatlan	30 g
sajt, sovány, köményes	300 g
margarin, étkezési, 35% zsírtartalmú	50 g
kenyér, teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú	300 g
sárgarépa, friss	300 g

Ebéd**10 személyre**

Csontleves (4-6 év)	/ 10 adag
.sertés, csont, nyers	400 g
.sárgarépa, friss	200 g
.petrezselyem, gyökér, friss	90 g
.karalábé, friss	70 g
.kelkáposzta, friss	70 g
.zeller, friss	70 g
.vöröshagyma, friss	30 g
.petrezselyem, levél, friss	5 g
.fokhagyma, friss	2 g
.bors, fekete	0,5 g
.gyömbér	0,3 g
Vagdaltszelet sertéshúsból sütőben sütve (4-6 év).	/ 10 adag
.sertés, hús, sovány, nyers	500 g
.zsemle	100 g
.tojás, tyúktojás	80 g
.vöröshagyma, friss	20 g
.zsemlemorzsa	20 g
.olaj, napraforgóolaj	15 g
.fűszerpaprika, édes	3 g
.fokhagyma, friss	2 g
.bors, fekete	0,3 g
Lencsefőzelék (4-6 év)	/ 10 adag
.lencse, száraz	600 g
.tejföl, 12% zsírtartalmú	200 g
.liszt, búzaliszt bl 55	100 g
.vöröshagyma, friss	20 g
.olaj, napraforgóolaj	20 g
.cukor, finomított	20 g
.mustár	10 g
.ecet, 20 %-os	5 g
.fokhagyma, friss	2 g
.bors, fekete	0,5 g

4-6 éves korosztály mintaétlap nyersanyag kiszabata

Étrendtervező program: NutriComp Étrend 4.0

.babérlevél	0,3 g
alma, friss	600 g
Uzsonna	10 személyre
joghurt, 1,8% zsírtartalmú	1500 g
ABONETT extrudált kenyér korpás, sószegény,	300 g
banán, friss	600 g
20. nap	
Tízórai	10 személyre
tej, tehéntej 1,5% zsírtartalmú	2000 g
dzsem, vegyes, extra gyümölcsstartalommal	200 g
margarin, étkezési, 60% zsírtartalmú	50 g
kenyér, teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú	500 g
Ebéd	10 személyre
Gombaleves (4-6 év)	/ 10 adag
.csiperke, friss	400 g
.tejföl, 12% zsírtartalmú	300 g
.liszt, búzaliszt bl 55	100 g
.petrezselyem, gyökér, friss	50 g
.karalábé, friss	30 g
.olaj, napraforgóolaj	30 g
.vöröshagyma, friss	20 g
.zeller, friss	20 g
.petrezselyem, levél, friss	5 g
.fűszerpaprika, édes	3 g
.bors, fekete	0,5 g
Zöldfűszeres pulykasült (4-6 év)	/ 10 adag
.pulyka, mell, nyers	600 g
.olaj, napraforgóolaj	20 g
.majoránna, szárított	0,1 g
.bazsalikom, szárított	0,1 g
Csőbensült kelbimbó (4-6 év)	/ 10 adag
.kelbimbó, fagyasztott	1500 g
.tej, tehéntej 1,5% zsírtartalmú	1000 g
.liszt, búzaliszt bl 55	130 g
.tojás, tyúktójas	110 g
.sajt, sovány, köményes sajt	100 g
.margarin, étkezési, 60% zsírtartalmú	50 g
.olaj, napraforgóolaj	20 g
.petrezselyem, levél, friss	5 g
.szerecsendió	0,4 g
Uzsonna	10 személyre
Szárnyashúskrém (4-6 év)	/ 10 adag
.csirke, mell, nyers	300 g
.vöröshagyma, friss	20 g
.margarin, étkezési, 25% zsírtartalmú	15 g
.köménymag	0,2 g
.majoránna, szárított	0,2 g
.kakukkfű	0,2 g
kenyér, teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú	500 g
zöldhagyma, friss	300 g

96)

4-6 éves korosztály egy főre vonatkozó napi energia, össz-zsír, össz-só illetve hozzáadott cukor számításai

Étrendtervező program: NutriComp Étrend 4.0

Az étrend energia- és tápanyagtartalma

1. nap

Energia 903 kcal Energia 3773 kJ

Makrotápanyagok

Zsír 28,5 g Hozzáadott cukor 10 g

zsír E% 28,4% Hozzáadott cukor E% 4,4%

Ásványianyagok

Nátrium 743,5 mg só 1,9 g

2. nap

Energia 904 kcal Energia 3780 kJ

Makrotápanyagok

Zsír 24,2 g Hozzáadott cukor 4 g

zsír E% 24,1% Hozzáadott cukor E% 1,8%

Ásványianyagok

Nátrium 791,6 mg só 2,0 g

3. nap

Energia 929 kcal Energia 3882 kJ

Makrotápanyagok

Zsír 21,1 g Hozzáadott cukor 10 g

zsír E% 20,4% Hozzáadott cukor E% 4,3%

Ásványianyagok

Nátrium 798,3 mg só 2,0 g

4. nap

Energia 902 kcal Energia 3770 kJ

Makrotápanyagok

Zsír 29,4 g Hozzáadott cukor 11 g

zsír E% 29,3% Hozzáadott cukor E% 4,9%

Ásványianyagok

Nátrium 788,7 mg só 2,0 g

5. nap

Energia 927 kcal Energia 3873 kJ

Makrotápanyagok

Zsír 26,5 g Hozzáadott cukor 8,1 g

zsír E% 25,7% Hozzáadott cukor E% 3,5%

Ásványianyagok

Nátrium 701,8 mg só 1,8 g

6. nap

Energia 985 kcal Energia 4118 kJ

Makrotápanyagok

Zsír 35,7 g Hozzáadott cukor 10 g

zsír E% 32,6% Hozzáadott cukor E% 4,1%

Ásványianyagok

Nátrium 728,7 mg só 1,8 g

7. nap

Energia 923 kcal Energia 3857 kJ

Makrotápanyagok

E%=energia százalék

6

4-6 éves korosztály egy főre vonatkozó napi energia, össz-zsír, össz-só illetve hozzáadott cukor számításai

Étrendtervező program: NutriComp Étrend 4.0

Zsír	29,8 g	Hozzáadott cukor	5,6 g
zsír E%	29,1%	Hozzáadott cukor E%	2,4%

Ásványianyagok

Nátrium	736,3 mg	só	1,8 g
---------	----------	----	-------

8. nap

Energia	908 kcal	Energia	3795 kJ
---------	----------	---------	---------

Makrotápanyagok

Zsír	28,7 g	Hozzáadott cukor	7,8 g
zsír E%	28,4%	Hozzáadott cukor E%	3,4%

Ásványianyagok

Nátrium	798,6 mg	só	2,0 g
---------	----------	----	-------

9. nap

Energia	905 kcal	Energia	3785 kJ
---------	----------	---------	---------

Makrotápanyagok

Zsír	34,5 g	Hozzáadott cukor	8 g
zsír E%	34,3%	Hozzáadott cukor E%	3,5%

Ásványianyagok

Nátrium	790,1 mg	só	2,0 g
---------	----------	----	-------

10. nap

Energia	923 kcal	Energia	3858 kJ
---------	----------	---------	---------

Makrotápanyagok

Zsír	27,9 g	Hozzáadott cukor	4 g
zsír E%	27,2%	Hozzáadott cukor E%	1,7%

Ásványianyagok

Nátrium	736 mg	só	1,8 g
---------	--------	----	-------

11. nap

Energia	903 kcal	Energia	3773 kJ
---------	----------	---------	---------

Makrotápanyagok

Zsír	29,7 g	Hozzáadott cukor	10 g
zsír E%	29,6%	Hozzáadott cukor E%	4,4%

Ásványianyagok

Nátrium	792,7 mg	só	2,0 g
---------	----------	----	-------

12. nap

Energia	946 kcal	Energia	3955 kJ
---------	----------	---------	---------

Makrotápanyagok

Zsír	22,5 g	Hozzáadott cukor	0 g
zsír E%	21,4%	Hozzáadott cukor E%	0,0%

Ásványianyagok

Nátrium	767,2 mg	só	1,9 g
---------	----------	----	-------

13. nap

Energia	935 kcal	Energia	3910 kJ
---------	----------	---------	---------

Makrotápanyagok

Zsír	24,3 g	Hozzáadott cukor	4 g
zsír E%	23,4%	Hozzáadott cukor E%	1,7%

Ásványianyagok

Nátrium	790 mg	só	2,0 g
---------	--------	----	-------

E%=energia százalék

14. nap

Energia 989 kcal Energia 4132 kJ

Makrotápanyagok

Zsír 31,2 g Hozzáadott cukor 11 g

zsír E% 28,4% Hozzáadott cukor E% 4,4%

Ásványianyagok

Nátrium 742,9 mg só 1,9 g

15. nap

Energia 971 kcal Energia 4059 kJ

Makrotápanyagok

Zsír 25,4 g Hozzáadott cukor 7,5 g

zsír E% 23,5% Hozzáadott cukor E% 3,1%

Ásványianyagok

Nátrium 791,5 mg só 2,0 g

16. nap

Energia 1018 kcal Energia 4256 kJ

Makrotápanyagok

Zsír 53,7 g Hozzáadott cukor 8 g

zsír E% 47,5% Hozzáadott cukor E% 3,1%

Ásványianyagok

Nátrium 723,3 mg só 1,8 g

17. nap

Energia 906 kcal Energia 3788 kJ

Makrotápanyagok

Zsír 27,4 g Hozzáadott cukor 12 g

zsír E% 27,2% Hozzáadott cukor E% 5,3%

Ásványianyagok

Nátrium 798,6 mg só 2,0 g

18. nap

Energia 921 kcal Energia 3851 kJ

Makrotápanyagok

Zsír 24,9 g Hozzáadott cukor 7 g

zsír E% 24,3% Hozzáadott cukor E% 3,0%

Ásványianyagok

Nátrium 772,6 mg só 1,9 g

19. nap

Energia 938 kcal Energia 3919 kJ

Makrotápanyagok

Zsír 22,2 g Hozzáadott cukor 6 g

zsír E% 21,3% Hozzáadott cukor E% 2,6%

Ásványianyagok

Nátrium 752,5 mg só 1,9 g

20. nap

Energia 920 kcal Energia 3845 kJ

Makrotápanyagok

Zsír 27 g Hozzáadott cukor 10 g

E%=energia százalék

6



4-6 éves korosztály egy főre vonatkozó napi energia, össz-zsír, össz-só illetve hozzáadott cukor számításai

Étrendtervező program: NutriComp Étrend 4.0

zsír E%	26,4%	Hozzáadott cukor E%	4,3%
Ásványianyagok			
Nátrium	782,6 mg	só	2,0 g

E%=energia százalék

6

100)

7-10 éves korosztály mintaétlap

Étrendtervező program: NutriComp Étrend 4.0

	1. nap	2. nap	3. nap	4. nap	5. nap
Tízórai	Gyümölcsstea Nyári szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kifli	Málnatea Baromfipárizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Pöréhgyma	Tej Sárgabarack extra dzsem Margarin Teljes kiőrlésű kenyér	Csipkebogyó tea Zelleres sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa	Tej Méz Kenyer
	energia: 287 Kcal szénhidrát: 35 g fehérje: 9 g zsír: 5 g szó: 12 g / 3,5 g sós: 1,4 g	energia: 231 Kcal szénhidrát: 33 g fehérje: 10 g zsír: 5 g szó: 7 g / 1,6 g sós: 1,1 g	energia: 313 Kcal szénhidrát: 50 g fehérje: 15 g zsír: 7 g szó: 6 g / 2,4 g sós: 1 g	energia: 252 Kcal szénhidrát: 33 g fehérje: 15 g zsír: 5 g szó: 6 g / 3,7 g sós: 1,3 g	energia: 312 Kcal szénhidrát: 53 g fehérje: 15 g zsír: 8 g szó: 4 g / 2,2 g sós: 1,1 g
	Allergének: glutén Feltételezhető: glutén, tejtermék, laktóz, szója	Allergének: glutén Feltételezhető: mustár, tejtermék, laktóz, szója, glutén	Allergének: glutén, tejtermék, laktóz Feltételezhető: kén-dioxid, szulfid	Allergének: glutén, tejtermék, laktóz, zeller Feltételezhető:	Allergének: glutén, tejtermék, laktóz Feltételezhető:
Ebéd	Sárgaborsógolyás virslivel Zabkása kakaó szóráttal Alma	Rántottleves Pirított zsemlekocka Sült csirkemell Zöldbabfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Mandarin	Brokkolikrémleves Natúr halfilé Petrezselymes burgonya Sárgarépás pöréhgymasaláta	Burgonyaleves Főtt kemény tojás Parajfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér	Céklaleves Rakott kelkáposzta csirke hússal
	energia: 669 Kcal szénhidrát: 94 g fehérje: 30 g zsír: 16 g szó: 18 g / 5,4 g sós: 1,4 g	energia: 604 Kcal szénhidrát: 73 g fehérje: 35 g zsír: 0 g szó: 18 g / 3,7 g sós: 1,5 g	energia: 638 Kcal szénhidrát: 89 g fehérje: 33 g zsír: 5 g szó: 16 g / 3,1 g sós: 1,6 g	energia: 521 Kcal szénhidrát: 66 g fehérje: 23 g zsír: 0 g szó: 18 g / 3,5 g sós: 1,3 g	energia: 567 Kcal szénhidrát: 68 g fehérje: 29 g zsír: 0 g szó: 19 g / 7,2 g sós: 1,2 g
	Allergének: tejtermék, laktóz, glutén, zeller Feltételezhető: glutén, szója, mustár	Allergének: glutén, tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén, tejtermék, laktóz, hal Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz, glutén, tojás Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz, glutén Feltételezhető: glutén
Uzsonna	Körözött Teljes kiőrlésű kenyér Karálabé	Joghurt Zsemle	Szármashúskrém Teljes kiőrlésű kenyér Fekete retek	Kukoricasaláta, kefirrel Teljes kiőrlésű kifli	Tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek
	energia: 228 Kcal szénhidrát: 34 g fehérje: 13 g zsír: 0 g szó: 4 g / 1,9 g sós: 0,7 g	energia: 284 Kcal szénhidrát: 45 g fehérje: 16 g zsír: 0 g szó: 4 g / 2,2 g sós: 0,9 g	energia: 205 Kcal szénhidrát: 29 g fehérje: 13 g zsír: 0 g szó: 4 g / 0,9 g sós: 0,7 g	energia: 334 Kcal szénhidrát: 56 g fehérje: 13 g zsír: 5 g szó: 6 g / 2,2 g sós: 0,9 g	energia: 276 Kcal szénhidrát: 31 g fehérje: 11 g zsír: 0 g szó: 12 g / 2,9 g sós: 0,9 g
	Allergének: glutén, tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén, tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén Feltételezhető: tejtermék, laktóz	Allergének: mustár, glutén, tejtermék, laktóz Feltételezhető: kén-dioxid, szulfid	Allergének: glutén, tojás, mustár Feltételezhető: tejtermék, laktóz, kén-dioxid, szulfid

6

101.)

7-10 éves korosztály mintaétlap

Étrendtervező program: NutriComp Étrend 4.0

	6. nap	7. nap	8. nap	9. nap	10. nap
Tízórai	Tej Zöldséges csirkemellsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Karáalbé	Málna tea Fűszeres főtt tojásfalatok joghurttal Teljes kiőrlésű kenyér	Tej Margarin Kalács	Gyümölcsstea Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű zsemle	Tej Gyümölcsös müzlikeverék
	energia: 312 Kcal fehérje: 18 g szénhidrát: 37 g zsír / telített zs.: 10 g / 3,5 g cukor: 0 g sós: 1,2 g	energia: 318 Kcal fehérje: 18 g szénhidrát: 38 g zsír / telített zs.: 10 g / 3 g cukor: 0 g sós: 0,9 g	energia: 393 Kcal fehérje: 14 g szénhidrát: 50 g zsír / telített zs.: 15 g / 5,9 g cukor: 4 g sós: 1 g	energia: 233 Kcal fehérje: 13 g szénhidrát: 35 g zsír / telített zs.: 4 g / 1,2 g cukor: 5 g sós: 1,1 g	energia: 280 Kcal fehérje: 13 g szénhidrát: 45 g zsír / telített zs.: 5 g / 2,3 g cukor: 0 g sós: 0,6 g
	Allergének: tejtermék, laktóz, glutén Feltételezhető: tejtermék, laktóz, zeller, glutén, szója	Allergének: tejtermék, laktóz, glutén, mustár, tojás Feltételezhető: kávé, szója, szulfid	Allergének: tejtermék, laktóz, tojás, glutén Feltételezhető: glutén	Allergének: glutén Feltételezhető: tejtermék, laktóz, glutén, szója	Allergének: tejtermék, laktóz, glutén Feltételezhető: kávé, szója, szulfid
Ebéd	Marharaguleves Diós metélt Kivi	Lebbensleves Sertéspörkölt Tökfőzelék Banán	Karáalbéleves Csirkerizottó Céklasaláta	Rizsleves Sertéssült Paradicsomos káposztafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Narancs	Almaleves Halfilé párizsiasan Párolt kukorica
	energia: 680 Kcal fehérje: 27 g szénhidrát: 81 g zsír / telített zs.: 27 g / 6,5 g cukor: 0 g sós: 1 g	energia: 638 Kcal fehérje: 25 g szénhidrát: 71 g zsír / telített zs.: 28 g / 7,9 g cukor: 0 g sós: 1,3 g	energia: 587 Kcal fehérje: 36 g szénhidrát: 74 g zsír / telített zs.: 16 g / 7 g cukor: 0 g sós: 1,7 g	energia: 678 Kcal fehérje: 31 g szénhidrát: 89 g zsír / telített zs.: 21 g / 4 g cukor: 11 g sós: 1,6 g	energia: 655 Kcal fehérje: 30 g szénhidrát: 79 g zsír / telített zs.: 24 g / 4,8 g cukor: 0 g sós: 1,1 g
	Allergének: tojás, diófélék, glutén, zeller Feltételezhető:	Allergének: glutén, tejtermék, laktóz, tojás Feltételezhető:	Allergének: glutén, tejtermék, laktóz, zeller Feltételezhető:	Allergének: glutén, zeller Feltételezhető:	Allergének: glutén, hal, tejtermék, laktóz, tojás Feltételezhető:
Uzsonna	Joghurt Hamlet Mandarin	Snidlinges túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér Póréhagyma	Házi májpástétom Teljes kiőrlésű kenyér Fekete retek	Zöldfűszeres túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa	Baromfipárizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldhagyma
	energia: 237 Kcal fehérje: 11 g szénhidrát: 40 g zsír / telített zs.: 3 g / 1,3 g cukor: 0 g sós: 0,2 g	energia: 210 Kcal fehérje: 13 g szénhidrát: 29 g zsír / telített zs.: 5 g / 2,1 g cukor: 0 g sós: 0,6 g	energia: 188 Kcal fehérje: 12 g szénhidrát: 27 g zsír / telített zs.: 4 g / 0,9 g cukor: 0 g sós: 0,6 g	energia: 207 Kcal fehérje: 13 g szénhidrát: 35 g zsír / telített zs.: 2 g / 0,4 g cukor: 0 g sós: 0,8 g	energia: 229 Kcal fehérje: 11 g szénhidrát: 32 g zsír / telített zs.: 7 g / 1,6 g cukor: 0 g sós: 1,2 g
	Allergének: glutén, tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz, glutén Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz, glutén Feltételezhető: glutén	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén Feltételezhető: szója, mustár, tejtermék, laktóz

le

102)

7-10 éves korosztály mintaétlap

Étrendtervező program: NutriComp Étrend 4.0

	11. nap	12. nap	13. nap	14. nap	15. nap
Tízórai	Tej Margarin Teljes kiőrlésű kifli	Gyümölcs tea Pulykasonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa	Tej Méz Margarin Teljes kiőrlésű kenyér	Málnatea Petrepszelvényes tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Póréhagyma	Tej Margarin Kalács
	energia: 259 Kcal szénhidrát: 40 g fehérje: 13 g zsír / telített zs.: 5 g / 2 g cukor: 0 g só: 1 g	energia: 236 Kcal szénhidrát: 38 g fehérje: 11 g zsír / telített zs.: 3 g / 0,7 g cukor: 5 g só: 1,4 g	energia: 284 Kcal szénhidrát: 45 g fehérje: 13 g zsír / telített zs.: 6 g / 2,4 g cukor: 8 g só: 0,9 g	energia: 286 Kcal szénhidrát: 34 g fehérje: 11 g zsír / telített zs.: 12 g / 2,9 g cukor: 5 g só: 0,9 g	energia: 393 Kcal szénhidrát: 50 g fehérje: 14 g zsír / telített zs.: 15 g / 5,9 g cukor: 4 g só: 1 g
	Allergének: glutén, tejtermék, laktóz Feltételezhető: tejtermék, laktóz	Allergének: glutén Feltételezhető: glutén, tejtermék, laktóz, szója	Allergének: glutén, tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén, mustár, tojás Feltételezhető: tejtermék, laktóz, kén-dioxid, szulfid	Allergének: glutén, tejtermék, laktóz, tojás Feltételezhető:
Ebéd	Palócleves (pulykahússal) Túrógombóc Alma	Tojásleves Párolt csirkecsíkok Zöldborsófőzelék Banán	Zellerkrémleves Borsos marharagu Főtt teljes kiőrlésű spagetti Narancs	Hagymaleves Bulguros töltött karalábé Kapormártás	Meggye leves Pulyka húsos rakott zöldbab
	energia: 787 Kcal szénhidrát: 79 g fehérje: 42 g zsír / telített zs.: 33 g / 12,9 g cukor: 0 g só: 0,7 g	energia: 697 Kcal szénhidrát: 84 g fehérje: 45 g zsír / telített zs.: 19 g / 3,5 g cukor: 0 g só: 0,8 g	energia: 671 Kcal szénhidrát: 77 g fehérje: 34 g zsír / telített zs.: 24 g / 6,8 g cukor: 0 g só: 2,1 g	energia: 607 Kcal szénhidrát: 83 g fehérje: 29 g zsír / telített zs.: 19 g / 7 g cukor: 10 g só: 1,8 g	energia: 559 Kcal szénhidrát: 70 g fehérje: 24 g zsír / telített zs.: 20 g / 6,3 g cukor: 6 g só: 0,8 g
	Allergének: glutén, tojás, tejtermék, laktóz, zeller Feltételezhető: glutén	Allergének: tojás, glutén, tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén, tejtermék, laktóz, zeller Feltételezhető: tojás	Allergének: glutén, tejtermék, laktóz, tojás Feltételezhető: glutén	Allergének: glutén, tejtermék, laktóz Feltételezhető:
Uzsonna	Sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Karalábé	Zöldséges túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcssaláta Joghurttal Kifli	Tej Banán Ham-let	Kefir Teljes kiőrlésű zsemle Fekete retek
	energia: 194 Kcal szénhidrát: 29 g fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 5 g / 2,5 g cukor: 0 g só: 0,9 g	energia: 193 Kcal szénhidrát: 32 g fehérje: 13 g zsír / telített zs.: 1 g / 0,4 g cukor: 0 g só: 0,7 g	energia: 183 Kcal szénhidrát: 31 g fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 2 g / 1,1 g cukor: 0 g só: 0,5 g	energia: 306 Kcal szénhidrát: 53 g fehérje: 13 g zsír / telített zs.: 4 g / 1,8 g cukor: 0 g só: 0,3 g	energia: 220 Kcal szénhidrát: 34 g fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 5 g / 2 g cukor: 0 g só: 1 g
	Allergének: tejtermék, laktóz, glutén Feltételezhető: glutén	Allergének: tejtermék, laktóz, glutén Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz, glutén Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz, glutén Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz, glutén Feltételezhető:

le

7-10 éves korosztály mintaétlap

Étrendtervező program: NutriComp Étrend 4.0

	16. nap	17. nap	18. nap	19. nap	20. nap
Tízórai	Erdei gyümölcsstea Diós sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Retek	Gyümölcsstea Petrezselymes túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér Póréhagyma	Kakaó Vaj Teljes kiőrlésű kifli	Barack tea Nyári szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa	Tej Vegyes extra dzsem Margarin Teljes kiőrlésű kenyér
	energia: 380 Kcal szénhidrát: 34 g fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 23 g / 9,7 g só: 5 g	energia: 240 Kcal szénhidrát: 38 g fehérje: 13 g zsír / telített zs.: 4 g / 1,6 g só: 5 g	energia: 340 Kcal szénhidrát: 48 g fehérje: 16 g zsír / telített zs.: 9 g / 4,4 g só: 5 g	energia: 227 Kcal szénhidrát: 33 g fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 7 g / 2,2 g só: 1,3 g	energia: 368 Kcal szénhidrát: 52 g fehérje: 15 g zsír / telített zs.: 11 g / 3,7 g só: 10 g
	Allergének: diófélék, glutén, tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz, glutén Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz, glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén Feltételezhető: glutén; tejtermék, laktóz; szója	Allergének: glutén, tejtermék, laktóz Feltételezhető: kénhidrogén, szulfid; tejtermék, laktóz
Ebéd	Sertésragu leves Gyümölcsrizs	Paradicsomleves Rántott csirkemell Lengyeles párolt brokkoli Mandarin	Karfiolkrémleves Tárkonyos, citromos halfilé Pírtott burgonya Sárgarépas káposztasaláta	Csontleves Párolt vagdaltszelet sertéshúsból Lencsefőzelék Körte	Gombaleves Zöldfűszeres pulykasült Csőbensült kelbimbó
	energia: 609 Kcal szénhidrát: 81 g fehérje: 24 g zsír / telített zs.: 20 g / 7,7 g só: 0,9 g	energia: 666 Kcal szénhidrát: 73 g fehérje: 41 g zsír / telített zs.: 22 g / 2,9 g só: 10 g	energia: 610 Kcal szénhidrát: 88 g fehérje: 31 g zsír / telített zs.: 14 g / 2,9 g só: 3 g	energia: 591 Kcal szénhidrát: 73 g fehérje: 38 g zsír / telített zs.: 16 g / 4,7 g só: 1,8 g	energia: 562 Kcal szénhidrát: 47 g fehérje: 43 g zsír / telített zs.: 22 g / 6 g só: 0 g
	Allergének: tejtermék, laktóz, zeller Feltételezhető:	Allergének: tojás, glutén, zeller Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz, glutén; hal Feltételezhető:	Allergének: glutén; tojás, tejtermék, laktóz; mustár; zeller Feltételezhető: kénhidrogén, szulfid	Allergének: tejtermék, laktóz, glutén; tojás, zeller Feltételezhető:
Uzsonna	Zöldfűszeres túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa	Vitaminsaláta Kefirrel Teljes kiőrlésű kifli	Baromfipárizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Karáalábé	Joghurt Abonett Banán	Szármashúskrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldhagyma
	energia: 165 Kcal szénhidrát: 29 g fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 1 g / 0,2 g só: 0,6 g	energia: 240 Kcal szénhidrát: 38 g fehérje: 11 g zsír / telített zs.: 5 g / 2,1 g só: 1,1 g	energia: 208 Kcal szénhidrát: 27 g fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 7 g / 1,6 g só: 1,2 g	energia: 323 Kcal szénhidrát: 55 g fehérje: 15 g zsír / telített zs.: 4 g / 1,9 g só: 0,4 g	energia: 202 Kcal szénhidrát: 31 g fehérje: 14 g zsír / telített zs.: 3 g / 0,5 g só: 0,7 g
	Allergének: tejtermék, laktóz, glutén Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz, glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén Feltételezhető: tejtermék, laktóz, szója, mustár	Allergének: glutén, tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén Feltételezhető: glutén; tejtermék, laktóz

104

7-10 éves korosztály mintaétlap nyersanyag kiszabata

Étrendtervező program: NutriComp Étrend 4.0

Az étrend részletes nyersanyag-kiszabata étkezésenkénti bontásban

1. nap

Tízórai	10 személyre
Tea (7-10 év)	/ 2500 g
.gyümölcstea, vízzel, cukor nélkül	2412,5 g
.cukor, finomított	50 g
.citrom, lé, friss, cukrozatlan	37,5 g
szalámi, nyári	200 g
margarin, étkezési, 60% zsírtartalmú	100 g
kifli, teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú	10 db
Ebéd	10 személyre
Sárgaborsógulyás (7-10 év)	/ 10 adag
.felvágott, virsli, baromfivirsli (Orsi)	400 g
.borsó, száraz	250 g
.sárgarépa, friss	200 g
.burgonya, téli	200 g
.petrezselyem, gyökér, friss	150 g
.zeller, friss	100 g
.vöröshagyma, friss	60 g
.liszt, búzaliszt bl 55	40 g
.olaj, napraforgóolaj	30 g
.fűszerpaprika, édes	5 g
.petrezselyem, levél, friss	5 g
.fokhagyma, friss	3 g
.só, jódosított só	1,5 g
.bors, fekete	0,5 g
.köménymag	0,3 g
.majoránna, szárított	0,3 g
Tejben zabpehely (7-10 év)	/ 10 adag
.tej, tehéntej 1,5% zsírtartalmú	2500 g
.zab, pehely	500 g
.cukor, finomított	160 g
.kakaó, por	50 g
alma, friss	1000 g
Uzsonna	10 személyre
Körözött házi (7-10 év)	/ 10 adag
.túró, tehéntúró, félzsíros	390 g
.kefir, 3,5% zsírtartalmú	200 g
.vöröshagyma, friss	22,75 g
.fűszerpaprika, édes	1,95 g
.köménymag	1,3 g
kenyér, teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú	600 g
karalábé, friss	400 g

2. nap

Tízórai	10 személyre
Tea (7-10 év)	/ 2500 g
.gyümölcstea, vízzel, cukor nélkül	2412,5 g
.cukor, finomított	50 g
.citrom, lé, friss, cukrozatlan	37,5 g
felvágott, párizsi, baromfi	300 g
margarin, étkezési, 25% zsírtartalmú	50 g
kenyér, teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú	500 g
póréhagyma, friss	400 g
Ebéd	10 személyre
Rántottleves (7-10 év)	/ 10 adag
.liszt, búzaliszt bl 55	110 g
.olaj, napraforgóolaj	60 g

4

7-10 éves korosztály mintaétlap nyersanyag kiszabata

Étrendtervező program: NutriComp Étrend 4.0

.petrezselyem, levél, friss	6 g
.fűszerpaprika, édes	4 g
.köménymag	0,7 g
Pirított zsemlekocka (7-10 év)	/ 10 adag
.zsemle, fehér, csökkentett sótartalmú	100 g
Sült csirkemell (7-10 év)	/ 10 adag
.csirke, mell, nyers	800 g
.olaj, napraforgóolaj	15 g
.só, jódosított só	4 g
.majoránna, szárított	0,4 g
.bors, fekete	0,3 g
Zöldbabfőzelék (7-10 év)	/ 10 adag
.zöldbab, fagyasztott	1800 g
.tejföl, 12% zsírtartalmú	300 g
.liszt, búzaliszt bl 55	170 g
.olaj, napraforgóolaj	50 g
.petrezselyem, levél, friss	15 g
.vöröshagyma, friss	7 g
.só, jódosított só	3 g
.fokhagyma, friss	3 g
.bors, fekete	0,4 g
kenyér, teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú	500 g
mandarin, friss	800 g
Uzsonna	10 személyre
joghurt, 1,8% zsírtartalmú	2000 g
zsemle, fehér, csökkentett sótartalmú	10 kö.darab

3. nap

Tízórai	10 személyre
tej, tehéntej 1,5% zsírtartalmú	2500 g
sárgabarack, dzsem, extra gyümölcsstartalommal	150 g
margarin, étkezési, 25% zsírtartalmú	50 g
kenyér, teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú	600 g

Ebéd

10 személyre	
Brokkolikrémleves (7-10 év)	/ 10 adag
.joghurt, 1,8% zsírtartalmú	1050 g
.brokkoli, fagyasztott	900 g
.burgonya, téli	600 g
.margarin, általános, 70% zsírtartalmú	30 g
.liszt, búzaliszt bl 55	20 g
.só, jódosított só	1 g
.borsikafű	1 g

Natúr halfilé (7-10 év)	/ 10 adag
.tőkehal, filé, nyers	800 g
.liszt, búzaliszt bl 55	140 g
.olaj, napraforgóolaj	50 g
.só, jódosított só	3 g

Petrezselymes burgonya (7-10 év)	/ 10 adag
.burgonya, téli	2200 g
.olaj, napraforgóolaj	50 g
.petrezselyem, levél, friss	25 g
.só, jódosított só	4 g

Sárgarépas póréhagymasaláta (7-10 év)	/ 10 adag
.póréhagyma, friss	350 g
.sárgarépa, friss	350 g
.ecet, 20 %-os	60 g
.cukor, finomított	50 g
.petrezselyem, levél, friss	4 g
.só, jódosított só	3 g

Uzsonna	10 személyre
Szárnnyashúskrém (7-10 év)	/ 10 adag
.csirke, mell, nyers	300 g

7-10 éves korosztály mintaétlap nyersanyag kiszabata

Étrendtervező program: NutriComp Étrend 4.0

.margarin, étkezési, 55% zsírtartalmú	50 g
.vöröshagyma, friss	20 g
.köménymag	0,2 g
.majoránna, szárított	0,2 g
.kakukkfű	0,2 g
kenyér, teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú	600 g
retek, fekete, friss	400 g

4. nap

Tízórai	10 személyre
Tea (7-10 év)	/ 2500 g
.gyümölcstea, vízzel, cukor nélkül	2412,5 g
.cukor, finomított	50 g
.citrom, lé, friss, cukrozatlan	37,5 g
Zelleres sajtkrém (7-10 év)	/ 10 adag
.sajt, félzsíros, Tenkes sajt	350 g
.zeller, friss	30 g
kenyér, teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú	500 g
sárgarépa, friss	400 g

Ebéd	10 személyre
Burgonyaleves (7-10 év)	/ 10 adag
.burgonya, téli	650 g
.liszt, búzaliszt bl 55	70 g
.vöröshagyma, friss	50 g
.olaj, napraforgóolaj	40 g
.lecsó, konzerv, natúr	40 g
.petrezselyem, levél, friss	4 g
.fűszerpaprika, édes	4 g
.só, jódosított só	2 g
.bors, fekete	0,7 g
Főtt kemény tojás 1 db (7-10 év).	/ 10 adag
.tojás, tyúktójas	400 g
Parajfőzelék (7-10 év)	/ 10 adag
.spenót, fagyasztott	1800 g
.tej, tehéntej 1,5% zsírtartalmú	1100 g
.liszt, búzaliszt bl 55	180 g
.olaj, napraforgóolaj	60 g
.fokhagyma, friss	3 g
.só, jódosított só	2 g
.bors, fekete	0,7 g
kenyér, teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú	500 g

Uzsonna	10 személyre
Kukoricasaláta (7-10 év)	/ 10 adag
.kukorica, fagyasztott	700 g
.cukor, finomított	50 g
.mustár	50 g
.bors, fekete	0,7 g
kefir, 3,5% zsírtartalmú	1000 g
kifli, teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú	10 db

5. nap

Tízórai	10 személyre
tej, tehéntej 1,5% zsírtartalmú	2500 g
méz	100 g
kenyér, fehér, csökkentett sótartalmú	600 g
Ebéd	10 személyre
Céklaleves (7-10 év)	/ 10 adag
.cékla, friss	850 g
.tejföl, 16% zsírtartalmú	400 g
.liszt, búzaliszt bl 55	150 g
Rakott kelkáposzta (7-10 év)	/ 10 adag
.kelkáposzta, friss	1850 g

7-10 éves korosztály mintaétlap nyersanyag kiszabata

Étrendtervező program: NutriComp Étrend 4.0

.csirke, hús, nyers	600 g
.rizs, fényezett	500 g
.tejföl, 12% zsírtartalmú	400 g
.vöröshagyma, friss	70 g
.lecsó, konzerv, natúr	70 g
.olaj, napraforgóolaj	60 g
.fűszerpaprika, édes	6,5 g
.só, jódosított só	6 g
.fokhagyma, friss	1,5 g
.bors, fekete	0,7 g
Uzsonna	10 személyre
tojáskrém (7-10 év)	/ 10 adag
.tojás, tyúktójas	360 g
.margarin, általános, 70% zsírtartalmú	92 g
.mustár	60 g
.só, jódosított só	0,1 g
kenyér, teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú	600 g
rettek, jégcsapretek (japán rettek), friss	400 g

6. nap

Tízórai	10 személyre
tej, tehéntej 1,5% zsírtartalmú	2000 g
felvágott, csirkemellsonka, zöldséges	300 g
margarin, étkezési, 35% zsírtartalmú	100 g
kenyér, teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú	500 g
karalábé, friss	400 g

Ebéd	10 személyre
Marharaguleves (7-10 év)	/ 10 adag
.marha, hús, közepes zsírtartalmú, nyers	500 g
.zöldborsó, fagyasztott	200 g
.sárgarépa, friss	150 g
.petrezselyem, gyökér, friss	100 g
.vöröshagyma, friss	100 g
.zeller, friss	100 g
.olaj, napraforgóolaj	30 g
.petrezselyem, levél, friss	6 g
.só, jódosított só	4 g
.fokhagyma, friss	1 g
.bors, fekete	0,5 g
.rozsmaring, szárított	0,3 g
Diós metélt (7-10 év)	/ 10 adag
.szárastészta, 4 tojasos	700 g
.dióbél	200 g
.cukor, finomított	100 g
.olaj, napraforgóolaj	20 g
.só, jódosított só	0,5 g
kivi, friss	1000 g

Uzsonna	10 személyre
joghurt, 1,8% zsírtartalmú	1000 g
hamlet, búza	400 g
mandarin, friss	700 g

7. nap

Tízórai	10 személyre
Tea (7-10 év)	/ 2500 g
.gyümölcsstea, vízzel, cukor nélkül	2412,5 g
.cukor, finomított	50 g
.citrom, lé, friss, cukrozatlan	37,5 g
Fűszeres tojásfalatok joghurttal (7-10 év)	/ 10 adag
.joghurt, 1,8% zsírtartalmú	1000 g
.tojás, tyúktójas	600 g
.citrom, friss	20 g

7-10 éves korosztály mintaétlap nyersanyag kiszabata

Étrendtervező program: NutriComp Étrend 4.0

.cukor, finomított	16 g
.mustár	10 g
.bors, fekete	0,2 g
kenyér, teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú	500 g
Ebéd	10 személyre
Lebbencsleves (7-10 év)	/ 10 adag
.burgonya, téli	400 g
.sárgarépa, friss	250 g
.petrezselyem, gyökér, friss	200 g
.lecsó, konzerv, natúr	140 g
.száraztészta, 4 tojasos	100 g
.vöröshagyma, friss	40 g
.olaj, napraforgóolaj	20 g
.fűszerpaprika, édes	4 g
.petrezselyem, levél, friss	4 g
.só, jódosított só	1 g
.bors, fekete	0,7 g
Sertéspörkölt (7-10 év)	/ 10 adag
.sertés, hús, közepes zsírtartalmú, nyers	800 g
.lecsó, konzerv, natúr	200 g
.vöröshagyma, friss	150 g
.olaj, napraforgóolaj	25 g
.fűszerpaprika, édes	12 g
.fokhagyma, friss	6 g
.só, jódosított só	4 g
.bors, fekete	0,4 g
.köménymag	0,4 g
Tökfőzelék (7-10 év)	/ 10 adag
.tök, főzőtök, friss	1800 g
.joghurt, 0,1% zsírtartalmú	500 g
.liszt, búzaliszt bl 55	120 g
.vöröshagyma, friss	40 g
.olaj, napraforgóolaj	30 g
.ecet, 20 %-os	15 g
.kapor, friss	12 g
.fűszerpaprika, édes	6,5 g
.só, jódosított só	2 g
banán, friss	1000 g
Uzsonna	10 személyre
Snidlinges túrókrém (7-10 év)	/ 10 adag
.túró, tehéntúró, félzsíros	390 g
.kefir, 3,5% zsírtartalmú	310,5 g
.metélőhagyma, friss	19,5 g
kenyér, teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú	500 g
póréhagyma, friss	400 g

8. nap

Tízórai	10 személyre
tej, tehéntej 1,5% zsírtartalmú	2000 g
margarin, étkezési, 60% zsírtartalmú	100 g
kalács	600 g
Ebéd	10 személyre
Karalábéleves, tejfölös (7-10 év)	/ 10 adag
.karalábé, friss	450 g
.tejföl, 12% zsírtartalmú	400 g
.sárgarépa, friss	140 g
.liszt, búzaliszt bl 55	100 g
.petrezselyem, gyökér, friss	90 g
.vöröshagyma, friss	30 g
.zeller, friss	30 g
.petrezselyem, levél, friss	6 g
.só, jódosított só	4 g

7-10 éves korosztály mintaétlap nyersanyag kiszabata

Étrendtervező program: NutriComp Étrend 4.0

.fűszerpaprika, édes	4 g
.fokhagyma, friss	2,5 g
.bors, fekete	0,7 g
Csirkerizottó (7-10 év)	/ 10 adag
.csirke, hús, nyers	800 g
.zöldborsó, fagyasztott	600 g
.rizs, fényezett	500 g
.sajt, zsíros, trappista	200 g
.vöröshagyma, friss	40 g
.olaj, napraforgóolaj	30 g
.petrezselyem, levél, friss	20 g
.bors, fekete	0,4 g
Céklasaláta (7-10 év)	/ 10 adag
.cékla, friss	850 g
.ecet, 20 %-os	60 g
.cukor, finomított	50 g
.torma, friss	30 g
.só, jódosított só	3 g
.köménymag	0,2 g
Uzsonna	10 személyre
Házi májpástétom (7-10 év)	/ 10 adag
.csirke, máj, nyers	300 g
.tej, tehéntej 1,5% zsírtartalmú	110 g
.liszt, búzaliszt bl 55	20 g
.vöröshagyma, friss	12 g
.margarin, főző, 80% zsírtartalmú	10 g
.olaj, napraforgóolaj	8 g
.bors, fekete	0,04 g
kenyér, teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú	500 g
retek, fekete, friss	400 g

9. nap

Tízórai	10 személyre
Tea (7-10 év)	/ 2500 g
.gyümölcsstea, vízzel, cukor nélkül	2412,5 g
.cukor, finomított	50 g
.citrom, lé, friss, cukrozatlan	37,5 g
felvágott, gépsonka	300 g
margarin, étkezési, 25% zsírtartalmú	50 g
zsemle, teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú	10 db
Ebéd	10 személyre
Rizsleves (7-10 év)	/ 10 adag
.sárgarépa, friss	250 g
.petrezselyem, gyökér, friss	200 g
.zeller, friss	100 g
.rizs, fényezett	100 g
.karalábé, friss	60 g
.olaj, napraforgóolaj	40 g
.vöröshagyma, friss	40 g
.petrezselyem, levél, friss	6 g
.só, jódosított só	1 g
.bors, fekete	0,7 g
Sertéssült (7-10 év)	/ 10 adag
.sertés, hús, sovány, nyers	800 g
.olaj, napraforgóolaj	40 g
.só, jódosított só	1 g
.köménymag	0,2 g
Paradicsomos káposztafőzelék (7-10 év)	/ 10 adag
.fejeskáposzta, téli, friss	1750 g
.paradicsom, püré	200 g
.liszt, búzaliszt bl 55	160 g
.cukor, finomított	110 g

7-10 éves korosztály mintaétlap nyersanyag kiszabata

Étrendtervező program: NutriComp Étrend 4.0

.olaj, napraforgóolaj	50 g
.zeller, friss	30 g
.vöröshagyma, friss	20 g
.só, jódosított só	2 g
.bors, fekete	0,6 g
.köménymag	0,4 g
kenyér, teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú	600 g
narancs, friss	1200 g
Uzsonna	10 személyre
Zöldfűszeres túrókrém (7-10 év)	/ 10 adag
.túró, tehéntúró, sovány	390 g
.joghurt, 1,8% zsírtartalmú	227,5 g
.petrezselyem, levél, friss	13 g
.bazzsalikom, friss	13 g
.oregánó	6,5 g
kenyér, teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú	600 g
sárgarépa, friss	400 g

10. nap

Tízórai	10 személyre
tej, tehéntej 1,5% zsírtartalmú	2500 g
műzlikeverék, gyümölcsös	/ 500 g
.zab, pehely	125 g
.kukorica, pehely	100 g
.rozs, pehely	100 g
.alma, szárított	75 g
.mazsola	75 g
.búza, korpa	25 g

Ebéd	10 személyre
Almaleves (7-10 év)	/ 10 adag
.alma, friss	700 g
.tejföl, 12% zsírtartalmú	300 g
.cukor, finomított	90 g
.liszt, búzaliszt bl 55	90 g
.citrom, friss	60 g
.fahéj	0,4 g
Halfilé párizsiasan (7-10 év)	/ 10 adag
.tőkehal, filé, nyers	800 g
.tej, tehéntej 1,5% zsírtartalmú	250 g
.liszt, búzaliszt bl 55	160 g
.tojás, tyúktojás	160 g
.olaj, napraforgóolaj	90 g
.só, jódosított só	4 g
Párolt kukorica (7-10 év)	/ 10 adag
.kukorica, fagyasztott	1800 g
.olaj, napraforgóolaj	50 g
.petrezselyem, levél, friss	6 g
.só, jódosított só	4 g
.majoránna, szárított	1 g
.bazzsalikom, friss	1 g

Uzsonna	10 személyre
felvágott, párizsi, baromfi	300 g
margarin, étkezési, 25% zsírtartalmú	50 g
kenyér, teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú	600 g
zöldhagyma, friss	400 g

11. nap

Tízórai	10 személyre
tej, tehéntej 1,5% zsírtartalmú	2000 g
margarin, étkezési, 25% zsírtartalmú	50 g
kifli, teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú	10 db

7-10 éves korosztály mintaétlap nyersanyag kiszabata

Étrendtervező program: NutriComp Étrend 4.0

Ebéd	10 személyre
Palócleves pulykahúsból (7-10 év)	/ 10 adag
.pulyka, hús, nyers	600 g
.tejföl, 12% zsírtartalmú	400 ml
.zöldbab, fagyasztott	350 g
.burgonya, téli	300 g
.lecsó, fagyasztott	200 g
.liszt, búzaliszt bl 55	80 g
.szárzészta, 2 tojásos	80 g
.vöröshagyma, friss	50 g
.olaj, napraforgóolaj	50 ml
.zeller, friss	50 g
.szalonna, fehér, nyers	30 g
.petrezselyem, levél, friss	30 g
.citrom, lé, friss, cukrozatlan	10 ml
.fűszerpaprika, édes	10 g
.fokhagyma, friss	10 g
.köménymag	1 g
.babérlevél	1 g
.bors, fekete	1 g
Túrógombóc (7-10 év)	/ 10 adag
.túró, tehéntúró, félzsíros	1000 g
.tejföl, 12% zsírtartalmú	400 g
.búza, dara	230 g
.zsemlemorzsa	200 g
.tojás, tyúktojás	170 g
.cukor, finomított	120 g
.olaj, napraforgóolaj	15 g
alma, friss	700 g
Uzsonna	10 személyre
sajt, sajtkrém, light	300 g
kenyér, teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú	500 g
karalábé, friss	400 g
<u>12. nap</u>	
Tízórai	10 személyre
Tea (7-10 év)	/ 2500 g
.gyümölcsstea, vízzel, cukor nélkül	2412,5 g
.cukor, finomított	50 g
.citrom, lé, friss, cukrozatlan	37,5 g
felvágott, pulykasonka	300 g
margarin, étkezési, 25% zsírtartalmú	50 g
kenyér, teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú	600 g
sárgarépa, friss	400 g
Ebéd	10 személyre
Tojásleves (7-10 év)	/ 10 adag
.tojás, tyúktojás	250 g
.liszt, búzaliszt bl 55	90 g
.olaj, napraforgóolaj	40 g
.petrezselyem, levél, friss	6 g
.fűszerpaprika, édes	4 g
.só, jódosított só	1,5 g
.köménymag	0,7 g
.bors, fekete	0,7 g
Párolt csirkecsíkok (7-10 év)	/ 10 adag
.csirke, mell, nyers	800 g
.olaj, napraforgóolaj	40 g
.só, jódosított só	2 g
.majoránna, szárított	0,5 g
.bors, fekete	0,3 g
Zöldborsófőzelék (7-10 év)	/ 10 adag
.zöldborsó, fagyasztott	1800 g

112)

7-10 éves korosztály mintaétlap nyersanyag kiszabata

Étrendtervező program: NutriComp Étrend 4.0

.tej, tehéntej 1,5% zsírtartalmú	1200 g
.liszt, búzaliszt bl 55	200 g
.olaj, napraforgóolaj	45 g
.petrezselyem, levél, friss	15 g
.bors, fekete	0,4 g
banán, friss	1200 g
Uzsonna	10 személyre
Zöldséges túrókrém (7-10 év)	/ 10 adag
.túró, tehéntúró, sovány	400 g
.joghurt, 1,8% zsírtartalmú	250 g
.sárgarépa, friss	50 g
.lilahagyma, friss	20 g
.petrezselyem, levél, friss	10 g
kenyér, teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú	600 g

13. nap

Tízórai	10 személyre
tej, tehéntej 1,5% zsírtartalmú	2500 g
méz	100 g
margarin, étkezési, 25% zsírtartalmú	50 g
kenyér, teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú	500 g

Ebéd	10 személyre
Zellerkrémleves (7-10 év)	/ 10 adag
.joghurt, 1,8% zsírtartalmú	1000 g
.zeller, friss	450 g
.sárgarépa, friss	130 g
.liszt, búzaliszt bl 55	110 g
.petrezselyem, gyökér, friss	70 g
.karalábé, friss	50 g
.olaj, napraforgóolaj	25 g
.petrezselyem, levél, friss	2,5 g
.bors, fekete	0,7 g
.só, jódosított só	0,5 g
Borsos marhatokány (7-10 év)	/ 10 adag
.marha, hús, közepes zsírtartalmú, nyers	800 g
.vöröshagyma, friss	150 g
.paradicsom, püré	60 g
.olaj, napraforgóolaj	50 g
.fokhagyma, friss	6 g
.bors, fekete	1,2 g
.só, jódosított só	0,5 g

Főtt teljes kiőrlésű spagetti	/ 10 adag
.száraztészta, teljes kiőrlésű	700 g
narancs, friss	1200 g

Uzsonna	10 személyre
gyümölcssaláta (7-10 év)	/ 10 adag
.körte, friss	350 g
.alma, friss	350 g
.fahéj	5 g
joghurt, 1,8% zsírtartalmú	1000 g
kifli, fehér, csökkentett sótartalmú	10 k.darab

14. nap

Tízórai	10 személyre
Tea (7-10 év)	/ 2500 g
.gyümölcstea, vízzel, cukor nélkül	2412,5 g
.cukor, finomított	50 g
.citrom, lé, friss, cukrozatlan	37,5 g
petrezselymes tojáskrém (7-10 év)	/ 10 adag
.tojás, tyúktjás	360 g
.margarin, általános, 70% zsírtartalmú	92 g
.mustár	60 g

le

7-10 éves korosztály mintaétlap nyersanyag kiszabata

Étrendtervező program: NutriComp Étrend 4.0

.petrezselyem, levél, friss	25 g
.só, jódosított só	0,2 g
kenyér, teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú	500 g
póréhagyma, friss	400 g
Ebéd	10 személyre
Hagymaleves (7-10 év)	/ 10 adag
.vöröshagyma, friss	600 g
.tejföl, 12% zsírtartalmú	300 g
.liszt, búzaliszt bl 55	60 g
.margarin, étkezési, 60% zsírtartalmú	40 g
.petrezselyem, levél, friss	6 g
.só, jódosított só	4 g
.bors, fekete	0,7 g
.szerecsendió	0,4 g
Töltött karalábé (7-10 év)	/ 10 adag
.karalábé, friss	1500 g
.sertés, hús, sovány, nyers	600 g
.bulgur (búzatöret)	500 g
.tojás, tyúktojás	130 g
.liszt, búzaliszt bl 55	50 g
.vöröshagyma, friss	30 g
.cukor, finomított	30 g
.petrezselyem, levél, friss	7 g
.só, jódosított só	6 g
.bors, fekete	0,4 g
Kapormártás (7-10 év)	/ 10 adag
.tejföl, 12% zsírtartalmú	300 g
.liszt, búzaliszt bl 55	90 g
.cukor, finomított	70 g
.kapor, friss	50 g
.vöröshagyma, friss	40 g
.olaj, napraforgóolaj	20 g
.ecet, 20 %-os	12 g
.só, jódosított só	3 g
Uzsonna	10 személyre
hamlet, búza	400 g
banán, friss	700 g
tej, tehéntej 1,5% zsírtartalmú	2000 g
15. nap	
Tízórai	10 személyre
tej, tehéntej 1,5% zsírtartalmú	2000 g
margarin, étkezési, 60% zsírtartalmú	100 g
kalács	600 g
Ebéd	10 személyre
Meggyleves (7-10 év)	/ 10 adag
.meggy, fagyasztott	1000 g
.tejföl, 12% zsírtartalmú	300 g
.liszt, búzaliszt bl 55	60 g
.cukor, finomított	60 g
.citrom, friss	60 g
.fahéj	0,4 g
Rakott zöldbab (7-10 év)	/ 10 adag
.zöldbab, fagyasztott	1850 g
.pulyka, hús, nyers	600 g
.rizs, fényezett	400 g
.tejföl, 12% zsírtartalmú	300 g
.vöröshagyma, friss	70 g
.lecsó, konzerv, natúr	70 g
.olaj, napraforgóolaj	60 g
.fűszerpaprika, édes	6,5 g
.só, jódosított só	6 g

144)

7-10 éves korosztály mintaétlap nyersanyag kiszabata

Étrendtervező program: NutriComp Étrend 4.0

.fokhagyma, friss	1,5 g
.bors, fekete	0,7 g
Uzsonna	10 személyre
kefir, 3,5% zsírtartalmú	1000 g
zsemle, teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú	10 db
rettek, fekete, friss	400 g
16. nap	
Tízórai	10 személyre
Tea (7-10 év)	/ 2500 g
.gyümölcsstea, vízzel, cukor nélkül	2412,5 g
.cukor, finomított	50 g
.citrom, lé, friss, cukrozatlan	37,5 g
diós sajtkrém (7-10 év)	/ 10 adag
.sajt, zsíros, tejszínsajtkrém	400 g
.dióbél	200 g
kenyér, teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú	500 g
rettek, hónapos, friss	400 g
Ebéd	10 személyre
Sertés raguleves (7-10 év)	/ 10 adag
.sertés, hús, közepes zsírtartalmú, nyers	450 g
.zöldborsó, fagyasztott	300 g
.sárgarépa, friss	200 g
.zeller, friss	100 g
.petrezselyem, gyökér, friss	80 g
.vörshagyma, friss	80 g
.olaj, napraforgóolaj	30 g
.petrezselyem, levél, friss	7 g
.só, jódosított só	4 g
.fokhagyma, friss	1,5 g
.bors, fekete	0,7 g
.rozsmaring, szárított	0,4 g
Gyümölcsrizs (7-10 év)	/ 10 adag
.tej, tehéntej 1,5% zsírtartalmú	2500 g
.rizs, fényezett	500 g
.szilva, befőtt, cukrozott	250 g
.meggy, befőtt, cukrozott	250 g
.őszibarack, befőtt, cukrozott	250 g
.tejszín, főztejszín	150 g
.cukor, finomított	50 g
Uzsonna	10 személyre
Zöldfűszeres túrókrém (7-10 év)	/ 10 adag
.túró, tehéntúró, sovány	300 g
.joghurt, 1,8% zsírtartalmú	75 g
.petrezselyem, levél, friss	10 g
.bazsalikom, friss	10 g
.oregánó	5 g
kenyér, teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú	500 g
sárgarépa, friss	400 g
17. nap	
Tízórai	10 személyre
Tea (7-10 év)	/ 2500 g
.gyümölcsstea, vízzel, cukor nélkül	2412,5 g
.cukor, finomított	50 g
.citrom, lé, friss, cukrozatlan	37,5 g
Petrezselymes túrókrém (7-10 év)	/ 10 adag
.túró, tehéntúró, félzsíros	390 g
.kefir, 3,5% zsírtartalmú	40,5 g
.petrezselyem, levél, friss	13 g
kenyér, teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú	600 g
póréhagyma, friss	400 g

le

7-10 éves korosztály mintaétlap nyersanyag kiszabata

Étrendtervező program: NutriComp Étrend 4.0

Ebéd	10 személyre
Paradicsomleves (7-10 év)	/ 10 adag
.paradicsom, püré	400 g
.liszt, búzaliszt bl 55	110 g
.cukor, finomított	100 g
.zeller, friss	90 g
.olaj, napraforgóolaj	40 g
.vöröshagyma, friss	40 g
.só, jódosított só	1 g
.bors, fekete	0,7 g
Rántott csirkemell (7-10 év)	/ 10 adag
.csirke, mell, nyers	1000 g
.zsemlemorzsa	200 g
.tojás, tyúktojás	150 g
.liszt, búzaliszt bl 55	120 g
.olaj, napraforgóolaj	90 g
.só, jódosított só	1 g
Lengyeles párolt brokkoli (7-10 év)	/ 10 adag
.brokkoli, fagyasztott	1800 g
.zsemlemorzsa	80 g
.ecet, 20 %-os	70 g
.olaj, napraforgóolaj	50 g
.só, jódosított só	1 g
mandarin, friss	1200 g
Uzsonna	10 személyre
Vitaminsaláta (7-10 év)	/ 10 adag
.sárgarépa, friss	300 g
.fejeskáposzta, téli, friss	200 g
.reték, hónapos, friss	100 g
.póréhagyma, friss	100 g
kefir, 3,5% zsírtartalmú	1000 g
kifli, teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú	10 db

18. nap

Tízórai	10 személyre
Kakaó ital (7-10 év)	/ 2500 g
.tej, tehéntej 1,5% zsírtartalmú	2500 ml
.cukor, finomított	50 g
.kakaó, por	25 g
vaj, teavaj	50 g
kifli, teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú	10 db
Ebéd	10 személyre
Karfiolkrémleves (7-10 év)	/ 10 adag
.tej, tehéntej 1,5% zsírtartalmú	1200 g
.karfiol, fagyasztott	850 g
.burgonya, téli	600 g
.liszt, búzaliszt bl 55	70 g
.margarin, általános, 70% zsírtartalmú	40 g
.szerecsendió	1 g
.borsikafű	1 g
.só, jódosított só	1 g
Tárkonyos, citromos halfilé (7-10 év)	/ 10 adag
.tőkehal, filé, nyers	800 g
.liszt, búzaliszt bl 55	90 g
.olaj, napraforgóolaj	40 g
.citrom, lé, friss, cukrozatlan	30 g
.só, jódosított só	3 g
.tárkony	0,6 g
Pirított burgonya (7-10 év)	/ 10 adag
.burgonya, téli	2200 g
.olaj, napraforgóolaj	35 g
.só, jódosított só	4 g

7-10 éves korosztály mintaétlap nyersanyag kiszabata

Étrendtervező program: NutriComp Étrend 4.0

Sárgarépas káposztasaláta (7-10 év)	/ 10 adag
.fejeskáposzta, téli, friss	650 g
.sárgarépa, friss	300 g
.cukor, finomított	30 g
.ecet, 20 %-os	20 g

Uzsonna	10 személyre
felvágott, párizsi, baromfi	300 g
margarin, étkezési, 25% zsírtartalmú	50 g
kenyér, teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú	500 g
karalábé, friss	400 g

19. nap

Tízórai	10 személyre
Tea (7-10 év)	/ 2500 g
.gyümölcstea, vízzel, cukor nélkül	2412,5 g
.cukor, finomított	50 g
.citrom, lé, friss, cukrozatlan	37,5 g
szalámi, nyári	200 g
margarin, étkezési, 25% zsírtartalmú	50 g
kenyér, teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú	500 g
sárgarépa, friss	400 g

Ebéd	10 személyre
Csontleves (7-10 év)	/ 10 adag
.sertés, csont, nyers	500 g
.sárgarépa, friss	250 g
.petrezselyem, gyökér, friss	100 g
.karalábé, friss	100 g
.kelkáposzta, friss	70 g
.zeller, friss	70 g
.vöröshagyma, friss	40 g
.petrezselyem, levél, friss	6 g
.só, jódosított só	4 g
.fokhagyma, friss	3 g
.bors, fekete	0,7 g
.gyömbér	0,4 g

Vagdaltszelet sertéshúsból sütőben sütve (7-10 év)	/ 10 adag
.sertés, hús, sovány, nyers	600 g
.zsemle	130 g
.tojás, tyúktojás	100 g
.vöröshagyma, friss	30 g
.zsemlemorzsa	20 g
.olaj, napraforgóolaj	10 g
.fűszerpaprika, édes	4 g
.só, jódosított só	4 g
.fokhagyma, friss	3 g
.bors, fekete	0,4 g

Lencsefőzelék (7-10 év)	/ 10 adag
.lencse, száraz	700 g
.tejföl, 12% zsírtartalmú	300 g
.liszt, búzaliszt bl 55	100 g
.vöröshagyma, friss	30 g
.cukor, finomított	30 g
.olaj, napraforgóolaj	20 g
.mustár	20 g
.ecet, 20 %-os	10 g
.só, jódosított só	3,5 g
.fokhagyma, friss	3 g
.bors, fekete	0,6 g
.babérlevél	0,4 g

körte, friss	700 g
Uzsonna	10 személyre
joghurt, 1,8% zsírtartalmú	1750 g

7-10 éves korosztály mintaétlap nyersanyag kiszabata

Étrendtervező program: NutriComp Étrend 4.0

ABONETT extrudált kenyér korpás, sószegény,	400 g
banán, friss	700 g

20. nap

Tízórai	10 személyre
tej, tehéntej 1,5% zsírtartalmú	2500 g
dzsem, vegyes, extra gyümölcsstartalommal	200 g
margarin, étkezési, 60% zsírtartalmú	100 g
kenyér, teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú	600 g

Ebéd	10 személyre
Gombaleves (7-10 év)	/ 10 adag
.csiperke, friss	450 g
.tejföl, 12% zsírtartalmú	300 g
.sárgarépa, friss	120 g
.liszt, búzaliszt bl 55	110 g
.petrezselyem, gyökér, friss	60 g
.olaj, napraforgóolaj	40 g
.karalábé, friss	40 g
.zeller, friss	30 g
.vöröshagyma, friss	30 g
.petrezselyem, levél, friss	6 g
.só, jódosított só	4 g
.fűszerpaprika, édes	4 g
.bors, fekete	0,7 g

Zöldfűszeres pulykasült (7-10 év)	/ 10 adag
.pulyka, mell, nyers	800 g
.olaj, napraforgóolaj	20 g
.bazsalikom, szárított	0,1 g
.majoránna, szárított	0,1 g

Csőbentsült kelbimbó (7-10 év)	/ 10 adag
.kelbimbó, fagyasztott	1800 g
.tej, tehéntej 1,5% zsírtartalmú	1000 g
.zsemlemorzsa	150 g
.tojás, tyúktojás	120 g
.liszt, búzaliszt bl 55	80 g
.sajt, sovány, köményes sajt	70 g
.margarin, étkezési, 60% zsírtartalmú	60 g
.olaj, napraforgóolaj	30 g
.petrezselyem, levél, friss	7 g
.só, jódosított só	4 g
.szerecsendió	0,5 g

Uzsonna	10 személyre
Szárnnyashúskrém (7-10 év)	/ 10 adag
.csirke, mell, nyers	300 g
.margarin, étkezési, 25% zsírtartalmú	60 g
.vöröshagyma, friss	20 g
.köménymag	0,2 g
.majoránna, szárított	0,2 g
.kakukkfű	0,2 g
kenyér, teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú	600 g
zöldhagyma, friss	400 g

Az étrend energia- és tápanyagtartalma

1. nap

Energia 1185 kcal Energia 4953 kJ

Makrotápanyagok

Zsír 34,7 g Hozzáadott cukor 21 g

Zsír E% 26,4% Hozzáadott cukor E% 7,1%

Ásványianyagok

Nátrium 1392,6 mg Só 3,5 g

2. nap

Energia 1119 kcal Energia 4676 kJ

Makrotápanyagok

Zsír 28,9 g Hozzáadott cukor 5 g

Zsír E% 23,2% Hozzáadott cukor E% 1,8%

Ásványianyagok

Nátrium 1397,4 mg Só 3,5 g

3. nap

Energia 1156 kcal Energia 4832 kJ

Makrotápanyagok

Zsír 25,1 g Hozzáadott cukor 12,5 g

Zsír E% 19,5% Hozzáadott cukor E% 4,3%

Ásványianyagok

Nátrium 1323,4 mg Só 3,3 g

4. nap

Energia 1108 kcal Energia 4631 kJ

Makrotápanyagok

Zsír 30,5 g Hozzáadott cukor 10 g

Zsír E% 24,8% Hozzáadott cukor E% 3,6%

Ásványianyagok

Nátrium 1395,6 mg Só 3,5 g

5. nap

Energia 1154 kcal Energia 4825 kJ

Makrotápanyagok

Zsír 35,5 g Hozzáadott cukor 8,1 g

Zsír E% 27,7% Hozzáadott cukor E% 2,8%

Ásványianyagok

Nátrium 1309,7 mg Só 3,3 g

6. nap

Energia 1229 kcal Energia 5138 kJ

Makrotápanyagok

Zsír 39,7 g Hozzáadott cukor 10 g

Zsír E% 29,1% Hozzáadott cukor E% 3,3%

Ásványianyagok

Nátrium 960,5 mg Só 2,4 g

E%=energia százalék

148

7-10 éves korosztály egy főre vonatkozó napi energia, össz-zsír, össz-só illetve hozzáadott cukor számításai
Étrendtervező program: NutriComp Étrend 4.0

7. nap

Energia 1166 kcal Energia 4874 kJ

Makrotápanyagok

Zsír 42 g Hozzáadott cukor 6,6 g

Zsír E% 32,4% Hozzáadott cukor E% 2,3%

Ásványianyagok

Nátrium 1113,6 mg Só 2,8 g

8. nap

Energia 1168 kcal Energia 4881 kJ

Makrotápanyagok

Zsír 34,7 g Hozzáadott cukor 9,2 g

Zsír E% 26,7% Hozzáadott cukor E% 3,2%

Ásványianyagok

Nátrium 1319,7 mg Só 3,3 g

9. nap

Energia 1118 kcal Energia 4674 kJ

Makrotápanyagok

Zsír 27,2 g Hozzáadott cukor 16 g

Zsír E% 21,9% Hozzáadott cukor E% 5,7%

Ásványianyagok

Nátrium 1390,7 mg Só 3,5 g

10. nap

Energia 1164 kcal Energia 4864 kJ

Makrotápanyagok

Zsír 35,4 g Hozzáadott cukor 9 g

Zsír E% 27,4% Hozzáadott cukor E% 3,1%

Ásványianyagok

Nátrium 1158,8 mg Só 2,9 g

11. nap

Energia 1240 kcal Energia 5184 kJ

Makrotápanyagok

Zsír 43,5 g Hozzáadott cukor 12 g

Zsír E% 31,6% Hozzáadott cukor E% 3,9%

Ásványianyagok

Nátrium 1051,6 mg Só 2,6 g

12. nap

Energia 1116 kcal Energia 4665 kJ

Makrotápanyagok

Zsír 23,6 g Hozzáadott cukor 5 g

Zsír E% 19,0% Hozzáadott cukor E% 1,8%

Ásványianyagok

Nátrium 1171,1 mg Só 2,9 g

E%=energia százalék

120)

7-10 éves korosztály egy főre vonatkozó napi energia, össz-zsír, össz-só illetve hozzáadott cukor számításai
 Étrendtervező program: NutriComp Étrend 4.0

13. nap

Energia	1138	kcal	Energia	4755	kJ
---------	------	------	---------	------	----

Makrotápanyagok

Zsír	31,5	g	Hozzáadott cukor	8,1	g
------	------	---	------------------	-----	---

Zsír E%	24,9%	Hozzáadott cukor E%	2,8%
---------	-------	---------------------	------

Ásványianyagok

Nátrium	1373,8	mg	Só	3,4	g
---------	--------	----	----	-----	---

14. nap

Energia	1200	kcal	Energia	5016	kJ
---------	------	------	---------	------	----

Makrotápanyagok

Zsír	34,8	g	Hozzáadott cukor	15	g
------	------	---	------------------	----	---

Zsír E%	26,1%	Hozzáadott cukor E%	5,0%
---------	-------	---------------------	------

Ásványianyagok

Nátrium	1190,9	mg	Só	3,0	g
---------	--------	----	----	-----	---

15. nap

Energia	1173	kcal	Energia	4901	kJ
---------	------	------	---------	------	----

Makrotápanyagok

Zsír	39,5	g	Hozzáadott cukor	10,2	g
------	------	---	------------------	------	---

Zsír E%	30,3%	Hozzáadott cukor E%	3,5%
---------	-------	---------------------	------

Ásványianyagok

Nátrium	1110,2	mg	Só	2,8	g
---------	--------	----	----	-----	---

16. nap

Energia	1154	kcal	Energia	4822	kJ
---------	------	------	---------	------	----

Makrotápanyagok

Zsír	43,9	g	Hozzáadott cukor	19,3	g
------	------	---	------------------	------	---

Zsír E%	34,2%	Hozzáadott cukor E%	6,7%
---------	-------	---------------------	------

Ásványianyagok

Nátrium	1049,7	mg	Só	2,6	g
---------	--------	----	----	-----	---

17. nap

Energia	1145	kcal	Energia	4787	kJ
---------	------	------	---------	------	----

Makrotápanyagok

Zsír	30,9	g	Hozzáadott cukor	15	g
------	------	---	------------------	----	---

Zsír E%	24,3%	Hozzáadott cukor E%	5,2%
---------	-------	---------------------	------

Ásványianyagok

Nátrium	1386,7	mg	Só	3,5	g
---------	--------	----	----	-----	---

18. nap

Energia	1159	kcal	Energia	4844	kJ
---------	------	------	---------	------	----

Makrotápanyagok

Zsír	29,9	g	Hozzáadott cukor	8	g
------	------	---	------------------	---	---

Zsír E%	23,2%	Hozzáadott cukor E%	2,8%
---------	-------	---------------------	------

Ásványianyagok

Nátrium	1385,9	mg	Só	3,5	g
---------	--------	----	----	-----	---

E%=energia százalék

lc

7-10 éves korosztály egy főre vonatkozó napi energia, össz-zsír, össz-só illetve hozzáadott cukor számításai
 Étrendtervező program: NutriComp Étrend 4.0

19. nap

Energia 1141 kcal Energia 4771 kJ

Makrotápanyagok

Zsír 26,8 g Hozzáadott cukor 8 g

Zsír E% 21,1% Hozzáadott cukor E% 2,8%

Ásványianyagok

Nátrium 1391,3 mg Só 3,5 g

20. nap

Energia 1132 kcal Energia 4732 kJ

Makrotápanyagok

Zsír 35,1 g Hozzáadott cukor 10 g

Zsír E% 27,9% Hozzáadott cukor E% 3,5%

Ásványianyagok

Nátrium 1373,5 mg Só 3,4 g

122)

11-14 éves korosztály mintaétlap

Étrendtervező program: NutriComp Étrend 4.0

	1. nap	2. nap	3. nap	4. nap	5. nap
Tízórai	Gyümölcs tea Nyári szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kifli	Barack tea Zöldséges csirkemellsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Póréhagyma	Tej Sárgabarack extra dzsem Margarin Teljes kiőrlésű kenyér	Csipkebogyó tea Zelleres sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa	Tej Méz Kenyer
	energia: 273 Kcal fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 11 g / 3,1 g szénhidrát: 55 g cukor: 5 g só: 1,2 g	energia: 248 Kcal fehérje: 13 g zsír / telített zs.: 7 g / 1,9 g szénhidrát: 33 g cukor: 5 g só: 1 g	energia: 360 Kcal fehérje: 16 g zsír / telített zs.: 7 g / 2,8 g szénhidrát: 58 g cukor: 10 g só: 1,1 g	energia: 362 Kcal fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 16 g / 9,2 g szénhidrát: 44 g cukor: 5 g só: 1,3 g	energia: 370 Kcal fehérje: 16 g zsír / telített zs.: 4 g / 2,2 g szénhidrát: 67 g cukor: 16 g só: 1,3 g
	Allergének: glutén Feltételezhető: tejtermék, laktóz, szója	Allergének: glutén Feltételezhető: tejtermék, laktóz, zeller, szója, glutén	Allergének: glutén, tejtermék, laktóz Feltételezhető: tejtermék, laktóz, kén-dioxid, szulfid	Allergének: tejtermék, laktóz, zeller, glutén Feltételezhető: glutén	Allergének: tejtermék, laktóz, glutén Feltételezhető:
Ebéd	Sárgaborsógulyás Tejben zabpelyh kakaó szórattal Alma	Rántottleves Pírtott zsemlekocka Sült csirkemell Zöldbabfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Mandarin	Brokkolikrémleves Natúr halfilé Petrezselymes burgonya Sárgarépás póréhagymasaláta	Burgonyaleves Főtt kemény tojás Parajfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér	Céklaleves Rakott kelkáposzta csirke hússal
	energia: 782 Kcal fehérje: 35 g zsír / telített zs.: 21 g / 6,3 g szénhidrát: 111 g cukor: 17 g só: 1,4 g	energia: 776 Kcal fehérje: 44 g zsír / telített zs.: 22 g / 4,2 g szénhidrát: 98 g cukor: 0 g só: 1,5 g	energia: 726 Kcal fehérje: 38 g zsír / telített zs.: 18 g / 5,3 g szénhidrát: 101 g cukor: 7 g só: 1,3 g	energia: 593 Kcal fehérje: 26 g zsír / telített zs.: 19 g / 5,6 g szénhidrát: 78 g cukor: 0 g só: 1 g	energia: 651 Kcal fehérje: 33 g zsír / telített zs.: 22 g / 8,7 g szénhidrát: 79 g cukor: 0 g só: 1,1 g
	Allergének: zeller, glutén, tejtermék, laktóz Feltételezhető: tejtermék, laktóz, mustár, szója	Allergének: glutén, tejtermék, laktóz Feltételezhető: glutén	Allergének: glutén, hal, tejtermék, laktóz Feltételezhető: tejtermék, laktóz	Allergének: glutén, tejtermék, laktóz, tojás Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz, glutén Feltételezhető: glutén
Uzsonna	Körözött Teljes kiőrlésű kenyér Karalábé	Joghurt Zsemle	Szármashúskrém Teljes kiőrlésű kenyér Fekete retek	Kukoricasaláta, kefir Teljes kiőrlésű kifli	Tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek
	energia: 257 Kcal fehérje: 15 g zsír / telített zs.: 5 g / 2 g szénhidrát: 39 g cukor: 0 g só: 0,8 g	energia: 204 Kcal fehérje: 16 g zsír / telített zs.: 4 g / 2,2 g szénhidrát: 45 g cukor: 0 g só: 0,9 g	energia: 241 Kcal fehérje: 17 g zsír / telített zs.: 4 g / 0,9 g szénhidrát: 34 g cukor: 0 g só: 0,8 g	energia: 154 Kcal fehérje: 14 g zsír / telített zs.: 6 g / 2,3 g szénhidrát: 60 g cukor: 5 g só: 1,1 g	energia: 301 Kcal fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 12 g / 3 g szénhidrát: 36 g cukor: 0 g só: 1 g
	Allergének: tejtermék, laktóz, glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén, tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén Feltételezhető: glutén, tejtermék, laktóz	Allergének: mustár, tejtermék, laktóz, glutén Feltételezhető: kén-dioxid, szulfid	Allergének: glutén, tojás, mustár Feltételezhető: kén-dioxid, szulfid, tejtermék, laktóz

12

11-14 éves korosztály mintaétlap

Étrendtervező program: NutriComp Étrend 4.0

	6. nap	7. nap	8. nap	9. nap	10. nap
Tízórai	Tej Zöldséges csirkemellsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Karáalbé	Málna tea Fűszeres főtt tojásfalatok joghurttal Teljes kiőrlésű kenyér	Tej Margarin Kalács	Tej Gépsonka Margarin Zsemle	Tej Gyümölcsös müzlikeverék
	energia: 364 Kcal fehérje: 20 g zsír / telített zs.: 10 g / 3,5 g szénhidrát: 47 g cukor: 0 g sós: 1,4 g	energia: 365 Kcal fehérje: 20 g zsír / telített zs.: 10 g / 3 g szénhidrát: 48 g cukor: 7 g sós: 1,1 g	energia: 418 Kcal fehérje: 16 g zsír / telített zs.: 16 g / 6,3 g szénhidrát: 52 g cukor: 4 g sós: 1,1 g	energia: 369 Kcal fehérje: 25 g zsír / telített zs.: 10 g / 4,1 g szénhidrát: 44 g cukor: 0 g sós: 1,6 g	energia: 311 Kcal fehérje: 13 g zsír / telített zs.: 5 g / 2,3 g szénhidrát: 51 g cukor: 0 g sós: 0,6 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: tejtermék, laktóz; glutén; zeller; szója	Allergének: tojás; tejtermék, laktóz; mustár; glutén Feltételezhető: kén-dioxid; szulfid; glutén	Allergének: tejtermék, laktóz; tojás; glutén Feltételezhető: glutén	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: tejtermék, laktóz; szója	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: kén-dioxid; szulfid
Ebéd	Marharaguleves Diós metélt Kivi	Lebbensleves Sertéspörkölt Tököfőzelék Banán	Karáalbéleves Csirkerizottó Céklasaláta	Rizsleves Sertéssült Paradicsomos káposztafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Narancs	Almaleves Halfilé párizsiasan Párolt kukorica
	energia: 724 Kcal fehérje: 28 g zsír / telített zs.: 27 g / 6,6 g szénhidrát: 89 g cukor: 10 g sós: 1,1 g	energia: 729 Kcal fehérje: 27 g zsír / telített zs.: 35 g / 9,2 g szénhidrát: 75 g cukor: 0 g sós: 0,8 g	energia: 677 Kcal fehérje: 40 g zsír / telített zs.: 17 g / 7,4 g szénhidrát: 90 g cukor: 10 g sós: 1,6 g	energia: 770 Kcal fehérje: 35 g zsír / telített zs.: 27 g / 5 g szénhidrát: 95 g cukor: 14 g sós: 1 g	energia: 719 Kcal fehérje: 35 g zsír / telített zs.: 26 g / 5,2 g szénhidrát: 84 g cukor: 8 g sós: 1,3 g
	Allergének: diófélék; tojás; zeller; glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; zeller; glutén Feltételezhető: glutén	Allergének: glutén; zeller Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás; hal Feltételezhető: glutén
Uzsonna	Joghurt Hamlet Mandarin	Snidlinges túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér Póréhagyma	Házi májpástétom Teljes kiőrlésű kenyér Fekete retek	Zöldfűszeres túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa	Baromfi párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldhagyma
	energia: 285 Kcal fehérje: 13 g zsír / telített zs.: 3 g / 1,3 g szénhidrát: 49 g cukor: 0 g sós: 0,2 g	energia: 265 Kcal fehérje: 16 g zsír / telített zs.: 5 g / 2,3 g szénhidrát: 39 g cukor: 0 g sós: 0,8 g	energia: 236 Kcal fehérje: 14 g zsír / telített zs.: 4 g / 0,9 g szénhidrát: 36 g cukor: 0 g sós: 0,8 g	energia: 219 Kcal fehérje: 14 g zsír / telített zs.: 2 g / 0,5 g szénhidrát: 41 g cukor: 0 g sós: 0,9 g	energia: 288 Kcal fehérje: 13 g zsír / telített zs.: 10 g / 2,4 g szénhidrát: 38 g cukor: 0 g sós: 1,6 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: glutén	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén Feltételezhető: tejtermék, laktóz; szója; mustár

124)

11-14 éves korosztály mintaétlap

Étrendtervező program: NutriComp Étrend 4.0

	11. nap	12. nap	13. nap	14. nap	15. nap
Tízórai	Tej Margarin Teljes kiőrlésű kifli	Gyümölcs tea Pulykasonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa	Tej Méz Margarin Teljes kiőrlésű kenyér	Hársfa tea Petrezselymes tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Póréhagyma	Tej Margarin Kalács
	energia: 271 Kcal fehérje: 13 g zsír / telített zs.: 6 g / 2,4 g szénhidrát: 40 g cukor: 0 g só: 1,1 g	energia: 281 Kcal fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 4 g / 1 g szénhidrát: 48 g cukor: 9 g só: 1,6 g	energia: 350 Kcal fehérje: 13 g zsír / telített zs.: 6 g / 2,3 g szénhidrát: 60 g cukor: 16 g só: 1,1 g	energia: 337 Kcal fehérje: 13 g zsír / telített zs.: 12 g / 2,9 g szénhidrát: 44 g cukor: 5 g só: 1 g	energia: 434 Kcal fehérje: 15 g zsír / telített zs.: 16 g / 6,3 g szénhidrát: 56 g cukor: 5 g só: 1,1 g
	Allergének: tejtermék, laktóz, glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén Feltételezhető: tejtermék, laktóz, sója	Allergének: glutén, tejtermék, laktóz Feltételezhető: tejtermék, laktóz	Allergének: glutén, mustár, tojás Feltételezhető: tejtermék, laktóz, kenderosód, aszulfít	Allergének: tojás, tejtermék, laktóz, glutén Feltételezhető:
Ebéd	Palócleves (pulykahússal) Túrógombóc Alma	Tojásleves Párolt csirkecsikók Zöldborsófőzelék Banán	Zellerkrémleves Borsos marharagu Főtt teljes kiőrlésű spagetti Narancs	Hagymaleves Bulguros töltött karalábé Kapormártás	Meggye leves Pulyka húsos rakott zöldbab
	energia: 865 Kcal fehérje: 45 g zsír / telített zs.: 35 g / 14 g szénhidrát: 90 g cukor: 12 g só: 0,8 g	energia: 811 Kcal fehérje: 52 g zsír / telített zs.: 22 g / 4,2 g szénhidrát: 98 g cukor: 0 g só: 0,6 g	energia: 797 Kcal fehérje: 37 g zsír / telített zs.: 30 g / 8 g szénhidrát: 95 g cukor: 0 g só: 0,5 g	energia: 641 Kcal fehérje: 30 g zsír / telített zs.: 19 g / 7 g szénhidrát: 90 g cukor: 10 g só: 1,8 g	energia: 691 Kcal fehérje: 29 g zsír / telített zs.: 21 g / 7 g szénhidrát: 93 g cukor: 8 g só: 0,8 g
	Allergének: tejtermék, laktóz, tojás, zeller, glutén Feltételezhető: glutén	Allergének: glutén, tejtermék, laktóz, tojás Feltételezhető:	Allergének: glutén, tojás, tejtermék, laktóz, zeller Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz, tojás, glutén Feltételezhető: glutén	Allergének: tejtermék, laktóz, glutén Feltételezhető: glutén
Uzsonna	Sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Karalábé	Zöldséges túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcscsaláta Joghurttal Kifli	Banán Ham-let Tej	Kefir Teljes kiőrlésű zsemle Fekete retek
	energia: 218 Kcal fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 7 g / 3,3 g szénhidrát: 30 g cukor: 0 g só: 1 g	energia: 224 Kcal fehérje: 15 g zsír / telített zs.: 2 g / 0,5 g szénhidrát: 37 g cukor: 0 g só: 0,8 g	energia: 221 Kcal fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 2 g / 1,2 g szénhidrát: 39 g cukor: 0 g só: 0,6 g	energia: 361 Kcal fehérje: 15 g zsír / telített zs.: 4 g / 1,9 g szénhidrát: 65 g cukor: 0 g só: 0,3 g	energia: 221 Kcal fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 5 g / 2 g szénhidrát: 34 g cukor: 0 g só: 1 g
	Allergének: glutén, tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz, glutén Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz, glutén Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz, glutén Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz, glutén Feltételezhető:

h

11-14 éves korosztály mintaétlap

Étrendtervező program: NutriComp Étrend 4.0

	16. nap	17. nap	18. nap	19. nap	20. nap
Tízórai	Erdei gyümölcsstea Diós sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Retek	Málna tea Petrezselymes túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér Póréhagyma	Kakaó Vaj Teljes kiőrlésű kifli	Barack tea Nyári szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa	Tej Vegyes extra dzsem Margarin Teljes kiőrlésű kenyér
	energia: 428 Kcal szénhidrát: 43 g fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 23 g / 9,7 g cukor: 5 g só: 1,3 g	energia: 269 Kcal szénhidrát: 44 g fehérje: 14 g zsír / telített zs.: 4 g / 1,7 g cukor: 5 g só: 0,7 g	energia: 377 Kcal szénhidrát: 48 g fehérje: 16 g zsír / telített zs.: 13 g / 6,4 g cukor: 5 g só: 1 g	energia: 231 Kcal szénhidrát: 33 g fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 7 g / 2,2 g cukor: 5 g só: 1,3 g	energia: 416 Kcal szénhidrát: 63 g fehérje: 17 g zsír / telített zs.: 11 g / 3,7 g cukor: 15 g só: 1,1 g
	Allergének: diófélék, tejtermék, laktóz, glutén Feltételezhető: glutén	Allergének: tejtermék, laktóz, glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén, tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén Feltételezhető: tejtermék, laktóz, glutén, szója	Allergének: tejtermék, laktóz, glutén Feltételezhető: kávé, szója, szulfid
Ebéd	Sertésragu leves Gyümölcsrizs	Paradicsomleves Rántott csirkemell Lengyeles párolt brokkoli Mandarin	Karfiolkrémleves Tárkonyos, citromos halfilé Pirított burgonya Sárgarépás káposztasaláta	Csontleves Párolt vagdaltszelet sertéshúsból Lencsefőzelék Körte	Gombaleves Zöldfűszeres pulykasült Csőben sült kelbimbó
	energia: 667 Kcal szénhidrát: 89 g fehérje: 26 g zsír / telített zs.: 23 g / 8,2 g cukor: 14 g só: 0,8 g	energia: 818 Kcal szénhidrát: 94 g fehérje: 48 g zsír / telített zs.: 27 g / 3,5 g cukor: 12 g só: 1,2 g	energia: 690 Kcal szénhidrát: 93 g fehérje: 35 g zsír / telített zs.: 19 g / 3,5 g cukor: 3 g só: 0,8 g	energia: 733 Kcal szénhidrát: 84 g fehérje: 45 g zsír / telített zs.: 24 g / 5,8 g cukor: 3 g só: 1,7 g	energia: 661 Kcal szénhidrát: 55 g fehérje: 53 g zsír / telített zs.: 25 g / 6,8 g cukor: 0 g só: 1,1 g
	Allergének: tejtermék, laktóz, zeller Feltételezhető:	Allergének: glutén, zeller, tojás Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz, glutén, hal Feltételezhető: tejtermék, laktóz	Allergének: glutén, zeller, tojás, tejtermék, laktóz, mustár Feltételezhető: kávé, szója, szulfid	Allergének: glutén, zeller, tejtermék, laktóz, tojás Feltételezhető:
Uzsonna	Zöldfűszeres túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa	Vitaminsaláta Kefirrel Teljes kiőrlésű kifli	Baromfipárizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Karáalábé	Joghurt Abonett Banán	Szárnnyashúskrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldhagyma
	energia: 224 Kcal szénhidrát: 39 g fehérje: 13 g zsír / telített zs.: 1 g / 0,3 g cukor: 0 g só: 0,9 g	energia: 242 Kcal szénhidrát: 39 g fehérje: 11 g zsír / telített zs.: 5 g / 2,1 g cukor: 0 g só: 1,1 g	energia: 291 Kcal szénhidrát: 37 g fehérje: 13 g zsír / telített zs.: 10 g / 2,4 g cukor: 0 g só: 1,6 g	energia: 383 Kcal szénhidrát: 65 g fehérje: 18 g zsír / telített zs.: 5 g / 2,2 g cukor: 0 g só: 0,5 g	energia: 240 Kcal szénhidrát: 37 g fehérje: 17 g zsír / telített zs.: 3 g / 0,6 g cukor: 0 g só: 0,9 g
	Allergének: tejtermék, laktóz, glutén Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz, glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén Feltételezhető: glutén, szója, tejtermék, laktóz, mustár	Allergének: glutén, tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén Feltételezhető: glutén, tejtermék, laktóz

11-14 éves korosztály mintaétlap nyersanyag kiszabata

Étrendtervező program: NutriComp Étrend 4.0

Az étrend részletes nyersanyag-kiszabata étkezésenkénti bontásban**1. nap**

Tízórai	10 személyre
Tea (11-14 év)	/ 2500 g
.gyümölcs tea, vízzel, cukor nélkül	2412,5 g
.cukor, finomított	50 g
.citrom, lé, friss, cukrozatlan	37,5 g
szalámi, nyári	150 g
margarin, étkezési, 60% zsírtartalmú	100 g
kifli, teljes kiőrlésű, csökkentett só tartalmú	10 db
Ebéd	10 személyre
Sárgaborsógulyás (11-14 év)	/ 10 adag
.felvágott, virsli, baromfivirslis (Orsi)	500 g
.borsó, száraz	300 g
.sárgarépa, friss	200 g
.burgonya, téli	200 g
.petrezselyem, gyökér, friss	150 g
.zeller, friss	100 g
.liszt, búzaliszt bl 55	70 g
.vöröshagyma, friss	60 g
.olaj, napraforgóolaj	30 g
.petrezselyem, levél, friss	5 g
.fűszerpaprika, édes	5 g
.fokhagyma, friss	3 g
.bors, fekete	0,5 g
.köménymag	0,3 g
.majoránna, szárított	0,3 g
Tejben zabpehely (11-14 év)	/ 10 adag
.tej, tehéntej 1,5% zsírtartalmú	2500 g
.zab, pehely	600 g
.cukor, finomított	170 g
.kakaó, por	70 g
alma, friss	1500 g
Uzsonna	10 személyre
Körözött házi (11-14 év)	/ 10 adag
.túró, tehéntúró, félzsíros	400 g
.kefir, 3,5% zsírtartalmú	200 g
.vöröshagyma, friss	22,75 g
.fűszerpaprika, édes	1,95 g
.köménymag	1,3 g
kenyér, teljes kiőrlésű, csökkentett só tartalmú	700 g
karalábé, friss	500 g

2. nap

Tízórai	10 személyre
Tea (11-14 év)	/ 2500 g
.gyümölcs tea, vízzel, cukor nélkül	2412,5 g
.cukor, finomított	50 g
.citrom, lé, friss, cukrozatlan	37,5 g
felvágott, csirkemellsonka, zöldséges	400 g
margarin, étkezési, 25% zsírtartalmú	100 g
kenyér, teljes kiőrlésű, csökkentett só tartalmú	500 g
póréhagyma, friss	500 g
Ebéd	10 személyre
Rántottleves (11-14 év)	/ 10 adag
.liszt, búzaliszt bl 55	110 g
.olaj, napraforgóolaj	60 g
.petrezselyem, levél, friss	6 g

k

11-14 éves korosztály mintaétlap nyersanyag kiszabata

Étrendtervező program: NutriComp Étrend 4.0

.fűszerpaprika, édes	4 g
.köménymag	0,7 g
Pirított zsemlekocka (11-14 év)	/ 10 adag
.zsemle	220 g
.zsemle, fehér, csökkentett sótartalmú	100 g
Sült csirkemell (11-14 év)	/ 10 adag
.csirke, mell, nyers	1000 g
.olaj, napraforgóolaj	50 g
.majoránna, szárított	0,5 g
.bors, fekete	0,4 g
Zöldbabfőzelék (11-14 év)	/ 10 adag
.zöldbab, fagyasztott	1800 g
.tejföl, 12% zsírtartalmú	300 g
.liszt, búzaliszt bl 55	170 g
.olaj, napraforgóolaj	50 g
.petrezselyem, levél, friss	15 g
.vöröshagyma, friss	7 g
.fokhagyma, friss	3 g
.bors, fekete	0,4 g
kenyér, teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú	500 g
mandarin, friss	1000 g
Uzsonna	10 személyre
joghurt, 1,8% zsírtartalmú	2000 g
zsemle, fehér, csökkentett sótartalmú	10 kö.darab

3. nap

Tízórai	10 személyre
tej, tehéntej 1,5% zsírtartalmú	2500 g
sárgabarack, dzsem, extra gyümölcsstartalommal	200 g
margarin, étkezési, 25% zsírtartalmú	100 g
kenyér, teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú	700 g

Ebéd	10 személyre
BrokkolikréMLEVES (11-14 év)	/ 10 adag
.joghurt, 1,8% zsírtartalmú	1050 g
.brokkoli, fagyasztott	900 g
.burgonya, téli	700 g
.margarin, általános, 70% zsírtartalmú	30 g
.liszt, búzaliszt bl 55	20 g
.só, jódosított só	1 g
.borsikafű	1 g

Natúr halfilé (11-14 év)	/ 10 adag
.tőkehal, filé, nyers	1000 g
.liszt, búzaliszt bl 55	150 g
.olaj, napraforgóolaj	60 g
.só, jódosított só	1 g

Petrezselymes burgonya (11-14 év)	/ 10 adag
.burgonya, téli	2500 g
.olaj, napraforgóolaj	60 g
.petrezselyem, levél, friss	28 g
.só, jódosított só	1 g

Sárgarépas póréhagymasaláta (11-14 év)	/ 10 adag
.póréhagyma, friss	400 g
.sárgarépa, friss	400 g
.cukor, finomított	70 g
.ecet, 20 %-os	70 g
.só, jódosított só	4 g
.petrezselyem, levél, friss	4 g

Uzsonna	10 személyre
Szárnnyashúskrém (11-14 év)	/ 10 adag
.csirke, mell, nyers	400 g
.margarin, étkezési, 55% zsírtartalmú	50 g
.vöröshagyma, friss	20 g

11-14 éves korosztály mintaétlap nyersanyag kiszabata

Étrendtervező program: NutriComp Étrend 4.0

.majoránna, szárított	0,2 g
.kakukkfű	0,2 g
.köménymag	0,2 g
kenyér, teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú	700 g
retek, fekete, friss	500 g

4. nap

Tízórai	10 személyre
Tea (11-14 év)	/ 2500 g
.gyümölcsstea, vízzel, cukor nélkül	2412,5 g
.cukor, finomított	50 g
.citrom, lé, friss, cukrozatlan	37,5 g
Zelleres sajtkrém (11-14 év)	/ 10 adag
.sajt, zsíros, vasi sajtkrém	400 g
.zeller, friss	30 g
kenyér, teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú	700 g
sárgarépa, friss	500 g

Ebéd	10 személyre
Burgonyaleves (11-14 év)	/ 10 adag
.burgonya, téli	850 g
.liszt, búzaliszt bl 55	100 g
.vöröshagyma, friss	60 g
.lecsó, konzerv, natúr	50 g
.olaj, napraforgóolaj	50 g
.fűszerpaprika, édes	5 g
.petrezselyem, levél, friss	5 g
.bors, fekete	0,9 g
Főtt kemény tojás 1 db (11-14 év)	/ 10 adag
.tojás, tyúktójas	400 g
Parajfőzelék (11-14 év)	/ 10 adag
.spenót, fagyasztott	2250 g
.tej, tehéntej 1,5% zsírtartalmú	1100 g
.liszt, búzaliszt bl 55	180 g
.olaj, napraforgóolaj	60 g
.fokhagyma, friss	4 g
.bors, fekete	0,9 g
kenyér, teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú	600 g

Uzsonna	10 személyre
Kukoricasaláta (11-14 év)	/ 10 adag
.kukorica, fagyasztott	850 g
.cukor, finomított	50 g
.mustár	50 g
.bors, fekete	0,7 g
kifli, teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú	10 db
kefir, 3,5% zsírtartalmú	1000 g

5. nap

Tízórai	10 személyre
tej, tehéntej 1,5% zsírtartalmú	2500 g
méz	200 g
kenyér, fehér, csökkentett sótartalmú	700 g

Ebéd	10 személyre
Céklaleves (11-14 év)	/ 10 adag
.cékla, friss	900 g
.tejföl, 16% zsírtartalmú	500 g
.liszt, búzaliszt bl 55	160 g
Rakott kelkáposzta (11-14 év)	/ 10 adag
.kelkáposzta, friss	2100 g
.csirke, hús, nyers	650 g
.rizs, fényezett	600 g
.tejföl, 12% zsírtartalmú	500 g
.vöröshagyma, friss	70 g

11-14 éves korosztály mintaétlap nyersanyag kiszabata

Étrendtervező program: NutriComp Étrend 4.0

.lecsó, konzerv, natúr	70 g
.olaj, napraforgóolaj	60 g
.fűszerpaprika, édes	6,5 g
.só, jódosított só	4 g
.fokhagyma, friss	1,5 g
.bors, fekete	0,7 g
Uzsonna	10 személyre
tojáskrém (11-14 év)	/ 10 adag
.tojás, tyúktójas	360 g
.margarin, általános, 70% zsírtartalmú	92 g
.mustár	60 g
.só, jódosított só	0,1 g
kenyér, teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú	700 g
rettek, jégcsapretek (japán retek), friss	500 g

6. nap

Tízórai	10 személyre
tej, tehéntej 1,5% zsírtartalmú	2000 g
felvágott, csirkemellsonka, zöldséges	300 g
margarin, étkezési, 35% zsírtartalmú	100 g
kenyér, teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú	700 g
karalábé, friss	500 g

Ebéd	10 személyre
-------------	---------------------

Marharaguleves (11-14 év)	/ 10 adag
.marha, hús, közepes zsírtartalmú, nyers	500 g
.zöldborsó, fagyasztott	200 g
.sárgarépa, friss	150 g
.petrezselyem, gyökér, friss	100 g
.zeller, friss	100 g
.vöröshagyma, friss	100 g
.olaj, napraforgóolaj	30 g
.petrezselyem, levél, friss	6 g
.só, jódosított só	4 g
.fokhagyma, friss	1 g
.bors, fekete	0,5 g
.rozsmaring, szárított	0,3 g
Diós metélt (11-14 év)	/ 10 adag
.szárzészta, 4 tojásos	800 g
.dióbél	200 g
.cukor, finomított	100 g
.olaj, napraforgóolaj	20 g
.só, jódosított só	0,5 g
kivi, friss	1100 g

Uzsonna	10 személyre
joghurt, 1,8% zsírtartalmú	1000 g
hamlet, búza	500 g
mandarin, friss	1000 g

7. nap

Tízórai	10 személyre
Tea (11-14 év)	/ 2500 g
.gyümölcstea, vízzel, cukor nélkül	2412,5 g
.cukor, finomított	50 g
.citrom, lé, friss, cukrozatlan	37,5 g
Fűszeres tojásfalatok joghurttal (11-14 év)	/ 10 adag
.joghurt, 1,8% zsírtartalmú	1000 g
.tojás, tyúktójas	600 g
.citrom, friss	20 g
.cukor, finomított	16 g
.mustár	10 g
.bors, fekete	0,2 g
kenyér, teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú	700 g

11-14 éves korosztály mintaétlap nyersanyag kiszabata

Étrendtervező program: NutriComp Étrend 4.0

Ebéd	10 személyre
Lebbencsleves (11-14 év)	/ 10 adag
.burgonya, téli	400 g
.sárgarépa, friss	250 g
.petrezselyem, gyökér, friss	200 g
.lecsó, konzerv, natúr	140 g
.szárzészta, 4 tojásos	100 g
.olaj, napraforgóolaj	40 g
.vöröshagyma, friss	40 g
.fűszerpaprika, édes	4 g
.petrezselyem, levél, friss	4 g
.bors, fekete	0,7 g
.só, jódosított só	0,5 g
Sertéspörkölt (11-14 év)	/ 10 adag
.sertés, hús, közepes zsírtartalmú, nyers	900 g
.lecsó, konzerv, natúr	200 g
.vöröshagyma, friss	150 g
.olaj, napraforgóolaj	50 g
.fűszerpaprika, édes	12 g
.fokhagyma, friss	6 g
.só, jódosított só	0,5 g
.köménymag	0,4 g
.bors, fekete	0,4 g
Tökfőzelék (11-14 év)	/ 10 adag
.tök, főzőtök, friss	1800 g
.joghurt, 0,1% zsírtartalmú	500 g
.liszt, búzaliszt bl 55	120 g
.vöröshagyma, friss	40 g
.olaj, napraforgóolaj	30 g
.ecet, 20 %-os	15 g
.kapor, friss	12 g
.fűszerpaprika, édes	6,5 g
.só, jódosított só	0,5 g
banán, friss	1200 g
Uzsonna	10 személyre
Snidlinges túrókrém (11-14 év)	/ 10 adag
.túró, tehéntúró, félzsíros	420 g
.kefir, 3,5% zsírtartalmú	309 g
.metélőhagyma, friss	21 g
kenyér, teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú	700 g
póréhagyma, friss	500 g

8. nap

Tízórai	10 személyre
tej, tehéntej 1,5% zsírtartalmú	2500 g
margarin, étkezési, 60% zsírtartalmú	100 g
kalács	600 g

Ebéd	10 személyre
Karalábéleves, tejfölös (11-14 év)	/ 10 adag
.karalábé, friss	550 g
.tejföl, 12% zsírtartalmú	400 g
.sárgarépa, friss	150 g
.liszt, búzaliszt bl 55	130 g
.petrezselyem, gyökér, friss	70 g
.vöröshagyma, friss	40 g
.zeller, friss	30 g
.petrezselyem, levél, friss	7 g
.fűszerpaprika, édes	5 g
.só, jódosított só	3 g
.fokhagyma, friss	3 g
.bors, fekete	0,9 g
Csirkerizottó (11-14 év)	/ 10 adag

11-14 éves korosztály mintaétlap nyersanyag kiszabata

Étrendtervező program: NutriComp Étrend 4.0

.csirke, hús, nyers	900 g
.rizs, fényezett	600 g
.zöldborsó, fagyasztott	600 g
.sajt, zsíros, trappista	220 g
.vöröshagyma, friss	40 g
.olaj, napraforgóolaj	30 g
.petrezselyem, levél, friss	20 g
.bors, fekete	0,4 g
Céklasaláta (11-14 év)	/ 10 adag
.cékla, friss	900 g
.cukor, finomított	100 g
.ecet, 20 %-os	70 g
.torma, friss	25 g
.só, jódosított só	2 g
.köménymag	0,3 g

Uzsonna**10 személyre**

Házi májpástétom (11-14 év)	/ 10 adag
.csirke, máj, nyers	300 g
.tej, tehéntej 1,5% zsírtartalmú	110 g
.liszt, búzaliszt bl 55	20 g
.vöröshagyma, friss	12 g
.margarin, főző, 80% zsírtartalmú	10 g
.olaj, napraforgóolaj	8 g
.bors, fekete	0,04 g
kenyér, teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú	700 g
retek, fekete, friss	500 g

9. nap**Tízórai****10 személyre**

tej, tehéntej 1,5% zsírtartalmú	2500 g
felvágott, gépsonka	500 g
margarin, étkezési, 25% zsírtartalmú	100 g
zsemle, fehér, csökkentett sótartalmú	10 kö.darab

Ebéd**10 személyre**

Rizsleves (11-14 év)	/ 10 adag
.sárgarépa, friss	270 g
.petrezselyem, gyökér, friss	200 g
.zeller, friss	150 g
.rizs, fényezett	110 g
.karalábé, friss	70 g
.olaj, napraforgóolaj	50 g
.vöröshagyma, friss	50 g
.petrezselyem, levél, friss	7 g
.bors, fekete	0,9 g

Sertéssült (11-14 év)	/ 10 adag
.sertés, hús, sovány, nyers	1000 g
.olaj, napraforgóolaj	60 g
.köménymag	0,2 g

Paradicsomos káposztafőzelék (11-14 év)	/ 10 adag
.fejeskáposzta, téli, friss	1950 g
.KNORR Collezione Italiana Sűrített Paradicsom	250 g
.liszt, búzaliszt bl 55	190 g
.cukor, finomított	140 g
.olaj, napraforgóolaj	60 g
.zeller, friss	35 g
.vöröshagyma, friss	30 g
.bors, fekete	0,7 g
.köménymag	0,5 g

kenyér, teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú	500 g
narancs, friss	1500 g

Uzsonna**10 személyre**

Zöldfűszeres túrókrém (11-14 év)	/ 10 adag
----------------------------------	-----------

11-14 éves korosztály mintaétlap nyersanyag kiszabata

Étrendtervező program: NutriComp Étrend 4.0

.túró, tehéntúró, sovány	420 g
.joghurt, 1,8% zsírtartalmú	245 g
.bازsalikom, friss	14 g
.petrezselyem, levél, friss	14 g
.oregánó	7 g
kenyér, teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú	700 g
sárgarépa, friss	500 g

10. nap**Tízórai****10 személyre**

tej, tehéntej 1,5% zsírtartalmú	2500 g
műzlikeverék, gyümölcsös	/ 600 g
.zab, pehely	150 g
.kukorica, pehely	120 g
.rozs, pehely	120 g
.alma, szárított	90 g
.mazsola	90 g
.búza, korpa	30 g

Ebéd**10 személyre**

Almaleves (11-14 év)	/ 10 adag
.alma, friss	800 g
.tejföl, 12% zsírtartalmú	300 g
.liszt, búzaliszt bl 55	80 g
.cukor, finomított	80 g
.citrom, friss	70 g
.fahéj	0,5 g
Halfilé párizsiasan (11-14 év)	/ 10 adag
.tőkehal, filé, nyers	1000 g
.tej, tehéntej 1,5% zsírtartalmú	300 g
.liszt, búzaliszt bl 55	170 g
.tojás, tyúktojás	170 g
.olaj, napraforgóolaj	100 g
.só, jódosított só	6 g
Párolt kukorica (11-14 év)	/ 10 adag
.kukorica, fagyasztott	2000 g
.olaj, napraforgóolaj	60 g
.petrezselyem, levél, friss	7 g
.só, jódosított só	3,5 g
.majoránna, szárított	1,5 g
.bازsalikom, friss	1,5 g

Uzsonna**10 személyre**

felvágott, párizsi, baromfi	400 g
margarin, étkezési, 25% zsírtartalmú	100 g
kenyér, teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú	700 g
zöldhagyma, friss	500 g

11. nap**Tízórai****10 személyre**

tej, tehéntej 1,5% zsírtartalmú	2000 g
margarin, étkezési, 25% zsírtartalmú	100 g
kifli, teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú	10 db

Ebéd**10 személyre**

Palócleves pulykahúsból (11-14 év)	/ 10 adag
.pulyka, hús, nyers	600 g
.tejföl, 12% zsírtartalmú	400 ml
.zöldbab, fagyasztott	350 g
.burgonya, téli	300 g
.lecsó, fagyasztott	200 g
.szárzészta, 2 tojásos	80 g
.liszt, búzaliszt bl 55	80 g
.zeller, friss	50 g
.vörőshagyma, friss	50 g

11-14 éves korosztály mintaétlap nyersanyag kiszabata

Étrendtervező program: NutriComp Étrend 4.0

.olaj, napraforgóolaj	50 ml
.petrezselyem, levél, friss	30 g
.szalonna, fehér, nyers	30 g
.fokhagyma, friss	10 g
.citrom, lé, friss, cukrozatlan	10 ml
.fűszerpaprika, édes	10 g
.köménymag	1 g
.bors, fekete	1 g
.babérlevél	1 g
Túrógombóc (11-14 év)	/ 10 adag
.túró, tehéntúró, félzsíros	1100 g
.tejföl, 12% zsírtartalmú	500 g
.búza, dara	330 g
.zsemlemorzsa	200 g
.tojás, tyúktojás	170 g
.cukor, finomított	120 g
.olaj, napraforgóolaj	15 g
alma, friss	1200 g
Uzsonna	10 személyre
sajt, sajtkrém, light	400 g
kenyér, teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú	500 g
karalábé, friss	500 g
12. nap	
Tízórai	10 személyre
Tea (11-14 év)	/ 2500 g
.gyümölcsstea, vízzel, cukor nélkül	2412,5 g
.cukor, finomított	90 g
.citrom, lé, friss, cukrozatlan	37,5 g
felvágott, pulykasonka	300 g
margarin, étkezési, 25% zsírtartalmú	100 g
kenyér, teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú	700 g
sárgarépa, friss	500 g
Ebéd	10 személyre
Tojásleves (11-14 év)	/ 10 adag
.tojás, tyúktojás	300 g
.liszt, búzaliszt bl 55	130 g
.olaj, napraforgóolaj	50 g
.petrezselyem, levél, friss	8 g
.fűszerpaprika, édes	5 g
.bors, fekete	0,9 g
.köménymag	0,8 g
Párolt csirkecsíkok (11-14 év)	/ 10 adag
.csirke, mell, nyers	900 g
.olaj, napraforgóolaj	40 g
.majoránna, szárított	0,5 g
.bors, fekete	0,3 g
Zöldborsófőzelék (11-14 év)	/ 10 adag
.zöldborsó, fagyasztott	2100 g
.tej, tehéntej 1,5% zsírtartalmú	1600 g
.liszt, búzaliszt bl 55	170 g
.olaj, napraforgóolaj	50 g
.petrezselyem, levél, friss	15 g
.bors, fekete	0,4 g
banán, friss	1500 g
Uzsonna	10 személyre
Zöldséges túrókrém (11-14 év)	/ 10 adag
.túró, tehéntúró, sovány	500 g
.joghurt, 1,8% zsírtartalmú	250 g
.sárgarépa, friss	50 g
.lilahagyma, friss	20 g
.petrezselyem, levél, friss	10 g

11-14 éves korosztály mintaétlap nyersanyag kiszabata

Étrendtervező program: NutriComp Étrend 4.0

kenyér, teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú 700 g

13. nap**Tízórai****10 személyre**

tej, tehéntej 1,5% zsírtartalmú 2000 g

méz 200 g

margarin, étkezési, 25% zsírtartalmú 100 g

kenyér, teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú 700 g

Ebéd**10 személyre**

Zellerkrémleves (11-14 év) / 10 adag

.joghurt, 1,8% zsírtartalmú 1100 g

.zeller, friss 450 g

.sárgarépa, friss 130 g

.liszt, búzaliszt bl 55 130 g

.petrezselyem, gyökér, friss 70 g

.karalábé, friss 50 g

.olaj, napraforgóolaj 40 g

.petrezselyem, levél, friss 2,5 g

.bors, fekete 0,7 g

Borsos marhatokány (11-14 év) / 10 adag

.marha, hús, közepes zsírtartalmú, nyers 900 g

.vöröshagyma, friss 180 g

.olaj, napraforgóolaj 60 g

.paradicsom, püré 30 g

.fokhagyma, friss 7 g

.bors, fekete 1,5 g

Főtt teljes kiőrlésű spagetti (11-14 év) / 10 adag

.MAGGI Spagetti tészta 800 g

.olaj, napraforgóolaj 30 g

narancs, friss 1500 g

Uzsonna**10 személyre**

Gyümölcssaláta (11-14 év) / 10 adag

.körte, friss 350 g

.alma, friss 350 g

.fahéj 5 g

kifli, fehér, csökkentett sótartalmú 10 kö.darab

joghurt, 1,8% zsírtartalmú 1000 g

14. nap**Tízórai****10 személyre**

Tea (11-14 év) / 2500 g

.gyümölcstea, vízzel, cukor nélkül 2412,5 g

.cukor, finomított 50 g

.citrom, lé, friss, cukrozatlan 37,5 g

petrezselymes tojáskrém (11-14 év) / 10 adag

.tojás, tyúktójas 360 g

.margarin, általános, 70% zsírtartalmú 92 g

.mustár 60 g

.petrezselyem, levél, friss 25 g

.só, jódosított só 0,2 g

kenyér, teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú 700 g

póréhagyma, friss 500 g

Ebéd**10 személyre**

Hagymaleves (11-14 év) / 10 adag

.vöröshagyma, friss 600 g

.tejföl, 12% zsírtartalmú 300 g

.liszt, búzaliszt bl 55 60 g

.margarin, étkezési, 60% zsírtartalmú 40 g

.petrezselyem, levél, friss 6 g

.só, jódosított só 4 g

.bors, fekete 0,7 g

.szerecsendió 0,4 g

11-14 éves korosztály mintaétlap nyersanyag kiszabata

Étrendtervező program: NutriComp Étrend 4.0

Töltött karalábé (11-14 év)	/ 10 adag
.karalábé, friss	1500 g
.sertés, hús, sovány, nyers	600 g
.bulgur (búzatöret)	600 g
.tojás, tyúktójas	130 g
.liszt, búzaliszt bl 55	50 g
.cukor, finomított	30 g
.vöröshagyma, friss	30 g
.petrezselyem, levél, friss	7 g
.só, jódosított só	6 g
.bors, fekete	0,4 g
Kapormártás (11-14 év)	/ 10 adag
.tejföl, 12% zsírtartalmú	300 g
.liszt, búzaliszt bl 55	90 g
.cukor, finomított	70 g
.kapor, friss	50 g
.vöröshagyma, friss	40 g
.olaj, napraforgóolaj	20 g
.ecet, 20 %-os	12 g
.só, jódosított só	3 g
Uzsonna	10 személyre
banán, friss	900 g
hamlet, búza	500 g
tej, tehéntej 1,5% zsírtartalmú	2000 g

15. nap

Tízórai	10 személyre
tej, tehéntej 1,5% zsírtartalmú	2000 g
margarin, étkezési, 60% zsírtartalmú	100 g
kalács	700 g

Ebéd

Ebéd	10 személyre
Meggyleves (11-14 év)	/ 10 adag
.meggy, fagyasztott	1200 g
.tejföl, 12% zsírtartalmú	300 g
.cukor, finomított	80 g
.liszt, búzaliszt bl 55	80 g
.citrom, friss	70 g
.fahéj	0,5 g
Rakott zöldbab (11-14 év)	/ 10 adag
.zöldbab, fagyasztott	2150 g
.pulyka, hús, nyers	700 g
.rizs, fényezett	600 g
.tejföl, 12% zsírtartalmú	350 g
.lecsó, konzerv, natúr	70 g
.vöröshagyma, friss	70 g
.olaj, napraforgóolaj	60 g
.fűszerpaprika, édes	6,5 g
.só, jódosított só	6 g
.fokhagyma, friss	1,5 g
.bors, fekete	0,7 g

Uzsonna

Uzsonna	10 személyre
kefir, 3,5% zsírtartalmú	1000 g
zsemle, teljes kiőrlésű, csökkentett só tartalmú	10 db
retek, fekete, friss	500 g

16. nap

Tízórai	10 személyre
Tea (11-14 év)	/ 2500 g
.gyümölcstea, vízzel, cukor nélkül	2412,5 g
.cukor, finomított	50 g
.citrom, lé, friss, cukrozatlan	37,5 g
diós sajtkrém (11-14 év)	/ 10 adag

11-14 éves korosztály mintaétlap nyersanyag kiszabata

Étrendtervező program: NutriComp Étrend 4.0

.sajt, zsíros, tejszínkrémsajt	400 g
.dióbél	200 g
kenyér, teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú	700 g
rettek, hónapos, friss	500 g
Ebéd	10 személyre
Sertés raguleves (11-14 év)	/ 10 adag
.sertés, hús, közepes zsírtartalmú, nyers	500 g
.zöldborsó, fagyasztott	300 g
.sárgarépa, friss	200 g
.zeller, friss	100 g
.vöröshagyma, friss	80 g
.petrezselyem, gyökér, friss	80 g
.olaj, napraforgóolaj	40 g
.petrezselyem, levél, friss	7 g
.só, jódosított só	2,5 g
.fokhagyma, friss	1,5 g
.bors, fekete	0,7 g
.rozsmaring, szárított	0,4 g
Gyümölcsrizs (11-14 év)	/ 10 adag
.tej, tehéntej 1,5% zsírtartalmú	2500 g
.rizs, fényezett	600 g
.őszibarack, befőtt, cukrozott	250 g
.meggy, befőtt, cukrozott	250 g
.szilva, befőtt, cukrozott	250 g
.tejszín, főzőtejszín	150 g
.cukor, finomított	50 g
Uzsonna	10 személyre
Zöldfűszeres túrókrém (11-14 év)	/ 10 adag
.túró, tehéntúró, sovány	400 g
.joghurt, 1,8% zsírtartalmú	75 g
.bازsalikom, friss	10 g
.petrezselyem, levél, friss	10 g
.oregánó	5 g
kenyér, teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú	700 g
sárgarépa, friss	500 g

17. nap

Tízórai	10 személyre
Tea (11-14 év)	/ 2500 g
.gyümölcsstea, vízzel, cukor nélkül	2412,5 g
.cukor, finomított	50 g
.citrom, lé, friss, cukrozatlan	37,5 g
Petrezselymes túrókrém (11-14 év)	/ 10 adag
.túró, tehéntúró, félzsíros	400 g
.kefir, 3,5% zsírtartalmú	40,5 g
.petrezselyem, levél, friss	13 g
kenyér, teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú	700 g
póréhagyma, friss	500 g
Ebéd	10 személyre
Paradicsomleves (11-14 év)	/ 10 adag
.KNORR Collezione Italiana Sűrített Paradicsom	500 g
.liszt, búzaliszt bl 55	140 g
.cukor, finomított	120 g
.vöröshagyma, friss	100 g
.olaj, napraforgóolaj	65 g
.zeller, friss	50 g
.bors, fekete	0,9 g
Rántott csirkemell (11-14 év)	/ 10 adag
.csirke, mell, nyers	1100 g
.zsemlemorzsa	300 g
.tojás, tyúktojás	160 g
.liszt, búzaliszt bl 55	150 g

11-14 éves korosztály mintaétlap nyersanyag kiszabata

Étrendtervező program: NutriComp Étrend 4.0

.olaj, napraforgóolaj	100 g
Lengyeles párolt brokkoli (11-14 év)	/ 10 adag
.brokkoli, fagyasztott	2250 g
.zsemlemorzsa	110 g
.ecet, 20 %-os	80 g
.olaj, napraforgóolaj	60 g
mandarin, friss	1500 g
Uzsonna	10 személyre
Vitaminsaláta (11-14 év)	/ 10 adag
.sárgarépa, friss	300 g
.fejeskáposzta, téli, friss	200 g
.rettek, hónapos, friss	200 g
.póréhagyma, friss	100 g
kefir, 3,5% zsírtartalmú	1000 g
kifli, teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú	10 db

18. nap

Tízórai	10 személyre
Kakaó ital (11-14 év)	/ 2500 g
.tej, tehéntej 1,5% zsírtartalmú	2500 ml
.cukor, finomított	50 g
.kakaó, por	25 g
vaj, teavaj	100 g
kifli, teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú	10 db

Ebéd	10 személyre
Karfiolkrémleves (11-14 év)	/ 10 adag
.tej, tehéntej 1,5% zsírtartalmú	1200 g
.karfiol, fagyasztott	850 g
.burgonya, téli	600 g
.liszt, búzaliszt bl 55	70 g
.margarin, általános, 70% zsírtartalmú	40 g
.szerecsendió	1 g
.borsikafű	1 g
.só, jódosított só	1 g
Tárkonyos, citromos halfilé (11-14 év).	/ 10 adag
.tőkehal, filé, nyers	1000 g
.liszt, búzaliszt bl 55	100 g
.olaj, napraforgóolaj	60 g
.citrom, lé, friss, cukrozatlan	40 g
.só, jódosított só	1 g
.tárkony	0,7 g
Pirított burgonya (11-14 év)	/ 10 adag
.burgonya, téli	2400 g
.olaj, napraforgóolaj	60 g
.só, jódosított só	1 g
Sárgarépás káposztasaláta (11-14 év)	/ 10 adag
.fejeskáposzta, téli, friss	650 g
.sárgarépa, friss	300 g
.cukor, finomított	30 g
.ecet, 20 %-os	20 g

Uzsonna	10 személyre
felvágott, párizsi, baromfi	400 g
margarin, étkezési, 25% zsírtartalmú	100 g
kenyér, teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú	700 g
karalábé, friss	500 g

19. nap

Tízórai	10 személyre
Tea (11-14 év)	/ 2500 g
.gyümölcstea, vízzel, cukor nélkül	2412,5 g
.cukor, finomított	50 g
.citrom, lé, friss, cukrozatlan	37,5 g

11-14 éves korosztály mintaétlap nyersanyag kiszabata

Étrendtervező program: NutriComp Étrend 4.0

szalámi, nyári	200 g
margarin, étkezési, 25% zsírtartalmú	50 g
kenyér, teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú	500 g
sárgarépa, friss	500 g
Ebéd	10 személyre
Csontleves (11-14 év)	/ 10 adag
.sertés, csont, nyers	700 g
.sárgarépa, friss	250 g
.petrezselyem, gyökér, friss	120 g
.kelkáposzta, friss	100 g
.zeller, friss	100 g
.karalábé, friss	100 g
.vöröshagyma, friss	50 g
.petrezselyem, levél, friss	7 g
.só, jódosított só	4 g
.fokhagyma, friss	4 g
.bors, fekete	0,9 g
.gyömbér	0,4 g
Vagdaltszelet sertéshúsból sütőben sütve (11-14 év) / 10 adag	
.sertés, hús, sovány, nyers	700 g
.zsemle	130 g
.tojás, tyúktojás	120 g
.vöröshagyma, friss	30 g
.olaj, napraforgóolaj	30 g
.zsemlemorzsa	20 g
.fűszerpaprika, édes	4 g
.fokhagyma, friss	3 g
.só, jódosított só	2 g
.bors, fekete	0,4 g
Lencsefőzelék (11-14 év)	/ 10 adag
.lencse, száraz	800 g
.tejföl, 12% zsírtartalmú	300 g
.liszt, búzaliszt bl 55	120 g
.olaj, napraforgóolaj	60 g
.vöröshagyma, friss	40 g
.cukor, finomított	30 g
.mustár	30 g
.ecet, 20 %-os	20 g
.só, jódosított só	4 g
.fokhagyma, friss	4 g
.bors, fekete	0,7 g
.babérlevél	0,4 g
körte, friss	1000 g
Uzsonna	10 személyre
joghurt, 1,8% zsírtartalmú	2000 g
ABONETT extrudált kenyér korpás, sószegény,	500 g
banán, friss	800 g

20. nap

Tízórai	10 személyre
tej, tehéntej 1,5% zsírtartalmú	2500 g
dzsem, vegyes, extra gyümölcsstartalommal	300 g
margarin, étkezési, 60% zsírtartalmú	100 g
kenyér, teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú	700 g
Ebéd	10 személyre
Gombaleves (11-14 év)	/ 10 adag
.csiperke, friss	500 g
.tejföl, 12% zsírtartalmú	400 g
.liszt, búzaliszt bl 55	140 g
.sárgarépa, friss	140 g
.petrezselyem, gyökér, friss	70 g
.karalábé, friss	50 g

11-14 éves korosztály mintaétlap nyersanyag kiszabata

Étrendtervező program: NutriComp Étrend 4.0

.olaj, napraforgóolaj	50 g
.vöröshagyma, friss	40 g
.zeller, friss	40 g
.petrezselyem, levél, friss	7 g
.fűszerpaprika, édes	5 g
.só, jódosított só	2 g
.bors, fekete	0,9 g
Zöldfűszeres pulykasült (11-14 év)	/ 10 adag
.pulyka, mell, nyers	1100 g
.olaj, napraforgóolaj	25 g
.majoránna, szárított	0,2 g
.bazsalikom, szárított	0,2 g
Csőbensült kelbimbó (11-14 év)	/ 10 adag
.kelbimbó, fagyasztott	2200 g
.tej, tehéntej 1,5% zsírtartalmú	1000 g
.zsemlemorzsa	150 g
.tojás, tyúktojás	120 g
.liszt, búzaliszt bl 55	110 g
.margarin, étkezési, 60% zsírtartalmú	60 g
.sajt, sovány, köményes sajt	45 g
.olaj, napraforgóolaj	30 g
.petrezselyem, levél, friss	7 g
.szerecsendió	0,5 g
Uzsonna	10 személyre
Szárnyashúskrém (11-14 év)	/ 10 adag
.csirke, mell, nyers	400 g
.margarin, étkezési, 25% zsírtartalmú	60 g
.vöröshagyma, friss	20 g
.kakukkfű	0,2 g
.majoránna, szárított	0,2 g
.köménymag	0,2 g
kenyér, teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú	700 g
zöldhagyma, friss	500 g

Az étrend energia- és tápanyagtartalma

1. nap

Energia 1313 kcal Energia 5486 kJ

Makrotápanyagok

Zsír 36,6 g Hozzáadott cukor 22 g

Zsír E% 25,1% Hozzáadott cukor E% 6,7%

Ásványianyagok

Nátrium 1394,2 mg Só 3,5 g

2. nap

Energia 1308 kcal Energia 5469 kJ

Makrotápanyagok

Zsír 33,5 g Hozzáadott cukor 5 g

Zsír E% 23,1% Hozzáadott cukor E% 1,5%

Ásványianyagok

Nátrium 1340,4 mg Só 3,4 g

3. nap

Energia 1327 kcal Energia 5547 kJ

Makrotápanyagok

Zsír 29 g Hozzáadott cukor 17 g

Zsír E% 19,7% Hozzáadott cukor E% 5,1%

Ásványianyagok

Nátrium 1303,1 mg Só 3,3 g

4. nap

Energia 1309 kcal Energia 5471 kJ

Makrotápanyagok

Zsír 42 g Hozzáadott cukor 10 g

Zsír E% 28,9% Hozzáadott cukor E% 3,1%

Ásványianyagok

Nátrium 1367,3 mg Só 3,4 g

5. nap

Energia 1322 kcal Energia 5528 kJ

Makrotápanyagok

Zsír 38,6 g Hozzáadott cukor 16,2 g

Zsír E% 26,3% Hozzáadott cukor E% 4,9%

Ásványianyagok

Nátrium 1353,4 mg Só 3,4 g

6. nap

Energia 1373 kcal Energia 5738 kJ

Makrotápanyagok

Zsír 40,7 g Hozzáadott cukor 10 g

Zsír E% 26,7% Hozzáadott cukor E% 2,9%

Ásványianyagok

Nátrium 1069,8 mg Só 2,7 g

14,

11-14 éves korosztály egy főre vonatkozó napi energia, össz-zsír, össz-só illetve hozzáadott cukor számításai
Étrendtervező program: NutriComp Étrend 4.0

7. nap

Energia 1359 kcal Energia 5680 kJ

Makrotápanyagok

Zsír 49,7 g Hozzáadott cukor 6,6 g

Zsír E% 32,9% Hozzáadott cukor E% 1,9%

Ásványianyagok

Nátrium 1064,7 mg Só 2,7 g

8. nap

Energia 1330 kcal Energia 5561 kJ

Makrotápanyagok

Zsír 36,6 g Hozzáadott cukor 14,2 g

Zsír E% 24,8% Hozzáadott cukor E% 4,3%

Ásványianyagok

Nátrium 1385,8 mg Só 3,5 g

9. nap

Energia 1378 kcal Energia 5762 kJ

Makrotápanyagok

Zsír 38,8 g Hozzáadott cukor 14 g

Zsír E% 25,3% Hozzáadott cukor E% 4,1%

Ásványianyagok

Nátrium 1370,8 mg Só 3,4 g

10. nap

Energia 1319 kcal Energia 5512 kJ

Makrotápanyagok

Zsír 41,3 g Hozzáadott cukor 8 g

Zsír E% 28,2% Hozzáadott cukor E% 2,4%

Ásványianyagok

Nátrium 1398,4 mg Só 3,5 g

11. nap

Energia 1354 kcal Energia 5660 kJ

Makrotápanyagok

Zsír 48,4 g Hozzáadott cukor 12 g

Zsír E% 32,2% Hozzáadott cukor E% 3,5%

Ásványianyagok

Nátrium 1139,9 mg Só 2,8 g

12. nap

Energia 1317 kcal Energia 5504 kJ

Makrotápanyagok

Zsír 28,1 g Hozzáadott cukor 9 g

Zsír E% 19,2% Hozzáadott cukor E% 2,7%

Ásványianyagok

Nátrium 1197,1 mg Só 3,0 g

E%=energia százalék

6

11-14 éves korosztály egy főre vonatkozó napi energia, össz-zsír, össz-só illetve hozzáadott cukor számításai
Étrendtervező program: NutriComp Étrend 4.0

13. nap

Energia	1369	kcal	Energia	5722	kJ
---------	------	------	---------	------	----

Makrotápanyagok

Zsír	38,3	g	Hozzáadott cukor	16,2	g
------	------	---	------------------	------	---

Zsír E%	25,2%	Hozzáadott cukor E%	4,7%
---------	-------	---------------------	------

Ásványianyagok

Nátrium	894,1	mg	Só	2,2	g
---------	-------	----	----	-----	---

14. nap

Energia	1340	kcal	Energia	5603	kJ
---------	------	------	---------	------	----

Makrotápanyagok

Zsír	35,5	g	Hozzáadott cukor	15	g
------	------	---	------------------	----	---

Zsír E%	23,8%	Hozzáadott cukor E%	4,5%
---------	-------	---------------------	------

Ásványianyagok

Nátrium	1275,9	mg	Só	3,2	g
---------	--------	----	----	-----	---

15. nap

Energia	1346	kcal	Energia	5626	kJ
---------	------	------	---------	------	----

Makrotápanyagok

Zsír	42,4	g	Hozzáadott cukor	12,9	g
------	------	---	------------------	------	---

Zsír E%	28,4%	Hozzáadott cukor E%	3,8%
---------	-------	---------------------	------

Ásványianyagok

Nátrium	1165,6	mg	Só	2,9	g
---------	--------	----	----	-----	---

16. nap

Energia	1319	kcal	Energia	5515	kJ
---------	------	------	---------	------	----

Makrotápanyagok

Zsír	46,7	g	Hozzáadott cukor	19,3	g
------	------	---	------------------	------	---

Zsír E%	31,9%	Hozzáadott cukor E%	5,9%
---------	-------	---------------------	------

Ásványianyagok

Nátrium	1170,2	mg	Só	2,9	g
---------	--------	----	----	-----	---

17. nap

Energia	1328	kcal	Energia	5550	kJ
---------	------	------	---------	------	----

Makrotápanyagok

Zsír	36	g	Hozzáadott cukor	17	g
------	----	---	------------------	----	---

Zsír E%	24,3%	Hozzáadott cukor E%	5,1%
---------	-------	---------------------	------

Ásványianyagok

Nátrium	1212,4	mg	Só	3,0	g
---------	--------	----	----	-----	---

18. nap

Energia	1358	kcal	Energia	5678	kJ
---------	------	------	---------	------	----

Makrotápanyagok

Zsír	41,6	g	Hozzáadott cukor	8	g
------	------	---	------------------	---	---

Zsír E%	27,6%	Hozzáadott cukor E%	2,4%
---------	-------	---------------------	------

Ásványianyagok

Nátrium	1387,9	mg	Só	3,5	g
---------	--------	----	----	-----	---

11-14 éves korosztály egy főre vonatkozó napi energia, össz-zsír, össz-só illetve hozzáadott cukor számításai
 Étrendtervező program: NutriComp Étrend 4.0

19. nap

Energia 1348 kcal Energia 5636 kJ

Makrotápanyagok

Zsír 35,5 g Hozzáadott cukor 8 g

Zsír E% 23,7% Hozzáadott cukor E% 2,4%

Ásványianyagok

Nátrium 1396,4 mg Só 3,5 g

20. nap

Energia 1318 kcal Energia 5509 kJ

Makrotápanyagok

Zsír 38,5 g Hozzáadott cukor 15 g

Zsír E% 26,3% Hozzáadott cukor E% 4,6%

Ásványianyagok

Nátrium 1231,6 mg Só 3,1 g

my

15-18 éves korosztály mintaétlap

Étrendtervező program: NutriComp Étrend 4.0

	1. nap	2. nap	3. nap	4. nap	5. nap
Ebéd	Sárgaborsógulyás Tejben zabpehely Alma	Rántottleves Pírtott zsemlekocka Sült csirkemell Zöldbabfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Mandarin	Brokkolikrémleves Natúr halfilé Petrezselymes burgonya Pöréahagymás sárgarépasaláta	Burgonyaleves Főtt keménytojás Parajfőzelék teljes kiőrlésű kenyér Alma	Céklaleves Rakott kelkáposzta csirke hússal
	energia: 854 Kcal szénhidrát: 120 g fehérje: 40 g zsír / telített zs.: 23 g / 6,7 g cukor: 15 g só: 1,9 g	energia: 744 Kcal szénhidrát: 89 g fehérje: 45 g zsír / telített zs.: 23 g / 4,2 g cukor: 0 g só: 2 g	energia: 771 Kcal szénhidrát: 100 g fehérje: 43 g zsír / telített zs.: 21 g / 5,8 g cukor: 0 g só: 2 g	energia: 801 Kcal szénhidrát: 103 g fehérje: 35 g zsír / telített zs.: 27 g / 5 g cukor: 0 g só: 2 g	energia: 717 Kcal szénhidrát: 95 g fehérje: 41 g zsír / telített zs.: 18 g / 6 g cukor: 0 g só: 1,7 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; zeller Feltételezhető: szója, mustár	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; hal Feltételezhető:	Allergének: tojás; glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: glutén

	6. nap	7. nap	8. nap	9. nap	10. nap
Ebéd	Marharaguleves Darás metélt Kivi	Lebbencsleves Sertéspörkölt Tökfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Banán	Karalábéleves Csirkerizottó Céklasaláta	Rizsleves Sertéssült Paradicsomos káposztafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Narancs	Almalevesleves Halfilé párizsiasan Párolt kukorica
	energia: 759 Kcal szénhidrát: 107 g fehérje: 30 g zsír / telített zs.: 22 g / 5 g cukor: 13 g só: 1,4 g	energia: 772 Kcal szénhidrát: 106 g fehérje: 39 g zsír / telített zs.: 21 g / 4,4 g cukor: 0 g só: 1,3 g	energia: 702 Kcal szénhidrát: 91 g fehérje: 43 g zsír / telített zs.: 18 g / 7,4 g cukor: 7 g só: 1,2 g	energia: 796 Kcal szénhidrát: 95 g fehérje: 38 g zsír / telített zs.: 28 g / 5,3 g cukor: 10 g só: 1,9 g	energia: 830 Kcal szénhidrát: 101 g fehérje: 37 g zsír / telített zs.: 29 g / 5,5 g cukor: 10 g só: 1,7 g
	Allergének: glutén; tojás; zeller Feltételezhető: kén-dioxid, szulfid	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; tojás Feltételezhető: glutén	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; zeller Feltételezhető: glutén	Allergének: zeller; glutén Feltételezhető:	Allergének: tojás; glutén; hal; tejtermék, laktóz Feltételezhető:

u

145

15-18 éves korosztály mintaétlap

Étrendtervező program: NutriComp Étrend 4.0

	11. nap	12. nap	13. nap	14. nap	15. nap
Ebéd	Palócleves Teljes kiőrlésű kenyér Túrógombóc Alma	Tojásleves Sült csirkecsikok Zöldborsófőzelék Banán	Zellerkrémleves Borsos marharagu Főtt teljes kiőrlésű spagetti Narancs	Hagymaleves Bulguros töltött karalábé Kapormártás	Meggyleves Rakott zöldbab
	energia: 835 Kcal fehérje: 46 g szénhidrát: 112 g zsír / telített zs.: 22 g / 7,3 g cukor: 14 g sós: 1,8 g	energia: 749 Kcal fehérje: 52 g szénhidrát: 83 g zsír / telített zs.: 23 g / 4,4 g cukor: 0 g sós: 1,4 g	energia: 768 Kcal fehérje: 36 g szénhidrát: 83 g zsír / telített zs.: 31 g / 8,6 g cukor: 0 g sós: 2 g	energia: 747 Kcal fehérje: 34 g szénhidrát: 105 g zsír / telített zs.: 22 g / 7,8 g cukor: 13 g sós: 1,9 g	energia: 719 Kcal fehérje: 30 g szénhidrát: 100 g zsír / telített zs.: 21 g / 7,7 g cukor: 8 g sós: 1 g
	Allergének: glutén, tejtermék, laktóz, tojás Feltételezhető:	Allergének: glutén, tejtermék, laktóz, tojás Feltételezhető:	Allergének: glutén, tejtermék, laktóz, zeller Feltételezhető: tojás	Allergének: tejtermék, laktóz, glutén, tojás Feltételezhető: glutén	Allergének: tejtermék, laktóz, glutén Feltételezhető: glutén

	16. nap	17. nap	18. nap	19. nap	20. nap
Ebéd	Sertésragu leves Teljes kiőrlésű kenyér Gyümölcsrizs	Paradicsomleves Rántott csirkemell Sült zöldségköret Mandarin	Karfiol krémleves Tárkonyos, citromos halfilé Pirított burgonya Sárgarépás káposztasaláta	Csontleves Párolt vagdaltszelet sertéshúsból Lencsefőzelék Alma	Gombaleves Zöldfűszeres pulykasült Csőbensült kelbimbó Teljes kiőrlésű kenyér
	energia: 878 Kcal fehérje: 37 g szénhidrát: 141 g zsír / telített zs.: 18 g / 6,1 g cukor: 14 g sós: 1,8 g	energia: 740 Kcal fehérje: 47 g szénhidrát: 74 g zsír / telített zs.: 28 g / 3,5 g cukor: 7 g sós: 2 g	energia: 716 Kcal fehérje: 36 g szénhidrát: 101 g zsír / telített zs.: 18 g / 3,5 g cukor: 5 g sós: 1,8 g	energia: 705 Kcal fehérje: 45 g szénhidrát: 84 g zsír / telített zs.: 20 g / 5,3 g cukor: 3 g sós: 1,6 g	energia: 740 Kcal fehérje: 62 g szénhidrát: 85 g zsír / telített zs.: 16 g / 3,6 g cukor: 0 g sós: 2 g
	Allergének: glutén, tejtermék, laktóz, zeller Feltételezhető:	Allergének: glutén, tojás, zeller Feltételezhető:	Allergének: hal, glutén, tejtermék, laktóz Feltételezhető: tejtermék, laktóz	Allergének: zeller, tojás, glutén, mustár, tejtermék, laktóz Feltételezhető: glutén, kávéfűz, szőlő	Allergének: tejtermék, laktóz, glutén, zeller, tojás Feltételezhető: glutén

6

15-18 éves korosztály mintaétlap nyersanyag kiszabata

Étrendtervező program: NutriComp Étrend 4.0

Az étrend részletes nyersanyag-kiszabata étkezésenkénti bontásban**1. nap**

Ebéd	10 személyre
Sárgaborsógulyás (15-18 év)	/ 10 adag
.felvágott, virsli, baromfivirsli (Orsi)	500 g
.borsó, száraz	400 g
.petrezselyem, gyökér, friss	250 g
.burgonya, téli	200 g
.sárgarépa, friss	200 g
.zeller, friss	200 g
.vöröshagyma, friss	60 g
.liszt, búzaliszt bl 55	40 g
.olaj, napraforgóolaj	30 g
.fűszerpaprika, édes	5 g
.petrezselyem, levél, friss	5 g
.fokhagyma, friss	3 g
.só, jódosított só	2 g
.bors, fekete	0,5 g
.majoránna, szárított	0,3 g
.köménymag	0,3 g
Tejben zabpehely (15-18 év)	/ 10 adag
.tej, tehéntej 1,5% zsírtartalmú	2500 g
.zab, pehely	800 g
.cukor, finomított	130 g
.kakaó, por	80 g
.só, jódosított só	3 g
alma, friss	1000 g

2. nap

Ebéd	10 személyre
Rántottleves (15-18 év)	/ 10 adag
.liszt, búzaliszt bl 55	130 g
.olaj, napraforgóolaj	80 g
.petrezselyem, levél, friss	7 g
.fűszerpaprika, édes	5 g
.köménymag	0,8 g
Pirított zsemlekocka (15-18 év)	/ 10 adag
.zsemle	140 g
Sült csirkemell (15-18 év)	/ 10 adag
.csirke, mell, nyers	1000 g
.olaj, napraforgóolaj	25 g
.só, jódosított só	6 g
.majoránna, szárított	0,5 g
.bors, fekete	0,4 g
Zöldbabfőzelék (15-18 év)	/ 10 adag
.zöldbab, fagyasztott	2000 g
.tejföl, 12% zsírtartalmú	300 g
.liszt, búzaliszt bl 55	190 g
.olaj, napraforgóolaj	60 g
.petrezselyem, levél, friss	18 g
.vöröshagyma, friss	10 g
.fokhagyma, friss	4 g
.só, jódosított só	2,5 g
.bors, fekete	0,5 g
kenyér, teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú	700 g
mandarin, friss	800 g

3. nap

Ebéd	10 személyre
BrokkolikréMLEVES (15-18 év)	/ 10 adag

15-18 éves korosztály mintaétlap nyersanyag kiszabata

Étrendtervező program: NutriComp Étrend 4.0

.joghurt, 1,8% zsírtartalmú	1100 g
.brokkoli, fagyasztott	1000 g
.burgonya, téli	850 g
.liszt, búzaliszt bl 55	50 g
.margarin, általános, 70% zsírtartalmú	30 g
.borsikafű	1 g
Natúr halfilé (15-18 év)	/ 10 adag
.tőkehal, filé, nyers	1200 g
.liszt, búzaliszt bl 55	130 g
.olaj, napraforgóolaj	70 g
.só, jódosított só	7 g
Petrezselymes burgonya (15-18 év)	/ 10 adag
.burgonya, téli	2500 g
.olaj, napraforgóolaj	70 g
.petrezselyem, levél, friss	30 g
.só, jódosított só	6 g
Póréhagymás sárgarépasaláta (15-18 év)	/ 10 adag
.sárgarépa, friss	600 g
.póréhagyma, friss	380 g
.olaj, olívaolaj	10 ml
.citrom, lé, friss, cukrozatlan	10 ml

4. nap**Ebéd****10 személyre**

Burgonyaleves (15-18 év)	/ 10 adag
.burgonya, téli	750 g
.vöröshagyma, friss	80 g
.liszt, búzaliszt bl 55	80 g
.olaj, napraforgóolaj	60 g
.lecsó, konzerv, natúr	60 g
.petrezselyem, levél, friss	6 g
.fűszerpaprika, édes	6 g
.só, jódosított só	2 g
.bors, fekete	1 g
Főtt kemény tojás 2 db (15-18 év).	/ 10 adag
.tojás, tyúktójas	800 g
Parajfőzelék (15-18 év)	/ 10 adag
.spenót, fagyasztott	2450 g
.tej, tehéntej 1,5% zsírtartalmú	1000 g
.liszt, búzaliszt bl 55	160 g
.olaj, napraforgóolaj	70 g
.fokhagyma, friss	5 g
.só, jódosított só	2 g
.bors, fekete	1 g
kenyér, teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú	1000 g
alma, friss	1500 g

5. nap**Ebéd****10 személyre**

Céklaleves (15-18 év)	/ 10 adag
.cékla, friss	1200 g
.joghurt, 1,8% zsírtartalmú	700 g
.liszt, búzaliszt bl 55	200 g
Rakott kelkáposzta (15-18 év)	/ 10 adag
.kelkáposzta, friss	2130 g
.csirke, hús, nyers	850 g
.rizs, fényezett	700 g
.tejföl, 12% zsírtartalmú	600 g
.lecsó, konzerv, natúr	80 g
.vöröshagyma, friss	80 g
.olaj, napraforgóolaj	70 g
.fűszerpaprika, édes	8,5 g
.só, jódosított só	8 g

15-18 éves korosztály mintaétlap nyersanyag kiszabata

Étrendtervező program: NutriComp Étrend 4.0

.fokhagyma, friss	2 g
.bors, fekete	0,9 g

6. nap

Ebéd	10 személyre
Marharagu leves (15-18 év)	/ 10 adag
.marha, hús, közepes zsírtartalmú, nyers	600 g
.zöldborsó, fagyasztott	250 g
.sárgarépa, friss	200 g
.petrezselyem, gyökér, friss	200 g
.zeller, friss	150 g
.vöröshagyma, friss	80 g
.olaj, napraforgóolaj	30 g
.petrezselyem, levél, friss	8 g
.fokhagyma, friss	2 g
.só, jódosított só	2 g
.bors, fekete	1 g
.rozmaryn, szárított	0,6 g
Darás metélt (15-18 év)	/ 10 adag
.szárzészta, 4 tojásos	800 g
.búza, dara	200 g
.sárgabarack, dzsem, extra	200 g
.olaj, napraforgóolaj	70 g
.cukor, finomított	30 g
.só, jódosított só	5 g
kivi, friss	1000 g

7. nap

Ebéd	10 személyre
Lebbencsleves (15-18 év)	/ 10 adag
.burgonya, téli	450 g
.petrezselyem, gyökér, friss	330 g
.sárgarépa, friss	270 g
.lecsó, konzerv, natúr	150 g
.szárzészta, 4 tojásos	110 g
.vöröshagyma, friss	50 g
.olaj, napraforgóolaj	30 g
.fűszerpaprika, édes	5 g
.petrezselyem, levél, friss	5 g
.bors, fekete	0,9 g
Sertéspörkölt (15-18 év)	/ 10 adag
.sertés, hús, sovány, nyers	1000 g
.lecsó, konzerv, natúr	220 g
.vöröshagyma, friss	180 g
.olaj, napraforgóolaj	35 g
.fűszerpaprika, édes	17 g
.fokhagyma, friss	7 g
.bors, fekete	0,5 g
.köménymag	0,5 g
Tökfőzelék (15-18 év)	/ 10 adag
.tök, főzötök, friss	2000 g
.joghurt, 0,1% zsírtartalmú	600 g
.liszt, búzaliszt bl 55	140 g
.vöröshagyma, friss	50 g
.olaj, napraforgóolaj	40 g
.ecet, 20 %-os	18 g
.kapor, friss	14 g
.fűszerpaprika, édes	8,5 g
kenyér, teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú	600 g
banán, friss	1000 g

8. nap

Ebéd	10 személyre
Karalábeleves, tejfölös (15-18 év)	/ 10 adag

15-18 éves korosztály mintaétlap nyersanyag kiszabata

Étrendtervező program: NutriComp Étrend 4.0

.karalábé, friss	550 g
.tejföl, 12% zsírtartalmú	400 g
.sárgarépa, friss	150 g
.liszt, búzaliszt bl 55	130 g
.petrezselyem, gyökér, friss	70 g
.vöröshagyma, friss	40 g
.zeller, friss	30 g
.petrezselyem, levél, friss	7 g
.fűszerpaprika, édes	5 g
.fokhagyma, friss	3 g
.bors, fekete	0,9 g
Csirkerizottó (15-18 év)	/ 10 adag
.csirke, hús, nyers	1000 g
.zöldborsó, fagyasztott	700 g
.rizs, fényezett	600 g
.sajt, zsíros, trappista	210 g
.vöröshagyma, friss	50 g
.olaj, napraforgóolaj	40 g
.petrezselyem, levél, friss	20 g
.bors, fekete	0,4 g
Céklasaláta (15-18 év)	/ 10 adag
.cékla, friss	1250 g
.cukor, finomított	70 g
.ecet, 20 %-os	70 g
.torma, friss	40 g
.köménymag	0,3 g

9. nap**Ebéd****10 személyre**

Rizsleves (15-18 év)	/ 10 adag
.sárgarépa, friss	300 g
.petrezselyem, gyökér, friss	250 g
.zeller, friss	170 g
.rizs, fényezett	120 g
.karalábé, friss	80 g
.olaj, napraforgóolaj	60 g
.vöröshagyma, friss	60 g
.petrezselyem, levél, friss	8 g
.só, jódosított só	2 g
.bors, fekete	1 g
Sertéssült (15-18 év)	/ 10 adag
.sertés, hús, sovány, nyers	1100 g
.olaj, napraforgóolaj	40 g
.köménymag	0,2 g
Paradicsomos káposztafőzelék (15-18 év)	/ 10 adag
.fejeskáposzta, téli, friss	2100 g
.paradicsom, püré	300 g
.liszt, búzaliszt bl 55	160 g
.cukor, finomított	100 g
.olaj, napraforgóolaj	70 g
.zeller, friss	40 g
.vöröshagyma, friss	40 g
.só, jódosított só	2 g
.bors, fekete	0,9 g
.köménymag	0,6 g
kenyér, teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú	600 g
narancs, friss	1200 g

10. nap**Ebéd****10 személyre**

Almaleves (15-18 év)	/ 10 adag
.alma, friss	1000 g
.tejföl, 12% zsírtartalmú	300 g

15-18 éves korosztály mintaétlap nyersanyag kiszabata

Étrendtervező program: NutriComp Étrend 4.0

.liszt, búzaliszt bl 55	100 g
.cukor, finomított	100 g
.citrom, friss	80 g
.fahéj	0,6 g
Halfilé párizsiasan (15-18 év)	/ 10 adag
.tőkehal, filé, nyers	1000 g
.tej, tehéntej 1,5% zsírtartalmú	300 g
.liszt, búzaliszt bl 55	180 g
.tojás, tyúktojás	160 g
.olaj, napraforgóolaj	100 g
.só, jódosított só	6 g
Párolt kukorica (15-18 év)	/ 10 adag
.kukorica, friss	2450 g
.olaj, napraforgóolaj	80 g
.petrezselyem, levél, friss	10 g
.só, jódosított só	8 g
.majoránna, szárított	2 g
.bazsalikom, friss	2 g

11. nap**Ebéd****10 személyre**

Palócleves (15-18 év)	/ 10 adag
.zöldbab, fagyasztott	710 g
.pulyka, hús, nyers	600 g
.burgonya, téli	450 g
.tejföl, 12% zsírtartalmú	300 g
.vöröshagyma, friss	90 g
.liszt, búzaliszt bl 55	80 g
.olaj, napraforgóolaj	30 g
.fokhagyma, friss	7 g
.só, jódosított só	4 g
.bors, fekete	0,9 g
kenyér, teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú	600 g
Túrógombóc (15-18 év)	/ 10 adag
.túró, tehéntúró, sovány	1000 g
.tejföl, 12% zsírtartalmú	300 g
.búza, dara	250 g
.zsemlemorzsa	250 g
.tojás, tyúktojás	190 g
.cukor, finomított	140 g
.olaj, napraforgóolaj	20 g
alma, friss	800 g

12. nap**Ebéd****10 személyre**

Tojásleves (15-18 év)	/ 10 adag
.tojás, tyúktojás	400 g
.liszt, búzaliszt bl 55	100 g
.olaj, napraforgóolaj	60 g
.petrezselyem, levél, friss	10 g
.só, jódosított só	8 g
.fűszerpaprika, édes	6 g
.bors, fekete	1 g
.köménymag	0,9 g
Sült csirkecsíkok (15-18 év)	/ 10 adag
.csirke, hús, nyers	1100 g
.olaj, napraforgóolaj	20 g
.majoránna, szárított	0,4 g
.bors, fekete	0,3 g
Zöldborsófőzelék (15-18 év)	/ 10 adag
.zöldborsó, fagyasztott	2000 g
.tej, tehéntej 1,5% zsírtartalmú	1150 g
.liszt, búzaliszt bl 55	140 g

15-18 éves korosztály mintaétlap nyersanyag kiszabata

Étrendtervező program: NutriComp Étrend 4.0

.olaj, napraforgóolaj	40 g
.petrezselyem, levél, friss	18 g
.bors, fekete	0,5 g
banán, friss	1200 g

13. nap

Ebéd	10 személyre
Zellerkrémleves (15-18 év)	/ 10 adag
.zeller, friss	500 g
.tejföl, 12% zsírtartalmú	200 g
.sárgarépa, friss	160 g
.liszt, búzaliszt bl 55	130 g
.petrezselyem, gyökér, friss	80 g
.karalábé, friss	60 g
.olaj, napraforgóolaj	45 g
.petrezselyem, levél, friss	3 g
.bors, fekete	0,9 g
Borsos marhatokány (15-18 év)	/ 10 adag
.marha, hús, közepes zsírtartalmú, nyers	1000 g
.vöröshagyma, friss	200 g
.KNORR Collezione Italiana Sűrített Paradicsom	100 g
.olaj, napraforgóolaj	70 g
.fokhagyma, friss	8 g
.bors, fekete	1,8 g
Főtt teljes kiőrlésű spagetti (15-18 év)	/ 10 adag
.száraztészta, teljes kiőrlésű	800 g
narancs, friss	1500 g

14. nap

Ebéd	10 személyre
Hagymaleves (15-18 év)	/ 10 adag
.vöröshagyma, friss	800 g
.tejföl, 12% zsírtartalmú	300 g
.liszt, búzaliszt bl 55	100 g
.margarin, étkezési, 60% zsírtartalmú	60 g
.petrezselyem, levél, friss	8 g
.só, jódosított só	5 g
.bors, fekete	1 g
.szerecsendió	0,6 g
Töltött karalábé (15-18 év)	/ 10 adag
.karalábé, friss	2000 g
.sertés, hús, sovány, nyers	700 g
.bulgur (búzatöret)	600 g
.tojás, tyúktojás	120 g
.liszt, búzaliszt bl 55	70 g
.vöröshagyma, friss	40 g
.cukor, finomított	40 g
.petrezselyem, levél, friss	10 g
.só, jódosított só	8 g
.bors, fekete	0,5 g
Kapormártás (15-18 év)	/ 10 adag
.tejföl, 12% zsírtartalmú	300 g
.liszt, búzaliszt bl 55	110 g
.cukor, finomított	90 g
.kapor, friss	70 g
.vöröshagyma, friss	50 g
.olaj, napraforgóolaj	30 g
.ecet, 20 %-os	16 g

15. nap

Ebéd	10 személyre
Meggye leves (15-18 év)	/ 10 adag
.meggy, fagyasztott	1100 g
.tejföl, 12% zsírtartalmú	500 g

15-18 éves korosztály mintaétlap nyersanyag kiszabata

Étrendtervező program: NutriComp Étrend 4.0

.liszt, búzaliszt bl 55	80 g
.cukor, finomított	80 g
.citrom, friss	70 g
.fahéj	0,5 g
Rakott zöldbab (15-18 év)	/ 10 adag
.zöldbab, fagyasztott	2050 g
.pulyka, hús, nyers	700 g
.rizs, fényezett	700 g
.tejföl, 12% zsírtartalmú	300 g
.lecsó, konzerv, natúr	80 g
.vöröshagyma, friss	80 g
.olaj, napraforgóolaj	40 g
.fűszerpaprika, édes	8,5 g
.só, jódosított só	8 g
.fokhagyma, friss	2 g
.bors, fekete	0,9 g

16. nap**Ebéd****10 személyre**

Sertés raguleves (15-18 év)	/ 10 adag
.sertés, hús, sovány, nyers	600 g
.zöldborsó, fagyasztott	250 g
.sárgarépa, friss	200 g
.petrezselyem, gyökér, friss	100 g
.zeller, friss	100 g
.vöröshagyma, friss	90 g
.olaj, napraforgóolaj	50 g
.petrezselyem, levél, friss	8 g
.só, jódosított só	6 g
.fokhagyma, friss	1,6 g
.bors, fekete	0,9 g
.rozmaryn, szárított	0,5 g
kenyér, teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú	600 g
Gyümölcsrizs (15-18 év)	/ 10 adag
.tej, tehéntej 1,5% zsírtartalmú	2500 g
.rizs, fényezett	900 g
.szilva, befőtt, cukrozott	280 g
.őszibarack, befőtt, cukrozott	280 g
.meggy, befőtt, cukrozott	280 g
.tejszín, főzőtejszín	170 g
.cukor, finomított	40 g

17. nap**Ebéd****10 személyre**

Paradicsomleves (15-18 év)	/ 10 adag
.paradicsom, püré	600 g
.liszt, búzaliszt bl 55	100 g
.cukor, finomított	70 g
.olaj, napraforgóolaj	60 g
.vöröshagyma, friss	60 g
.zeller, friss	60 g
.bors, fekete	1 g
.só, jódosított só	0,5 g
Rántott csirkemell (15-18 év).	/ 10 adag
.csirke, mell, nyers	1100 g
.zsemlemorzsa	250 g
.tojás, tyúktojás	140 g
.liszt, búzaliszt bl 55	140 g
.olaj, napraforgóolaj	90 g
.só, jódosított só	1,5 g
Párolt brokkoli (15-18 év)	/ 10 adag
.brokkoli, fagyasztott	2500 g
.ecet, 20 %-os	100 g

15-18 éves korosztály mintaétlap nyersanyag kiszabata

Étrendtervező program: NutriComp Étrend 4.0

.olaj, napraforgóolaj	80 g
.só, jódosított só	0,5 g
mandarin, friss	1200 g

18. nap

Ebéd	10 személyre
Karfiolkrémleves (15-18 év)	/ 10 adag
.tej, tehéntej 1,5% zsírtartalmú	1250 g
.karfiol, fagyasztott	950 g
.burgonya, téli	650 g
.liszt, búzaliszt bl 55	85 g
.margarin, általános, 70% zsírtartalmú	45 g
.szerecsendió	1 g
.borsikafű	1 g
Tárkonyos, citromos halfilé (15-18 év)	/ 10 adag
.tőkehal, filé, nyers	1000 g
.liszt, búzaliszt bl 55	100 g
.olaj, napraforgóolaj	55 g
.citrom, lé, friss, cukrozatlan	40 g
.só, jódosított só	6 g
.tárkony	0,7 g
Pirított burgonya (15-18 év)	/ 10 adag
.burgonya, téli	2500 g
.olaj, napraforgóolaj	50 g
.só, jódosított só	6 g
Sárgarépas káposztasaláta (15-18 év)	/ 10 adag
.fejeskáposzta, téli, friss	700 g
.sárgarépa, friss	330 g
.cukor, finomított	50 g
.ecet, 20 %-os	20 g

19. nap

Ebéd	10 személyre
Csontleves (15-18 év)	/ 10 adag
.sertés, csont, nyers	800 g
.sárgarépa, friss	300 g
.petrezselyem, gyökér, friss	150 g
.zeller, friss	120 g
.karalábé, friss	120 g
.kelkáposzta, friss	100 g
.vöröshagyma, friss	50 g
.petrezselyem, levél, friss	10 g
.só, jódosított só	8 g
.fokhagyma, friss	5 g
.bors, fekete	1 g
.gyömbér	0,5 g
Vagdalszelet sertéshúsból sütőben sülve (15-18 év)	/ 10 adag
.sertés, hús, sovány, nyers	700 g
.zsemle	170 g
.tojás, tyúktójas	90 g
.vöröshagyma, friss	40 g
.zsemlemorzsa	30 g
.olaj, napraforgóolaj	20 g
.fűszerpaprika, édes	5 g
.fokhagyma, friss	4 g
.bors, fekete	0,5 g
Lencsefőzelék (15-18 év)	/ 10 adag
.lencse, száraz	800 g
.tejföl, 12% zsírtartalmú	300 g
.liszt, búzaliszt bl 55	120 g
.vöröshagyma, friss	40 g
.mustár	30 g
.cukor, finomított	30 g

15-18 éves korosztály mintaétlap nyersanyag kiszabata

Étrendtervező program: NutriComp Étrend 4.0

.olaj, napraforgóolaj	30 g
.ecet, 20 %-os	20 g
.fokhagyma, friss	4 g
.bors, fekete	0,7 g
.babérlevél	0,4 g
alma, friss	1200 g

20. nap**Ebéd****10 személyre**

Gombaleves (15-18 év)	/ 10 adag
.csiperke, friss	850 g
.sárgarépa, friss	140 g
.liszt, búzaliszt bl 55	80 g
.petrezselyem, gyökér, friss	70 g
.karalábé, friss	50 g
.vöröshagyma, friss	40 g
.zeller, friss	40 g
.olaj, napraforgóolaj	30 g
.petrezselyem, levél, friss	7 g
.fűszerpaprika, édes	5 g
.bors, fekete	0,9 g
Zöldfűszeres pulykasült (15-18 év)	/ 10 adag
.pulyka, mell, nyers	1100 g
.olaj, napraforgóolaj	25 g
.majoránna, szárított	0,2 g
.bazsalikom, szárított	0,2 g
Csöbentsült kelbimbó (15-18 év)	/ 10 adag
.kelbimbó, fagyasztott	2450 g
.tej, tehéntej 1,5% zsírtartalmú	1000 g
.zsemlemorzsa	180 g
.tojás, tyúktojás	110 g
.sajt, sovány, kóményes sajt	100 g
.liszt, búzaliszt bl 55	90 g
.margarin, étkezési, 60% zsírtartalmú	20 g
.olaj, napraforgóolaj	15 g
.petrezselyem, levél, friss	9 g
.só, jódosított só	3 g
.szerecsendió	0,6 g
kenyér, teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú	700 g

15-18 éves korosztály egy főre vonatkozó napi energia, össz-zsír, össz-só illetve hozzáadott cukor számításai
Étrendtervező program: NutriComp Étrend 4.0

Az étrend energia- és tápanyagtartalma

1. nap

Energia 854 kcal Energia 3570 kJ

Makrotápanyagok

Zsír 23 g Hozzáadott cukor 13 g

Zsír E% 24,2% Hozzáadott cukor E% 6,1%

Ásványianyagok

Nátrium 779,6 mg Só 1,9 g

2. nap

Energia 744 kcal Energia 3110 kJ

Makrotápanyagok

Zsír 23 g Hozzáadott cukor 0 g

Zsír E% 27,8% Hozzáadott cukor E% 0,0%

Ásványianyagok

Nátrium 791,3 mg Só 2,0 g

3. nap

Energia 771 kcal Energia 3223 kJ

Makrotápanyagok

Zsír 21 g Hozzáadott cukor 0 g

Zsír E% 24,5% Hozzáadott cukor E% 0,0%

Ásványianyagok

Nátrium 792,8 mg Só 2,0 g

4. nap

Energia 801 kcal Energia 3348 kJ

Makrotápanyagok

Zsír 27,1 g Hozzáadott cukor 0 g

Zsír E% 30,4% Hozzáadott cukor E% 0,0%

Ásványianyagok

Nátrium 786,2 mg Só 2,0 g

5. nap

Energia 717 kcal Energia 2998 kJ

Makrotápanyagok

Zsír 18,2 g Hozzáadott cukor 0 g

Zsír E% 22,8% Hozzáadott cukor E% 0,0%

Ásványianyagok

Nátrium 675,2 mg Só 1,7 g

6. nap

Energia 759 kcal Energia 3171 kJ

Makrotápanyagok

Zsír 22,1 g Hozzáadott cukor 13 g

Zsír E% 26,2% Hozzáadott cukor E% 6,9%

Ásványianyagok

Nátrium 560,1 mg Só 1,4 g

E% = energia százalék

15-18 éves korosztály egy főre vonatkozó napi energia, össz-zsír, össz-só illetve hozzáadott cukor számításai
Étrendtervező program: NutriComp Étrend 4.0

7. nap

Energia 772 kcal Energia 3228 kJ

Makrotápanyagok

Zsír 20,7 g Hozzáadott cukor 0 g

Zsír E% 24,1% Hozzáadott cukor E% 0,0%

Ásványianyagok

Nátrium 525,8 mg Só 1,3 g

8. nap

Energia 702 kcal Energia 2936 kJ

Makrotápanyagok

Zsír 17,8 g Hozzáadott cukor 7 g

Zsír E% 22,8% Hozzáadott cukor E% 4,0%

Ásványianyagok

Nátrium 488,7 mg Só 1,2 g

9. nap

Energia 796 kcal Energia 3326 kJ

Makrotápanyagok

Zsír 28 g Hozzáadott cukor 10 g

Zsír E% 31,7% Hozzáadott cukor E% 5,0%

Ásványianyagok

Nátrium 758,8 mg Só 1,9 g

10. nap

Energia 820 kcal Energia 3426 kJ

Makrotápanyagok

Zsír 29 g Hozzáadott cukor 10 g

Zsír E% 31,8% Hozzáadott cukor E% 4,9%

Ásványianyagok

Nátrium 697,4 mg Só 1,7 g

11. nap

Energia 835 kcal Energia 3490 kJ

Makrotápanyagok

Zsír 22 g Hozzáadott cukor 14 g

Zsír E% 23,7% Hozzáadott cukor E% 6,7%

Ásványianyagok

Nátrium 711,8 mg Só 1,8 g

12. nap

Energia 749 kcal Energia 3130 kJ

Makrotápanyagok

Zsír 22,5 g Hozzáadott cukor 0 g

Zsír E% 27,0% Hozzáadott cukor E% 0,0%

Ásványianyagok

Nátrium 558,9 mg Só 1,4 g

15-18 éves korosztály egy főre vonatkozó napi energia, össz-zsír, össz-só illetve hozzáadott cukor számításai
Étrendtervező program: NutriComp Étrend 4.0

13. nap

Energia 768 kcal Energia 3211 kJ

Makrotápanyagok

Zsír 31,5 g Hozzáadott cukor 0 g

Zsír E% 36,9% Hozzáadott cukor E% 0,0%

Ásványianyagok

Nátrium 798,8 mg Só 2,0 g

14. nap

Energia 747 kcal Energia 3122 kJ

Makrotápanyagok

Zsír 22 g Hozzáadott cukor 13 g

Zsír E% 26,5% Hozzáadott cukor E% 7,0%

Ásványianyagok

Nátrium 770,9 mg Só 1,9 g

15. nap

Energia 719 kcal Energia 3005 kJ

Makrotápanyagok

Zsír 21 g Hozzáadott cukor 8 g

Zsír E% 26,3% Hozzáadott cukor E% 4,5%

Ásványianyagok

Nátrium 419,1 mg Só 1,0 g

16. nap

Energia 878 kcal Energia 3668 kJ

Makrotápanyagok

Zsír 17,6 g Hozzáadott cukor 14,5 g

Zsír E% 18,0% Hozzáadott cukor E% 6,6%

Ásványianyagok

Nátrium 707,2 mg Só 1,8 g

17. nap

Energia 740 kcal Energia 3094 kJ

Makrotápanyagok

Zsír 27,8 g Hozzáadott cukor 7 g

Zsír E% 33,8% Hozzáadott cukor E% 3,8%

Ásványianyagok

Nátrium 792,9 mg Só 2,0 g

18. nap

Energia 716 kcal Energia 2991 kJ

Makrotápanyagok

Zsír 17,7 g Hozzáadott cukor 5 g

Zsír E% 22,2% Hozzáadott cukor E% 2,8%

Ásványianyagok

Nátrium 703,9 mg Só 1,8 g

E% = energia százalék

15-18 éves korosztály egy főre vonatkozó napi energia, össz-zsír, össz-só illetve hozzáadott cukor számításai
 Étrendtervező program: NutriComp Étrend 4.0

19. nap

Energia 705 kcal Energia 2946 kJ

Makrotápanyagok

Zsír 20,1 g Hozzáadott cukor 3 g

Zsír E% 25,7% Hozzáadott cukor E% 1,7%

Ásványianyagok

Nátrium 637,1 mg Só 1,6 g

20. nap

Energia 740 kcal Energia 3092 kJ

Makrotápanyagok

Zsír 16,1 g Hozzáadott cukor 0 g

Zsír E% 19,6% Hozzáadott cukor E% 0,0%

Ásványianyagok

Nátrium 788,4 mg Só 2,0 g

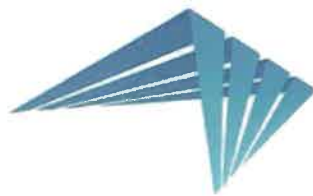
Online díjfizetési rendszer bemutatása

100)



Quadro Byte rendszerek

Teljeskörű megoldásokkal



Quadro Byte Zrt.



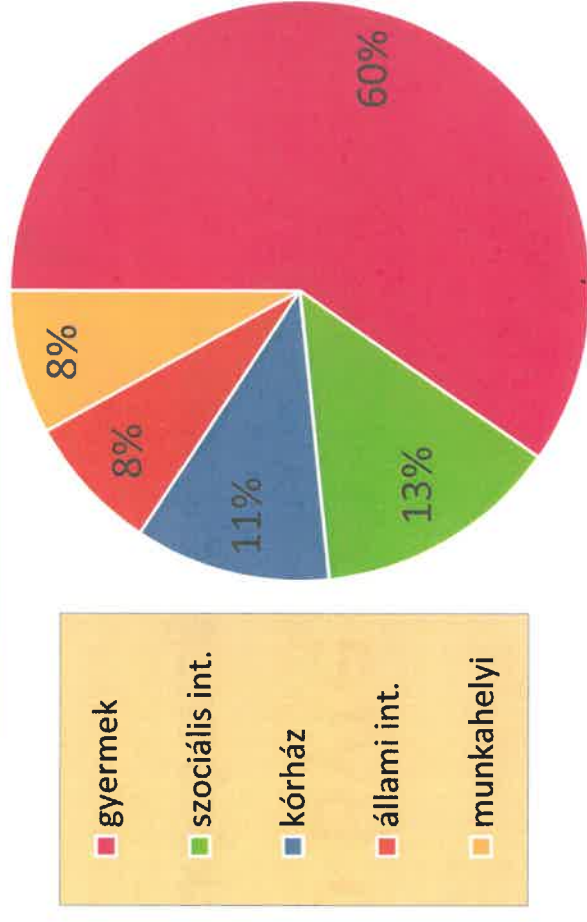


Quadro Byte Zrt.

Quadro Byte Zrt. bemutatása

- ✓ **30 éve** a közétkeztetés számos területén a számítógépes programok fejlesztésével, a rendszerek oktatásával és felügyeletével foglalkozunk.
- ✓ A közétkeztetés minden folyamatára **teljeskörű megoldásokat** biztosítunk a tervezéstől, ételkészítésen keresztül a korszerű értékesítési rendszerekig
- ✓ **Széleskörű tapasztalat:** minden korosztályban, minden ellátási típus esetén, kisebb főzőkonyháktól, a több ezer adagos üzemi konyhákig
- ✓ **Innovatív fejlesztésekkel**, korszerű webes megoldásokkal
- ✓ Élelmezési és informatikai **szakemberek** biztosítják a folyamatos **szolgáltatást** (telepítés, oktatás, felügyelet)
- ✓ **Felhős háttér**szolgáltatás, GDPR megfelelésség, adatbiztonság
- ✓ Biztos gazdálkodás, stabil háttér

Felhasználóink megoszlása





Teljeskörű megoldások



Ebédrendelés bárhol, bármikor az iskolai és munkahelyi étkeztetésben is

- ✓ Webes felület, mobil applikáció

Értékesítés széles spektruma:
előrendeléses menü, büfé, A'la carte

- ✓ NAV online megfelelés



Online gyűjtött létszám, egyedi rendelési igények, bekészítések

- ✓ Készpénzmentes fizetések



Élelmezési üzemek teljeskörű adminisztrációja étlaptervezéstől raktározáson át a kiszállítáig

- ✓ EMMI rendelet megfelelés

Quadro Byte Zrt.

QB-Suli



QB-Értékesítés



QB-Osztály



QB-Élelem



QB-ÉLELEM

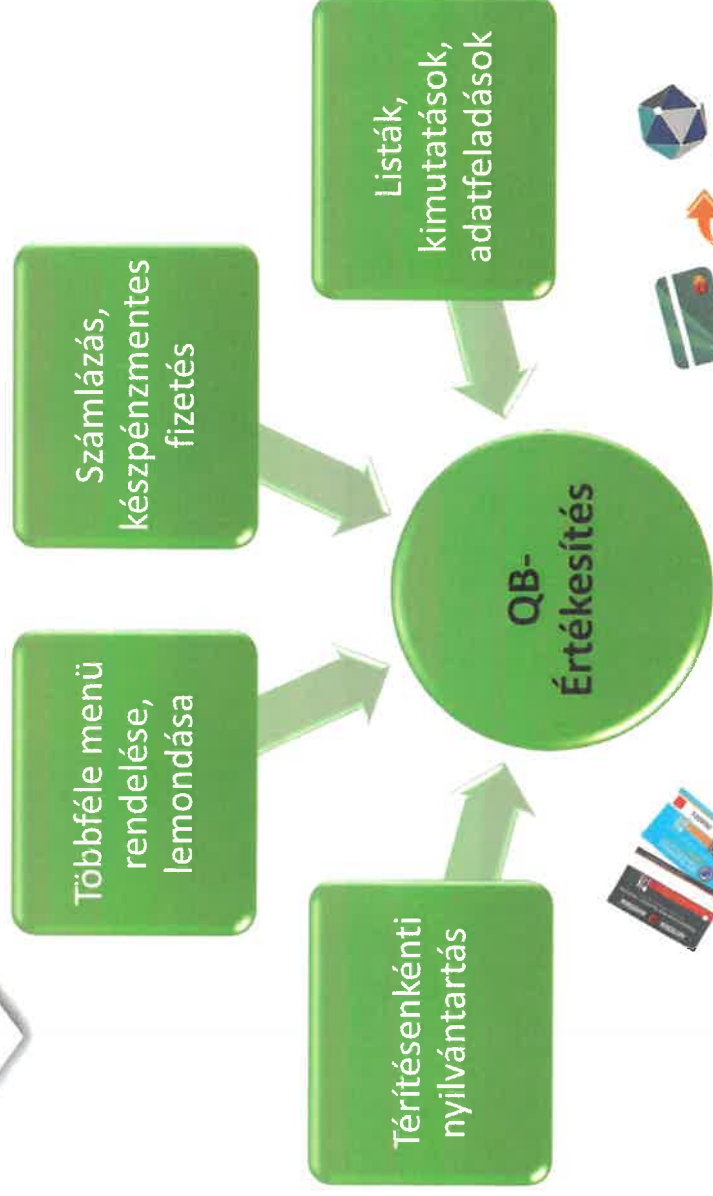
QB-ÉRTÉKESÍTÉS

QB-OSZTÁLY

QB-SULI

QB-KONTIN

QB-Értékesítés:



- Gyermek adatainak importálása, jogosultságok (RGYV, többgyermek, tartósan beteg), többféle térítési díjak nyilvántartása
- Adminisztráció automatizálása (egyéni vagy csoportos rendelés, számlázás, mely alapján listák előállítása egy lépésben)
- Legújabb technológiák (Mobilapp, Web), készpénzmentes megoldások alkalmazása
- Saját konyha esetén kapcsolat az élelmelési rendszerrel (a rendeléstől, kiszabásig, tálalásig követhetők a módosítások)
- Külső konyha esetén automatikus létszámátadási lehetőségek
- Online számla feladás NAV felé, exportálási lehetőség ASP rendszerhez





Quadro Byte Zrt.



QB-értékesítés

QB-Értékesítés: egyszerű adminisztráció

- Normatíva kimutatás, adagszám, kedvezmény mértéke
- Számla és pénzügyi forgalmi listák tetszőleges paraméterezési lehetőséggel
- Fizetési módonkénti legyűjtések: készpénz, bankkártya, szépártya, csekk, csoportos beszédési megbízás

Étkezési jegy rendelés

Adatok: 2020.04.01. - 2020.04.30. **Adagszám:** 000004 **Étkezési jegy típusa:** Rendelés

Étkezési jegy rendelés:

Dátum	T	E	U	Rendelt étkező neve	A	B	C	D
2020.04.01	1	1	1	A menü (7-10 év) (A)	X			
2020.04.02	1	1	1	B menü (7-10 év) (B)		X		
2020.04.03	1	1	1	B menü (7-10 év) (B)			X	
2020.04.04	1	1	1	A menü (7-10 év) (A)				X
2020.04.05	1	1	1	A menü (7-10 év) (A)				X
2020.04.06	1	1	1	B menü (7-10 év) (B)				X
2020.04.07	1	1	1	B menü (7-10 év) (B)				X
2020.04.08	1	1	1	A menü (7-10 év) (A)				X
2020.04.09	1	1	1	A menü (7-10 év) (A)				X
2020.04.10	1	1	1	A menü (7-10 év) (A)				X
2020.04.11	1	1	1	A menü (7-10 év) (A)				X
2020.04.12	1	1	1	B menü (7-10 év) (B)				X
2020.04.13	1	1	1	A menü (7-10 év) (A)				X
2020.04.14	1	1	1	A menü (7-10 év) (A)				X
2020.04.15	1	1	1	A menü (7-10 év) (A)				X
2020.04.16	1	1	1	B menü (7-10 év) (B)				X
2020.04.17	1	1	1	B menü (7-10 év) (B)				X
2020.04.18	1	1	1	B menü (7-10 év) (B)				X
2020.04.19	1	1	1	A menü (7-10 év) (A)				X
2020.04.20	1	1	1	A menü (7-10 év) (A)				X
2020.04.21	1	1	1	B menü (7-10 év) (B)				X
2020.04.22	1	1	1	B menü (7-10 év) (B)				X
2020.04.23	1	1	1	A menü (7-10 év) (A)				X

Összesen: 60 11 200 000 5 600 000 5 600 000

- Rendelés akár többféle menüből, határidő figyelembevételével lemondások kezelése
- Étkezés jogosultság ellenőrzése QR-kóddal, vagy saját beléptető kártyával

Térítés	Élt napok	Létszám	Élt menny.	Nettó érték	Áfa érték	Bruttó érték	Tám. nettó	Tám. áfa	Tám. bruttó
(0060) Iskola Menza teljes árú									
Háromszori étkezésben részvétel	19	2	114.00	7 779.53	2 100.47	9 880.00	0.00	0.00	0.00
Csak ebéd	19	66	1 133.00	231 967.72	62 612.28	294 580.00	0.00	0.00	0.00
Összesen:		68	1 247.00	239 747.24	64 712.76	304 460.00	0.00	0.00	0.00
(0061) Iskola Menza 100%-ban tám.									
Csak ebéd	19	2	38.00	0.00	0.00	0.00	7 779.53	2 100.47	9 880.00
Összesen:		2	38.00	0.00	0.00	0.00	7 779.53	2 100.47	9 880.00
(0062) Iskola Menza 80%-ban									
Csak ebéd	19	42	745.00	78 259.80	20 590.20	98 850.00	78 259.99	20 590.01	98 850.00
Összesen:		42	745.00	78 259.80	20 590.20	98 850.00	78 259.99	20 590.01	98 850.00
(0064) Iskola Menza 60%-ban G.M.									
Csak ebéd	5	1	5.00	511.80	138.20	650.00	511.85	138.15	650.00
Összesen:		1	5.00	511.80	138.20	650.00	511.85	138.15	650.00
(0066) Iskola Nephőzői teljes árú									
Háromszori étkezésben részvétel	19	55	3 057.00	369 086.88	99 653.12	468 740.00	0.00	0.00	0.00
Tízórai + ebéd	1	1	2.00	291.34	78.66	370.00	0.00	0.00	0.00
Csak ebéd	20	75	1 390.00	284 568.92	78 633.08	363 202.00	0.00	0.00	0.00
Egyéb beszédés	1	2	2.00	173.23	46.77	220.00	0.00	0.00	0.00
Összesen:		133	4 451.00	654 118.36	178 611.64	830 730.00	0.00	0.00	0.00



QB-ÉRTÉKESÍTÉS



QB-ÉRTÉKESÍTÉS



QB-ÖSSZTÁJ



QB-SÚLLI



QB-KONTIN



Quadro Byte Zrt.



QB-Suli: minőségi szolgáltatás

Iskoláknak,
étkeztető cégeknek:

Diákoknak, szülőknek,
dolgozóknak:

- ✓ Csökkenthetők az adminisztrációs költségek, rendeléskor automatikusan előállítja a rendszer a számlát, visszaigazolást
- ✓ A pénztári befizetők száma az online rendelés lehetőségével csökken, de vegyesen alkalmazható a hagyományos pénztárral
- ✓ Megfelelő informatikai háttérrel biztosít a rendszer a választásos menü könnyű bevezetéséhez, és felületet biztosít a kötelező tájékoztatói kötelezettségnek (allergén, tápanyag).
- ✓ Megszűnik a sorban állás, interneten bárhol, bármikor rendelhető
- ✓ Bankkártyával azonnal kifizethető, lemondások jóváírásra kerülnek, elektronikus bizonylatolás
- ✓ Menü választás és diétás étrendek rendelésének lehetősége
- ✓ Figyelmeztető üzenetek, események: az ebédbefizetési határidőkről, visszakereshető, naplózható a korábbi rendelések, befizetések. Elektronikus bizonylatok.



QB-Suli: bárhol, bármikor

Quadro Byte Zrt.

The screenshot displays the QB-Suli mobile application interface. At the top, there's a header with the school name 'QB Próba Iskola' and a date selector set to '2020.04.02'. Below this, a navigation bar includes icons for home, menu, cart, and user profile. The main content area shows a grid of menu items for 'A MENÜ EBÉD' and 'B MENÜ EBÉD'. Each item includes a description, price (317,5 Ft), and an allergen icon. A 'Kosár' (Cart) button is visible at the bottom right. A red banner at the top right indicates a total of 2222,5 Ft.

- Iskola saját weboldalához igazodó színvilág
- Tetszőleges számú menü
- Állítható rendelési, lemondási határidők
- Könnyen elsajátítható használat, igény esetén többnyelvű megjelenítés
- Online fizetés több bankkal, akár SimplePay-en keresztül
- SZÉP kártya is elfogadható
- Megjeleníthető adatok: allergének, tápanyagok, összetevők





Quadro Byte Zrt.

Legyél Te is mobil, rendelj, fizess mobilon!

Közétkeztetési szoftverek feladatokon

Legyél Te is Mobil, rendelj mobilon!

Rendeld meg iskolai ebédedet mobilon, tableten vagy számítógépen!

Tölts le az App Store-ból, vagy Google Play áruházból a QB-Suli App-ot

Válaszd ki az iskoládat, vagy párosítsd a QR kód segítségével

Lépj be akár jelszóval akár ujjlenyomattal.

Rendelj és fizess bank- vagy SZÉPlátyával.

A suliban mutasd fel telefonoddal a QR-kódot!

SZEREZZE MEG Google Play

Letölthető az App Store-ból

QB-SULI

QB-KONTIN

A szolgáltatás csak a szerződött iskolákkal érhető el!



<https://youtu.be/5tbgpBKVvRo>



Quadro Byte Zrt.

Erősségünk: teljeskörű szolgáltatások



Felügyelet:

- Betanítás, bevezetési támogatás
- Jogszabálykövetés
- Élelmezési és informatikai szakemberek közös támogatása
- Távfelügyelet, szükség esetén helyszíni közreműködés



Fejlesztés:

- Ügyfél igények alapján folyamatos fejlesztés
- Az új verziókat mindenki automatikusan kapja
- Egységes központi törzsadat és program frissítés
- Oktatási lehetőség az új funkciók megismeréséhez



„Felhős” környezet:

- Különböző üzemeltetési lehetőségek
- Cégünk Azure felhős környezetet biztosít, üzemeltet.
 - „Privát felhő” az ügyfél saját infrastruktúráján biztosítja a háttér
 - Lokális „földi” környezet



QB-ÉLELEM



QB-ÉRTÉKVALÓZÁS



QB-ÖSZTÁLY



QB-SZULI



QB-KÖRNY.ÉRTIN

170/



Árajánlat kérés esetén keressen minket:



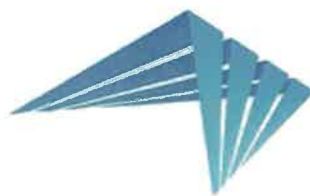
<https://www.qb.hu/arajanlat-keres>



sipos.viktoria@qb.hu



+36 1 436 99 32



Quadro Byte Zrt.

Online díjfizetési rendszer igazolása

Alulírott Kertészné Szöcs Nikolett, mint a Julienne Szolgáltató és Kereskedelmi Kft. (1165 Budapest Újszász utca 45/B „O” épület) (Ajánlattevő / alkalmasság igazolásában részt vevő más szervezet¹, név, székhely) cégjegyzésre jogosult képviselője – gazdasági igazgatója (képviseleti jogkör/titulus megnevezése) a pályázati felhívásban és a dokumentációban foglalt valamennyi formai és tartalmi követelmény, utasítás, kikötés és műszaki leírás gondos áttekintése után a kijelentem, hogy

az alábbi intézményekben legalább 6 hónapos referenciával rendelkezünk online díjfizetési rendszer üzemeltetése tárgyában:

Online díjfizetési rendszer működtetése (legalább 6 hónapos időtartam)
Csillagösvény Waldorf Iskola
Carl Rogers Személyközpontú Óvoda és Általános Iskola

Kelt: Budapest, 2023. április 4.

Julienne Kft.
1165 Budapest, Újszász u. 45/B. „O” ép.
Adószám: 10844454-2-42
Cégjegyzékszám: 01-09-264337

Kertészné Szöcs Nikolett

Kertészné Szöcs Nikolett
cégjegyzésre jogosult képviselő
Julienne Kft.

¹ A nyilatkozattevő státuszának megfelelő aláhúzendő!

142,

Cégbemutató

JULIENNE

Szolgáltató és Kereskedelmi Kft.

Székhely: 1165 Budapest, Újszász utca 45/b. „O” ép.

Telefon: +36-1-401-4081

Fax: +36-1-407-1705

Mobil: +36-30-628-2773

Email: info@julienne.hu

Web: www.julienne.hu

A JULIENNE Kft. kiemelkedő a munkahelyi étkeztetés területén, mert:

- egy családi tulajdonban és irányításban lévő közel 30 éves magyar közép vállalkozás
- megbízhatóak vagyunk. Pénzügyi stabilitásunkat igazolja a több tíz éves kapcsolatunk a beszállítóinkkal illetve a független nemzetközi hitelminősítő cégek által kiállított tanúsítványok. (Bisnode AAA)
- erős szakmai háttérrel és közel 150 fő tapasztalt és elhivatott munkatárssal garantáljuk szolgáltatásunk színvonalát
- alternatív menüválasztásos rendszer az iskolai és óvodai étkeztetésben
- igényre szabott, minőségi alapanyagokból készített étel és termékválasztékot kínálunk vendégeinknek elérhető áron
- diétás, és egyéb speciális (glutén- és laktóz, tej-tojásmentes) étrend biztosítása a nálunk étkezőknek
- professzionális termelésirányítási és értékesítési rendszer használata, amely partnereink igényeihez igazítható
- a független tanúsító szervezet által rendszeresen auditált vállalatirányítási rendszerek (HACCP, ISO 9001, 22000 élelmiszerbiztonsági, ISO 14001 környezetirányítási, és MSZ 28001 munkahelyi egészségvédelmi és biztonsági rendszerek)

JULIENNE Kft.

1. Sikerünk zálogai: szakértelem, minőség és elhivatottság

A Julienne Kft-nél a szakértelmet, minőséget és elhivatottságot tekintjük fő védjegyünknek, mert hiszünk abban, hogy ezek a múlt, jelen és jövőbeni sikereink alapjai.

Cégünk egy **1989-ben alapított családi vállalkozás** jogutódjaként jött létre és rendkívül gyors fejlődésen ment keresztül. Büszkén állíthatjuk, hogy a közétkeztetés és munkahelyi étkeztetés terén egyaránt egyedülálló szerepet töltünk be, amit a magas szintű szolgáltatással és a partnereink számára nyújtott egyedi megoldásokkal vívtunk ki.

Szolgáltatásaink a vendéglátás szinte egész területét felölelik:

- főző- és tálalókonyhák üzemeltetése óvodák, iskolák, idősotthonok, egyházi és kórházi intézmények ellátására
- büfék, munkahelyi éttermek üzemeltetése
- rendezvények teljes körű szervezése és lebonyolítása
- gluténmentes pékáruk készítése és forgalmazása

2. Csatatunk

Bár a vállalkozás méretében és struktúrájában sokat változott az elmúlt évtizedek alatt, ám az alapító eszméje: személyre szabott, minőségi szolgáltatás mindenkinek, továbbra is meghatározza a Julienne Kft. mindennapjait.

Sikereinkhez természetesen kollégáink elhivatottsága is nagymértékben hozzájárul. **150 alkalmazottunk** közül többen a kezdetektől velünk vannak, de sokan családtagjaikat, ismerőseiket is ajánlották hozzánk, így valódi **nagycsaláddá alakítva munkahelyüket.** (Részletes dolgozói képzési és motivációs programunkat a későbbiekben mutatjuk be.)



A Salva Vita Alapítvánnyal együttműködve, elkötelezett hívei vagyunk annak, hogy a **megváltozott munkaképességű emberek** számára is **munkalehetőséget tudjunk biztosítani**. Nagy örömünkre szolgál, hogy a 2015-ben elsőként elnyert **Fogyatékos-barát Munkahely** elismerést cégünk 2017-ben újra átvehette.



KERESSÜK EGYMÁST!

**Fogyatékos-barát
Munkahely**



3. A minőségi szolgáltatás garanciái – működésünk alappillérei

Szolgáltatásunk magas színvonalát a **minőségi alapanyagok, a korszerű ételkészítési technológiák, és minden területre kiterjedő minőségirányítási rendszerünk** garantálják.

Nyersanyagaink beszerzésekor törekszünk a **hazai, lehetőség szerint helyi** termelők, feldolgozók által kínált **árak vásárlására**, melyeket az egészséges táplálkozás elvei szerint, **készítünk el**.

Budapesten kívül számos **vidéki telephellyel** is rendelkezünk, összességében mintegy **15 önálló egységgel**. Modern vállalatirányítási rendszerünk segítségével mindegyik **online összeköttetésben áll központunkkal**, és alkalmazza termelés- és minőségirányítási szabályainkat, így garantálva az egységes arculatát cégünknek.

4. Minőségirányítási rendszereink

A vendéglátó ipari cégek között úttörőként 2006-ban vezettük be a **MSZ ISO 22000:2005 élelmiszerbiztonsági rendszert**, mely a nyomon-követhetőségen és visszaellenőrzésen alapszik, mely garantálja az ételkészítés biztonságát a teljes folyamat alatt, a beszállítók kiválasztásától, egészen az elkészült étel kiszállításáig.

Társaságunk fontosnak tartja a **környezetvédelmet**, támogatja a fenntartható fejlődést és hozzájárul a környezetvédelem üzleti gyakorlatba való átültetéséhez, ezért 2009-ben bevezette az **MSZ EN ISO 14001:2005 környezetközpontú irányítási rendszert is**.

Lépést tartva a hazai és nemzetközi jogszabályokkal, irányelvekkel, 2013-ban a JULIENNE KFT kiépítette **MEBIR – Munkahelyi Egészségvédelem és Biztonság Irányítás – rendszerét**, melyet a brit szabványügyi hivatal **OHSAS 18001:2007** szabvány szerint tanúsítottuk és alkalmazzuk.



5. Segítünk

Családi vállalkozás lévén mélyen érint minket a szegénység és a súlyos, sokszor gyógyíthatatlan betegségben szenvedő emberek, gyerekek sorsa.

Több kiemelt szervezeten, - mint például a **Magyar Máltai Szeretetszolgálat** - és alapítványon keresztül - **Együtt a Daganatos Gyermekekért Alapítvány** – a kezdetektől segítjük a rászorulókat naponta ingyen étellel, rendezvényeik, családi összejöveteleik megszervezésével és nem utolsósorban pénzbeli hozzájárulással.

Gyermekétkeztetés – Az 'Igazi Menza Reform'

A Julienne Kft.-nél mindig is fontos volt, hogy mi kerül a gyerekek tányérjába. Legfontosabb célkitűzésünknek tartjuk hogy rávezzük a gyermekeket az egészséges táplálkozásra, és hogy ezt ők maguk is fontosnak érezzék. Hisszük, hogy mai napig mumusnak tartott menzai étkezést meg tudjuk kedveltetni a gyerekekkel, és az ott felszolgált ételeket kipróbálják, sőt, élvezettel el is fogyaszták.



Ahonnán indultunk...

Ezen célok eléréséhez vezettük be, több mint 10 évvel ezelőtt, a közétkeztetésben akkor még úttörőnek számító (és mai napig kevés helyen alkalmazott) menüválasztós rendszert. A gyermekek részére nyújtott választás szabadsága, és az egyéni döntés lehetősége mindmáig fontos tényező maradt az iskolai étkeztetés szigorú keretei között.



Az intézményekkel együttműködve egészségnapok, road-show-k keretében, játékos formában, ismertettük meg a gyerekekkel a kiegyensúlyozott, egészséges étkezéshez szükséges alapanyagokat, és az abból készült ételeket, melyet később a menzai ebédek alkalmával is felszolgáltunk nekik.

Napjainkban...

Az azóta eltelt évtizedben a világ tovább változott, a menzai étkezéshez kapcsolódó elvárások – mind gyermek, szülő, vagy akár a fenntartói oldalról – tovább növekedtek. Természetesen ez idő alatt mi sem ültünk tétlenül, szolgáltatásunkban igyekeztünk a felmerülő igényeknek, feltételeknek eleget tenni, és időközben további tapasztalatokat gyűjtöttünk a vendéglátás egyéb területein is. A továbbiakban az iskolai és óvodai étkeztetés területén, a szolgáltatás színvonal további emelésére vonatkozó elveinket szeretnénk bemutatni.



Koncepciónkat 4 fő terület köré csoportosítottuk:

1. **Étlap megújítás, receptúra felülvizsgálat , avagy 'az igazi menza reform'**
2. **Konyhatechnológia fejlesztése, korszerűsítése**
3. **Átláthatóság és együttműködés a közös célok megvalósításáért**
4. **A fenti kategóriákba nem sorolható további elképzeléseink.**

I. Az igazi menza reform

Kézműves, kovászos kenyér

Az egészséges táplálkozás egyik legnagyobb változásokkal érintett területe a gabonafélék fogyasztása, vagyis az ezekből készült kenyér, pékáru, illetve a főzéshez, sütéshez felhasznált minőségi lisztek választásának kérdése.

A Julienne Kft. eddig is kiemelt figyelmet fordított a gyermekek részére szánt minőségi pékárura, melyet saját pékségünkben, egyedi recept alapján, a gyerekek szükségleteinek figyelembevételével készítettünk el.



Ezen törekvésünk mentén, illetve a jelenleg zajló kenyér-reformhoz csatlakozva, kifejlesztettük saját **kovászos kenyér termékcsoportunkat**. A manapság még csak kuriózumként elérhető **kovászos kézműves kenyeret** tehát abszolút elsőként, **a gyermekek részére a mindennapos étkezések részévé tesszük.**

A régi, hagyományos eljárás alapján készített kovászos kenyér előnyeit a mindennapok tömegtermékeként gyártott, gyors-erjesztésű, adalékanyagban bővelkedő kenyereihez képest valószínűleg senkinek nem kell bemutatni. **Egészségre gyakorolt jótékony hatásairól, annak okairól, illetve egyéb érdekességekről egy tájékoztató anyagot állítottunk össze (mellékletben csatoljuk), mely szeptembertől az intézmények, illetve a szülők felé is elérhetővé teszünk.**

Étlap, alapanyag és technológia reform

A már eddig is nagy sikerű **egészségnapok mellett** úgy gondoljuk, hogy **a mindennapi étkezésben is lépéseket kell tennünk** a korszerű és egészséges táplálkozás jegyében. Az étlapokat meg kell újítani, a receptúrákat felül kell vizsgálni ahhoz, hogy a legjobbat adhassuk a gyerekeknek. Az alábbiakban

pontokba szedve a legfontosabbakat, amiket **2019 szeptemberétől megvalósítottunk** a **gyermekétkeztetésben**:

Növényi olajok: A hagyományos napraforgó mellett nagyobb százalékban használjuk az oliva, szezám, és tökmagolajat. Miért? Mert amellett hogy ezek többszörösen telítetlen zsírsavak, magas omega 3-6 és 9, antioxidáns és kalcium forrást biztosítanak. Csökkentik a szív és érrendszeri betegségek kockázatát és segítik az emésztést is.



Liszt – Teljes kiőrlésű lisztek használata nem csak a pékáruk esetében, hanem főzésnél is az **ételek sűrítéséhez is**



Alternatív gabonafélék, amelyek lassabban szívódnak fel és alacsonyabb glükémiás indexel rendelkeznek mint például a köles, árpagyöngy, bulgur, quinoa.

Növényi italok: Az egyre növekvő számú laktóz intolerancia kezelésére a sima tehén tej helyett alternatív növényi tejek, és italok bevezetése, mint például a rizs, zab kókusz vagy mandulatej



Mesterséges ízesítők kivonása, helyette friss fűszernövények, házi készítésű fűszerkeverékek használata.

Ízmegetartó konyhatechnológia alkalmazása: Bő vízben főzés helyett: gőzölés-párolás, pirítás, alacsony hőfokon sütés, ami **megőrzi az alapanyagok természetes só, ásványi anyag, és vitamintartalmát**, ezáltal az nem vész kárba a főzővíz kiöntésekor, helyette a gyerekek szervezetében szívódik fel.



Több nyers és friss zöldség: Az egész világon kampányolnak arról, hogy a betegségek megelőzése érdekében a túlfőzött ételek helyett nyersen kellene elfogyasztanunk, amit csak lehet. Annak ellenére, hogy a hazai gasztronómia szerves része **a leves**, úgy gondoljuk, hogy az egészséges táplálkozás érdekében **a heti ötször alkalom helyett egy-egy napon helyettesíteni lehet a meleg levest friss zöld salátával, zöldség és gyümölcs turmixokkal, ízletes zöldségkrémekkel.**

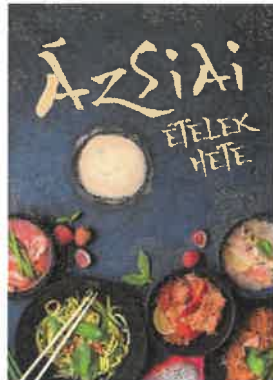


Az állandó főzelékek helyett a zöldségeket inkább nyers, párolt, sült vagy püré formában építjük be az étrendbe.

0 km politika a beszerzésben – a **termelőtől** egyenesen **a tányérba** – helyi, lehetőség szerint **bio termelőktől** vásárolt gyümölcsök, házi szörpök, lekvárok, méz és zöldségek alkalmazása.

Egészséges Nassi – a hagyományos snack-ek helyett friss zöldség alapú ropogtatni valók, olajos magvak, szárított, aszalt gyümölcsök kínálata





Tematikus étlapok – a **szezonális** alapanyagok (tavasszal például medvehagyma, spenót, ősszel szilva, dió, szőlő, télen savanyúkáposzta, hüvelyesek) étrendbe történő beépítés mellett a **világ konyháinak** megismertetése a gyerekekkel.

Ezen tematikák ütemezését lehetőség szerint az intézményekkel együttműködve **összehangoljuk a tanmenettel**, így a földrajz vagy történelem órán elsajátított tudást **megjelenítjük az ebédlőben a témához tartozó gasztronómiával**. Ezzel a módszerrel izgalmasabbá tehető a tanulás és lehetőség nyílik arra, hogy a gyerekek megismerjenek **alternatív elkészítési módokat, változatos fűszerezést és ízvilágot**, ami nemcsak szélesíti a látókört, de élménnyé teszi a napi étkezést.

II. Konyha és étterem korszerűsítés

1. Iskolai ebédlők felújítása

Étkezéseink, az ételek íze mellett, egyik meghatározó része a helyszín, ahol az adott ételt elfogyasztjuk. Ugyanaz az étel valószínűleg sokkal jobban esik, jobb élményt ad egy jól felszerelt modern étkezőben, ahol a vidám színek, bútorok sokban hozzájárulnak a gyermekek pozitív hangulatához. Éppen ezért nagyon fontosnak tartjuk az iskolai ebédlők korszerűsítését, mind a tálalás megvalósítása (modern, nagy áteresztőképességű pultrendszerek), mind pedig a színek, éttermi bútorok, és fogyóeszközök használata szempontjából.



2. Konyhai gépek, eszközök korszerűsítése

Az ételek minőségét szintén nagymértékben befolyásoló tényező az alkalmazott konyhatechnológia használata. Jelentős idő és energia megtakarítás, és nem utolsósorban ízbeli különbség érhető el egy modern, konyhai főzőberendezés használatával. Az ízek mellett a gyermekétkeztetésben természetesen kiemelt fontosságú az élelmiszerbiztonság is, melyet megfelelő hűtőkapacitással, és sokkoló berendezéssel, vagy akár korszerű hőtárolós szállító eszközökkel garantálhatunk.



3. Informatikai háttér korszerűsítése

Mind az élet megannyi területén manapság, az iskolai étkeztetés területén is elengedhetetlen a



megfelelő informatikai rendszer használata. Az étlap megjelenítésétől, a havi befizetés lebonyolításán keresztül maga az étkeztetés megvalósításában is nagy szerepet kap az informatikai hardver és szoftver használata.

Célunk, hogy a jövőben a jelenlegi informatikai háttérrel korszerűsítsük, esetlegesen integráljuk annak érdekében, hogy mind a szülők, a tanárok, a gyermekek, és a konyhai személyzet számára is gyorsan, zökkenőmentesen megvalósítható legyen az iskolai ebédeltetés.

II. RENDEZVÉNYSZERVEZÉS

AZ előzőkben bemutatott területekhez hasonlóan rendezvényes palettánk is igen sokszínű. Szerződéses partnereink részére rendszeres **ünnepségeket** (Mikulás, Farsang) **bekészítéseket**, **évadzáró vagy egyéb ünnepélyek** - sokszor miniszteri szintű események –'catering' szolgáltatását látjuk el.

Ezekén túlmenően egyéni, visszatérő megrendelőink száma is nő. Számtalan **esküvőt**, **bált** rendeztünk már, de referenciáink között szerepel száz, vagy akár **több ezer főt számláló céges beltéri, vagy akár kültéri rendezvény is.**



Partnereink voltak már, a teljesség igénye nélkül....

- Belügyminisztérium (protokoll rendezvények, Belügyi Majális, Köztisztviselők napja)
- MTA nemzetközi konferenciák
- HM Ei Zrt. magas rangú protokolláris rendezvények
- Siemens Zrt. Családi nap, Egészség hét
- Denso Kft. 15 000 fős családi nap
- Együtt a Daganatos Gyermekekért Alapítvány
- Külügyminisztérium
- Köztársasági Elnöki Hivatal
- BGF Külkereskedelmi Kar
- Flextronics International Kft (több ezer fős családi napok, „gyerekek a gyárban”)
- Magyar Tudományos Akadémia
- Pappas Autó
- Nemzedékek Biztonságáért Alapítvány-
roadshow a biztonságos közlekedésért
- Kling Kaputechnika



ELŐLAP

Hiánypótlás – Herceghalom – Közétkeztetés

Julienne Kft.

Tartalomjegyzék

	Oldalszám
Előlap	1
Tartalomjegyzék	2
Nyilatkozat árbevételről	3
ISO 9001 tanúsítvány	4
Nyilatkozat műszaki feltételekről	5
Teljesítésbe bevonni kívánt konyha és szállítójárművek bemutatása	6-8
Online díjfizetési rendszerről szóló nyilatkozat	9

NYILATKOZAT ÁRBEVÉTELÉRŐL

„Vállalkozási szerződés Herceghalom Község Önkormányzata részére közétkeztetési szolgáltatás biztosítására”

Alulírott Kertészné Szócs Nikolett, mint a Julienne Szolgáltató és Kereskedelmi Kft. (1165 Budapest Újszász utca 45/B „O” épület) (Ajánlattevő / alkalmasság igazolásában részt vevő más szervezet¹, név, székhely) cégjegyzésre jogosult képviselője – gazdasági igazgatója (képviseleti jogkör/titulus megnevezése) a pályázati felhívásban és a dokumentációban foglalt valamennyi formai és tartalmi követelmény, utasítás, kikötés és műszaki leírás gondos áttekintése után a kijelentem, hogy

a felhívás közzétételének napját megelőző utolsó három mérlegfordulónappal lezárt üzleti évben a teljes, valamint a beszerzés tárgyából (közétkeztetési tevékenység) származó általános forgalmi adó nélkül számított árbevételünk az alábbi:

	Év	Teljes általános forgalmi adó nélkül számított árbevétel (Nettó HUF)	Beszerzés tárgyából - közétkeztetési tevékenység - származó általános forgalmi adó nélkül számított árbevétel (Nettó HUF)
1.	2022	978.380.482 HUF	655.521.805 HUF
2.	2021	1.083.095.752 HUF	466.076.525 HUF
3.	2020	1.040.619.017 HUF	465.202.663 HUF
4.	Összesen (1.+2.+3.)	3.102.095.251 HUF	1.586.800.993 HUF

Julienne Kft.
1165 Budapest, Újszász u. 45/b. „O” ép.
Adószám: 10844454-2-42
Cégjegyzékszám: 01-09-264337

Kelt: Budapest, 2023. április 21.

Kertészné Szócs Nikolett

Kertészné Szócs Nikolett
cégjegyzésre jogosult képviselő
Julienne Kft.

¹ A nyilatkozattevő státuszának megfelelő aláhúzendő!

TANÚSÍTVÁNY



A MARTON Szakértő Iroda Kft.

2040 Budaörs, Aradi u. 32.

igazolja, hogy a

Julienne Kft.

Székhely: H-1165 Budapest, Újszász u 45/b. O. ép. 103772/29.

a

közétkeztetés, cukrászati, sütőipari termékek (pékáru), hidegkonyhai termékek, szendvicsek, valamint különféle diétás, különleges táplálkozási szükségleteket (pl. allergia és táplálék intolerancia) és vallási igényeket kielégítő ételek készítése, kiszállítása több-, ill. egyadagos kiszerelésben; valamint zárt, egyszer használatos technológiával csomagolva. Rendezvényszervezés keretében vendéglátóipari termékek előállítása és kiszállítása

érvényességi területen minőségirányítási rendszert vezetett be és alkalmaz.

A tanúsítvány regisztrációs száma: 9112063

A lefolytatott audit során bizonyítást nyert, hogy a rendszer

MEGFELEL

az

MSZ EN ISO 9001:2015

szabvány követelményeinek.

A tanúsítvány érvényes: 2023. december 09-ig

az évente végrehajtott felülvizsgálatok igazolása mellett.

Budaörs, 2020. december 10.

MARTON Szakértő Iroda Kft.
Ügyvezető



* TANÚSÍTVÁNY * CERTIFICATION * ZERTIFIZIERUNG *

6

Nyilatkozat

„Vállalkozási szerződés Herceghalom Község Önkormányzata részére közétkeztetési szolgáltatás biztosítására”

Alulírott Kertészné Szőcs Nikolett, mint a Julienne Szolgáltató és Kereskedelmi Kft. (1165 Budapest, Újszász utca 45/B „O” épület) (Ajánlattevő, név, székhely) cégjegyzésre jogosult képviselője – gazdasági igazgatója (képviseleti jogkör/titulus megnevezése) a pályázati felhívásban és a dokumentációban foglalt valamennyi formai és tartalmi követelmény, utasítás, kikötés és műszaki leírás gondos áttekintése után kijelentem, hogy rendelkezünk a pályázati felhívás M/4. pontjában előírt eszközökkel, az alábbiak szerint:

Alkalmassági követelmény	Rendelkezésre álló eszközök bemutatása
Legalább kettő darab 3,5 tonna alatti, mosható belső kialakítású szállítójármű	4 db, mosható belső rakterű 3,5 t alatti Peugeot teherautóval rendelkezünk
Legalább egy darab internet alapú díjbeszedési rendszer, valamint annak üzemeltetésében legalább 6 hónap szakmai tapasztalat	Rendelkezünk legalább 6 hónapos Online díjfizetési rendszer üzemeltetéssel, az erről szóló nyilatkozat külön csatolva

Kelt: Budapest, 2023. április 21.

Julienne Kft.
1165 Budapest, Újszász u. 45/b. „O” ép.
Adószám: 10844454-2-42
Cégjegyzékszám: 01-09-264337



Kertészné Szőcs Nikolett
cégjegyzésre jogosult képviselő
Julienne Kft.

Hermann Ottó Iskola telephely, főzőkonyha bemutatása

Cím : 2040 Budaörs, Ifjúság u 6. Hermann Ottó Általános Iskola. Főzőkonyha. Julienne Kft bérlemény.

A főzőkonyha kapacitása: 3 000 adag

Lekötött kapacitás: 1 800 adag

Szabad kapacitás: 1 200 adag

XXI. század követelményeinek megfelelő, korszerű, bérelt főzőkonyha.

Alapterülete: 450 m²

A konyhában alkalmazott technológiák, munkafolyamatok, valamint eszközök megfelelnek a HACCP élelmiszerbiztonsági rendszer előírásainak.

Felszereltség:

- 3 db hűtőkamra 12 m³ összterfogat
- 1 db mélyhűtőkamra 4m³ térfogat
- 6 db 600 literes hűtőszekrény
- 1 db 1200 literes hűtőszekrény
- 2 db olajsütő
- 2 db 50 literes billenő serpenyő
- 1 db gyorspároló
- 2 db gázszámoló
- 1 modul nagykonyhai gáztűzhely
- 1 rostlap
- 1 db zöldségaprító
- 1 db burgonyakoptató
- 1 db univerzális konyhai robotgép
- 1 db szeletelőgép
- 1 db 300 literes főzőüst
- 2 db 150 literes főzőüst
- Tálalópult, 4 db melegentartóval
- 1 db hűtővitrin
- 3 db hűtős munkaasztal
- 1 db mosogatógép
- 1 db pohármosogatógép
- 1 db fóliázó gép

Szállítóedények:

A szállítóedényzet teljes mennyiségben a cég saját tulajdonát képezi.

- 350 db duplafalú, 20 liter kapacitású rozsdamentes ételszállító termoszedény
OETI engedéllyel rendelkezik, állapota kifogástalan
- 250 db péksütemények, gyümölcsök kiszállítására alkalmas, fedéllel ellátott műanyag láda (Albaplast),
állapota kifogástalan
- 300 db hűtődoboz a hűtést igénylő termékek szállítására (NICE Thermic Solutions),
állapotát kifogástalan
- 10 db Thermobox (Rieber) tálcás,
állapota megfelelő
- 15 db Thermoport szállító láda (ISO 200 RIB),
Állapota megfelelő

Tartalék Szállítóedények: (teljes mennyiségben a cég saját tulajdonát képezi)

- 50 db duplafalú, 20 liter kapacitású rozsdamentes ételszállító termoszedény
OETI engedéllyel rendelkezik, állapota kifogástalan
- 50 db péksütemények, gyümölcsök kiszállítására alkalmas, fedéllel ellátott műanyag láda (Albaplast),
állapota kifogástalan
- 50 db hűtődoboz a hűtést igénylő termékek szállítására (NICE Thermic Solutions),
állapota kifogástalan
- 5 db Thermobox (Rieber) tálcás,
állapota megfelelő
- 5 db Thermoport szállító láda (ISO 200 RIB),
állapota megfelelő

A szállításra használt gépjárműpark a cég saját tulajdonát képezi

Gépjármű típusa, darabszám, életkor

- 3 db Peugeot Boxer **mosható belső rakterű** tehergépkocsi
üzembe helyezés éve: 2014-2019.
- 1 db Peugeot Expert hűtött rakterű, **mosható belső rakterű** tehergépkocsi
üzembe helyezés éve: 2014

A fent felsorolt gépjárművek közül 1 db hűtőraktérrel rendelkezik.

A gépkocsik a szükséges ÁNTSZ engedéllyel rendelkeznek.

A fent felsorolt gépjárművek műszaki állapota kiváló, szállításra alkalmas.

A márka szervizekkel kötött karbantartási szerződések alapján a gépjárműveket rendszeresen felülvizsgálják, a felmerülő hibákat azonnal javítják.

Gépkocsivezetőink vezetésbiztonság-technikai tréningen vesznek részt, a szállító gépjárművekkel együtt.

Budapest, 2023.04.21.

Julienne Kft.

1165 Budapest, Újszász u. 45/B. „O” ép.

Adószám: 10844454-2-42

Cégjegyzékszám: 01-09-264337



Kertészné Szócs Nikolett
Julienne Kft.

Online díjfizetési rendszer igazolása

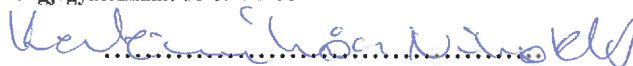
Alulírott Kertészné Szócs Nikolett, mint a Julienne Szolgáltató és Kereskedelmi Kft. (1165 Budapest Újszász utca 45/B „O” épület) (Ajánlattevő / alkalmasság igazolásában részt vevő más szervezet¹, név, székhely) cégjegyzésre jogosult képviselője – gazdasági igazgatója (képviseleti jogkör/titulus megnevezése) a pályázati felhívásban és a dokumentációban foglalt valamennyi formai és tartalmi követelmény, utasítás, kikötés és műszaki leírás gondos áttekintése után a kijelentem, hogy

az alábbi intézményekben legalább 6 hónapos referenciával rendelkezünk online díjfizetési rendszer üzemeltetése tárgyában:

Online díjfizetési rendszer működtetése (legalább 6 hónapos időtartam)
Csillagösvény Waldorf Iskola
Carl Rogers Személyközpontú Óvoda és Általános Iskola

Kelt: Budapest, 2023. április 21.

Julienne Kft.
1165 Budapest, Újszász u. 45/b. „O” ép.
Adószám: 10844454-2-42
Cégjegyzékszám: 01-09-264337



Kertészné Szócs Nikolett
cégjegyzésre jogosult képviselő
Julienne Kft.

¹ A nyilatkozattevő státuszának megfelelő aláhúzendő!

ELŐLAP

Hiánypótlás 2– Herceghalom – Közétkeztetés

Julienne Kft.

Tartalomjegyzék

	Oldalszám
Előlap	1
Tartalomjegyzék	2
Nyilatkozat tanúsítványokról	3
Tanúsítványok	4-6

cy

Nyilatkozat

„Vállalkozási szerződés Herceghalom Község Önkormányzata részére közétkeztetési szolgáltatás biztosítására”

Alulírott Kertészné Szöcs Nikolett, mint a Julienne Szolgáltató és Kereskedelmi Kft. (1165 Budapest, Újszász utca 45/B „O” épület) (Ajánlattevő, név, székhely) cégjegyzésre jogosult képviselője – gazdasági igazgatója (képviseleti jogkör/titulus megnevezése) a pályázati felhívásban és a dokumentációban foglalt valamennyi formai és tartalmi követelmény, utasítás, kikötés és műszaki leírás gondos áttekintése után kijelentem, hogy rendelkezünk a pályázati felhívás M/3. pontjában előírt tanúsítványokkal, az alábbiak szerint:

Alkalmassági követelmény	Rendelkezésre álló eszközök bemutatása
ISO 9001 szabvány szerinti vagy azzal egyenértékű tanúsítvány	ISO 9001 tanúsítvány csatolva
ISO 14000 szabvány szerinti vagy azzal egyenértékű tanúsítvány	ISO 14000 tanúsítvány csatolva
HACCP szabvány szerinti vagy azzal egyenértékű tanúsítvány	ISO 22000 tanúsítvány csatolva, mivel az élelmiszerbiztonsági irányítási rendszer üzemeltetése magában foglalja a HACCP igazolását is.

Kelt: Budapest, 2023. április 24.

Julienne Kft.
1165 Budapest, Újszász u. 45/B. „O” ép.
Adószám: 10844454-2-42
Cégjegyzékszám: 01-09-264337

Kertészné Szöcs Nikolett

Kertészné Szöcs Nikolett
cégjegyzésre jogosult képviselő
Julienne Kft.

TANÚSÍTVÁNY



A MARTON Szakértő Iroda Kft.

2040 Budaörs, Aradi u. 32.

igazolja, hogy a

Julienne Kft.

Székhely: H-1165 Budapest, Újszász u 45/b. O. ép. 103772/29.

a

közétkeztetés, cukrászati, sütőipari termékek (pékáru), hidegkonyhai termékek, szendvicsek, valamint különféle diétás, különleges táplálkozási szükségleteket (pl. allergia és táplálék intolerancia) és vallási igényeket kielégítő ételek készítése, kiszállítása több-, ill. egyadagos kiszereelésben; valamint zárt, egyszer használatos technológiával csomagolva. Rendezvényszervezés keretében vendéglátóipari termékek előállítása és kiszállítása

érvényességi területen minőségirányítási rendszert vezetett be és alkalmaz.

A tanúsítvány regisztrációs száma: 9112063

A lefolytatott audit során bizonyítást nyert, hogy a rendszer

MEGFELEL

az

MSZ EN ISO 9001:2015

szabvány követelményeinek.

A tanúsítvány érvényes: 2023. december 09-ig

az évente végrehajtott felülvizsgálatok igazolása mellett.

Budaörs, 2020. december 10.

MARTON Szakértő Iroda Kft.
Ügyvezető



* TANÚSÍTVÁNY * CERTIFICATION * ZERTIFIZIERUNG *

TANÚSÍTVÁNY



A MARTON Szakértő Iroda Kft.

2040 Budaörs, Aradi u. 32.

igazolja, hogy a

Julienne Kft.

Székhely: H-1165 Budapest, Újszász u 45/b. O. ép. 103772/29. em.

Telephelyek: H-2040 Budaörs, Ifjúság utca 6.

H-2040 Budaörs, Hársfa utca 29.

H-2040 Budaörs, Szabadság út 162.

H-2040 Budaörs, Iskola tér 1.

a

közétkeztetés, melegételek, hidegkonyhai termékek, szendvicsek, valamint különféle diétás, különleges táplálkozási szükségleteket (pl. allergia és táplálék intolerancia) és vallási igényeket kielégítő ételek készítése, kiszállítása több-, ill. egyadagos kiszerelésben; valamint zárt, egyszer használatos technológiával csomagolva, helyben étkeztetés, iskolai étterem üzemeltetés, rendezvényszervezés keretében vendéglátóipari termékek előállítása és kiszállítása

érvényességi területen környezetközpontú irányítási rendszert vezetett be és alkalmaz.

A tanúsítvány regisztrációs száma: 1156907

A lefolytatott audit során bizonyítást nyert, hogy a rendszer

MEGFELEL

az

MSZ EN ISO 14001:2015

szabvány követelményeinek.

A tanúsítvány érvényes: **2026. február 05-ig**

az évente végrehajtott felülvizsgálatok igazolása mellett.

Budaörs, 2023. február 06.

MARTON Szakértő Iroda Kft.
Ügyvezető



* TANÚSÍTVÁNY * CERTIFICATION * ZERTIFIZIERUNG *

cy

TANÚSÍTVÁNY



A MARTON Szakértő Iroda Kft.

2040 Budaörs, Aradi u. 32.

igazolja, hogy a

Julienne Kft.

Székhely: H-1165 Budapest, Újszász u 45/b. O. ép. 103772/29.

a

Közétkeztetés, cukrászati, sütőipari termékek (pékáru), hidegkonyhai termékek, szendvicsek, valamint különféle diétás, különleges táplálkozási szükségleteket (pl. allergia és táplálék intolerancia) és vallási igényeket kielégítő ételek készítése, kiszállítása több-, ill. egyadagos kiszerelésben; valamint zárt, egyszer használatos technológiával csomagolva. Rendezvényszervezés keretében vendéglátóipari termékek előállítása és kiszállítása

érvényességi területen élelmiszer-biztonsági irányítási rendszert vezetett be és alkalmaz.

A tanúsítvány regisztrációs száma: 5233961

Élelmiszerlánc-kategória: CIII;FI

A lefolytatott audit során bizonyítást nyert, hogy a rendszer

MEGFELEL

az

MSZ EN ISO 22000:2018

szabvány követelményeinek.

A tanúsítvány érvényes: 2024.05.10-ig
az évente végrehajtott felülvizsgálatok igazolása mellett.

Budaörs, 2021.05.11.

MARTON Szakértő Iroda Kft.
Ügyvezető



* TANÚSÍTVÁNY * CERTIFICATION * ZERTIFIZIERUNG *

43

FH Gasztro Kft.

AJÁNLAT

**Herceghalom Község Önkormányzata
részére**

közétkeztetési szolgáltatások tárgyában

2023. április 03.

Felolvasólap

Ajánlattevő neve: **FH Gasztro Kereskedelmi és Vendéglátóipari Korlátolt Felelősségű Társaság**

Ajánlattevő székhelye: 1121 Budapest, Rege utca 8. 1. em. 25.

**„Vállalkozási szerződés Herceghalom Község Önkormányzata részére
közétkeztetési szolgáltatás biztosítására”**

Ajánlati ár (nettó Ft)	nettó 107 709 340 Ft
Fogyasztói visszajelzési rendszerek bevezetésének vállalása, a szolgáltatást igénybe vevőnek dokumentált módon véleménynyilvánításra, visszajelzésre lehetőséget adó módon (Igen/Nem)	Igen
A táplálkozás-egészségügyi előírásokról szóló rendelet előírásaiban, valamint a műszaki leírásban foglalt gyakoriságon felül szolgáltat zöldséget, gyümölcsöt (Igen/Nem)	Igen
A táplálkozás-egészségügyi előírásokról szóló rendelet előírásaiban, valamint a műszaki leírásban foglalt gyakoriságon felül szolgáltat teljes kiőrlésű gabona alapú élelmiszert (Igen/Nem)	Igen

Kelt: 2023. április 03.

FH GASZTRO KFT 2.
1121 Budapest, Rege u. 8-10.
Cgj.: 01-09-928230 Fővárosi Cégbíróság
Banksz.: 73600149-11116635
Adószám: 14969322-2-43

.....
Fári László Márton ügyvezető
FH Gasztro Kft.

KALKULÁCIÓS LAP

A mellékeltten csatolt excel táblázatban foglaltak szerint.

Intézménytípus	Étkezés	Darabszám	napok/év	Nyersanyagnorma	Rezsiköltség	Eladási egységár	Ajánlati összeg
Óvoda	Tízórai	111	220	154	83,0	237,0	5 787 540
	Ebéd	111	220	440	756,0	1196,0	29 206 320
	Uzsonna	111	220	143	77,0	220,0	5 372 400
Általános Iskola (7-14 éves korosztály)	Tízórai	102	185	165	89,0	254,0	4 792 980
	Ebéd	224	185	440	756,0	1196,0	49 562 240
	Uzsonna	87	185	154	83,0	237,0	3 814 515
Felnőtt (19-69 év) - Dolgozói iskola	Ebéd	4	185	759	724,0	1483,0	1 097 420
Felnőtt szociális étkezés	Ebéd	15	251			1526,0	5 745 390
Szociális étkezés - házhozzáállítás díja		15	251			619,0	2 330 535
Mindösszesen (felolvasólapon feltüntetendő)							107 709 340

Kelt: 2023. április 03.

FH GASZTRO KFT 2.
 1121 Budapest, Rege u. 8-10.
 Cg.: 01-09-928230 Fővárosi Cégbíróság
 Banksz.: 73600149-11116635
 Adószám: 14969322-2-43

.....
 Fári László Márton ügyvezető
 FH Gasztro Kft.

Információs adatlap az ajánlattevőről

„Vállalkozási szerződés Herceghalom Község Önkormányzata részére
közétkeztetési szolgáltatás biztosítására”

AZ AJÁNLATTEVŐ	
Neve:	FH Gasztro Kereskedelmi és Vendéglátóipari Korlátolt Felelősségű Társaság
Székhelye:	1121 Budapest, Rege u. 8-10. 1. em. 25.
Levelezési címe:	1121 Budapest, Rege u. 8-10. 1. em. 25.
WEB lap:	fhgasztro.hu
Adószám:	14969322-2-43
Cégjegyzékszám:	01-09-928230
Bankszámlaszám:	73600149-11116635
Képviselőre jogosult személy Neve: Beosztása:	Fári László Márton ügyvezető
Jelen versenyeztetési eljárásban kapcsolattartásra kijelölt személy Neve: Beosztása: Telefonszáma: Fax-száma: E-mail címe:	dr. Sasi Nagy Edit HR és jogi igazgató +36 30/3939 385 +36 1/ 392 2773 sasi.nagy.edit@fhgasztro.hu

Kelt: 2023. április 03.

FH GASZTRO KFT 2.
1121 Budapest, Rege u. 8-10.
Cgj.: 01-09-928230 Fővárosi Cégbíróság
Banksz.: 73600149-11116635
Adószám: 14969322-2-43

.....
Fári László Márton ügyvezető
FH Gasztro Kft.

Ajánlattételi Nyilatkozat

„Vállalkozási szerződés Herceghalom Község Önkormányzata részére közétkeztetési szolgáltatás biztosítására”

Alulírott **FH Gasztro Kereskedelmi és Vendéglátóipari Kft.** (ajánlattevő),
melyet képvisel: Fári László Márton ügyvezető

az alábbi nyilatkozatot tesszük:

- 1.) Megvizsgáltuk és fenntartás vagy korlátozás nélkül elfogadjuk a fent hivatkozott versenyeztetési eljárás pályázati felhívásának és dokumentációjának feltételeit. Kijelentjük, hogy amennyiben, mint nyertes ajánlattevő kiválasztásra kerülünk, a pályázati felhívásban és dokumentációban foglalt szolgáltatást az ajánlatunkban meghatározott díjért szerződésszerűen teljesítjük.
- 2.) Elfogadjuk, hogy amennyiben olyan kitélt tettünk ajánlatunkban, ami ellentétben van a pályázati felhívással, vagy dokumentációval vagy azok bármely feltételével, akkor az ajánlatunk érvénytelen.
- 3.) Az ajánlat benyújtásával kijelentjük, hogy amennyiben nyertes ajánlattevőnek nyilvánítanak bennünket, akkor a szerződést megkötjük, és a szerződést a pályázati felhívásban és dokumentációban, valamint az ajánlatunk tartalma szerint, az ajánlatunkban vállalt ellenszolgáltatásért teljesítjük.
- 4.) Tudomásul vesszük, hogy amennyiben, mint nyertes ajánlattevő szerződést kötünk, kötelesek vagyunk azokat a szakértőket a szerződés teljesítése során rendelkezésre bocsátani, akiket jelen ajánlatunkban megneveztünk, illetve kötelesek vagyunk a szerződés szerinti feladatok teljesítéséhez az előírt végzettséggel, képzettséggel, illetve jogosultsággal rendelkező szakembereket bevonni.

Kelt: 2023. április 03.

FH GASZTRO KFT 2.
1121 Budapest, Rege u. 8-10.
Cgj.: 01-09-928230 Fővárosi Cégbíróság
Banksz.: 73600149-11116635
Adószám: 14969322-2-43

.....
Fári László Márton ügyvezető
FH Gasztro Kft.

- k. -

Tartalomjegyzék

	Oldalszám
Felolvasólap (2. számú melléklet)	1.
Kalkulációs adatlap (2/a. számú melléklet)	2.
Információs adatlap az ajánlattevőről (3. számú melléklet)	3.
Ajánlattételi nyilatkozat eredeti példánya (4. számú melléklet)	4.
Tartalomjegyzék (oldalszámokkal ellátva) (1. számú melléklet)	5-6.
Igazolások, dokumentumok	
Ajánlattevő(k) nyilatkozata(i) a kizáró okok tekintetében (5. számú melléklet)	
Ajánlattevő(k) nyilatkozata(i) a tekintetben, hogy az alvállalkozója nem áll kizáró okok hatálya alatt. (6. számú melléklet)	10.
Ajánlatot aláíró(k) aláírási címpéldánya, vagy a 2006. évi V. törvény 9. § (1) bekezdés szerinti aláírás-mintája	11.
A cégkivonatban nem szereplő kötelezettségvállaló(k) esetében a cégjegyzésre jogosult személytől származó, az ajánlat aláírására vonatkozó (a meghatalmazó és a meghatalmazott aláírását is tartalmazó) írásos meghatalmazás	—
M/1. A pályázati felhívás megküldésétől visszafelé számított három évben (36 hónapban), a tárgyi eljárás szerinti (közétkeztetés ellátása) legjelentősebb szolgáltatásainak ismertetése ajánlattevő, illetve a kapacitást rendelkezésre bocsátó szervezet nyilatkozatának, vagy szerződést kötő másik fél által kiadott igazolásnak a csatolásával. (7. számú melléklet)	12-14.
M/2. Azoknak a szakembereknek (szervezeteknek) megnevezése, képzettségük, szakmai tapasztalatuk ismertetése, akiket be kíván vonni a teljesítésbe. (8. számú melléklet)	15.
M/2. Szakmai önéletrajz minta (9. számú melléklet)	16-17.
M/3. A minőség biztosítására, valamint környezetvédelmi intézkedésekre vonatkozó, független szervezet által kiállított tanúsítványt vagy az egyenértékű minőségbiztosítási és környezetvédelmi intézkedések egyéb bizonyítékai	18-22.
M/4. Az ajánlattevő cégszerű nyilatkozata a teljesítéshez rendelkezésre álló eszközökről, berendezésekről, valamint műszaki felszereltségről. (10. számú melléklet)	23-26.
Csatolandó továbbá a gépjárművek érvényes forgalmi engedélyeinek a másolta.	
Nyilatkozat a versenyeztetési eljárás azon a részeiről, amelynek teljesítéséhez az ajánlattevő alvállalkozót kíván igénybe venni, továbbá az ezen részek tekintetében igénybe venni kívánt és az ajánlat benyújtásakor már ismert alvállalkozókról. (11. számú melléklet)	27.
Nyilatkozat a kapacitást rendelkezésre bocsátó szervezetek igénybevételéről (adott esetben) (12. számú melléklet)	28.

	Oldalszám
A kapacitásait rendelkezésre bocsátó szervezet olyan szerződéses vagy előszerződésben vállalt kötelezettségvállalását tartalmazó okiratot, amely alátámasztja, hogy a szerződés teljesítéséhez szükséges erőforrások rendelkezésre állnak majd a szerződés teljesítésének időtartama alatt (adott esetben)	-
Az ajánlattevő által elkészített mintaétrendek	Zip. fájlokban
A pályázati felhívás, pályázati dokumentáció által előírt, kötelezendően csatolandó, valamint ajánlattevő által csatolni kívánt egyéb nyilatkozatok	29-34.

Nyilatkozat

a pályázati felhívás 11.1. és 11.2. pontjában előírt kizáró okok tekintetében

„Vállalkozási szerződés Herceghalom Község Önkormányzata részére közétkeztetési szolgáltatás biztosítására”

Alulírott **FH Gasztro Kereskedelmi és Vendéglátóipari Kft.** (ajánlattevő),
melyet képvisel: Fári László Márton ügyvezető

az alábbi nyilatkozatot tesszük:

Nem állnak fenn velünk szemben a „Vállalkozási szerződés Herceghalom Község Önkormányzata részére közétkeztetési szolgáltatás biztosítására” tárgyú pályázati felhívás 11.1. – 11.2. pontjaiban előírt kizáró okok.

Kelt: 2023. április 03.

FH GASZTRO KFT 2.
1121 Budapest, Rege u. 8-10.
Cgj.: 01-09-928230 Fővárosi Cégbíróság
Banksz.: 73600149-11116635
Adószám: 14969322-2-43

.....
Fári László Márton ügyvezető
FH Gasztro Kft.

Nyilatkozat

a pályázati felhívás 11.2 pontja tekintetében

„Vállalkozási szerződés Herceghalom Község Önkormányzata részére közétkeztetési szolgáltatás biztosítására”

tárgyú versenyeztetési eljárás vonatkozásában

Alulírott **FH Gasztro Kereskedelmi és Vendéglátóipari Kft.** (ajánlattevő),
melyet képvisel: Fári László Márton ügyvezető

az alábbi nyilatkozatot tesszük:

1. Társaságunk olyan társaságnak minősül, amelyet szabályozott tőzsdén jegyeznek.¹
2. Társaságunk olyan társaságnak minősül, melyet nem jegyeznek szabályozott tőzsdén, erre tekintettel nyilatkozunk, hogy társaságunk – a pénzmosás és a terrorizmus finanszírozása megelőzéséről és megakadályozásáról szóló 2017. évi LIII. törvény (a továbbiakban: pénzmosásról szóló törvény) 3. § 38. pont a)-b) vagy d) alpontja alpontja szerint definiált – tényleges tulajdonosa(i) az alábbi személy(ek):¹

Név	Állandó lakhely
Fáriné Hlatky Judit Ilona	1121 Budapest, Pipiske utca 1-5. C. ép. 21.

3. Társaságunk olyan társaságnak minősül, melyet nem jegyeznek szabályozott tőzsdén, erre tekintettel nyilatkozunk, hogy Társaságunknak a pénzmosásról szóló törvény 3. § 38. pont a)-b) vagy d) alpontja alpontja szerinti tényleges tulajdonosa nincs.

Kelt: 2023. április 03.

FH GASZTRO KFT 2.
1121 Budapest, Rege u. 8-10.
Cgj.: 01-09-928230 Fővárosi Cégbíróság
Banksz.: 73600149-11116635
Adószám: 14969322-2-43

.....
Fári László Márton ügyvezető
FH Gasztro Kft.

¹ A nem kívánt rész törlendő.

NYILATKOZAT

a pályázati felhívás 11.2 pontja tekintetében

**„Vállalkozási szerződés Herceghalom Község Önkormányzata részére
közétkeztetési szolgáltatás biztosítására”**

Alulírott **FH Gasztro Kereskedelmi és Vendéglátóipari Kft.** (ajánlattevő),
melyet képvisel: Fári László Márton ügyvezető

az alábbi nyilatkozatot tesszük:

a **„Vállalkozási szerződés Herceghalom Község Önkormányzata részére
közétkeztetési szolgáltatás biztosítására”** tárgyú versenyeztetési
eljárásban, hogy

1. *Nincs olyan jogi személy vagy személyes joga szerint jogképes szervezet,
amely a társaságunkban közvetetten vagy közvetlenül több mint 25 %-os
tulajdoni résszel vagy szavazati joggal rendelkezik.*²

2. A társaságunkban közvetetten vagy közvetlenül több mint 25 %-os tulajdoni
résszel vagy szavazati joggal rendelkező jogi személy(ek) és/vagy személyes
joga szerint jogképes szervezet(ek) az alábbiak:³

Név	Székhely
FH TREZOR Zártkörűen Működő Részvénytársaság	1121 Budapest, Rege utca 8. 1. em. 25.

Nyilatkozom továbbá, hogy a fent megnevezett szervezet(ek) vonatkozásában
nem állnak fenn a pályázati felhívás 11.1. k) pont kc) alpontjában hivatkozott
kizáró feltételek.

Kelt: 2023. április 03.

FH GASZTRO KFT 2.
1121 Budapest, Rege u. 8-10.
Cgj.: 01-09-928230 Fővárosi Cégbíróság
Banksz.: 73600149-11116635
Adószám: 14969322-2-43

.....
Fári László Márton ügyvezető
FH Gasztro Kft.

2 Nem kívánt rész törölendő, vagy a kívánt rész egyértelműen jelölendő

3 Nem kívánt rész törölendő, vagy a kívánt rész egyértelműen jelölendő

Nyilatkozat

az alvállalkozók kizáró okok hatálya alá nem tartozása tekintetében

**„Vállalkozási szerződés Herceghalom Község Önkormányzata részére
közétkeztetési szolgáltatás biztosítására”**

Alulírott **FH Gasztro Kereskedelmi és Vendéglátóipari Kft.** (ajánlattevő),
melyet képvisel: Fári László Márton ügyvezető

az alábbi nyilatkozatot tesszük:

Kijelentjük, hogy az ajánlatunkban megjelölt alvállalkozók nem állnak a pályázati felhívás 11. pontjában előírt kizáró okok hatálya alatt.

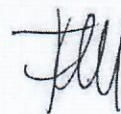
Kelt: 2023. április 03.

FH GASZTRO KFT 2.
1121 Budapest, Rege u. 8-10.
Cgj.: 01-09-928230 Fővárosi Cégbíróság
Banksz.: 73600149-11116635
Adószám: 14969322-2-43

.....
Fári László Márton ügyvezető
FH Gasztro Kft.

ALÁÍRÁSI CÍMPÉLDÁNY

Alulírott **Fári László Márton** (születési név: Fári László Márton, született: Budapest 11, 1978. május 17. napján, anyja születési neve: Hlatky Judit Ilona) 1052 Budapest, Semmelweis utca 9. 1. em. 4A a. alatti lakos, Magyarország állampolgára, mint a **Cg.01-09-928230 cégjegyzékszámú FH Gasztró Kereskedelmi és Vendéglátóipari Korlátolt Felelősségű Társaság (1121 Budapest, Rege utca 8. 1. em. 25.)** (a továbbiakban: Cég) képviselőre jogosult **ügyvezetője (vezető tisztségviselője)** a Céget akként jegyzem, hogy a Cég géppel vagy kézzel előírt, előnyomott, nyomtatott vagy előbélyezett nevéhez a nevemet a Cég nevében **önállóan** a hiteles aláírási címpéldánynak megfelelően, az alábbiak szerint írom:



Dr. Ligeti Erika

közjegyző

Budapest XII., 1. sz.

1122 Budapest, Magyar Jakobinusok tere 4/B.



1537 Bp. Pf. 453/443.
+36 (1) 202 1259, +36 (1) 212 9146, +36 (1) 213 0368
ligeti@mokk.hu

KRID: 342479118 (MOKKIT)

Ügyszám: 11036/Z/1400/2020

Tanúsítvány

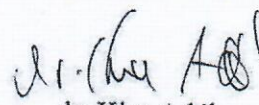
---**Tanúsítom Fári László Márton ügyfél** (születési neve: Fári László Márton, született: Budapest 11, 1978. május 17. napján, anyja születési neve: Hlatky Judit Ilona) 1052 Budapest, Semmelweis utca 9. 1. em. 4A a. alatti lakos, Magyarország állampolgára – aki személyazonosságát az előttem felmutatott 216641HE számú személyazonosító igazolvány típusú igazolvánnyal, lakcímét pedig a 484038LA számú lakcímet igazoló hatósági igazolvánnyal igazolta – ezen a fenti „**Aláírási Címpéldány**” megnevezésű okiraton szereplő **aláírásának a valóságát.** ---

---Az ügyfél kijelentette, hogy az okirat szövege szerinti nyelvet érti. ---

---Előzetesen tájékoztattam a személyazonosság ellenőrzésével érintett személyt a közjegyzőkről szóló 1991. évi XLI. törvény (a továbbiakban: Kjt.) 122. §-ának (2) bekezdése szerinti személyazonosság-ellenőrzés céljáról, módjáról és tartalmáról, a közjegyzői közreműködés megtagadásának kötelezettségéről és a Kjt. 122. §-ának (8) bekezdésében megjelölt bejelentési kötelezettségéről, valamint az ellenőrzés során megismert adatok kezeléséről. ---

---Kelt Budapest, 2020. (kettőezer-huszdik) év július hónap 17. (tizenhetedik) napján. ---




dr. Kiss Adél
közjegyzőhelyettes

Nyilatkozat

**„Vállalkozási szerződés Herceghalom Község Önkormányzata részére
közétkeztetési szolgáltatás biztosítására”**

Alulírott **Fári László Márton**, mint **az FH Gasztro Kereskedelmi és Vendéglátóipari Kft.**, 1121 Budapest, Rege utca 8. 1. em. 25. *(Ajánlattevő / alkalmasság igazolásában részt vevő más szervezet⁴, név, székhely)* **ügyvezetője** *(képviselési jogkör/titulus megnevezése)* a pályázati felhívásban és a dokumentációban foglalt valamennyi formai és tartalmi követelmény, utasítás, kikötés és műszaki leírás gondos áttekintése után a kijelentem, hogy

a pályázati felhívás megküldésének napjától visszafelé számított 36 hónapban végzett legjelentősebb szolgáltatásaink az alábbiak voltak:

A szerző-dést kötő másik fél neve és székhelye	Az ellenszolgáltatás összege (nettó Ft)	A szolgáltatás tárgya és mennyisége	Teljesítés ideje (megtől-meddig, - adott esetben - év-hónap)	A teljesítés az előírásoknak és a szerződésnek megfelelően történt (Igen/Nem)
Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat 1126 Budapest, Böszörményi út 23-25. Pokorni Zoltán polgármester polgarmester@hegyvidek.hu	3.570.844.275	Vállalkozási szerződés közétkeztetési feladatok és azokhoz kapcsolódó szolgáltatások	2018. 07.01. – 2024.07.01.	Igen
Törökbálint Város Önkormányzata 2045 Törökbálint, Munkácsy M. utca 79. Elek Sándor polgármester titkarsag@torokbalint.hu	1.723.541.679	Koncessziós szerződés Koncesszióba adó közigazgatási területén lévő oktatási-nevelési és szociális intézmények élelmezési feladatai	2019.10.11 – től 60 hónapra	Igen

Kelt: 2023. április 03.

FH GASZTRO KFT.
1121 Budapest, Rege u. 8-10.
Cgj.: 01-09-928230 Fővárosi Cégbíróság
Banksz.: 73600149-11116635
Adószám: 14969322-2-43

.....
Fári László Márton ügyvezető
FH Gasztro Kft.

⁴ A nyilatkozattevő státuszának megfelelő aláhúzendó!



Iktatószám. VIII/236-1/2021

REFERENCIA IGAZOLÁS

1. Ajánlattevő (a referencia szerződést teljesítő kedvezményezett) neve:

Ajánlattevő:

Név: FH Gasztro Kereskedelmi és Vendéglátóipari Kft.
Székhely: 1121 Budapest, Rege utca 8. 1.em. 25.
Levelezési cím: 1121 Budapest, Konkoly-Thege Miklós út 29-33.
Cg: 01-09-928230
Adószám: 14969322-2-43
Képviselő: Fári László Márton ügyvezető

2. A szerződést kötő másik fél (megrendelő) neve és címe:

Megrendelő:

Név: Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat
Székhely: 1126 Budapest, Böszörményi út 23-25.
Képviselő: Pokorni Zoltán polgármester
E-mail: pokorni.zoltan@hegyvidek.hu

3. A referenciamunka tárgya:

Óvodai étkeztetés ellátása.

4. A referenciamunka rövid ismertetése:

A kerület óvodáinak ellátása kiszállítással.

5. A teljesítés ideje (kezdő és befejező időpontja év, hó, nap): 2018. 07. 01. – 2024. 07. 01.

6. A teljesítés helye(i): XII. kerület területén

Hegyvidéki Mesevár Óvoda (1125 Budapest, Diós árok 1-3.)

KIMBI Óvoda (1121 Budapest, Tállya u. 22.)

Mackós Óvoda (1126 Budapest, Németszőlgyi út 46.)

Normafa Óvoda (1121 Budapest, Normafa út 30-32., 1121 Budapest, Őzike út 32.)

Orbánhegyi Óvodák (1126 Budapest, Orbánhegyi út 3/a, 1126 Budapest, Kiss János altb. u. 31-33/a)

Süni Óvodák (1126 Budapest, Németsvölgyi út 29., 1126 Budapest, Orbánhegyi út 18.)

Táltos Óvoda (1124 Budapest, Lejtő út 41., 1124 Budapest, Meredek u. 1.)

Városmajori Óvodák (1122 Budapest, Városmajori u. 59/b, 1121 Budapest, Csermely út 8.)

7. Nyilatkozom, hogy az óvodák ellátása elvárásainknak megfelelő szinten történik.

Kelt: Budapest, 2021. május 10.nap



Nyilatkozat

8. számú melléklet

„Vállalkozási szerződés Herceghalom Község Önkormányzata részére közétkeztetési szolgáltatás biztosítására”

Alulírott **Fári László Márton**, mint az **FH Gasztro Kereskedelmi és Vendéglátóipari Kft.**, 1121 Budapest, Rege utca 8. 1. em. 25. *(Ajánlattevő / alkalmasság igazolásában részt vevő más szervezet⁵, név, székhely)* **ügyvezetője** *(képviselési jogkör/titulus megnevezése)* a pályázati felhívásban és a dokumentációban foglalt valamennyi formai és tartalmi követelmény, utasítás, kikötés és műszaki leírás gondos áttekintése után kijelentem, hogy

a szerződés teljesítésébe az alábbi szakembereket kívánjuk bevonni:

Igazolni kívánt minimumkövetelmény száma	Szakember neve	Szakember képzettsége	Szakember szakmai gyakorlata
M/2.1.	Dominik Zsolt	szakács	3 év és 8 hónap a közétkeztetés területén szakácsként, illetve főszakácsként összesen 9 év szakácsként, illetve főszakácsként

Kelt: 2023. április 03.

FH GASZTRO KFT 2.
1121 Budapest, Rege u. 8-10.
Cgj.: 01-09-928230 Fővárosi Cégbíróság
Banksz.: 73600149-11116635
Adószám: 14969322-2-43

.....
Fári László Márton ügyvezető
FH Gasztro Kft.

⁵ A nyilatkozattevő státuszának megfelelő aláhúzendó!

SZAKMAI ÖNÉLETRAJZ

SZEMÉLYES ADATOK	
Név:	Dominik Zsolt
Születési idő:	1976.08.23.

VÉGZETTSÉG/KÉPZETTSÉG (Kezdje a legfrissebbel, és úgy haladjon az időben visszafelé!)		
Mettől meddig (év)	Intézmény megnevezése	Végzettség/képzettség megnevezése
2020. – 2021.	Gyémánt Gazdasági Tanácsadó, Oktató és Kiadó Kft.	diétás szakács szakképesítés
2009. – 2010.	Leginusz Oktató és Szolgáltató Kft.	szakács szakképesítés

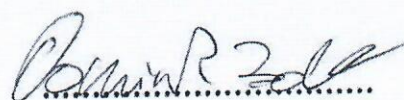
MUNKAHELYEK (FOGLALKOZTATÓ TÁRSASÁG), MUNKAKÖRÖK (Kezdje az aktuálissal, és úgy haladjon az időben visszafelé!)	
Mettől meddig (év, hónap)	Munkahely (foglalkoztató társaság) és munkakör megnevezése (egyéni vállalkozó esetén, ezen tény jelölése)
2019. 09. hó – jelenleg is	FH Gasztro Kft. – főszakács (közétkeztetés)
2018. 11. hó – 2019. 08. hó	ISS Facility Kft. – szakács
2018. 04. hó – 2018. 05. hó	TS Gastro Kft. – főszakács (közétkeztetés)
2017. 07. hó – 2018. 04. hó	Judu Kft. – szakács
2014. 06. hó – 2017. 07. hó	Facility Food Kft. – szakács

Az értékelés szempontjából releváns szakmai tapasztalat (legalább év/hónap bontásban) (Kezdje a legutolsóval, és úgy haladjon az időben visszafelé!)	
Korábbi projektek ismertetése (az egyes szakmaitapasztalatok időtartama legalább az alkalmasság megállapításához szükséges pontossággal, szükség esetén év/hónap/nap pontossággal)	ellátott munkakörök, feladatok megnevezése
2019.09. hó – jelenleg	Közétkeztetési főszakácsként feladatom a receptúrák, menük összeállítása, ételek és összetett fogások elkészítése, ízesítése és főzése ill. minőségének ellenőrzése, beosztott dolgozók munkájának irányítása és koordinálása, higiéniai, élelmiszer-biztonsági, munkavédelmi szabályok ismertetése és HACCP rendszer vonatkozó előírásainak betartása/betartatása.

2018.11. hó – 2019.08. hó	Szakácsként feladatom volt a nyersanyagok előkészítése és feldolgozása, ételek elkészítése, ízesítése, konyhai kisegítők munkájának összehangolása, technológiák, a hatósági és belső szabályok, HACCP rendszer vonatkozó előírásainak betartása/betartatása.
2018.04. hó – 2018.05. hó	Közétkeztetési főszakácsként feladatom volt a receptúrák, menük összeállítása, ételek és összetett fogások elkészítése, ízesítése és főzése ill. minőségének ellenőrzése, beosztott dolgozók munkájának irányítása és koordinálása, higiéniai, élelmiszer-biztonsági, munkavédelmi szabályok ismertetése és betartatása.
2017.07. hó – 2018.04. hó	Szakácsként feladatom volt a nyersanyagok előkészítése és feldolgozása, ételek elkészítése, ízesítése, konyhai kisegítők munkájának összehangolása, technológiák, a hatósági és belső szabályok, HACCP rendszer vonatkozó előírásainak betartása/betartatása, étlap ellenőrzés, áru- rendelés.
2014.06. hó – 2017.07. hó	Szakácsként feladatom volt a nyersanyagok előkészítése és feldolgozása, ételek elkészítése, ízesítése, konyhai kisegítők munkájának összehangolása, technológiák, a hatósági és belső szabályok, HACCP rendszer vonatkozó előírásainak betartása/betartatása, étlap ellenőrzés, áru- rendelés.

Alulírott nyilatkozom, hogy nyertes ajánlattétel esetén a szerződés teljesítése során rendelkezésre állok, és a szerződés teljesítésben személyesen részt veszek a szerződés teljesítésének időtartama alatt.

Kelt: Budapest, 2023. év április hó ...3... nap


s.k. aláírás

HACCP

IGAZOLÁS/CERTIFICATE

az
This is to certify that the System of Food Safety, applied by



fh gasztro kft.

FH Gasztro Kft.

részére.

Székhely: 1121 Budapest, Rege u. 8., 1. em., 25. sz.

Egységek:

Főzőkonyhák: Arany Főzőkonyha
1124 Budapest, Meredek utca 1.

Tevékenységi kör: vendéglátás, közétkeztetés

Kapacitás: normál étkeztetés 2500 adag/nap,

Mai napon a Magyar Élelmiszerkönyv 2-1/1969 (FAO/WHO Codex Alimentarius Bizottság CAC/RCP 1-1969) és a vonatkozó direktívák előírásai szerint sikeresen megtörtént a Társaság egységeinek HACCP rendszer felülvizsgálata.

Is in full conformity with the guidelines for the application of Hazard Analysis Critical Control Point system, as prescribed under No. 2-1/1969 of the Codex Alimentarius hungaricus.

Igazolás száma/registration number: SzR-HACCP-20220808-v1.

Igazolás érvényessége/the certification is valid: 2023.08.08. / 08.08.2023.

Kelt: Budapest, 2022.08.08.

Szőnyi Réka Krisztina

Szőnyi Réka Krisztina

élelmiszermérnök, HACCP rendszergazda

MK-00629/2020/OKL

TRIC/15/34887



TANÚSÍTVÁNY

Tanúsítjuk, hogy a

**FH Gasztro Kereskedelmi és Vendéglátóipari
Korlátolt Felelősségű Társaság**

1121 Budapest, Konkoly-Thege Miklós út 29-33.

1124 Budapest, Meredek utca 1.

1134 Budapest, Róbert Károly krt. 44. - Honvéd Kórház I. sz telephely

1062 Budapest, Podmaniczky u. 109-111. - Honvéd Kórház II. sz telephely

1121 Budapest, Szanatórium u. 2/a. - Honvéd Kórház III. sz telephely

1054 Budapest, Kossuth tér 1-3. - Országház

1052 Budapest, Széchenyi rakpart 19. - Képviselői irodaház

élelmiszer-biztonsági irányítási rendszere megfelel az

MSZ EN ISO 22000:2018

szabvány követelményeinek, a következő alkalmazási területeken:

Főzőkonyhai tevékenység kiszállítással, valamint diétás
ételek készítése. Betegélelmezés. Munkahelyi étkeztetés
(menü és a la carte). Rendezvényi étkeztetés

A tanúsítvány száma: 400-1971

Dátum: 2021.08.18.

Érvényes: 2024.08.18.

EA kód: 30/31

Termék kategória: E

Budaörs, 2021.08.18.

Bujtás Gyula
vezérigazgató



CERTIFICATE

We hereby certify that Occupational health and safety Management System of

**FH Gasztro Kereskedelmi és Vendéglátóipari
Korlátolt Felelősségű Társaság**

1121 Budapest, Konkoly-Thege Miklós út 29-33.

1124 Budapest, Meredek utca 1.

1134 Budapest, Róbert Károly krt. 44. - Honvéd Kórház I. sz telephely

1062 Budapest, Podmaniczky u. 109-111. - Honvéd Kórház II. sz telephely

1121 Budapest, Szanatórium u. 2/a. - Honvéd Kórház III. sz telephely

1054 Budapest, Kossuth tér 1-3. - Országház

1052 Budapest, Széchenyi rakpart 19. - Képviselői Irodaház

complies with requirements of

ISO 45001:2018

in the following scope:

The provision of cooking kitchen activities with delivery and preparation of diet meals. The provision of catering activities for patients. The provision of workplace (menu and a la carte) catering activities. The provision of event catering activities

Certificate No.: 300-1971

Date: 18.08.2021

Valid until: 17.08.2024

EAC code: 30/31

Budaörs, 18.08.2021

Bujtás Gyula
CEO



TANÚSÍTVÁNY

Tanúsítjuk, hogy a

**FH Gasztro Kereskedelmi és Vendéglátóipari
Korlátolt Felelősségű Társaság**

1121 Budapest, Konkoly-Thege Miklós út 29-33.

1124 Budapest, Meredek utca 1.

1134 Budapest, Róbert Károly krt. 44. - Honvéd Kórház I. sz. telephely

1062 Budapest, Podmaniczky u. 109-111. - Honvéd Kórház II. sz. telephely

1121 Budapest, Szanatórium u. 2/a. - Honvéd Kórház III. sz. telephely

1054 Budapest, Kossuth tér 1-3. - Országház

1052 Budapest, Széchenyi rakpart 19. - Képviselői irodaház

minőségirányítási rendszere megfelel az

MSZ EN ISO 9001:2015

szabvány követelményeinek, a következő alkalmazási területeken:

Főzőkonyhai tevékenység kiszállítással, valamint diétás
ételek készítése. Betegélelmezés. Munkahelyi étkeztetés
(menü és a'la carte). Rendezvényi étkeztetés

A tanúsítvány száma:	100-1971
Dátum:	2021.08.18.
Érvényes:	2027.08.17.
EA kód:	30/31

Budaörs, 2021.08.18.

Bujtás Gyula
vezérigazgató



TANÚSÍTVÁNY

Tanúsítjuk, hogy a

**FH Gasztro Kereskedelmi és Vendéglátóipari
Korlátolt Felelősségű Társaság**

1121 Budapest, Konkoly-Thege Miklós út 29-33.

1124 Budapest, Meredek utca 1.

1134 Budapest, Róbert Károly krt. 44. - Honvéd Kórház I. sz telephely

1062 Budapest, Podmaniczky u. 109-111. - Honvéd Kórház II. sz telephely

1121 Budapest, Szanatórium u. 2/a. - Honvéd Kórház III. sz telephely

1054 Budapest, Kossuth tér 1-3. - Országház

1052 Budapest, Széchenyi rakpart 19. - Képviselői irodaház

környezetközpontú irányítási rendszere megfelel az

MSZ EN ISO 14001:2015

szabvány követelményeinek, a következő alkalmazási területeken:

Főzőkonyhai tevékenység kiszállítással, valamint diétás
ételek készítése. Betegélelmezés. Munkahelyi étkeztetés
(menü és a la carte). Rendezvényi étkeztetés

A tanúsítvány száma: 200-1971
Dátum: 2021.08.18.
Érvényes: 2024.08.17.
EA kód: 30/31

Budaörs, 2021.08.18.

Bujtás Gyula
vezérigazgató

Nyilatkozat

10. számú melléklet

„Vállalkozási szerződés Herceghalom Község Önkormányzata részére közétkeztetési szolgáltatás biztosítására”

Alulírott **Fári László Márton**, mint az **FH Gasztro Kereskedelmi és Vendéglátóipari Kft.**, 1121 Budapest, Rege utca 8. 1. em. 25. (Ajánlattevő / alkalmasság igazolásában részt vevő más szervezet, név, székhely) **ügyvezetője** (képviseleti jogkör/titulus megnevezése) a pályázati felhívásban és a dokumentációban foglalt valamennyi formai és tartalmi követelmény, utasítás, kikötés és műszaki leírás gondos áttekintése után kijelentem, hogy rendelkezünk a pályázati felhívás M/4. pontjában előírt eszközökkel, az alábbiak szerint:

Alkalmassági követelmény	Rendelkezésre álló eszközök bemutatása
Legalább kettő darab 3,5 tonna alatti, mosható belső kialakítású szállítójármű	2 db Fiat Ducato 250 típusú 2016-os évjáratú gépkocsival tudunk szállítani. 2287cm3, 3300kg összsúlyú teherautók. Rendszámuk: NTW 584 NTW 585 Mind a 2 autó belül is mosható kialakítású.
Legalább egy darab internet alapú díjbeszedési rendszer, valamint annak üzemeltetésében legalább 6 hónap szakmai tapasztalat	Mealplanner online ebédrendelő és díjbeszedő rendszer Tárhely szolgáltató: Tex and Co Network Kft. Adatkezelő: FH Gasztro Kft. Üzemeltetési idő: 2021. szeptember 1- jelenleg is Jelezzük, hogy nyertességünk esetén, a bankkártyás díjbeszedés érdekében a technikai átállás, kiépítés időtartama várhatóan 4-6 hét.

Kelt: 2023. április 03.

FH GASZTRO KFT 2.
1121 Budapest, Rege u. 8-10.
Cgj.: 01-09-928230 Fővárosi Cégbíróság
Banksz.: 73600149-11116635
Adószám: 14969322-2-43

.....
Fári László Márton ügyvezető
FH Gasztro Kft.

Tanúsítvány

Alulírott igazolom, hogy az
FH Gasztro Kft.
1121 Budapest, Rege utca 8.

az ételek kiszállítását

a vendéglátó-ipari termékek előállításának és forgalomba hozatalának
élelmiszerbiztonsági feltételeiről szóló 62/2011. (VI. 30.) VM rendelet, valamint
az Élelmiszerláncról

és hatósági felügyeletéről szóló 2008. évi XLVI. törvény, továbbá a többször
módosított 852/2004 EK rendelet szerint végzi.

Szükség szerinti esetekben körültekintően korszerűsítette a gépparkot, hogy a
jogszabályokban foglaltakat következetesen alkalmazza, A felülvizsgálati
eljáráson megfelelt; a vállalkozásnál lévő gépkocsik megfelelő higiéniai
rendelkeznek.

A kiszállítást a helyes higiéniai gyakorlat szerint végzik.

Az igazolás a kiállítás napjától egy évig érvényes.

Igazolás száma: 0808/2022

Igazolás érvényessége: 2023.08.08.

Kelt: Budapest, 2022.08.08.

Szőnyi Réka

Szőnyi Réka

élelmiszerterménök

TRIC/15/34887 HACCP tanácsadó

ISO22000 belső auditor

MAGYARORSZÁG
FORGALMI ENGEDÉLY

EURÓPAI KÖZÖSSÉG
H

Permiso de circulación-Certificat o registrare-Registreeringsattest-Zulassungsberechtigung-Registrierungsbescheinigung-Primitif de vehicul
Attesto di circolazione/Attesto di circolazione-Registration certificate-Certificado de matricula-Registrazione licenziosa-Registrierungspolizei
Carta di circolazione-Registreeringsattest-Certificat de matricula-Certificat d'immatriculation-De-62 Registreerings-Forgalmi engedély
Dovolenka o evidencii-Primitif de vehicul-Zulassungsberechtigung-Zulassungsberechtigung-Certificat de matricula-Certificat de immatriculation

BUDAPEST III. KERÜLETI HIVATAL

HZ67721

A NTW584



EUROTAX KÓD:

B 2016.08.24.

D.1 FIAT

D.2 250

D.3 DUCATO

E FA25000002B57731

P.1 2287 CM3

P.2 96 KW

P.3 DIESEL

P.5 FLAE3481DAE042633853

J N1

G 1900 KG

R 01 FEHÉR

F.1 3300 KG

V.9 14

K 14MI-107-028-019

S.1 3

I 2016.08.24.

S.2

O 0.1

O.2

(0)

(1)

(2)

(3)

Q

GYÁRTÁSI ÉV: 2016

SEBESSÉGVÁLTÓ FAJTÁJA (KÓDSZÁMA):

H

C.1 C.1.1 FH-RENT 18 KFT

C.1.2

C.1.3 1121 BUDAPEST

REGE, UTCA 8 Magas földszint 5

C.4 Üzembentartó

HZ67721

MAGYARORSZÁG
FORGALMI ENGEDÉLY

EURÓPAI KÖZÖSSÉG
H

Permis de circulation-Overheid o registraci-Registrierungsattest-Zulassungsberechtigung-Registrazioneautorizacija-Pravomo državlja
Mion arholoploj/Hetronasquid Etyonlog-Registration certificate-Certificado de matrícula-Registrazioa Italiana-Registrazioa spania
Carta di circolazione-Registrierungsbescheinigung-Certificat de înmatriculare-Certificat d'immatriculation-Dowód Rejestracyjny-Forgalmi engedély
Oprávnění o evidenci-Pravomo državlja-Registrierungsattest-Kontakhschijja-Certificat de înmatriculare-Certificat d'immatriculation

BUDAPEST III. KERÜLETI HIVATAL

HZ67718

EUROTAX KÓD:

A NTW585



B 2016.08.24.

D.1 FIAT

D.2 250

D.3 DUCATO

E ZFA25000002B57772

P.1 2287 CM3

P.2 96 KW

P.3 DIESEL

P.5 F1AE3481DAE042634651

J N1

G 1900 KG

R 01 FEHÉR

F.1 3300 KG

V.9 14

K

S.1 3

I 2016.08.24.

S.2

O 0.1

O.2

(0)

(1)

(2)

(3)

Q

GYÁRTÁSI ÉV: 2016

SEBESSÉGVÁLTÓ FAJTÁJA (KÓDSZÁMA): 0

H

C.1 C.1.1 FH-RENT 18 KFT

C.1.2

C.1.3 1121 BUDAPEST

REGE UTCA 8 Magas földszint 5

C.4 Üzemeltető

HZ67718

Nyilatkozat

11. számú melléklet

Alulírott **Fári László Márton ügyvezető**, mint a(z) **FH Gasztro Kereskedelmi és Vendéglátóipari Kft.**, 1121 Budapest, Rege utca 8. 1. em. 25. ajánlattevő cégjegyzésre/kötelezettségvállalásra jogosult képviselője ezzel felelősségem tudatában

n y i l a t k o z o m

a „**Vállalkozási szerződés Herceghalom Község Önkormányzata részére közétkeztetési szolgáltatás biztosítására**” tárgyú versenyeztetési eljárás tekintetében, hogy

1. a szerződés teljesítéséhez a versenyeztetés alábbi része(i) vonatkozásában kívánunk alvállalkozót igénybe venni:

Versenyeztetés része(i)
Ételek szállítása

2. a versenyeztetés fenti pontban megjelölt része(i) tekintetében az alábbi az ajánlat benyújtásakor már ismert alvállalkozókat kívánjuk igénybe venni:

Igénybe venni kívánt és az ajánlat benyújtásakor már ismert alvállalkozók
FH-Rent18 Kft.

Kelt: 2023. április 03.

FH GASZTRO KFT 2.

1121 Budapest, Rege u. 8-10.
Cgj.: 01-09-928230 Fővárosi Cégbíróság
Banksz.: 73600149-11116635
Adószám: 14969322-2-43

.....
Fári László Márton ügyvezető
FH Gasztro Kft.

Ajánlattevő nyilatkozata**kapacitást rendelkezésre bocsátó szervezetek tekintetében**

Alulírott **Fári László Márton ügyvezető**, mint a(z) **FH Gasztro Kereskedelmi és Vendéglátóipari Kft.**, 1121 Budapest, Rege utca 8. 1. em. 25. ajánlattevő cégjegyzésre/kötelezettségvállalásra jogosult képviselője ezennel felelősségem tudatában

n y i l a t k o z o m

a „**Vállalkozási szerződés Herceghalom Község Önkormányzata részére közétkeztetési szolgáltatás biztosítására**” tárgyú versenyeztetési eljárásban, hogy

alkalmasságunk igazolásához és a szerződés teljesítéséhez az alábbi kapacitást nyújtó szervezete(ke)t kívánjuk igénybe venni:

Kapacitást rendelkezésre bocsátó szervezet	Az alkalmassági feltétel, amelynek igazolásához a kapacitást nyújtó szervezet erőforrására támaszkodik (a felhívás vonatkozó pontjának megjelölése)
-	-

Kelt: 2023. április 03.

FH GASZTRO KFT 2.
1121 Budapest, Rege u. 8-10.
Cgj.: 01-09-928230 Fővárosi Cégbíróság
Banksz.: 73600149-11116635
Adószám: 14969122-2-43

.....
Fári László Márton ügyvezető
FH Gasztro Kft.

Nyilatkozat árbevételről

Alulírott **Fári László Márton** ügyvezető (név), mint a(z) **FH Gasztro Kereskedelmi és Vendéglátóipari Korlátolt Felelősségű Társaság**, székhely 1121 Budapest, Rege utca 8. 1. em. 25. (ajánlattevő megnevezése, székhelye) Ajánlattevő képviselője, „**Közétkeztetési szolgáltatás**” tárgyú közbeszerzési eljárásban nyilatkozom, hogy az eljárást megindító felhívás P/1. pontja alapján az ajánlati felhívás megküldésének napját megelőző három mérlegfordulónappal lezárt üzleti évben a teljes valamint a közbeszerzés tárgya szerinti nettó árbevételünk (HUF) a következőképpen alakult:

	Nettó árbevétel (nettó HUF)	
Üzleti év	Teljes árbevétel	Közbeszerzés tárgya szerinti árbevétel
2019	1.735.176.912,-	1.003.042.294,-
2020	2.047.212.695,-	817.092.580,-
2021	2.435.430.421,-	919.579.812,-

Kelt: 2023. április 03.

FH GASZTRO KFT 2.
 1121 Budapest, Rege u. 8-10.
 Cg.: 01-09-928230 Fővárosi Cégbíróság
 Banksz.: 73600149-11116635
 Adószám: 14969322-2-43

.....
 Fári László Márton ügyvezető
 FH Gasztro Kft.

Nyilatkozat üzemi (üzleti) tevékenység eredményéről

Alulírott **Fári László Márton** ügyvezető (név), mint a(z) **FH Gasztro Kereskedelmi és Vendéglátóipari Korlátolt Felelősségű Társaság**, székhely 1121 Budapest, Rege utca 8. 1. em. 25. (ajánlattevő megnevezése, székhelye) Ajánlattevő képviselője, „**Közétkeztetési szolgáltatás**” tárgyú közbeszerzési eljárásban nyilatkozom, hogy az eljárást megindító felhívás P/2. pontja alapján az ajánlati felhívás megküldésének napját megelőző három mérlegfordulónappal lezárt üzleti évben, a vonatkozó számviteli törvény szerinti éves beszámolók alapján, a saját üzemi (üzleti) tevékenység eredménye egyszer sem volt negatív.

Nyilatkozom továbbá, hogy az FH Gasztro Kft. beszámolóit a céginformációs szolgálat honlapjáról megismerhetők, ezért azokat nem csatoljuk ajánlatunkhoz.

Kelt: 2023. április 03.

FH GASZTRO KFT 2.

1121 Budapest, Rege u. 8-10.

Cgj.: 01-09-928230 Fővárosi Cégbíróság

Banksz.: 73600149-11116635

Adószám: 14969322-2-43



.....
Fári László Márton ügyvezető
FH Gasztro Kft.

Szolgáltatás ellátásához szükséges főzőkapacitás bemutatása, konyhatechnológiai leírás
Arany konyha

1. Technológiai alapadatok

Termelőkonyha jellege:

2500 adagos közétkeztető főzőkonyha ételkiszállítással és a helyi iskola kiszolgálása.

Árubeszerzés módja:

Az alapanyagok minden nap főzés előtt érkeznek a gazdasági bejáraton. A mennyiségi és minőségi átvétel után szakosított raktárakba és hűtőkbe kerül.

Nyers- és alapanyagok tárolása:

Nyers- és alapanyagok szakosított tárolása helyben történik. Külön szakosított hűtőkamrák, szakosított hűtők állnak rendelkezésre.

Nyersanyag előkészítés és termelés:

Az alapanyagok előkészítéséhez szakosított előkészítőket terveztünk.

Hús és baromfi előkészítő

A helyiségben 2 medencés ipari mosogató, kézmosó, rozsdamentes munkafelületeket és eszközöket biztosítottunk a tökehús és baromfi termékek feldolgozásához, az eszközök fertőtlenítéséhez.

A feldolgozáshoz rozsdamentes munkaasztalok és ipari konyhagépek állnak rendelkezésre. A feldolgozott termékeket gazdasági folyosón keresztül juttatjuk a főzőtérbe, ahol azonnal felhasználásra kerülnek, vagy tárolásra a szakosított hűtőbe kerül.

Zöldségelőkészítő

A helyiségben 2 medencés ipari mosogató, kézmosó biztosított.

A zöldségek, gyümölcsök mosásához szűrőt alkalmazunk.

A hűteni kívánt alapanyagokat hűtőkamrában tároljuk.

Termelés

A főzőkonyhában készítik el az előkészítőkből átkerülő tisztított alapanyagokból az ételeket a kívánt adagszámhoz méretezett sütő-főző berendezéseken.

A sütő-főző berendezéseket fal mellé lettek tervezve.

A konyhatérben a sütő-főző készülékek mellé megfelelő méretű rozsdamentes munkafelületeket terveztünk. Az ételek mozgatása kézikocsikkal történik.

A vízvételhez kombinált kézmosó/kiöntő került betervezésre.

Kiszolgálás, kiszállítás:

Ételkiszállítás:

Badellás, thermoboxos kiszállítás tálalókonyhákba.

2. Szociális létesítmények felszereltsége

A szociális helyiségek méretei lehetővé teszik a teljes személyzeti létszám kiszolgálását.

Ruhaváltás:

Az öltözőkben osztott terű öltözőszekrény biztosítja a dolgozó utcai és a munka ruházatának elkülönített tárolását.

Illemhelyek, tisztálkodás:

A személyzet számára a WC és a zuhanyozó biztosított.

Dohányzás:

A főzőkonyha valamennyi helyiségében tilos a dohányzás.

Minden kézmosót hideg-meleg folyó ivóvízes csaptelepekkel van ellátva. Minden kézmosó helyet a tisztálkodáshoz és fertőtlenítéshez, továbbá a kézzárításhoz szükséges eszközökkel és berendezéssel fel van szerelve.

3. Technológiai folyamat rövid leírása

Árubeszerzés

Alapanyag megnevezése

Szárazáru, konzervek, fűszerek, zárt

dobozban vagy csomagolásban

Tisztított és tisztítatlan zöldség, gyümölcs, tojás

Húskészítmények, tejtermékek

Tárolás módja

Szárazáru raktárban: állványos polcokon

hűtőszekrényekben, hűtőkamrákban tárolási hőm.: +2 - +18°C

Hűtőszekrényben, eredeti csomagolásban, feliratozott, fedeles műanyag dobozban.

[Tárolási hőmérséklet: 0 ... +5°C]

Fagyasztókamrákban, fagyasztószekrényekben [Tárolási hőmérséklet: -18°C alatt]

Hús előkészítőben: — Hűtőszekrényben [Tárolási hőmérséklet: 0 +5°C]

Hűtőszekrényben, speciális műanyag tasakokban. [Tárolási hőmérséklet: 0 +5°C]

Fagyasztott, csomagolt alapanyagok

Defrosztálás alatt lévő húsok

Készétel, ételminta

Nyersanyagok előkészítése

Hús előkészítés:

A hús előkészítő helyiségben, időben elkülönítve történik a nyers tökehúsok, valamint a baromfi húsok előkészítése. Az előkészítéshez használt eszközöket egyértelműen és maradandóan meg vannak jelölve. Cégcsoportunk színekódokat használ. Ezeket az eszközök csak a hús előkészítőben használhatók, mosogatásuk is ott történik.

A tökehúsok és a baromfi húsok előkészítése között alapos tisztítást és fertőtlenítést kell végezni az előkészítőben lévő felületeken.

Zöldség, gyümölcs és tojás előkészítés:

A zöldségek, gyümölcsök, valamint a tojás csomagolva, tisztítva érkezik a konyha területére. Egyértelműen, maradandó módon meg kell különböztetni a zöldséghez használt eszközöket a tojáshoz használt eszközöktől. A kísétkészítésekhez felhasznált zöldség-gyümölcs alapanyagokat pedig mindent esetben az előkészítőben mosunk át.

Ételkészítés

Az ételek készítése a konyhatérben történik. A főzőkonyhában készítik el az előkészítőkből átkerülő tisztított alapanyagokból az ételeket a kívánt adagszámhoz méretezett sütő-főző berendezéseken.

Tálalás, kiszállítás

Készleteinket ételszállító edényekbe tálaljuk, majd saját gépjárművel szállítjuk ki. Az ételszállító edények tartják a hőmérsékletet a szállítás ideje alatt is.

4. Kapacitáshoz tartozó berendezések, gépek

Helyiségek	Gépek, berendezések
Áruátvevő	Digitális mérleg
Zöldség előkészítő helyiség Zöldség mosó	Hűtőkamra Digitális mérleg Munkapult 2 medencés mosogató, kézmosó
Húselőkészítő helyiség	Hűtőszekrények, 2db Fagyasztóláda Húsdaráló Digitális mérleg Munkapult, munkaasztal 2medencés mosogató, kézmosó
Konyhatér	4 db 400 literes üst 2 db légkeveréses sütő 14tálcsás GN 2/1 3 db gázszámoly 1 db gáztűzhely 4 rózsás 1 db olajsütő 35 literes Szeletelőgép, 2db Botmixer, 2db Digitális mérleg, 3db Munkaasztal Kézmosó
Üzemi edény mosogató	3medencés mosogató, kézmosó Szárítópole
Tálaló	Melegentartó pult Hűtőszekrények, 3db Digitális mérleg
Fogyasztói edénymosogató	Ipari mosogatógép 3medencés mosogató, kézmosó
Raktárak	Salgópoleok Hűtőszekrények, 3db Fagyasztókamra
Szociális rész	Öltözőszekrények, zuhanyzó, WC, kézmosó

FH Gasztro Kft.

HIÁNYPÓTLÁS

**Herceghalom Község Önkormányzata
részére**

közétkeztetési szolgáltatások tárgyában

2023. április 21.

NYILATKOZAT ÁRBEVÉTELÉRŐL
(P/1 ALKALMASSÁGI KÖVETELMÉNY)

**„Vállalkozási szerződés Herceghalom Község Önkormányzata részére
közétkeztetési szolgáltatás biztosítására”**

Alulírott **Fári László Márton**, mint az **FH Gasztro Kereskedelmi és Vendéglátóipari Korlátolt Felelősségű Társaság**, székhely 1121 Budapest, Rege utca 8. 1. em. 25. (Ajánlattevő név, székhely) ügyvezetője (képviselési jogkör/titulus megnevezése) a pályázati felhívásban és a dokumentációban foglalt valamennyi formai és tartalmi követelmény, utasítás, kikötés és műszaki leírás gondos áttekintése után a kijelentem, hogy

a felhívás közzétételének napját megelőző utolsó három mérlegfordulónappal lezárt üzleti évben a teljes, valamint a beszerzés tárgyából (közétkeztetési tevékenység, iskolai, óvodai és szociális intézmények részére) származó általános forgalmi adó nélkül számított árbevételünk az alábbi:

	Év	Teljes általános forgalmi adó nélkül számított árbevétel (Nettó HUF)	Beszerzés tárgyából - közétkeztetési tevékenység - származó általános forgalmi adó nélkül számított árbevétel (Nettó HUF)
1.	2019	1.735.176.912,-	1.003.042.294,-
2.	2020	2.047.212.695,-	817.092.580,-
3.	2021	2.435.430.421,-	919.579.812,-
4.	Összesen (1.+2.+3.)	6.217.820.028,-	2.739.714.686,-

Kelt: Budapest, 2023. április 21.

FH GASZTRO KFT 2.
1121 Budapest, Rege u. 8-10.
Cgj.: 01-09-928230 Fővárosi Cégbíróság
Bírósági nyilvántartási szám: 73600149-11116635
Adószám: 14969322-2-43

.....
Fári László Márton ügyvezető
FH Gasztro Kft.

NYILATKOZAT REFERENCIÁRÓL
(M/1 ALKALMASSÁGI KÖVETELMÉNY)

**„Vállalkozási szerződés Herceghalom Község Önkormányzata részére
közétkeztetési szolgáltatás biztosítására”**

Alulírott **Fári László Márton**, mint **az FH Gasztro Kereskedelmi és Vendéglátóipari Kft.**, 1121 Budapest, Rege utca 8. 1. em. 25. *(Ajánlattevő / alkalmasság igazolásában részt vevő más szervezet¹, név, székhely)* **ügyvezetője** *(képviselési jogkör/titulus megnevezése)* a pályázati felhívásban és a dokumentációban foglalt valamennyi formai és tartalmi követelmény, utasítás, kikötés és műszaki leírás gondos áttekintése után a kijelentem, hogy

a pályázati felhívás megküldésének napjától visszafelé számított 36 hónapban végzett legjelentősebb szolgáltatásaink az alábbiak voltak:

A szerződést kötő másik fél neve és székhelye	Az ellenszolgáltatás összege (nettó Ft)	A szolgáltatás tárgya és mennyisége	Teljesítés ideje (megtől-meddig, -adott esetben - év-hónap) Teljesítés helye	A teljesítés az előírásoknak és a szerződésnek megfelelően történt (Igen/Nem)
Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat 1126 Budapest, Böszörményi út 23-25. Pokorni Zoltán polgármester polgarmester@hegyvidek.hu	3.570.844.275	Vállalkozási szerződés közétkeztetési feladatok és azokhoz kapcsolódó szolgáltatások	2018. 07.01. – 2024.07.01. Budapest, XII. kerület iskolai, óvodai és szociális intézményei	Igen
Törökbálint Város Önkormányzata 2045 Törökbálint, Munkácsy M. utca 79. Elek Sándor polgármester titkarsag@torokbalint.hu	1.723.541.679	Koncessziós szerződés Koncesszióba adó közigazgatási területén lévő oktatási-nevelési és szociális intézmények ételmezési feladatai	2019.10.11 – től 60 hónapra Törökbálint iskolai, óvodai és szociális intézményei	Igen

Nyilatkozom továbbá, hogy a fenti két szerződés alapján, az FH Gasztro Kft., közétkeztetés területén, azaz iskolai, óvodai és szociális intézmények részére, átlagosan 7.000 ebédadag / nap mennyiségű normál és diétás ételmezést teljesít a Megrendelői felé.

Kelt: 2023. április 21.

.....
Fári László Márton ügyvezető
FH Gasztro Kft.

¹ A nyilatkozattevő státuszának megfelelő aláhúzendó!

FH GASZTRO KFT. 2.
1121 Budapest, Rege u. 8-10.
Cégek 01-09-928230 Fővárosi Cégbíróság
Banksz.: 73600149-11116635
Adószám: 14969322-2-43

Legalább 300 adagos főzőkapacitás bemutatása
(M/5 ALKALMASSÁGI KÖVETELMÉNY)

Főzőkonyha megnevezése: Arany főzőkonyha
Sashegyi Arany János Általános Iskola és Gimnázium épületében

Főzőkonyha címe: 1124 Budapest, Meredek utca 1. -1

Főzőkonyha napi átlagos adagszáma: 2.000 ebédadag / nap

Mellékletek:

Csatoljuk a hiánypótláshoz

- a tevékenység bejelentéséről szóló igazolást,
- a külön engedélyt,
- valamint a főzőkonyha részletes leírását.

Kelt: 2023. április 21.

FH GASZTRO KFT 2.
1121 Budapest, Rege u. 8-10.
Cgj.: 01-09-928230 Fővárosi Cégbíróság
Banksz.: 73600149-11116635
Adószám: 14969322-2-43



.....
Fári László Márton ügyvezető
FH Gasztro Kft.

Szolgáltatás ellátásához szükséges főzőkapacitás bemutatása, konyhatechnológiai leírás Arany konyha

1. Technológiai alapadatok

Termelőkonyha jellege:

2500 adagos közétkeztető főzőkonyha ételkiszállítással és a helyi iskola kiszolgálása.

Árubeszerzés módja:

Az alapanyagok minden nap főzés előtt érkeznek a gazdasági bejáraton. A mennyiségi és minőségi átvétel után szakosított raktárakba és hűtőkbe kerül.

Nyers- és alapanyagok tárolása:

Nyers- és alapanyagok szakosított tárolása helyben történik. Külön szakosított hűtőkamrák, szakosított hűtők állnak rendelkezésre.

Nyersanyag előkészítés és termelés:

Az alapanyagok előkészítéséhez szakosított előkészítőket terveztünk.

Hús és baromfi előkészítő

A helyiségben 2 medencés ipari mosogató, kézmosó, rozsdamentes munkafelületeket és eszközöket biztosítottunk a tökehús és baromfi termékek feldolgozásához, az eszközök fertőtlenítéséhez.

A feldolgozáshoz rozsdamentes munkaasztalok és ipari konyhagépek állnak rendelkezésre. A feldolgozott termékeket gazdasági folyosón keresztül juttatjuk a főzőtérbe, ahol azonnal felhasználásra kerülnek, vagy tárolásra a szakosított hűtőbe kerül.

Zöldségelőkészítő

A helyiségben 2 medencés ipari mosogató, kézmosó biztosított.

A zöldségek, gyümölcsök mosásához szűrőt alkalmazunk.

A hűteni kívánt alapanyagokat hűtőkamrában tároljuk.

Termelés

A főzőkonyhában készítik el az előkészítőkből átkerülő tisztított alapanyagokból az ételeket a kívánt adagszámhoz méretezett sütő-főző berendezéseken.

A sütő-főző berendezéseket fal mellé lettek tervezve.

A konyhatérben a sütő-főző készülékek mellé megfelelő méretű rozsdamentes munkafelületeket terveztünk. Az ételek mozgatása kézikocsikkal történik.

A vízvételhez kombinált kézmosó/kiöntő került betervezésre.

Kiszolgálás, kiszállítás:

Ételkiszállítás:

Badellás, thermoboxos kiszállítás tálalókonyhákba.

2. Szociális létesítmények felszereltsége

A szociális helyiségek méretei lehetővé teszik a teljes személyzeti létszám kiszolgálását.

Ruhaváltás:

Az öltözőkben osztott terű öltözőszekrény biztosítja a dolgozó utcai és a munka ruházatának elkülönített tárolását.

Illemhelyek, tisztálkodás:

A személyzet számára a WC és a zuhanyozó biztosított.

Dohányzás:

A főzőkonyha valamennyi helyiségében tilos a dohányzás.

Minden kézmosót hideg-meleg folyó ivóvízes csaptelepekkel van ellátva. Minden kézmosó helyet a tisztálkodáshoz és fertőtlenítéshez, továbbá a kézzárításhoz szükséges eszközökkel és berendezéssel fel van szerelve.

3. Technológiai folyamat rövid leírása

Árubeszerzés

Alapanyag megnevezése	Tárolás módja
Szárazáru, konzervek, fűszerek, zárt dobozban vagy csomagolásban	Szárazáru raktárban: állványos polcokon
Tisztított és tisztítatlan zöldség, gyümölcs, tojás	hűtőszekrényekben, hűtőkamrákban tárolási hőm.: +2 - +18°C
Hűskészítmények, tejtermékek	Hűtőszekrényben, eredeti csomagolásban, feliratozott, fedeles műanyag dobozban. [Tárolási hőmérséklet: 0 ... +5°C]
Fagyasztott, csomagolt alapanyagok	Fagyasztókamrákban, fagyasztószekrényekben [Tárolási hőmérséklet: -18°C alatt]
Defrosztálás alatt lévő húsok	Hús előkészítőben: — Hűtőszekrényben [Tárolási hőmérséklet: 0 +5°C]
Készétel, ételminta	Hűtőszekrényben, speciális műanyag tasakokban. [Tárolási hőmérséklet: 0 +5°C]

Nyersanyagok előkészítése

Hús előkészítés:

A hús előkészítő helyiségben, időben elkülönítve történik a nyers tökehúsok, valamint a baromfi húsok előkészítése. Az előkészítéshez használt eszközöket egyértelműen és maradandóan meg vannak jelölve. Célcsoportunk színekódokat használ. Ezeket az eszközök csak a hús előkészítőben használhatók, mosogatásuk is ott történik.

A tökehúsok és a baromfi húsok előkészítése között alapos tisztítást és fertőtlenítést kell végezni az előkészítőben lévő felületeken.

Zöldség, gyümölcs és tojás előkészítés:

A zöldségek, gyümölcsök, valamint a tojás csomagolva, tisztítva érkezik a konyha területére. Egyértelműen, maradandó módon meg kell különböztetni a zöldséghez használt eszközöket a tojáshoz használt eszközöktől. A kisétkezésekhez felhasznált zöldség-gyümölcs alapanyagokat pedig mindent esetben az előkészítőben mosunk át.

Ételkészítés

Az ételek készítése a konyhatérben történik. A főzőkonyhában készítik el az előkészítőkből átkerülő tisztított alapanyagokból az ételeket a kívánt adagszámhoz méretezett sütő-főző berendezéseken.

Tálalás, kiszállítás

Készételeinket ételszállító edényekbe tálaljuk, majd saját gépjárművel szállítjuk ki. Az ételszállító edények tartják a hőmérsékletet a szállítás ideje alatt is.

4. Kapacitáshoz tartozó berendezések, gépek

Helyiségek	Gépek, berendezések
Áruátvevő	Digitális mérleg
Zöldség előkészítő helyiség Zöldség mosó	Hűtőkamra Digitális mérleg Munkapult 2 medencés mosogató, kézmosó
Húselőkészítő helyiség	Hűtőszekrények, 2db Fagyasztóláda Húsdaráló Digitális mérleg Munkapult, munkaasztal 2medencés mosogató, kézmosó
Konyhatér	4 db 400 literes üst 2 db légkeveréses sütő 14tálcsás GN 2/1 3 db gázszámoly 1 db gáztűzhely 4 rózsa 1 db olajsütő 35 literes Szeletelőgép, 2db Botmixer, 2db Digitális mérleg, 3db Munkaasztal Kézmosó
Üzemi edény mosogató	3medencés mosogató, kézmosó Szárítópole
Tálaló	Melegentartó pult Hűtőszekrények, 3db Digitális mérleg
Fogyasztói edénymosogató	Ipari mosogatógép 3medencés mosogató, kézmosó
Raktárak	Salgópoleok Hűtőszekrények, 3db Fagyasztókamra
Szociális rész	Öltözőszekrények, zuhanyzó, WC, kézmosó

th



Budapest XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat
Polgármesteri Hivatala
Szabálysértési és Kereskedelmi Iroda

1126 Budapest, Hertelendy u. 13.
Postacím: 1535 Budapest, Pf.:925.
Telefonszám: 224-7365
Faxszám: 224-7360
Honlap: www.hegyvidek.eu

Tárgy: Igazolás az FH Gasztro Kft.
kereskedelmi tevékenysége ügyében

Ügyintéző: dr. Dévényiné Kovács Edit
e-mail cím: kovacs.edit@bp12ker.hu
Iktatási szám: XVI-1143/2/2010.

IGAZOLÁS

bejelentés-köteles kereskedelmi tevékenység ügyében

Igazolom, hogy

A kereskedelmi tevékenység végzőjének neve:	FH Gasztro Kft.
A kereskedő címe, illetve székhelye:	1121 Budapest, Rege u. 8. mfsz. 5.
Cégjegyzékszám:	Cg. 01-09-928230
A kereskedő statisztikai száma:	14969322-5629-113-01
A bejelentett tevékenység	Üzletben folytatott kereskedelmi tevékenység, (kiskereskedelmi, vendéglátó tevékenység)

A bejelentés határozatlan időre szól.

Fáriné Hlatkay Judit Ilona vezető tisztségviselő által 2010. augusztus 17-én benyújtott bejelentés megfelel, a szolgáltatási tevékenység megkezdésének és folytatásának általános szabályairól szóló 2009. évi LXXVI. törvény (továbbiakban Szolgtv.) 22. § (1) bekezdése, a kereskedelemről szóló 2005. CLXIV. törvény (továbbiakban Kertv.) 3. § (1) bekezdése, valamint a kereskedelmi tevékenységek végzésének feltételeiről szóló 210/2009. (IX. 29.) Kormányrendelet (továbbiakban Rendelet) 6. § (1) bekezdésében előírt követelményeknek.

A kereskedelmi tevékenységet bejelentő az eljárási illetéket 2.200 Ft.(illetékbélyeg formájában) az iraton leróta.

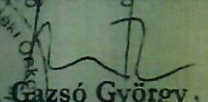
A bejelentés nyilvántartásba vételéről külön igazolásban rendelkezem.

Igazolásom a Szolgtv. 23. § (1) bekezdés a./ pontján, a Kertv. 3. § (1) bekezdésén, valamint a Rendelet 6. § (1) bekezdésén alapul.

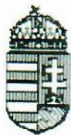
Az irányadó ügyintézési határidő - a Szolgtv. 23. § (1) bekezdése alapján - 2010. augusztus 24. napján jár le. Megállapítom, hogy intézkedésem a törvényben meghatározott határidőn belül megtörtént.

Budapest Hegyvidék, 2010. augusztus 18.

dr. Tusor Gabriella aljegyző megbízásából:


dr. Gáspó György
irodavezető





Ikt.sz.: 31/3318/001/2010.
Tárgy: FH Gasztro Kft. Bp. XII. Meredek u. 1.
Élelmiszerek kiskereskedelmi forgalomba
hozatalának engedélyezése
Ügyintéző: Józsáné Ligeti Ágnes

HATÁROZAT

Az **FH Gasztro Kft.** (székhely: 1125 Budapest Rege u. 8-10. mfsz. 5.; adószáma: 14969322-2-43) kérelmére a Budapest XII. ker. Meredek u. 1. alatti telephelyen a következő, **külön engedélyt igénylő élelmiszerek kiskereskedelmi forgalomba hozatalát**

210/2009.(IX.29.) Korm. rendelet 6. mellékletében meghatározott termékkör	57/2010.(V.7.) FVM rendelet által a termékkörön belül meghatározott élelmiszer
1.5 hús- és hentesáru	friss hús
1.10 tej, tejtermék	nyerstej, valamint a hűtést igénylő tej és tejtermék
1.1 meleg, hideg étel	vendéglátóipari termék, az italok kivételével

valamint más, az előzőekben fel nem sorolt élelmiszerek forgalmazását a fenti élelmiszerekre vonatkozó rendelkezések sérelme nélkül az alábbi feltételek betartása mellett **engedélyezem**:

- A következő élelmiszereket kizárólag előkészített, konyhakész állapotban viheti be az egységbe: hal, tojás (iparilag fertőtlenített héjú)
- A hidegkonyhai és cukrászati készítmények kizárólag termelőtől szállítottak lehetnek.

Kérelmező **alkalmi rendezvényeken** élelmiszert ezen engedély birtokában azzal a feltétellel hozhat forgalomba, hogy részvételi szándékát a rendezvény szervezője által meghatározott időpontig a szervező felé a forgalomba hozni kívánt élelmiszerek, és egyéb, jogszabály által meghatározott adatok rendelkezésre bocsátásával jelzi.

A rendezvény ideje alatt élelmiszerbiztonsági szempontból az élelmiszerláncról és hatósági felügyeletéről szóló 2008. évi XLVI. törvény előírásainak, és egyéb, a tevékenységére vonatkozó jogszabályok előírásainak betartásával működhet. Amennyiben a rendezvényen az élelmiszerek forgalomba hozatalának feltételei nem biztosítottak, a tevékenység nem végezhető.

Ezen hatósági eljárás igazgatási szolgáltatási díja 15.000 forint, amelyet az ügyfél megfizetett.

Jelen határozat ellen, annak közlésétől számított 10 munkanapon belül a Fővárosi és Pest Megyei MgSzH Főigazgatójához címzett (1135 Budapest, Lehel u. 43-47.), de hatóságomhoz benyújtott fellebbezésnek van helye.

A fellebbezés illetéke 5000 forint, amelyet illetékbélyeggel a fellebbezési eljárást kezdeményező iraton kell megfizetni.

A fellebbezés elektronikus úton történő benyújtására nincs lehetőség.

44

INDOKOLÁS

Az FH Gasztro Kft. 2010. augusztus 25-én kérelmet nyújtott be külön engedélyt igénylő élelmiszerek kiskereskedelmi forgalomba hozatalának engedélyezésére.

A külön engedélyt igénylő élelmiszerek kiskereskedelmi forgalomba hozataláról az 57/2010.(V.7.) FVM rendelet rendelkezik.

Az ügyfél által csatolt dokumentumok és a 2010. augusztus 25-én tartott helyszíni szemle alapján megállapítottam, hogy a Budapest XII. ker. Meredek u. 1. sz. alatti telephelyen működtetni kívánt egység megfelel a rendelkező részben meghatározott feltételek mellett a 852/2004 EK rendelet előírásainak.

A határozat kiadásakor figyelembe vettük a 178/2002/EK rendelet I. fejezet 3. cikk 7. pontja szerinti fogalom meghatározást.

Fentiek alapján az engedély kiadásáról a rendelkező részben foglaltak szerint határoztam.

Felhívom a figyelmét, hogy jelen engedély nem érinti a működéssel/tevékenység folytatással kapcsolatos egyéb jogszabályban előírt engedélyeket, azok beszerzésére vonatkozó kötelezettséget.

Felhívom a figyelmét továbbá arra, hogy a tevékenységet érintő adatokban, feltételekben bekövetkezett változást hatóságomnál írásban köteles bejelenteni.

Tájékoztatom, hogy az engedélyezett tevékenységével kapcsolatos jogszabályokban és a jelen engedélyben foglaltak betartását hatóságom az élelmiszerláncról és hatósági felügyeletéről szóló 2008. évi XLVI törvény alapján rendszeresen ellenőrzi.

Jelen eljárás ügyintézési határideje – a közigazgatási hatósági eljárás és szolgáltatás általános szabályairól szóló 2004. évi CXL. törvény (a továbbiakban: Ket.) 33. § (1) és (3) bekezdése alapján – 2010. szeptember 24. napján telik le.

A hatósági eljárás díjának megállapítása az élelmiszer-ellenőrzési igazgatási szolgáltatási díjakra vonatkozó 89/2005. (X. 11.) FVM-EüM-ICsSzEM-PM együttes rendelet mellékletének 1.1.4. pontja szerint történt.

Döntésemet a Mezőgazdasági Szakigazgatási Hivatal létrehozásáról és működéséről szóló 274/2006. (XII. 23.) Korm. rendelet 10. § c) pontjában, 14.§-ában, valamint az 57/2010.(V.7.) FVM rendelet 13.§-ában biztosított jogkörömben eljárva hoztam.

Határozatomat a Ket. 71. § (1) bekezdésének és 72. § (1) bekezdésének megfelelően hoztam.

A jogorvoslat lehetőségét a Ket. 98. § (1) bekezdése alapján biztosítottam, a Korm. rendelet 7. § (1) bekezdése szerint.

Budapest, 2010. augusztus 26.


Dr. Szentmiklósy Edina
kerületi főállatorvos

Készült 3 példányban.

Határozatot kapja:

1. ügyfél (tértivevénnyel!)
2. Bp. XII. ker. Önkormányzat jegyzője
3. Irattár



Összehasonlítás a hatályos rendelet mellékletének ajánlott energia- és tápanyag értékeivel

4-6 éves korosztály 1.nap

Tápanyagok		Biztosítandó mennyiség		
Energia [kJ]	3829	Biztosítandó energia [kcal]	900	1100
	[kcal] 916	Napi arány [%]	65	
Fehérje [g]	45,0			
	[en%] 19,7			
Zsír [g]	29,9			
	[en%] 29,5	10 nap átlagában legfeljebb	30	
Szénhidrát [g]	114,8			
	[en%] 50,4			
Hozzáadott cukor [en%]/g	5,2 (12g)	10 nap átlagában legfeljebb	10	
Telített zsír [g]	8,5			
Tej-, tejtermék kalcium [mg]	372,3	10 nap átlagában [mg]	360	
Só [g]	1,6	10 nap átlagában legfeljebb [g]	1	2

Összehasonlítás a hatályos rendelet mellékletének ajánlott energia- és tápanyag értékeivel

1-10 nap 4-6 éve korosztály tél-tavaszi étlap

Tápanyagok		Biztosítandó mennyiség		
Energia [kJ]	4149	Biztosítandó energia [kcal]	900	1100
	[kcal] 993	Napi arány [%]	65	
Fehérje [g]	47,2			
	[en%] 19,1			
Zsír [g]	30,7			
	[en%] 27,9	10 nap átlagában legfeljebb	30	
Szénhidrát [g]	130,1			
	[en%] 52,7			
Hozzáadott cukor [en%]	3,9	10 nap átlagában legfeljebb	10	
Telített zsír [g]	8,9			
Tej-, tejtermék kalcium [mg]	384,7	10 nap átlagában [mg]	360	
Só [g]	1,9	10 nap átlagában legfeljebb [g]	1	2

Összehasonlítás a hatályos rendelet mellékletének előírt értékeivel tíz ételmezési napra

Változatossági mutató: 100

Élelmiszerek, élelmiszer-csoportok	Előfordulás	Előírás tíz napra
Hús	7	6 - 10 megfelel
23%-nál alacsonyabb zsírtartalmú húskészítmény	2	0 - 5 megfelel
23%-nál magasabb zsírtartalmú húskészítmény		--
Hal	3	1 - 10 megfelel
Máj, zúza, szív és májkészítmény kísétkézésen	1	0 - 1 megfelel
Tojás	4	3 - 5 megfelel
Rizs	1	0 - 3 megfelel
Száraztészta	1	0 - 2 megfelel
Burgonya	2	0 - 5 megfelel
Szárazhüvelyesek máj.-szept.	1	1 - 1 megfelel
Szárazhüvelyesek okt.-ápr.	1	1 - 3 megfelel
Gyümölcsle és zöldséglé		--
Édesség, finom pékáru (kivéve 1/3 rész tej- vagy gyümölcs tartalmú)		--
Ízesített tejkeztítmény		--
Lekvár, mogyorókrém, csokoládékrém		--
Olajos magvak	2	1 - 10 megfelel
Teljes kiórlésű gabona alapú élelmiszer	12	10 - 20 megfelel
Sertés, baromfi zsír		--
Margarin kenőzsiradékként	8	0 - 10 megfelel
Vaj kenőzsiradékként	2	0 - 3 megfelel
Bő olajban sülték	0	0 - 1 megfelel
Tejszín		--

Naponta biztosított élelmiszerek, élelmiszercsoportok 1-10 nap 4-6 éve korosztály tél-tavaszi étlap

Nap	Élelmiszercsoport	Előfordulás	Csoporton belüli előfordulás
1.	Gabonaalapú élelmiszer	2 megfelelő	- teljes kiőrlésű 1 megfelelő
1.	Zöldség-gyümölcs	3 megfelelő	- nyers formában 3 megfelelő
1.	Tej-, tejtermék kalcium (mg)	372	
2.	Gabonaalapú élelmiszer	3 megfelelő	- teljes kiőrlésű 1 megfelelő
2.	Zöldség-gyümölcs	3 megfelelő	- nyers formában 2 megfelelő
2.	Tej-, tejtermék kalcium (mg)	380	
3.	Gabonaalapú élelmiszer	2 megfelelő	- teljes kiőrlésű 1 megfelelő
3.	Zöldség-gyümölcs	3 megfelelő	- nyers formában 3 megfelelő
3.	Tej-, tejtermék kalcium (mg)	380	
4.	Gabonaalapú élelmiszer	3 megfelelő	- teljes kiőrlésű 1 megfelelő
4.	Zöldség-gyümölcs	2 megfelelő	- nyers formában 2 megfelelő
4.	Tej-, tejtermék kalcium (mg)	370	
5.	Gabonaalapú élelmiszer	3 megfelelő	- teljes kiőrlésű 1 megfelelő
5.	Zöldség-gyümölcs	4 megfelelő	- nyers formában 2 megfelelő
5.	Tej-, tejtermék kalcium (mg)	379	
6.	Gabonaalapú élelmiszer	3 megfelelő	- teljes kiőrlésű 2 megfelelő
6.	Zöldség-gyümölcs	3 megfelelő	- nyers formában 3 megfelelő
6.	Tej-, tejtermék kalcium (mg)	395	
7.	Gabonaalapú élelmiszer	3 megfelelő	- teljes kiőrlésű 1 megfelelő
7.	Zöldség-gyümölcs	2 megfelelő	- nyers formában 2 megfelelő
7.	Tej-, tejtermék kalcium (mg)	371	
8.	Gabonaalapú élelmiszer	3 megfelelő	- teljes kiőrlésű 1 megfelelő
8.	Zöldség-gyümölcs	2 megfelelő	- nyers formában 1 megfelelő
8.	Tej-, tejtermék kalcium (mg)	382	
9.	Gabonaalapú élelmiszer	3 megfelelő	- teljes kiőrlésű 1 megfelelő
9.	Zöldség-gyümölcs	3 megfelelő	- nyers formában 1 megfelelő
9.	Tej-, tejtermék kalcium (mg)	382	
10.	Gabonaalapú élelmiszer	2 megfelelő	- teljes kiőrlésű 2 megfelelő
10.	Zöldség-gyümölcs	3 megfelelő	- nyers formában 3 megfelelő
10.	Tej-, tejtermék kalcium (mg)	379	

Összehasonlítás a hatályos rendelet mellékletének ajánlott energia- és tápanyag értékeivel

4-6 éves korosztály 2.nap

Tápanyagok		Biztosítandó mennyiség		
Energia [kJ]	3859	Biztosítandó energia [kcal]	900	1100
	[kcal] 923	Napi arány [%]	65	
Fehérje [g]	42,0			
	[en%] 18,3			
Zsír [g]	29,2			
	[en%] 28,6	10 nap átlagában legfeljebb	30	
Szénhidrát [g]	121,0			
	[en%] 52,7			
Hozzáadott cukor [en%]/g	2,2 (5g)	10 nap átlagában legfeljebb	10	
Telített zsír [g]	9,4			
Tej-, tejtermék kalcium [mg]	380,3	10 nap átlagában [mg]	360	
Só [g]	1,9	10 nap átlagában legfeljebb [g]	1	2

Összehasonlítás a hatályos rendelet mellékletének ajánlott energia- és tápanyag értékeivel

4-6 éves korosztály 3.nap

Tápanyagok		Biztosítandó mennyiség		
Energia [kJ]	4024	Biztosítandó energia [kcal]	900	1100
	[kcal] 963	Napi arány [%]	65	
Fehérje [g]	36,8			
	[en%] 15,3			
Zsír [g]	30,9			
	[en%] 29,1	10 nap átlagában legfeljebb	30	
Szénhidrát [g]	131,6			
	[en%] 55,1			
Hozzáadott cukor [en%]/g	7,1 (17g)	10 nap átlagában legfeljebb	10	
Telített zsír [g]	8,3			
Tej-, tejtermék kalcium [mg]	437,8	10 nap átlagában [mg]	360	
Só [g]	2,0	10 nap átlagában legfeljebb [g]	1	2

Összehasonlítás a hatályos rendelet mellékletének ajánlott energia- és tápanyag értékeivel

4-6 éves korosztály 4.nap

Tápanyagok		Biztosítandó mennyiség		
Energia [kJ]	4109	Biztosítandó energia [kcal]	900	1100
	[kcal] 983	Napi arány [%]	65	
Fehérje [g]	48,0			
	[en%] 19,6			
Zsír [g]	31,3			
	[en%] 28,8	10 nap átlagában legfeljebb	30	
Szénhidrát [g]	124,9			
	[en%] 51,1			
Hozzáadott cukor [en%]/g	4,7 (11g)	10 nap átlagában legfeljebb	10	
Telített zsír [g]	8,7			
Tej-, tejtermék kalcium [mg]	370,2	10 nap átlagában [mg]	360	
Só [g]	1,9	10 nap átlagában legfeljebb [g]	1	2

Összehasonlítás a hatályos rendelet mellékletének ajánlott energia- és tápanyag értékeivel

4-6 éves korosztály 5.nap

Tápanyagok		Biztosítandó mennyiség		
Energia [kJ]	4234	Biztosítandó energia [kcal]	900	1100
	[kcal] 1013	Napi arány [%]	65	
Fehérje [g]	48,9			
	[en%] 19,4			
Zsír [g]	31,5			
	[en%] 28,1	10 nap átlagában legfeljebb	30	
Szénhidrát [g]	132,5			
	[en%] 52,6			
Hozzáadott cukor [en%]/g		10 nap átlagában legfeljebb	10	
Telített zsír [g]	11,9			
Tej-, tejtermék kalcium [mg]	378,7	10 nap átlagában [mg]	360	
Só [g]	1,8	10 nap átlagában legfeljebb [g]	1	2

Összehasonlítás a hatályos rendelet mellékletének ajánlott energia- és tápanyag értékeivel

4-6 éves korosztály 6.nap

Tápanyagok		Biztosítandó mennyiség		
Energia [kJ]	4543	Biztosítandó energia [kcal]	900	1100
	[kcal] 1087	Napi arány [%]	65	
Fehérje [g]	45,2			
	[en%] 16,7			
Zsír [g]	30,8			
	[en%] 25,6	10 nap átlagában legfeljebb	30	
Szénhidrát [g]	154,6			
	[en%] 57,2			
Hozzáadott cukor [en%]/g	2,7 (7g)	10 nap átlagában legfeljebb	10	
Telített zsír [g]	6,5			
Tej-, tejtermék kalcium [mg]	394,5	10 nap átlagában [mg]	360	
Só [g]	1,9	10 nap átlagában legfeljebb [g]	1	2

Összehasonlítás a hatályos rendelet mellékletének ajánlott energia- és tápanyag értékeivel

4-6 éves korosztály 7.nap

Tápanyagok		Biztosítandó mennyiség		
Energia [kJ]	4415	Biztosítandó energia [kcal]	900	1100
	[kcal] 1056	Napi arány [%]	65	
Fehérje [g]	49,1			
	[en%] 18,7			
Zsír [g]	32,5			
	[en%] 27,8	10 nap átlagában legfeljebb	30	
Szénhidrát [g]	139,7			
	[en%] 53,1			
Hozzáadott cukor [en%]/g	4,6 (12g)	10 nap átlagában legfeljebb	10	
Telített zsír [g]	10,5			
Tej-, tejtermék kalcium [mg]	370,5	10 nap átlagában [mg]	360	
Só [g]	1,3	10 nap átlagában legfeljebb [g]	1	2

Összehasonlítás a hatályos rendelet mellékletének ajánlott energia- és tápanyag értékeivel

4-6 éves korosztály 8.nap

Tápanyagok		Biztosítandó mennyiség		
Energia [kJ]	4252	Biztosítandó energia [kcal]	900	1100
	[kcal] 1017	Napi arány [%]	65	
Fehérje [g]	64,3			
	[en%] 25,4			
Zsír [g]	25,8			
	[en%] 22,9	10 nap átlagában legfeljebb	30	
Szénhidrát [g]	131,8			
	[en%] 52,1			
Hozzáadott cukor [en%]/g	2,8 (7g)	10 nap átlagában legfeljebb	10	
Telített zsír [g]	6,3			
Tej-, tejtermék kalcium [mg]	381,5	10 nap átlagában [mg]	360	
Só [g]	2,0	10 nap átlagában legfeljebb [g]	1	2

Összehasonlítás a hatályos rendelet mellékletének ajánlott energia- és tápanyag értékeivel

4-6 éves korosztály 9.nap

Tápanyagok		Biztosítandó mennyiség		
Energia [kJ]	4077	Biztosítandó energia [kcal]	900	1100
	[kcal] 975	Napi arány [%]	65	
Fehérje [g]	47,1			
	[en%] 19,4			
Zsír [g]	32,0			
	[en%] 29,6	10 nap átlagában legfeljebb	30	
Szénhidrát [g]	122,1			
	[en%] 50,3			
Hozzáadott cukor [en%]/g	5,1 (12g)	10 nap átlagában legfeljebb	10	
Telített zsír [g]	10,8			
Tej-, tejtermék kalcium [mg]	381,8	10 nap átlagában [mg]	360	
Só [g]	1,9	10 nap átlagában legfeljebb [g]	1	2

Összehasonlítás a hatályos rendelet mellékletének ajánlott energia- és tápanyag értékeivel

4-6 éves korosztály 10.nap

Tápanyagok		Biztosítandó mennyiség		
Energia [kJ]	4149	Biztosítandó energia [kcal]	900	1100
	[kcal] 992	Napi arány [%]	65	
Fehérje [g]	45,3			
	[en%] 18,3			
Zsír [g]	32,7			
	[en%] 29,8	10 nap átlagában legfeljebb	30	
Szénhidrát [g]	127,5			
	[en%] 51,6			
Hozzáadott cukor [en%]/g	4,9 (12g)	10 nap átlagában legfeljebb	10	
Telített zsír [g]	8,4			
Tej-, tejtermék kalcium [mg]	379,3	10 nap átlagában [mg]	360	
Só [g]	2,0	10 nap átlagában legfeljebb [g]	1	2

3_4-6 éves
korosztály
Tél-tavaszi

	1. nap	2. nap	3. nap	4. nap	5. nap
Tízórai	Kakaó Tejes kalács	Gyümölcs tea Kocka sajt Póréhagyma Teljes kiőrlésű zsemle	Gyümölcs tea Padlizsánkrém Főtt tojás Fehér kenyér	Gyümölcs tea Mozzarella sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér	Natúr joghurt Vajkrém Jégcsapretek Teljes kiőrlésű kenyér
	energia: 287 Kcal szénhidrát: 41 g fehérje: 12 g cukor: 7 g zsír / telített zs.: 8 g / 3,8 g só: 0,7 g	energia: 240 Kcal szénhidrát: 38 g fehérje: 12 g cukor: 5 g zsír / telített zs.: 4 g / 1,8 g só: 1 g	energia: 154 Kcal szénhidrát: 10 g fehérje: 6 g cukor: 5 g zsír / telített zs.: 10 g / 1,8 g só: 0,2 g	energia: 252 Kcal szénhidrát: 30 g fehérje: 10 g cukor: 5 g zsír / telített zs.: 10 g / 4,3 g só: 0,8 g	energia: 199 Kcal szénhidrát: 27 g fehérje: 10 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 5 g / 2,6 g só: 0,6 g
	Allergének: tejtermék, laktóz; tojás; glutén Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén; tojás Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: glutén; tejtermék, laktóz	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:
Ebéd	Karfiol leves Csirkepörkölt Tört burgonya Káposzta saláta	Minestrone leves Rakott brokkoli Sült sütőtök	Frankfurti leves Tejbedara Banán	Laskagomba leves galuskával Párolt halvagdalt Zöldborsó főzelék Narancs	Sárgarépa pürelves köles golyóval Csirkemell besamell mártásban sütvé Párolt zöldbabos kukorica
	energia: 470 Kcal szénhidrát: 53 g fehérje: 21 g cukor: 5 g zsír / telített zs.: 18 g / 3,3 g só: 0,2 g	energia: 481 Kcal szénhidrát: 49 g fehérje: 20 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 22 g / 6,3 g só: 0,3 g	energia: 581 Kcal szénhidrát: 87 g fehérje: 20 g cukor: 12 g zsír / telített zs.: 17 g / 4,9 g só: 1 g	energia: 537 Kcal szénhidrát: 61 g fehérje: 32 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 18 g / 2,8 g só: 0,6 g	energia: 461 Kcal szénhidrát: 63 g fehérje: 29 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 10 g / 3,7 g só: 0,7 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; zeller Feltételezhető:	Allergének: tojás; zeller; tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: glutén	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető: mustár; szója	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; tojás; hal; zeller Feltételezhető:	Allergének: glutén; tojás; tejtermék, laktóz Feltételezhető: kén-dioxid, szulfít; tejtermék, laktóz
Uzsonna	Tej Gépsonka Fekete retek Teljes kiőrlésű zsemle	Natúr joghurt Kifli	Kefir Zöldfűszeres margarinkrém Teljes kiőrlésű kifli	Gyümölcsjoghurt Zsemle	Sajtos pogácsa Körte
	energia: 160 Kcal szénhidrát: 20 g fehérje: 12 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 3 g / 1,4 g só: 0,7 g	energia: 202 Kcal szénhidrát: 34 g fehérje: 10 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 2 g / 1,3 g só: 0,7 g	energia: 132 Kcal szénhidrát: 20 g fehérje: 7 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 3 g / 0,6 g só: 0,8 g	energia: 157 Kcal szénhidrát: 27 g fehérje: 5 g cukor: 6 g zsír / telített zs.: 3 g / 1,6 g só: 0,5 g	energia: 339 Kcal szénhidrát: 38 g fehérje: 11 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 16 g / 5,6 g só: 0,5 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: glutén; szója; tejtermék, laktóz	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: tejtermék, laktóz	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tojás; glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:

4-6 éves
korosztály
Tél-tavaszi

	6. nap	7. nap	8. nap	9. nap	10. nap
Tízórai	Tej Búzacsírási kefirés túró Teljes kiőrlésű kenyér	Tejeskávé Kuglóf	Gyümölcs tea Diós sajtkrém Teljes kiőrlésű kifli	Tej Tormás ricottakrém Reszelt cékla Teljeskiőrlésű kenyér	Tej Méz Vajkrém Teljes kiőrlésű zsemle
	energia: 260 Kcal szénhidrát: 37 g fehérje: 15 g zsír / telített zs.: 6 g / 2,7 g cukor: 7 g só: 0,6 g	energia: 305 Kcal szénhidrát: 47 g fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 7 g / 3,8 g cukor: 12 g só: 0,3 g	energia: 318 Kcal szénhidrát: 40 g fehérje: 19 g zsír / telített zs.: 9 g / 2,8 g cukor: 5 g só: 0,9 g	energia: 257 Kcal szénhidrát: 33 g fehérje: 15 g zsír / telített zs.: 7 g / 4,2 g cukor: 0 g só: 0,8 g	energia: 338 Kcal szénhidrát: 52 g fehérje: 14 g zsír / telített zs.: 8 g / 3,7 g cukor: 12 g só: 0,9 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; tojás Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; diófélék Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:
Ebéd	Brokkoli leves Halszelet citromos mártásban Párolt barnarizs Banán	Reszelt tészta leves Párolt sertés lecsós sajtban Burgonya főzelék Alma	Zöldség leves Grillezett csirkemell szelet Vöröslencse püre	Tárkonyos pulykaragu leves Diós tészta Mandarin	Csirkemájgombóc leves Főtt tojás Karfiol főzelék Banán
	energia: 632 Kcal szénhidrát: 92 g fehérje: 19 g zsír / telített zs.: 20 g / 2,4 g cukor: 0 g só: 0,3 g	energia: 538 Kcal szénhidrát: 68 g fehérje: 26 g zsír / telített zs.: 17 g / 5,2 g cukor: 0 g só: 0,4 g	energia: 497 Kcal szénhidrát: 59 g fehérje: 37 g zsír / telített zs.: 13 g / 2,6 g cukor: 2 g só: 0,4 g	energia: 583 Kcal szénhidrát: 67 g fehérje: 24 g zsír / telített zs.: 24 g / 6,4 g cukor: 12 g só: 0,7 g	energia: 524 Kcal szénhidrát: 55 g fehérje: 23 g zsír / telített zs.: 23 g / 4,3 g cukor: 0 g só: 0,7 g
	Allergének: glutén; tojás; hal Feltételezhető:	Allergének: tojás; glutén; zeller; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; tojás; zeller; tejtermék, laktóz; mustár Feltételezhető: kén-dioxid, szulfid	Allergének: tojás; tejtermék, laktóz; glutén; diófélék; zeller Feltételezhető: glutén	Allergének: tojás; zeller; glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:
Uzsonna	Kefir Tojáskrém Lilahagyma Teljes kiőrlésű zsemle	Majonéz húskrém Fekete retek Teljes kiőrlésű kenyér	Főtt tojás Margarin Póréhagyma Zsemle	Olaszos tonhalkrém Zsemle	Körözött Lilahagyma Teljes kiőrlésű kifli
	energia: 195 Kcal szénhidrát: 26 g fehérje: 11 g zsír / telített zs.: 5 g / 1,4 g cukor: 0 g só: 0,9 g	energia: 213 Kcal szénhidrát: 24 g fehérje: 11 g zsír / telített zs.: 8 g / 1,5 g cukor: 0 g só: 0,6 g	energia: 203 Kcal szénhidrát: 33 g fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 4 g / 1 g cukor: 0 g só: 0,7 g	energia: 101 Kcal szénhidrát: 16 g fehérje: 7 g zsír / telített zs.: 1 g / 0,2 g cukor: 0 g só: 0,5 g	energia: 130 Kcal szénhidrát: 20 g fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 2 g / 0,5 g cukor: 0 g só: 0,4 g
	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; tojás Feltételezhető:	Allergének: mustár; tojás; glutén Feltételezhető: glutén; tejtermék, laktóz	Allergének: tojás; glutén Feltételezhető: tejtermék, laktóz	Allergének: glutén; hal Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:

Az étrend részletes nyersanyag-kiszabata 4-6 éves korosztály tél-tavaszi FH Gasztro Kft.

1. nap

Tízórai 10 személyre

Kakaó

393 tej, tehéntej 1,5% zsírtartalmú	20 dl
480 cukor, finomított	40 g
475 kakaó, por	30 g
698 kalács	400 g

Ebéd

10 személyre

Karfiol leves

760 karfiol, fagyasztott	500 g
170 olaj, napraforgóolaj	50 g
34 petrezselyem, gyökér, friss	50 g
351 liszt, búzaliszt bl 55	40 g
59 karalábé, friss	30 g
27 zeller, friss	20 g
63 vöröshagyma, friss	20 g
65 petrezselyem, levél, friss	5 g
404 fűszerpaprika, édes	3 g
305 bors, fekete	0,5 g

Csirkepörkölt

286 csirke, hús, nyers	600 g
569 tejföl, 12% zsírtartalmú	200 g
63 vöröshagyma, friss	100 g
170 olaj, napraforgóolaj	50 g
404 fűszerpaprika, édes	10 g
32 fokhagyma, friss	5 g

Tört burgonya

472 burgonya, téli	1800 g
170 olaj, napraforgóolaj	40 g

Káposzta saláta

43 fejeskáposzta, téli, friss	600 g
480 cukor, finomított	50 g
536 ecet, 20 %-os	50 g
657 köménymag	0,1 g

Uzsonna

10 személyre

231 felvágott, gépsonka	200 g
67 retek, fekete, friss	300 g
1277 zsemle, teljes kiőrlésű, csökkentett só-tartalmú	5 db
393 tej, tehéntej 1,5% zsírtartalmú	10 dl

2. nap

Tízórai 10 személyre

1251 gyümölcs-tea, vízzel, cukor nélkül	2000 ml
480 cukor, finomított a teába	50 g
1148 sajt, kockasajt, csökkentett zsírtartalmú	300 g
60 póréhagyma, friss	300 g
1277 zsemle, teljes kiőrlésű, csökkentett só-tartalmú	10 db

Ebéd

10 személyre

Minestrone leves

55 sárgarépa, friss	200 g
34 petrezselyem, gyökér, friss	150 g
27 zeller, friss	150 g
825 száraztészta, 2 tojásos	100 g
472 burgonya, téli	50 g
63 vöröshagyma, friss	30 g
170 olaj, napraforgóolaj	30 g
32 fokhagyma, friss	5 g

156 paradicsom, püré	10 g
664 oregánó	1 g
958 borsikafű	1 g
Rakott brokkoli	
761 brokkoli, fagyasztott	1500 g
216 sertés, hús, közepes zsírtartalmú, nyers	500 g
569 tejföl, 12% zsírtartalmú	200 g
469 rizs, fényezett	200 g
63 vöröshagyma, friss	60 g
699 lecsó, konzerv, natúr	50 g
170 olaj, napraforgóolaj	40 g
404 fűszerpaprika, édes	5 g
32 fokhagyma, friss	1 g
305 bors, fekete	0,5 g
743 sütőtök sütvé	1000 g

Uzsonna

10 személyre

1112 joghurt, 1,8% zsírtartalmú	12 dl
1274 kifli, fehér, csökkentett sótartalmú	10 kö.darab

3. nap

Tízórai

10 személyre

1251 gyümölcstea, vízzel, cukor nélkül	2000 ml
480 cukor, finomított a teába	50 g
Padlizsánkrém	
23 padlizsán, friss	300 g
63 vöröshagyma, friss	80 g
170olaj, napraforgóolaj	50 g
Főtt tojás	
500 tojás, tyúktójas	400 g
1276 zsemle, fehér, csökkentett sótartalmú	5 kö.darab

Ebéd

10 személyre

Frankfurti leves

33 kelkáposzta, friss	400 g
533 felvágott, virsli, baromfivirslis (Orsi)	300 g
569 tejföl, 12% zsírtartalmú	200 g
472 burgonya, téli	200 g
55 sárgarépa, friss	100 g
170 olaj, napraforgóolaj	60 g
351 liszt, búzaliszt bl 55	50 g
63 vöröshagyma, friss	30 g
32 fokhagyma, friss	10 g
404 fűszerpaprika, édes	2 g
958 borsikafű	1 g
657 köménymag	1 g
661 majoránna, szárított	1 g
Tejbedara	
393 tej, tehéntej 1,5% zsírtartalmú	2000 ml
367 búza, dara	400 g
480 cukor, finomított	120 g
96 banán, friss	900 g

Uzsonna**10 személyre****Zöldfűszeres margarinkrém**

897 margarin, étkezési, 25% zsírtartalmú	80 g
65 petrezselyem, levél, friss	8 g
1102 snidling, fagyasztott-száritott	4 g
1275 kifli, teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú	5 db
1112 joghurt, 1,8% zsírtartalmú	10 dl

4. nap**Tízórai****10 személyre**

629 sajt, mozzarella	300 g
573 margarin, étkezési, 60% zsírtartalmú	50 g
1272 kenyér, teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú	500 g
1251 gyümölcstea, vízzel, cukor nélkül	2000 g
480 cukor, finomított a teába	50 g

Ebéd**10 személyre****Laskagomba leves galuskával**

19 laskagomba, friss	450 g
55 sárgarépa, friss	100 g
34 petrezselyem, gyökér, friss	50 g
351 liszt, búzaliszt bl 55	60 g
59 karalábé, friss	30 g
177 margarin, általános, 70% zsírtartalmú	10 g
170 olaj, napraforgóolaj	30 g
27 zeller, friss	20 g
63 vöröshagyma, friss	0 g
65 petrezselyem, levél, friss	5 g
404 fűszerpaprika, édes	3 g
305 bors, fekete	0,5 g
Párolt halvagdalt	
315 tőkehal, filé, nyers	600 g
63 vöröshagyma, friss	20 g
170 olaj, napraforgóolaj	20 g
32 fokhagyma, friss	2 g
500 tojás, tyúktojás	2 kö.darab
1276 zsemle, fehér, csökkentett sótartalmú	4 kö.darab
958 borsikafű	1 g
Zöldborsó főzelék	
752 zöldborsó, fagyasztott	1500 g
170 olaj, napraforgóolaj	80 g
393 tej, tehéntej 1,5% zsírtartalmú	10 dl
351 liszt, búzaliszt bl 55	150 g
97 narancs, friss	1000 g

Uzsonna**10 személyre**

1276 zsemle, fehér, csökkentett sótartalmú	5 kö.darab
704 joghurt, gyümölcsjoghurt	10 dl

5. nap**Tízórai****10 személyre**

459 vaj, vajkrém	80 g
1272 kenyér, teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú	400 g
993 retek, jégcsapretek (japán retek), friss	400 g
1112 joghurt, 1,8% zsírtartalmú	10 dl

Ebéd**10 személyre****Sárgarépa pürelves**

55 sárgarépa, friss	700 g
994 köles, puffasztott	100 g
2 keményítő, burgonyakeményítő	100 g

100 citrom, friss	50 g
Csirkemell besamell mártásban sütvé	
290 csirke, mell, nyers	600 g
393 tej, tehéntej 1,5% zsírtartalmú	400 g
569 tejfól, 12% zsírtartalmú	200 g
351 liszt, búzaliszt bl 55	70 g
500 tojás, tyúktójas	60 g
373 zsemlemorzsa	50 g
414 sajt, zsíros, trappista	50 g
177 margarin, általános, 70% zsírtartalmú	20 g
663 szerezcsndió	0,4 g

Párolt zölbabos kukorica	
170 olaj, napraforgóolaj	10 g
65 petrezselyem, levél, friss	5 g
753 zöldbab, fagyasztott	400 g
755 kukorica, fagyasztott	1100 g

Uzsonna

10 személyre

Sajtos pogácsa

351 liszt, búzaliszt bl 55	400 g
393 tej, tehéntej 1,5% zsírtartalmú	220 g
573 margarin, étkezésí, 60% zsírtartalmú	150 g
569 tejfól, 12% zsírtartalmú	150 g
414 sajt, zsíros, trappista	100 g
500 tojás, tyúktójas	80 g
377 élesztő, sütőélesztő	15 g

73 körte, friss	800 g
-----------------	-------

6. nap

Tízórai

10 személyre

393 tej, tehéntej 1,5% zsírtartalmú	15 dl
1272 kenyér, teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú	400 g
Búzacsírás, kefirés túró	
452 túró, tehéntúró, félzsíros	300 g
450 kefir, 3,5% zsírtartalmú	120 g
482 méz	90 g
518 búza, csíra	30 g

Ebéd

10 személyre

Brokkoli leves

761 brokkoli, fagyasztott	400 g
375 szárzészta, 4 tojásos	100 g
34 petrezselyem, gyökér, friss	100 g
351 liszt, búzaliszt bl 55	50 g
63 vörőshagyma, friss	30 g
170 olaj, napraforgóolaj	30 g
65 petrezselyem, levél, friss	10 g
32 fokhagyma, friss	10 g

Halszelet citromos mártásban

1119 pangasius, tenyésztett, nyers	600 g
100 citrom, friss	100 g
351 liszt, búzaliszt bl 55	100 g
170 olaj, napraforgóolaj	60 g

Párolt barnarizs

525 rizs, barnarizs	600 g
170 olaj, napraforgóolaj	50 g

96 banán, friss	900 g
-----------------	-------

Uzsonna

10 személyre

1276 zsemle, fehér, csökkentett sótartalmú	5 kö.darab
468 kefir, 0,1% zsírtartalmú	15 dl
Tojáskrém	
897 margarin, étkezésí, 25% zsírtartalmú	100 g

65 petrezselyem, levél, friss	10 g
500 tojás, tyúktójas	5 kö.darab
986 lilahagyma, friss	400 g

7. nap

Tízórai

10 személyre

Tejeskávé

791 kávé, pótkávé, forrázásos	20 g
393 tej, tehéntej 1,5% zsírtartalmú	20 dl
480 cukor, finomított	70 g

700 kuglóf	500 g
------------	-------

Ebéd

10 személyre

Reszelt tésztaleves

55 sárgarépa, friss	200 g
34 petrezselyem, gyökér, friss	150 g
351 liszt, búzaliszt bl 55	120 g
27 zeller, friss	100 g
59 karalábé, friss	50 g
500 tojás, tyúktójas	40 g
170 olaj, napraforgóolaj	30 g
63 vöröshagyma, friss	30 g
65 petrezselyem, levél, friss	5 g

Párolt sertés lecsós szaftban

215 sertés, hús, sovány, nyers	600 g
699 lecsó, konzerv, natúr	150 g
63 vöröshagyma, friss	120 g
170 olaj, napraforgóolaj	10 g
404 fűszerpaprika, édes	10 g
32 fokhagyma, friss	4 g
305 bors, fekete	0,2 g

Burgonya főzelék

472 burgonya, téli	1400 g
351 liszt, búzaliszt bl 55	150 g
63 vöröshagyma, friss	30 g
170 olaj, napraforgóolaj	20 g
393 tej, tehéntej 1,5% zsírtartalmú	9 dl
956 babérlevél	2 g
569 tejföl, 12% zsírtartalmú	300 g

72 alma, friss	1000 g
----------------	--------

Uzsonna

10 személyre

Majonézes hússaláta

215 sertés, hús, sovány, nyers	300 g
697 majonéz	50 g
65 petrezselyem, levél, friss	10 g

67 retek, fekete, friss	400 g
-------------------------	-------

1272 kenyér, teljes kiőrlésű, csökkentett só tartalmú	500 g
---	-------

8. nap

Tízórai

10 személyre

1275 kifli, teljes kiőrlésű, csökkentett só tartalmú	10 db
1251 gyümölcstea, vízzel, cukor nélkül	2000 ml
480 cukor, finomított a teába	50 g

Diós sajtkrém

1112 joghurt, 1,8% zsírtartalmú	4 dl
507 dióbél	100 g
965 sajt, sovány, svájci	300 g

Ebéd **10 személyre****Zöldség leves**

55 sárgarépa, friss	100 g
156 paradicsom, püré	50 g
665 petrezselyem, levél, szárított	8 g
27 zeller, friss	150 g
33 kelkáposzta, friss	100 g
34 petrezselyem, gyökér, friss	150 g
825 szárzészta, 2 tojasos	100 g
63 vöröshagyma, friss	30 g
170 olaj, napraforgóolaj	30 g
32 fokhagyma, friss	10 g
598 bazsalikom, friss	10 g
958 borsikafű	1 g
664 oregánó	1 g
Grillezett csirkemell szelet	
290 csirke, mell, nyers	700 g
170 olaj, napraforgóolaj	30 g
661 majoránna, szárított	0,3 g
305 bors, fekete	0,2 g

Vöröslencse püre

1223 lencse, vöröslencse, száraz	600 g
569 tejfő, 12% zsírtartalmú	200 g
351 liszt, búzaliszt bl 55	100 g
480 cukor, finomított	20 g
63 vöröshagyma, friss	20 g
170 olaj, napraforgóolaj	20 g
407 mustár	10 g
536 ecet, 20 %-os	5 g
32 fokhagyma, friss	2 g
305 bors, fekete	0,5 g
956 babérlevél	0,3 g

Uzsonna**10 személyre**

897 margarin, étkezési, 25% zsírtartalmú	50 g
1276 zsemle, fehér, csökkentett sótartalmú	10 kö.darab

Főtt tojás

500 tojás, tyúktójas	200 g
----------------------	-------

60 póréhagyma, friss	300 g
----------------------	-------

9. nap**Tízórai****10 személyre**

1272 kenyér, teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú	400 g
393 tej, tehéntej 1,5% zsírtartalmú	20 dl

Tormás ricottakrém

1103 sajt, ricotta	300 g
735 ecetes torma	10 g

Reszelt cékla

54 cékla, friss	300 g
-----------------	-------

Ebéd**10 személyre****Tárkonyos pulykaragu leves**

55 sárgarépa, friss	200 g
27 zeller, friss	150 g
34 petrezselyem, gyökér, friss	150 g
63 vöröshagyma, friss	80 g
294 pulyka, comb, nyers	400 g
170 olaj, napraforgóolaj	20 g
404 fűszerpaprika, édes	5 g
671 tárkony	2 g
32 fokhagyma, friss	1 g
305 bors, fekete	0,5 g
1112 joghurt, 1,8% zsírtartalmú	3 dl
569 tejfő, 12% zsírtartalmú	300 g

Diós tészta	
375 száraztészta, 4 tojásos	600 g
507 dióbél	200 g
480 cukor, finomított	120 g
170 olaj, napraforgóolaj	30 g
98 mandarin, friss	800 g
Uzsonna	10 személyre
Olaszos tonhalkrém	
1120 tonhal, sós vízben	200 g
156 paradicsom, püré	10 g
63 vöröshagyma, friss	5 g
958 borsikafű	1 g
598 bazsalikom, friss	1 g
1276 zsemle, fehér, csökkentett sótartalmú	5 kö.darab

10. nap

Tízórai **10 személyre**

1277 zsemle, teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú	10 db
393 tej, tehéntej 1,5% zsírtartalmú	20 dl
482 méz	150 g
459 vaj, vajkrém	100 g

Ebéd **10 személyre**

Csirkemájgombóc leves (sűrített)

55 sárgarépa, friss	50 g
59 karalábé, friss	150 g
34 petrezselyem, gyökér, friss	100 g
27 zeller, friss	100 g
63 vöröshagyma, friss	40 g
65 petrezselyem, levél, friss	7 g
32 fokhagyma, friss	3 g
170 olaj, napraforgóolaj	60 g
660 gyömbér	0,4 g
288 csirke, máj, nyers	300 g
1276 zsemle, fehér, csökkentett sótartalmú	3 kö.darab
500 tojás, tyúktojás	25 g

Karfiol főzelék

760 karfiol, fagyasztott	1500 g
393 tej, tehéntej 1,5% zsírtartalmú	10 dl
351 liszt, búzaliszt bl 55	80 g
170 olaj, napraforgóolaj	80 g
65 petrezselyem, levél, friss	20 g

Főtt tojás

500 tojás, tyúktojás	10 kö.darab
----------------------	-------------

96 banán, friss	1000 g
-----------------	--------

Uzsonna **10 személyre**

Körözött

897 margarin, étkezési, 25% zsírtartalmú	50 g
63 vöröshagyma, friss	60 g
657 köménymag	4 g
404 fűszerpaprika, édes	2 g
451 túró, tehéntúró, sovány	300 g

1275 kifli, teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú	5 db
---	------

986 lilahagyma, friss	400 g
-----------------------	-------

Összehasonlítás a hatályos rendelet mellékletének ajánlott energia- és tápanyag értékeivel

4-6 éves korosztály 11.nap

Tápanyagok		Biztosítandó mennyiség		
Energia [kJ]	3844	Biztosítandó energia [kcal]	900	1100
	[kcal] 920	Napi arány [%]	65	
Fehérje [g]	40,6			
	[en%] 17,7			
Zsír [g]	32,6			
	[en%] 32,1	10 nap átlagában legfeljebb	30	
Szénhidrát [g]	113,8			
	[en%] 49,7			
Hozzáadott cukor [en%]/g		10 nap átlagában legfeljebb	10	
Telített zsír [g]	7,2			
Tej-, tejtermék kalcium [mg]	365,3	10 nap átlagában [mg]	360	
Só [g]	1,9	10 nap átlagában legfeljebb [g]	1	2

Összehasonlítás a hatályos rendelet mellékletének ajánlott energia- és tápanyag értékeivel

4-6 éves korosztály 11-20 nap összesítő tél-tavasz étlap

Tápanyagok		Biztosítandó mennyiség		
Energia [kJ]	4979	Biztosítandó energia [kcal]	900	1100
	[kcal] 952	Napi arány [%]	65	
Fehérje [g]	47,3			
	[en%] 19,9			
Zsír [g]	30,3			
	[en%] 28,6	10 nap átlagában legfeljebb	30	
Szénhidrát [g]	120,6			
	[en%] 50,9			
Hozzáadott cukor [en%]	3,0	10 nap átlagában legfeljebb	10	
Telített zsír [g]	8,5			
Tej-, tejtermék kalcium [mg]	381,4	10 nap átlagában [mg]	360	
Só [g]	1,9	10 nap átlagában legfeljebb [g]	1	2

Összehasonlítás a hatályos rendelet mellékletének előírt értékeivel tíz ételmezési napra

Változatossági mutató: 100

Élelmiszerek, élelmiszercsoportok	Előfordulás	Előírás tíz napra
Hús	9	6 - 10 megfelel
23%-nál alacsonyabb zsírtartalmú húskészítmény	2	0 - 5 megfelel
23%-nál magasabb zsírtartalmú húskészítmény		--
Hal	2	1 - 10 megfelel
Máj, zúza, szív és májkészítmény kísétkezésen	1	0 - 1 megfelel
Tojás	3	3 - 5 megfelel
Rizs		--
Száraztészta	1	0 - 2 megfelel
Burgonya	2	0 - 5 megfelel
Szárazhüvelyesek máj.-szept.	1	1 - 1 megfelel
Szárazhüvelyesek okt.-ápr.	1	1 - 3 megfelel
Gyümölcsle és zöldséglé		--
Édesség, finom pékáru (kivéve 1/3 rész tej- vagy gyümölcs tartalmú)		--
Ízesített tejkészítmény		--
Lekvár, mogyorókrém, csokoládékrém		--
Olajos magvak	1	1 - 10 megfelel
Teljes kiőrlésű gabona alapú élelmiszer	13	10 - 20 megfelel
Sertés, baromfi zsír		--
Margarin kenőzsiradékként	9	0 - 10 megfelel
Vaj kenőzsiradékként	2	0 - 3 megfelel
Bő olajban sülték	1	0 - 1 megfelel
Tejszín		--

Naponta biztosított élelmiszerek, élelmiszercsoportok 4-6 éves korosztály 11-20 nap tél-tavaszi

Nap	Élelmiszercsoport	Előfordulás	Csoporton belüli előfordulás
11.	Gabonaalapú élelmiszer	3 megfelelő	- teljes kiőrlésű 1 megfelelő
11.	Zöldség-gyümölcs	4 megfelelő	- nyers formában 2 megfelelő
11.	Tej-, tejtermék kalcium (mg)	365	
12.	Gabonaalapú élelmiszer	2 megfelelő	- teljes kiőrlésű 1 megfelelő
12.	Zöldség-gyümölcs	3 megfelelő	- nyers formában 2 megfelelő
12.	Tej-, tejtermék kalcium (mg)	396	
13.	Gabonaalapú élelmiszer	2 megfelelő	- teljes kiőrlésű 1 megfelelő
13.	Zöldség-gyümölcs	3 megfelelő	- nyers formában 2 megfelelő
13.	Tej-, tejtermék kalcium (mg)	384	
14.	Gabonaalapú élelmiszer	3 megfelelő	- teljes kiőrlésű 2 megfelelő
14.	Zöldség-gyümölcs	2 megfelelő	- nyers formában 1 megfelelő
14.	Tej-, tejtermék kalcium (mg)	482	
15.	Gabonaalapú élelmiszer	3 megfelelő	- teljes kiőrlésű 1 megfelelő
15.	Zöldség-gyümölcs	4 megfelelő	- nyers formában 4 megfelelő
15.	Tej-, tejtermék kalcium (mg)	376	
16.	Gabonaalapú élelmiszer	2 megfelelő	- teljes kiőrlésű 2 megfelelő
16.	Zöldség-gyümölcs	3 megfelelő	- nyers formában 1 megfelelő
16.	Tej-, tejtermék kalcium (mg)	238	
17.	Gabonaalapú élelmiszer	2 megfelelő	- teljes kiőrlésű 2 megfelelő
17.	Zöldség-gyümölcs	3 megfelelő	- nyers formában 2 megfelelő
17.	Tej-, tejtermék kalcium (mg)	382	
18.	Gabonaalapú élelmiszer	4 megfelelő	- teljes kiőrlésű 1 megfelelő
18.	Zöldség-gyümölcs	4 megfelelő	- nyers formában 2 megfelelő
18.	Tej-, tejtermék kalcium (mg)	417	
19.	Gabonaalapú élelmiszer	3 megfelelő	- teljes kiőrlésű 1 megfelelő
19.	Zöldség-gyümölcs	3 megfelelő	- nyers formában 1 megfelelő
19.	Tej-, tejtermék kalcium (mg)	369	
20.	Gabonaalapú élelmiszer	3 megfelelő	- teljes kiőrlésű 1 megfelelő
20.	Zöldség-gyümölcs	2 megfelelő	- nyers formában 1 megfelelő
20.	Tej-, tejtermék kalcium (mg)	405	

Összehasonlítás a hatályos rendelet mellékletének ajánlott energia- és tápanyag értékeivel

4-6 éves korosztály 12.nap

Tápanyagok		Biztosítandó mennyiség		
Energia [kJ]	4316	Biztosítandó energia [kcal]	900	1100
	[kcal] 1033	Napi arány [%]	65	
Fehérje [g]	51,2			
	[en%] 19,9			
Zsír [g]	35,1			
	[en%] 30,7	10 nap átlagában legfeljebb	30	
Szénhidrát [g]	124,9			
	[en%] 48,6			
Hozzáadott cukor [en%]/g	5,5 (14g)	10 nap átlagában legfeljebb	10	
Telített zsír [g]	10,3			
Tej-, tejtermék kalcium [mg]	396,4	10 nap átlagában [mg]	360	
Só [g]	2,0	10 nap átlagában legfeljebb [g]	1	2

Összehasonlítás a hatályos rendelet mellékletének ajánlott energia- és tápanyag értékeivel

4-6 éves korosztály 13.nap

Tápanyagok		Biztosítandó mennyiség		
Energia [kJ]	3826	Biztosítandó energia [kcal]	900	1100
	[kcal] 915	Napi arány [%]	65	
Fehérje [g]	51,3			
	[en%] 22,5			
Zsír [g]	30,1			
	[en%] 29,6	10 nap átlagában legfeljebb	30	
Szénhidrát [g]	107,7			
	[en%] 47,3			
Hozzáadott cukor [en%]/g	2,9 (6g)	10 nap átlagában legfeljebb	10	
Telített zsír [g]	8,1			
Tej-, tejtermék kalcium [mg]	384,2	10 nap átlagában [mg]	360	
Só [g]	2,0	10 nap átlagában legfeljebb [g]	1	2

Összehasonlítás a hatályos rendelet mellékletének ajánlott energia- és tápanyag értékeivel

4-6 éves korosztály 14.nap

Tápanyagok		Biztosítandó mennyiség		
Energia [kJ]	3953	Biztosítandó energia [kcal]	900	1100
	[kcal] 946	Napi arány [%]	65	
Fehérje [g]	53,1			
	[en%] 22,6			
Zsír [g]	29,2			
	[en%] 27,9	10 nap átlagában legfeljebb	30	
Szénhidrát [g]	115,6			
	[en%] 49,1			
Hozzáadott cukor [en%]/g	4,2 (10g)	10 nap átlagában legfeljebb	10	
Telített zsír [g]	9,8			
Tej-, tejtermék kalcium [mg]	481,7	10 nap átlagában [mg]	360	
Só [g]	2,0	10 nap átlagában legfeljebb [g]	1	2

Összehasonlítás a hatályos rendelet mellékletének ajánlott energia- és tápanyag értékeivel

4-6 éves korosztály 15.nap

Tápanyagok		Biztosítandó mennyiség		
Energia [kJ]	3878	Biztosítandó energia [kcal]	900	1100
	[kcal] 928	Napi arány [%]	65	
Fehérje [g]	48,9			
	[en%] 21,2			
Zsír [g]	24,1			
	[en%] 23,5	10 nap átlagában legfeljebb	30	
Szénhidrát [g]	126,7			
	[en%] 54,9			
Hozzáadott cukor [en%]/g	5,7 (13g)	10 nap átlagában legfeljebb	10	
Telített zsír [g]	8,3			
Tej-, tejtermék kalcium [mg]	375,7	10 nap átlagában [mg]	360	
Só [g]	2,0	10 nap átlagában legfeljebb [g]	1	2

Összehasonlítás a hatályos rendelet mellékletének ajánlott energia- és tápanyag értékeivel

4-6 éves korosztály 16.nap

Tápanyagok		Biztosítandó mennyiség		
Energia [kJ]	3820	Biztosítandó energia [kcal]	900	1100
	[kcal] 914	Napi arány [%]	65	
Fehérje [g]	44,0			
	[en%] 19,4			
Zsír [g]	31,3			
	[en%] 31,0	10 nap átlagában legfeljebb	30	
Szénhidrát [g]	112,0			
	[en%] 49,3			
Hozzáadott cukor [en%]/g	5,4 (12g)	10 nap átlagában legfeljebb	10	
Telített zsír [g]	7,9			
Tej-, tejtermék kalcium [mg]	238,2	10 nap átlagában [mg]	360	
Só [g]	2,0	10 nap átlagában legfeljebb [g]	1	2

Összehasonlítás a hatályos rendelet mellékletének ajánlott energia- és tápanyag értékeivel

4-6 éves korosztály 17.nap

Tápanyagok		Biztosítandó mennyiség		
Energia [kJ]	4154	Biztosítandó energia [kcal]	900	1100
	[kcal] 994	Napi arány [%]	65	
Fehérje [g]	44,1			
	[en%] 17,8			
Zsír [g]	29,5			
	[en%] 26,8	10 nap átlagában legfeljebb	30	
Szénhidrát [g]	134,7			
	[en%] 54,5			
Hozzáadott cukor [en%]/g	3,3 (8g)	10 nap átlagában legfeljebb	10	
Telített zsír [g]	6,0			
Tej-, tejtermék kalcium [mg]	381,9	10 nap átlagában [mg]	360	
Só [g]	1,8	10 nap átlagában legfeljebb [g]	1	2

Összehasonlítás a hatályos rendelet mellékletének ajánlott energia- és tápanyag értékeivel

4-6 éves korosztály 18.nap

Tápanyagok		Biztosítandó mennyiség		
Energia [kJ]	3961	Biztosítandó energia [kcal]	900	1100
	[kcal] 948	Napi arány [%]	65	
Fehérje [g]	52,1			
	[en%] 21,4			
Zsír [g]	22,1			
	[en%] 28,7	10 nap átlagában legfeljebb	30	
Szénhidrát [g]	117,2			
	[en%] 49,7			
Hozzáadott cukor [en%]/g		10 nap átlagában legfeljebb	10	
Telített zsír [g]	9,7			
Tej-, tejtermék kalcium [mg]	416,9	10 nap átlagában [mg]	360	
Só [g]	1,9	10 nap átlagában legfeljebb [g]	1	2

Összehasonlítás a hatályos rendelet mellékletének ajánlott energia- és tápanyag értékeivel

4-6 éves korosztály 19.nap

Tápanyagok		Biztosítandó mennyiség		
Energia [kJ]	4113	Biztosítandó energia [kcal]	900	1100
	[kcal] 984	Napi arány [%]	65	
Fehérje [g]	44,9			
	[en%] 18,4			
Zsír [g]	28,7			
	[en%] 26,4	10 nap átlagában legfeljebb	30	
Szénhidrát [g]	134,7			
	[en%] 55,0			
Hozzáadott cukor [en%]/g	2,9 (7g)	10 nap átlagában legfeljebb	10	
Telített zsír [g]	8,5			
Tej-, tejtermék kalcium [mg]	368,8	10 nap átlagában [mg]	360	
Só [g]	2,0	10 nap átlagában legfeljebb [g]	1	2

Összehasonlítás a hatályos rendelet mellékletének ajánlott energia- és tápanyag értékeivel

4-6 éves korosztály 20.nap

Tápanyagok		Biztosítandó mennyiség		
Energia [kJ]	3930	Biztosítandó energia [kcal]	900	1100
	[kcal] 940	Napi arány [%]	65	
Fehérje [g]	42,8			
	[en%] 18,3			
Zsír [g]	31,8			
	[en%] 30,5	10 nap átlagában legfeljebb	30	
Szénhidrát [g]	119,0			
	[en%] 50,8			
Hozzáadott cukor [en%]/g		10 nap átlagában legfeljebb	10	
Telített zsír [g]	9,9			
Tej-, tejtermék kalcium [mg]	404,8	10 nap átlagában [mg]	360	
Só [g]	1,8	10 nap átlagában legfeljebb [g]	1	2

4-6 éves
korosztály
Tél-tavaszi

	11. nap	12. nap	13. nap	14. nap	15. nap
Tízórai	Tej Paprikás margarinkrém Kifli	Kakaó Ricotta sajt Teljes kiőrlésű kenyér	Tej Párizsi Póréhagyma Teljes kiőrlésű kenyér	Tej Tojáskrém Lilahagyma Teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcs tea Almás sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér
	energia: 202 Kcal szénhidrát: 24 g fehérje: 9 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 8 g / 2,9 g só: 0,6 g	energia: 317 Kcal szénhidrát: 40 g fehérje: 18 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 9 g / 5,5 g só: 0,8 g	energia: 248 Kcal szénhidrát: 32 g fehérje: 14 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 7 g / 2,5 g só: 1 g	energia: 252 Kcal szénhidrát: 28 g fehérje: 13 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 10 g / 2,9 g só: 0,8 g	energia: 269 Kcal szénhidrát: 34 g fehérje: 13 g cukor: 5 g zsír / telített zs.: 9 g / 3,9 g só: 1,2 g
	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: glutén	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: glutén	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: szója; mustár; glutén; tejtermék, laktóz	Allergének: tojás; mustár; glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: kén-dioxid, szulfid	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: tejtermék, laktóz
Ebéd	Zöldbab leves Tárkonyos, citromos halfilé Sárgarépa főzelék Banán	Alma leves Csirkebrassói feltét Tepsis burgonya Cékla saláta	Csurgatott tojásleves Sajtos sült csirkecomb Párolt zöldborsó kuszkuossal Mandarin	Zöldséges gulyásleves Túrógombóc	Sütőtök krémleves Rakott kelbimbó Narancs
	energia: 546 Kcal szénhidrát: 66 g fehérje: 21 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 21 g / 2,6 g só: 0,9 g	energia: 494 Kcal szénhidrát: 66 g fehérje: 22 g cukor: 10 g zsír / telített zs.: 15 g / 3,4 g só: 0,6 g	energia: 524 Kcal szénhidrát: 52 g fehérje: 32 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 20 g / 4 g só: 0,5 g	energia: 564 Kcal szénhidrát: 72 g fehérje: 28 g cukor: 10 g zsír / telített zs.: 17 g / 6 g só: 0,7 g	energia: 535 Kcal szénhidrát: 68 g fehérje: 31 g cukor: 8 g zsír / telített zs.: 15 g / 4,2 g só: 0,4 g
	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; hal; zeller Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: glutén	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; tojás Feltételezhető: glutén	Allergének: tojás; tejtermék, laktóz; glutén; zeller Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető:
Uzsonna	Joghurtos túrókrém Póréhagyma Teljes kiőrlésű kenyér	Szezámos házi húskrém Jégcsapretek Zsemle	Gyümölcsjoghurt Kifli	Sovány sajt Teljes kiőrlésű zsemle	Vajkrém Kifli
	energia: 172 Kcal szénhidrát: 24 g fehérje: 10 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 4 g / 1,8 g só: 0,5 g	energia: 222 Kcal szénhidrát: 19 g fehérje: 12 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 11 g / 1,3 g só: 0,5 g	energia: 143 Kcal szénhidrát: 24 g fehérje: 5 g cukor: 6 g zsír / telített zs.: 3 g / 1,6 g só: 0,5 g	energia: 129 Kcal szénhidrát: 16 g fehérje: 12 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 2 g / 0,9 g só: 0,5 g	energia: 124 Kcal szénhidrát: 25 g fehérje: 4 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 1 g / 0,2 g só: 0,4 g
	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: mustár; tojás; tejtermék, laktóz; szezám; glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: glutén	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:

4-6 éves
korosztály
Tél-tavaszi

	16. nap	17. nap	18. nap	19. nap	20. nap
Tízórai	Tej Méz Margarin Teljes kiőrlésű kenyér	Zabkása almával	Tej Házi szárnyashús krém Lilahagyma Teljes kiőrlésű kenyér	Karamell Molnárka	Tej Sajtkrém Lilahagyma Teljes kiőrlésű kenyér
	energia: 237 Kcal szénhidrát: 39 g fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 5 g / 1,8 g só: 0,7 g	energia: 242 Kcal szénhidrát: 40 g fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 5 g / 1,7 g só: 0,2 g	energia: 261 Kcal szénhidrát: 32 g fehérje: 16 g zsír / telített zs.: 8 g / 2,3 g só: 0,8 g	energia: 277 Kcal szénhidrát: 41 g fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 7 g / 3,4 g só: 0,8 g	energia: 217 Kcal szénhidrát: 29 g fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 7 g / 3,3 g só: 0,9 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: tejtermék, laktóz	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető: tejtermék, laktóz	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; tojás Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:
Ebéd	Rizsleves Rántott csirkemell Párolt céklás süttők	Zöldborsó krémleves Mustáros halragu Petrezselymes burgonya Pikáns sárgarépa saláta, olívaolajjal	Francia hagymaleves Sült pulykacsikok zöldségekkel és kölessel Alma	Lebbencs leves Húsgombóc Finomfőzelék	Szárazbab leves Túrós metélt
	energia: 535 Kcal szénhidrát: 55 g fehérje: 27 g zsír / telített zs.: 23 g / 3,6 g só: 0,9 g	energia: 552 Kcal szénhidrát: 69 g fehérje: 23 g zsír / telített zs.: 20 g / 2,2 g só: 0,6 g	energia: 553 Kcal szénhidrát: 72 g fehérje: 27 g zsír / telített zs.: 17 g / 4,3 g só: 0,7 g	energia: 520 Kcal szénhidrát: 72 g fehérje: 24 g zsír / telített zs.: 14 g / 3,6 g só: 0,6 g	energia: 568 Kcal szénhidrát: 70 g fehérje: 26 g zsír / telített zs.: 20 g / 4,9 g só: 0,5 g
	Allergének: tojás; zeller; glutén Feltételezhető: glutén; tejtermék, laktóz	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; mustár; hal Feltételezhető: kén-dioxid, szulfid	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; zeller Feltételezhető: tejtermék, laktóz	Allergének: glutén; tojás; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: zeller; glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető:
Uzsonna	Sovány sajt Póréhagyma Teljes kiőrlésű zsemle	Joghurt Tavaszi felvágott Teljes kiőrlésű kenyér	Natúr joghurt Vajkrém Kifli	Házi csirkemájkrém Jégcsapretek Teljes kiőrlésű kenyér	Natúr joghurt Margarin Kifli
	energia: 143 Kcal szénhidrát: 18 g fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 4 g / 2,5 g só: 0,4 g	energia: 200 Kcal szénhidrát: 26 g fehérje: 11 g zsír / telített zs.: 5 g / 2,2 g só: 0,9 g	energia: 193 Kcal szénhidrát: 23 g fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 6 g / 3,1 g só: 0,5 g	energia: 187 Kcal szénhidrát: 22 g fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 7 g / 1,5 g só: 0,6 g	energia: 155 Kcal szénhidrát: 20 g fehérje: 7 g zsír / telített zs.: 5 g / 1,6 g só: 0,4 g
	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: szója	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; szezámmag; mustár Feltételezhető: glutén; tejtermék, laktóz; kén-dioxid, szulfid	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:

11. nap

Tízórai

10 személyre

1274 kifli, fehér, csökkentett só tartalmú	5 kö. darab
393 tej, tehéntej 1,5% zsírtartalmú	20 dl
Paprikás margarin	
571 margarin, étkezési, 55% zsírtartalmú	80 g
404 fűszerpaprika, édes	5 g

Ebéd

10 személyre

Zöldbab leves

753 zöldbab, fagyasztott	450 g
55 sárgarépa, friss	140 g
34 petrezselyem, gyökér, friss	90 g
351 liszt, búzaliszt bl 55	60 g
27 zeller, friss	30 g
170 olaj, napraforgóolaj	60 g
63 vöröshagyma, friss	30 g
404 fűszerpaprika, édes	4 g
32 fokhagyma, friss	2,5 g
305 bors, fekete	0,7 g
Tárkonyos-citromos halfilé	
318 harcsa, nyers	700 g
351 liszt, búzaliszt bl 55	80 g
170 olaj, napraforgóolaj	60 g
140 citrom, lé, friss, cukrozatlan	20 g
671 tárkony	0,5 g

Sárgarépa főzelék

55 sárgarépa, friss	1500 g
170 olaj, napraforgóolaj	60 g
351 liszt, búzaliszt bl 55	100 g
393 tej, tehéntej 1,5% zsírtartalmú	6 dl
65 petrezselyem, levél, friss	2 g

96 banán, friss	1100 g
-----------------	--------

Uzsonna

10 személyre

60 póré hagyma, friss	400 g
1272 kenyér, teljes kiőrlésű, csökkentett só tartalmú	400 g
Joghurtos túrókrém	
452 túró, tehenítúró, félzsíros	300 g
460 joghurt, 3,5% zsírtartalmú	3 dl

12. nap

Tízórai

10 személyre

Kakaó

393 tej, tehéntej 1,5% zsírtartalmú	20 dl
480 cukor, finomított	40 g
475 kakaó, por	40 g

1103 sajt, ricotta	400 g
--------------------	-------

1272 kenyér, teljes kiőrlésű, csökkentett só tartalmú	500 g
---	-------

Ebéd

10 személyre

Almaleves

393 tej, tehéntej 1,5% zsírtartalmú	5 dl
72 alma, friss	700 g
569 tejföl, 12% zsírtartalmú	200 g
480 cukor, finomított	50 g
100 citrom, friss	50 g
351 liszt, búzaliszt bl 55	40 g
603 fahéj	0,3 g

Csirkebrassói feltét		
289 csirke, comb, nyers	600 g	
63 vöröshagyma, friss	80 g	
170 olaj, napraforgóolaj	40 g	
32 fokhagyma, friss	8 g	
305 bors, fekete	0,2 g	
661 majoránna, szárított	0,2 g	
Tepsis burgonya		
472 burgonya, téli	2000 g	
170 olaj, napraforgóolaj	40 g	
1300 só, jódosított só	2 g	
Cékla saláta		
54 cékla, friss	600 g	
480 cukor, finomított	50 g	
536 ecet, 20 %-os	50 g	
657 köménymag	0,1 g	
Uzsonna	10 személyre	
Szezámos házi húskrém		
215 sertés, hús, sovány, nyers	300 g	
526 szezámag	100 g	
961 majonéz, light	90 g	
32 fokhagyma, friss	10 g	

993 retek, jégcsapretek (japán retek), friss	400 g
1276 zsemle, fehér, csökkentett sótartalmú	5 kö.darab

13. nap

Tízórai 10 személyre

1272 kenyér, teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú	400 g
648 felvágott, párizsi, baromfi	200 g
60 póréhagyma, friss	300 g
393 tej, tehéntej 1,5% zsírtartalmú	20 dl

Ebéd 10 személyre

Csurgatott tojásleves		
351 liszt, búzaliszt bl 55	50 g	
170 olaj, napraforgóolaj	30 g	
63 vöröshagyma, friss	30 g	
536 ecet, 20 %-os	10 g	
65 petrezselyem, levél, friss	10 g	
500 tojás, tyúktojás	5 kö.darab	
404 fűszerpaprika, édes	2 g	
958 borsikafű	1 g	
956 babérlevél	1 g	
657 köménymag	1 g	
Sajtos sült csirkecomb		
289 csirke, comb, nyers	700 g	
629 sajt, mozzarella	100 g	
170 olaj, napraforgóolaj	30 g	
661 majoránna, szárított	0,3 g	
305 bors, fekete	0,2 g	

Párolt zöldborsó kuskusszal		
752 zöldborsó, fagyasztott	1100 g	
930 kuskusz	300 g	
170 olaj, napraforgóolaj	50 g	
65 petrezselyem, levél, friss	7 g	
1300 só, jódosított só	1 g	

98 mandarin, friss	800 g
--------------------	-------

Uzsonna 10 személyre

704 joghurt, gyümölcsjoghurt	10 dl
1274 kifli, fehér, csökkentett sótartalmú	5 kö.darab

14. nap

Tízórai

10 személyre

1272 kenyér, teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú	400g
393 tej, tehéntej 1,5% zsírtartalmú	10 dl
Tojáskrém	
500 tojás, tyúktójas	400 g
571 margarin, étkezési, 55% zsírtartalmú	50 g
63 vöröshagyma, friss	20 g
407 mustár	20 g
65 petrezselyem, levél, friss	10 g

986 lilahagyma, friss	300 g
-----------------------	-------

Ebéd

10 személyre

Zöldséges gulyás leves

215 sertés, hús, sovány, nyers	400 g
55 sárgarépa, friss	200 g
34 petrezselyem, gyökér, friss	150 g
59 karalábé, friss	100 g
63 vöröshagyma, friss	80 g
27 zeller, friss	150 g
699 lecsó, konzerv, natúr	30 g
170 olaj, napraforgóolaj	10 g
404 fűszerpaprika, édes	5 g
65 petrezselyem, levél, friss	3 g
32 fokhagyma, friss	1 g
305 bors, fekete	0,5 g
657 köménymag	0,3 g
Túrógombóc	
452 túró, tehéntúró, félzsíros	700 g
367 búza, dara	200 g
569 tejföl, 12% zsírtartalmú	200 g
373 zsemlemorzsa	200 g
500 tojás, tyúktójas	120 g
480 cukor, finomított	100 g
170 olaj, napraforgóolaj	40 g

96 banán, friss	1000 g
-----------------	--------

Uzsonna

10 személyre

1277 zsemle, teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú	5 db
965 sajt, sovány, svájci	300 g

15. nap

Tízórai

10 személyre

1272 kenyér, teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú	500 g
1251 gyümölcstea, vízzel, cukor nélkül	2000 ml
480 cukor, finomított a teába	50 g

Almás sajtkrém

72 alma, friss	650 g
432 sajt, félzsíros, Tenkes sajt	300 g
572 margarin, étkezési, 35% zsírtartalmú	80 g

Ebéd

10 személyre

Sütőtök krémleves

41 tök, sütőtök, friss	700 g
393 tej, tehéntej 1,5% zsírtartalmú	9 dl
663 szerezcsendió	5 g
482 méz	100 g
305 bors, fekete	0,5 g
663 szerezcsendió	0,2 g

Rakott kelbimbó

25 kelbimbó, friss	1500 g
290 csirke, mell, nyers	500 g
569 tejföl, 12% zsírtartalmú	300 g
369 hajdina, hántolt	300 g

170 olaj, napraforgóolaj	50 g
63 vöröshagyma, friss	40 g
373 zsemlemorzsa	20 g
32 fokhagyma, friss	10 g
500 tojás, tyúktójas	5 kö.darab
958 borsikafű	0,5 g

97 narancs, friss

1000 g

Uzsonna

10 személyre

1274 kifli, fehér, csökkentett sótartalmú	10 kö.darab
459 vaj, vajkrém	10 g

16. nap

Tízórai

10 személyre

1272 kenyér, teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú	400 g
393 tej, tehéntej 1,5% zsírtartalmú	15 dl
482 méz	150 g
897 margarin, étkezési, 25% zsírtartalmú	80 g

Ebéd

10 személyre

Rizsleves

55 sárgarépa, friss	200 g
34 petrezselyem, gyökér, friss	150 g
469 rizs, fényezett	100 g
27 zeller, friss	100 g
59 karalábé, friss	50 g
63 vöröshagyma, friss	30 g
170 olaj, napraforgóolaj	60 g
65 petrezselyem, levél, friss	5 g
305 bors, fekete	0,5 g

Rántott csirkemell

290 csirke, mell, nyers	700 g
373 zsemlemorzsa	180 g
170 olaj, napraforgóolaj	80 g
500 tojás, tyúktójas	200 g
351 liszt, búzaliszt bl 55	80 g

Párolt céklás süttők

41 tök, süttők, friss	1200 g
54 cékla, friss	600 g
573 margarin, étkezési, 60% zsírtartalmú	70 g
657 köménymag	5 g
668 rozmaring, szárított	2 g

Uzsonna

10 személyre

1277 zsemle, teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú	5 db
1103 sajt, ricotta	300 g
60 póréhagyma, friss	400 g

17. nap

Tízórai

10 személyre

Zabkása almával

393 tej, tehéntej 1,5% zsírtartalmú	15 dl
520 zab, pehely	300 g
482 méz	100 g

72 alma, friss

600 g

Ebéd

10 személyre

Zöldborsó krémleves

752 zöldborsó, fagyasztott	400 g
55 sárgarépa, friss	200 g
393 tej, tehéntej 1,5% zsírtartalmú	200 g
34 petrezselyem, gyökér, friss	100 g
63 vöröshagyma, friss	70 g
351 liszt, búzaliszt bl 55	80 g
170 olaj, napraforgóolaj	70 g

65 petrezselyem, levél, friss	20 g
305 bors, fekete	1 g
Mustáros halragu	
318 harcsa, nyers	700 g
351 liszt, búzaliszt bl 55	80 g
407 mustár	50 g
170 olaj, napraforgóolaj	40 g

Petrezselymes burgonya	
472 burgonya, téli	2000 g
170 olaj, napraforgóolaj	40 g
65 petrezselyem, levél, friss	20 g

Pikáns répasaláta olívaolajjal	
55 sárgarépa, friss	600 g
140 citrom, lé, friss, cukrozatlan	30 g
166 olaj, olívaolaj	18 g

Uzsonna **10 személyre**

729 felvágott, tavaszi felvágott	200 g
1272 kenyér, teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú	400 g
1112 joghurt, 1,8% zsírtartalmú	10 dl

18. nap

Tízórai **10 személyre**

393 tej, tehéntej 1,5% zsírtartalmú	10 dl
Házi szárnyashús krém	
290 csirke, mell, nyers	200 g
571 margarin, étkezési, 55% zsírtartalmú	50 g
63 vöröshagyma, friss	20 g
500 tojás, tyúktójas	5 kö.darab
661 majoránna, szárított	0,2 g
672 kakukkfű	0,2 g
657 köménymag	0,2 g

986 lilahagyma, friss	300 g
1272 kenyér, teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú	500 g

Ebéd **10 személyre**

Francia hagymaleves	
63 vöröshagyma, friss	500 g
569 tejföl, 12% zsírtartalmú	250 g
388 zsemle	170 g
571 margarin, étkezési, 55% zsírtartalmú	80 g
351 liszt, búzaliszt bl 55	80 g
Sült pulykacsíkok zöldséges kölessel	
293 pulyka, mell, nyers	600 g
372 köles, hántolt	300 g
55 sárgarépa, friss	300 g
752 zöldborsó, fagyasztott	300 g
755 kukorica, fagyasztott	300 g
27 zeller, friss	200 g
170 olaj, napraforgóolaj	50 g
65 petrezselyem, levél, friss	20 g

72 alma, friss	800 g
----------------	-------

Uzsonna **10 személyre**

1112 joghurt, 1,8% zsírtartalmú	15 dl
459 vaj, vajkrém	80 g
1274 kifli, fehér, csökkentett sótartalmú	5 kö.darab

19. nap

Tízórai **10 személyre**

Karamell

393 tej, tehéntej 1,5% zsírtartalmú	20 dl
480 cukor, finomított	50 g

914 molnárka	10 db
--------------	-------

Ebéd**10 személyre****Lebbencs leves**

472 burgonya, téli	300 g
55 sárgarépa, friss	200 g
34 petrezselyem, gyökér, friss	150 g
699 lecsó, konzerv, natúr	150 g
375 szárzészta, 4 tojásos	80 g
170 olaj, napraforgóolaj	30 g
63 vöröshagyma, friss	30 g
404 fűszerpaprika, édes	3 g
65 petrezselyem, levél, friss	3 g
305 bors, fekete	0,5 g

Húsgombóc

289 csirke, comb, nyers	400 g
469 rizs, fényezett	100 g
500 tojás, tyúktójas	40 g
63 vöröshagyma, friss	30 g
305 bors, fekete	0,3 g

Finomfőzelék

702 vegyesfőzelék, fagyasztott	1500 g
393 tej, tehéntej 1,5% zsírtartalmú	1000 g
569 tejföl, 12% zsírtartalmú	200 g
351 liszt, búzaliszt bl 55	100 g
170 olaj, napraforgóolaj	40 g

96 banán, friss	800 g
-----------------	-------

Uzsonna**10 személyre**

1272 kenyér, teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú	400 g
--	-------

Házi csirkemáj pástétom

288 csirke, máj, nyers	200 g
571 margarin, étkezési, 55% zsírtartalmú	80 g
63 vöröshagyma, friss	48 g
407 mustár	40 g
526 szezámamag	20 g
672 kakukkfű	2 g
598 bazsalikom, friss	2 g

993 retek, jégcsapretek (japán retek), friss	300 g
--	-------

20. nap**Tízórai****10 személyre**

1272 kenyér, teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú	400 g
393 tej, tehéntej 1,5% zsírtartalmú	10 dl
959 sajt, sajtkrém, light	300 g
986 lilahagyma, friss	300 g

Ebéd**10 személyre****Szárazbab leves**

48 bab, száraz	300 g
55 sárgarépa, friss	250 g
34 petrezselyem, gyökér, friss	150 g
351 liszt, búzaliszt bl 55	40 g
59 karalábé, friss	50 g
27 zeller, friss	100 g
170 olaj, napraforgóolaj	60 g
63 vöröshagyma, friss	30 g
404 fűszerpaprika, édes	5 g
65 petrezselyem, levél, friss	5 g
32 fokhagyma, friss	3 g
305 bors, fekete	0,7 g

Túrós metélt

375 szárzészta, 4 tojásos	600 g
452 túró, tehéntúró, félzsíros	500 g
569 tejföl, 12% zsírtartalmú	200 g
170 olaj, napraforgóolaj	60 g

Uzsonna

1274 kifli, fehér, csökkentett sótartalmú
1112 joghurt, 1,8% zsírtartalmú
574 Flora margarin, UNILEVER

10 személyre

5 kö.darab
10 dl
50 g

NutriComp Étrend 4.0 programmal készült az anyag

Összehasonlítás a hatályos rendelet mellékletének ajánlott energia- és tápanyag értékeivel

7-10 éves korosztály 1.nap

Tápanyagok		Biztosítandó mennyiség		
Energia [kJ]	4905	Biztosítandó energia [kcal]	1100	1320
	[kcal] 1174	Napi arány [%]	65	
Fehérje [g]	68,0			
	[en%] 23,3			
Zsír [g]	36,1			
	[en%] 27,8	10 nap átlagában legfeljebb	30	
Szénhidrát [g]	142,1			
	[en%] 48,7			
Hozzáadott cukor [en%]/g	2,9 (8g)	10 nap átlagában legfeljebb	10	
Telített zsír [g]	10,1			
Tej-, tejtermék kalcium [mg]	380,6	10 nap átlagában [mg]	360	
Só [g]	3,4	10 nap átlagában legfeljebb [g]	3,5	6,6

Összehasonlítás a hatályos rendelet mellékletének ajánlott energia- és tápanyag értékeivel

7-10 éves korosztály 1-10.nap

Tápanyagok		Biztosítandó mennyiség	
Energia [kJ]	5044	Biztosítandó energia [kcal]	1100 1320
	[kcal] 1207	Napi arány [%]	65
Fehérje [g]	61,1		
	[en%] 20,4		
Zsír [g]	36,6		
	[en%] 27,4	10 nap átlagában legfeljebb	30
Szénhidrát [g]	155,3		
	[en%] 51,9		
Hozzáadott cukor [en%]	3,3	10 nap átlagában legfeljebb	10
Telített zsír [g]	10,6		
Tej-, tejtermék kalcium [mg]	389,9	10 nap átlagában [mg]	360
Só [g]	3,4	10 nap átlagában legfeljebb [g]	3,5 6,6

Összehasonlítás a hatályos rendelet mellékletének előírt értékeivel tíz ételmezési napra

Változatossági mutató: 100

Élelmiszerek, élelmiszercsoportok	Előfordulás	Előírás tíz napra
Hús	8	6 - 10 megfelel
23%-nál alacsonyabb zsírtartalmú húskészítmény	2	0 - 5 megfelel
23%-nál magasabb zsírtartalmú húskészítmény		--
Hal	3	1 - 10 megfelel
Máj, zúza, szív és májkészítmény kísétkezésen	1	0 - 1 megfelel
Tojás	4	3 - 5 megfelel
Rizs	1	0 - 3 megfelel
Száraztészta	1	0 - 2 megfelel
Burgonya	2	0 - 5 megfelel
Szárazhüvelyesek máj.-szept.	1	1 - 1 megfelel
Szárazhüvelyesek okt.-ápr.	1	1 - 3 megfelel
Gyümölcsle és zöldséglé		--
Édesség, finom pékáru (kivéve 1/3 rész tej- vagy gyümölcs tartalmú)		--
Ízesített tejkészítmény		--
Lekvár, mogyorókrém, csokoládékrém		--
Olajos magvak	1	1 - 10 megfelel
Teljes kiőrlésű gabona alapú élelmiszer	12	10 - 20 megfelel
Sertés, baromfi zsír		--
Margarin kenőzsiradékként	8	0 - 10 megfelel
Vaj kenőzsiradékként	2	0 - 3 megfelel
Bő olajban sülték	1	0 - 1 megfelel
Tejszín		--

Naponta biztosított élelmiszerek, élelmiszercsoportok

Nap	Élelmiszercsoport	Előfordulás	Csoporton belüli előfordulás
1.	Gabonaalapú élelmiszer	3 megfelelő	- teljes kiőrlésű 1 megfelelő
1.	Zöldség-gyümölcs	4 megfelelő	- nyers formában 2 megfelelő
1.	Tej-, tejtermék kalcium (mg)	381	
2.	Gabonaalapú élelmiszer	3 megfelelő	- teljes kiőrlésű 2 megfelelő
2.	Zöldség-gyümölcs	2 megfelelő	- nyers formában 1 megfelelő
2.	Tej-, tejtermék kalcium (mg)	445	
3.	Gabonaalapú élelmiszer	3 megfelelő	- teljes kiőrlésű 1 megfelelő
3.	Zöldség-gyümölcs	2 megfelelő	- nyers formában 2 megfelelő
3.	Tej-, tejtermék kalcium (mg)	378	
4.	Gabonaalapú élelmiszer	2 megfelelő	- teljes kiőrlésű 1 megfelelő
4.	Zöldség-gyümölcs	2 megfelelő	- nyers formában 1 megfelelő
4.	Tej-, tejtermék kalcium (mg)	378	
5.	Gabonaalapú élelmiszer	4 megfelelő	- teljes kiőrlésű 2 megfelelő
5.	Zöldség-gyümölcs	3 megfelelő	- nyers formában 2 megfelelő
5.	Tej-, tejtermék kalcium (mg)	374	
6.	Gabonaalapú élelmiszer	2 megfelelő	- teljes kiőrlésű 1 megfelelő
6.	Zöldség-gyümölcs	3 megfelelő	- nyers formában 2 megfelelő
6.	Tej-, tejtermék kalcium (mg)	381	
7.	Gabonaalapú élelmiszer	4 megfelelő	- teljes kiőrlésű 1 megfelelő
7.	Zöldség-gyümölcs	3 megfelelő	- nyers formában 2 megfelelő
7.	Tej-, tejtermék kalcium (mg)	367	
8.	Gabonaalapú élelmiszer	2 megfelelő	- teljes kiőrlésű 1 megfelelő
8.	Zöldség-gyümölcs	2 megfelelő	- nyers formában 2 megfelelő
8.	Tej-, tejtermék kalcium (mg)	395	
9.	Gabonaalapú élelmiszer	4 megfelelő	- teljes kiőrlésű 1 megfelelő
9.	Zöldség-gyümölcs	2 megfelelő	- nyers formában 2 megfelelő
9.	Tej-, tejtermék kalcium (mg)	379	
10.	Gabonaalapú élelmiszer	3 megfelelő	- teljes kiőrlésű 1 megfelelő
10.	Zöldség-gyümölcs	2 megfelelő	- nyers formában 1 megfelelő
10.	Tej-, tejtermék kalcium (mg)	415	

Összehasonlítás a hatályos rendelet mellékletének ajánlott energia- és tápanyag értékeivel

7-10 éves korosztály 2.nap

Tápanyagok		Biztosítandó mennyiség		
Energia [kJ]	4949	Biztosítandó energia [kcal]	1100	1320
	[kcal] 1184	Napi arány [%]	65	
Fehérje [g]	57,1			
	[en%] 19,4			
Zsír [g]	31,4			
	[en%] 24,0	10 nap átlagában legfeljebb	30	
Szénhidrát [g]	165,7			
	[en%] 56,2			
Hozzáadott cukor [en%]/g	1,7 (5g)	10 nap átlagában legfeljebb	10	
Telített zsír [g]	12,1			
Tej-, tejtermék kalcium [mg]	444,8	10 nap átlagában [mg]	360	
Só [g]	3,4	10 nap átlagában legfeljebb [g]	3,5	6,6

Összehasonlítás a hatályos rendelet mellékletének ajánlott energia- és tápanyag értékeivel

7-10 éves korosztály 3.nap

Tápanyagok		Biztosítandó mennyiség		
Energia [kJ]	5334	Biztosítandó energia [kcal]	1100	1320
	[kcal] 1276	Napi arány [%]	65	
Fehérje [g]	58,2			
	[en%] 18,3			
Zsír [g]	41,4			
	[en%] 29,3	10 nap átlagában legfeljebb	30	
Szénhidrát [g]	165,4			
	[en%] 52,1			
Hozzáadott cukor [en%]/g	3,1 (10g)	10 nap átlagában legfeljebb	10	
Telített zsír [g]	10,5			
Tej-, tejtermék kalcium [mg]	378,0	10 nap átlagában [mg]	360	
Só [g]	3,5	10 nap átlagában legfeljebb [g]	3,5	6,6

Összehasonlítás a hatályos rendelet mellékletének ajánlott energia- és tápanyag értékeivel

7-10 éves korosztály 4.nap

Tápanyagok		Biztosítandó mennyiség		
Energia [kJ]	5075	Biztosítandó energia [kcal]	1100	1320
	[kcal] 1214	Napi arány [%]	65	
Fehérje [g]	68,5			
	[en%] 22,7			
Zsír [g]	35,5			
	[en%] 26,5	10 nap átlagában legfeljebb	30	
Szénhidrát [g]	153,5			
	[en%] 50,8			
Hozzáadott cukor [en%]/g	5,4 (16g)	10 nap átlagában legfeljebb	10	
Telített zsír [g]	10,1			
Tej-, tejtermék kalcium [mg]	377,7	10 nap átlagában [mg]	360	
Só [g]	3,4	10 nap átlagában legfeljebb [g]	3,5	6,6

Összehasonlítás a hatályos rendelet mellékletének ajánlott energia- és tápanyag értékeivel

7-10 éves korosztály 5.nap

Tápanyagok		Biztosítandó mennyiség		
Energia [kJ]	5240	Biztosítandó energia [kcal]	1100	1320
	[kcal] 1254	Napi arány [%]	65	
Fehérje [g]	52,9			
	[en%] 17,0			
Zsír [g]	40,1			
	[en%] 28,9	10 nap átlagában legfeljebb	30	
Szénhidrát [g]	167,2			
	[en%] 53,6			
Hozzáadott cukor [en%]/g	1,6 (5g)	10 nap átlagában legfeljebb	10	
Telített zsír [g]	11,7			
Tej-, tejtermék kalcium [mg]	374,3	10 nap átlagában [mg]	360	
Só [g]	3,5	10 nap átlagában legfeljebb [g]	3,5	6,6

Összehasonlítás a hatályos rendelet mellékletének ajánlott energia- és tápanyag értékeihez 7-10 éves korosztály 6.nap

Tápanyagok		Biztosítandó mennyiség		
Energia [kJ]	4913	Biztosítandó energia [kcal]	1100	1320
	[kcal] 1175	Napi arány [%]	65	
Fehérje [g]	59,8			
	[en%] 20,4			
Zsír [g]	36,9			
	[en%] 28,4	10 nap átlagában legfeljebb	30	
Szénhidrát [g]	153,7			
	[en%] 52,6			
Hozzáadott cukor [en%]/g	3,4 (10g)	10 nap átlagában legfeljebb	10	
Telített zsír [g]	8,9			
Tej-, tejtermék kalcium [mg]	381,2	10 nap átlagában [mg]	360	
Só [g]	3,4	10 nap átlagában legfeljebb [g]	3,5	6,6

Összehasonlítás a hatályos rendelet mellékletének ajánlott energia- és tápanyag értékeivel

7-10 éves korosztály 7.nap

Tápanyagok		Biztosítandó mennyiség		
Energia [kJ]	5022	Biztosítandó energia [kcal]	1100	1320
	[kcal] 1201	Napi arány [%]	65	
Fehérje [g]	59,2			
	[en%] 19,8			
Zsír [g]	34,6			
	[en%] 26,0	10 nap átlagában legfeljebb	30	
Szénhidrát [g]	161,0			
	[en%] 53,8			
Hozzáadott cukor [en%]/g	1,7 (5g)	10 nap átlagában legfeljebb	10	
Telített zsír [g]	9,9			
Tej-, tejtermék kalcium [mg]	367,4	10 nap átlagában [mg]	360	
Só [g]	3,5	10 nap átlagában legfeljebb [g]	3,5	6,6

Összehasonlítás a hatályos rendelet mellékletének ajánlott energia- és tápanyag értékeivel

7-10 éves korosztály 8.nap

Tápanyagok		Biztosítandó mennyiség		
Energia [kJ]	4860	Biztosítandó energia [kcal]	1100	1320
	[kcal] 1163	Napi arány [%]	65	
Fehérje [g]	62,8			
	[en%] 21,7			
Zsír [g]	37,0			
	[en%] 28,8	10 nap átlagában legfeljebb	30	
Szénhidrát [g]	139,0			
	[en%] 48,1			
Hozzáadott cukor [en%]/g	3,5 (10g)	10 nap átlagában legfeljebb	10	
Telített zsír [g]	10,1			
Tej-, tejtermék kalcium [mg]	394,5	10 nap átlagában [mg]	360	
Só [g]	3,2	10 nap átlagában legfeljebb [g]	3,5	6,6

Összehasonlítás a hatályos rendelet mellékletének ajánlott energia- és tápanyag értékeivel

7-10 éves korosztály 9.nap

Tápanyagok		Biztosítandó mennyiség		
Energia [kJ]	5058	Biztosítandó energia [kcal]	1100	1320
	[kcal] 1210	Napi arány [%]	65	
Fehérje [g]	65,1			
	[en%] 21,6			
Zsír [g]	36,0			
	[en%] 26,9	10 nap átlagában legfeljebb	30	
Szénhidrát [g]	154,6			
	[en%] 51,3			
Hozzáadott cukor [en%]/g	5,6 (17g)	10 nap átlagában legfeljebb	10	
Telített zsír [g]	11,5			
Tej-, tejtermék kalcium [mg]	378,6	10 nap átlagában [mg]	360	
Só [g]	3,3	10 nap átlagában legfeljebb [g]	3,5	6,6

Összehasonlítás a hatályos rendelet mellékletének ajánlott energia- és tápanyag értékeivel

7-10 éves korosztály 10.nap

Tápanyagok		Biztosítandó mennyiség		
Energia [kJ]	4776	Biztosítandó energia [kcal]	1100	1320
	[kcal] 1143	Napi arány [%]	65	
Fehérje [g]	53,0			
	[en%] 18,7			
Zsír [g]	37,6			
	[en%] 29,7	10 nap átlagában legfeljebb	30	
Szénhidrát [g]	147,0			
	[en%] 51,7			
Hozzáadott cukor [en%]/g	4,3 (12g)	10 nap átlagában legfeljebb	10	
Telített zsír [g]	11,8			
Tej-, tejtermék kalcium [mg]	414,8	10 nap átlagában [mg]	360	
Só [g]	3,5	10 nap átlagában legfeljebb [g]	3,5	6,6

7-10 éves korosztály Nyár	1. nap	2. nap	3. nap	4. nap	5. nap
Tízórai	Kakaó Tejes kalács	Gyümölcs tea Óvári sajt Zöldpaprika Teljes kiőrlésű kenyér	Tej Padlizsánkrém Főtt tojás Szezámagos zsemle	Gyümölcs tea Mozzarella sajt Margarin Kígyóborka Teljes kiőrlésű kenyér	Natúr joghurt Vajkrém Teljes kiőrlésű kifli
	energia: 356 Kcal szénhidrát: 51 g fehérje: 15 g cukor: 8 g zsír / telített zs.: 10 g / 4,6 g só: 0,9 g	energia: 253 Kcal szénhidrát: 34 g fehérje: 15 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 6 g / 3,5 g só: 1,6 g	energia: 377 Kcal szénhidrát: 47 g fehérje: 19 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 13 g / 3,7 g só: 1,5 g	energia: 285 Kcal szénhidrát: 31 g fehérje: 13 g cukor: 5 g zsír / telített zs.: 12 g / 5,2 g só: 0,9 g	energia: 276 Kcal szénhidrát: 36 g fehérje: 12 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 9 g / 4 g só: 0,8 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető: glutén	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tojás; mustár; tejtermék, laktóz; glutén; szezám Feltételezhető: kéndioxid, szulfít; tejtermék, laktóz	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:
Ebéd	Zöldborsó leves Csirkemell párizsiasan Tökfőzelék Őszibarack	Marha húsleves Főtt marha szelet Meggy mártás Főtt burgonya Teljes kiőrlésű kenyér	Tárkonyos pulykaragu leves Diós metélt Görögdinnye	Gombaleves csipetkével Grillezett csirkemell Sárgaborsó főzelék	Cukkini leves Natúr halfilé Citromos barnarizs Paradicsomsaláta
	energia: 608 Kcal szénhidrát: 59 g fehérje: 39 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 23 g / 4,6 g só: 1,5 g	energia: 726 Kcal szénhidrát: 99 g fehérje: 31 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 22 g / 7 g só: 1,2 g	energia: 691 Kcal szénhidrát: 84 g fehérje: 31 g cukor: 10 g zsír / telített zs.: 25 g / 6,1 g só: 1 g	energia: 562 Kcal szénhidrát: 57 g fehérje: 43 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 18 g / 2,2 g só: 1,2 g	energia: 614 Kcal szénhidrát: 92 g fehérje: 28 g cukor: 5 g zsír / telített zs.: 14 g / 1,6 g só: 1,8 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás; zeller Feltételezhető:	Allergének: glutén; tojás; tejtermék, laktóz; zeller Feltételezhető:	Allergének: glutén; tojás; tejtermék, laktóz; diófélék; zeller Feltételezhető:	Allergének: tojás; glutén; zeller Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; hal Feltételezhető:
Uzsonna	Gépsonka Paradicsom Teljes kiőrlésű kifli	Tej Kifli	Joghurt Margarinos sárgarépa Teljes kiőrlésű rozskenyér	Gyümölcsjoghurt Zsemle	Satos pogácsa Alma
	energia: 209 Kcal szénhidrát: 31 g fehérje: 14 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 3 g / 0,8 g só: 1 g	energia: 220 Kcal szénhidrát: 36 g fehérje: 11 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 3 g / 1,7 g só: 0,7 g	energia: 205 Kcal szénhidrát: 35 g fehérje: 8 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 4 g / 0,7 g só: 1 g	energia: 367 Kcal szénhidrát: 66 g fehérje: 13 g cukor: 11 g zsír / telített zs.: 6 g / 2,7 g só: 1,3 g	energia: 363 Kcal szénhidrát: 38 g fehérje: 13 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 17 g / 6,1 g só: 0,9 g
	Allergének: glutén Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: szója	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: glutén	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; tojás Feltételezhető: tejtermék, laktóz; glutén

7-10 éves
korosztály
Nyár

	6. nap	7. nap	8. nap	9. nap	10. nap
Tízórai	Gyümölcs tea Joghurtos-búzacsíras túró Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika	Tej Kuglóf	Gyümölcs tea Tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcs tea Tavaszi felvágott Margarin Kifli	Tej Méz Margarin Teljes kiőrlésű kenyér
	energia: 243 Kcal szénhidrát: 38 g fehérje: 15 g cukor: 5 g zsír / telített zs.: 3 g / 1,5 g só: 0,9 g	energia: 276 Kcal szénhidrát: 40 g fehérje: 12 g cukor: 5 g zsír / telített zs.: 7 g / 3,8 g só: 0,3 g	energia: 240 Kcal szénhidrát: 30 g fehérje: 8 g cukor: 5 g zsír / telített zs.: 10 g / 3,6 g só: 0,6 g	energia: 242 Kcal szénhidrát: 31 g fehérje: 8 g cukor: 5 g zsír / telített zs.: 9 g / 2,8 g só: 1,2 g	energia: 371 Kcal szénhidrát: 51 g fehérje: 13 g cukor: 12 g zsír / telített zs.: 13 g / 3,4 g só: 0,9 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; tojás; glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; mustár; tojás Feltételezhető: kén-dioxid, szulfid	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: szója	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:
Ebéd	Karfiol leves Majorannás sertés tokány Bulgur köret Uborka saláta	Reszelt tésztaleves Párolt halfasírt Zöldbab főzelék Burgonyás félbarna kenyér Alma	Hagymás-zelleres paradicsomleves Sült csirkecomb Petrezselymes burgonya Citromos jégsaláta	Csirkemájgombóc leves (sűrített) Túrós lepény Nektarin	Csontleves durumtésztával Rakott kelkáposzta pulykahússal és zabpehellyel
	energia: 592 Kcal szénhidrát: 74 g fehérje: 27 g cukor: 5 g zsír / telített zs.: 22 g / 3,9 g só: 1,6 g	energia: 687 Kcal szénhidrát: 90 g fehérje: 38 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 21 g / 4,8 g só: 2,5 g	energia: 603 Kcal szénhidrát: 67 g fehérje: 32 g cukor: 5 g zsír / telített zs.: 21 g / 3 g só: 1,1 g	energia: 634 Kcal szénhidrát: 82 g fehérje: 36 g cukor: 12 g zsír / telített zs.: 18 g / 6,1 g só: 0,9 g	energia: 520 Kcal szénhidrát: 60 g fehérje: 30 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 17 g / 4 g só: 0,9 g
	Allergének: glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; zeller; tojás, hal Feltételezhető:	Allergének: zeller; glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén; tojás; zeller; tejtermék, laktóz Feltételezhető: tejtermék, laktóz	Allergének: glutén; zeller; tejtermék, laktóz Feltételezhető: glutén
Uzsonna	Tej Főtt tojás Margarin Zsemle	Majonézes húskrém Paradicsom teljes kiőrlésű kifli	Joghurt Köményes sovány sajt Kígyóuborka Zsemle	Tej Tonhalkrém Zöldpaprika Teljes kiőrlésű kenyér	Camping krémsajt Paradicsom Zsemle
	energia: 340 Kcal szénhidrát: 42 g fehérje: 17 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 11 g / 3,5 g só: 1 g	energia: 238 Kcal szénhidrát: 32 g fehérje: 13 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 6 g / 1,3 g só: 0,7 g	energia: 320 Kcal szénhidrát: 43 g fehérje: 23 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 6 g / 3,4 g só: 1,4 g	energia: 334 Kcal szénhidrát: 41 g fehérje: 21 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 9 g / 2,6 g só: 1,2 g	energia: 328 Kcal szénhidrát: 49 g fehérje: 13 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 9 g / 4,7 g só: 1,7 g
	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; tojás Feltételezhető:	Allergének: mustár; tojás; glutén Feltételezhető: glutén; tejtermék, laktóz	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: glutén	Allergének: mustár; tojás; hal; tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: kén-dioxid, szulfid; glutén; tejtermék, laktóz	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: glutén

1. nap**Tízórai****10 személyre****Kakaó**

393 tej, tehéntej 1,5% zsírtartalmú	2500 ml
480 cukor, finomított	50 g
475 kakaó, por	30 g

698 kalács	500 g
------------	-------

Ebéd**10 személyre****Zöldborsó leves**

66 zöldborsó, friss	400 g
55 sárgarépa, friss	100 g
34 petrezselyem, gyökér, friss	50 g
351 liszt, búzaliszt bl 55	40 g
170 olaj, napraforgóolaj	30 g
59 karalábé, friss	30 g
27 zeller, friss	20 g
63 vöröshagyma, friss	20 g
65 petrezselyem, levél, friss	5 g
404 fűszerpaprika, édes	3 g
1300 só, jódosított só	2 g
305 bors, fekete	0,5 g

Csirkemell párizsiasan

290 csirke, mell, nyers	1000 g
393 tej, tehéntej 1,5% zsírtartalmú	500 g
351 liszt, búzaliszt bl 55	200 g
500 tojás, tyúktojás	100 g
170 olaj, napraforgóolaj	50 g
1300 só, jódosított só	4 g

Tökfőzelék

37 tök, főzőtök, friss	1800 g
569 tejföl, 12% zsírtartalmú	300 g
351 liszt, búzaliszt bl 55	150 g
170 olaj, napraforgóolaj	80 g
63 vöröshagyma, friss	50 g
1300 só, jódosított só	5 g
71 kapor, friss	5 g

76 őszibarack, friss	700 g
----------------------	-------

Uzsonna**10 személyre**

231 felvágott, gépsonka	300 g
69 paradicsom, friss	500 g
1275 kifli, teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú	10 db

2. nap**Tízórai****10 személyre**

1251 gyümölcstea, vízzel, cukor nélkül	20 dl
480 cukor, finomított a teába	30 g
417 sajt, félzsíros, óvári	300 g
70 zöldpaprika, friss	500 g
1272 kenyér, teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú	600 g

Ebéd**10 személyre****Marha húisleves (benne fő a marhaszelet a mártáshoz)**

188 marha, hús, közepes zsírtartalmú, nyers	800 g
55 sárgarépa, friss	250 g
34 petrezselyem, gyökér, friss	150 g
59 karalábé, friss	120 g
33 kelkáposzta, friss	70 g

27 zeller, friss	70 g
63 vöröshagyma, friss	3 g
1300 só, jódozott só	1 g
32 fokhagyma, friss	2 g
305 bors, fekete	0,5 g
375 száraztészta, 4 tojasos	100 g
Meggy mártás	
569 tejföl, 12% zsírtartalmú	300 g
351 liszt, búzaliszt bl 55	90 g
170 olaj, napraforgóolaj	50 g
480 cukor, finomított	20 g
81 meggy, friss	800 g
1300 só, jódozott só	0,5 g
Főtt burgonya	
473 burgonya, nyári	2000 g
1300 só, jódozott só	0,5 g
1272 kenyér, teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú	
600 g	
Uzsonna	
10 személyre	
393 tej, tehéntej 1,5% zsírtartalmú	2000 ml
1274 kifli, fehér, csökkentett sótartalmú	10 kö.darab
3. nap	
Tízórai	
10 személyre	
393 tej, tehéntej 1,5% zsírtartalmú	2000 ml
Padlizsánkrém	
23 padlizsán, friss	150 g
63 vöröshagyma, friss	60 g
177 margarin, általános, 70% zsírtartalmú	45 g
55 sárgarépa, friss	30 g
407 mustár	9 g
1300 só, jódozott só	1 g
Főtt tojás	
500 tojás, tyúktojás	10 kö.darab
920 zsemle, szezámmagos	
10 db	
Ebéd	
10 személyre	
Tárkonyos pulykaragu leves	
293 pulyka, mell, nyers	500 g
569 tejföl, 12% zsírtartalmú	300 g
66 zöldborsó, friss	300 g
55 sárgarépa, friss	200 g
34 petrezselyem, gyökér, friss	50 g
170 olaj, napraforgóolaj	50 g
27 zeller, friss	50 g
375 száraztészta, 4 tojasos	50 g
351 liszt, búzaliszt bl 55	40 g
63 vöröshagyma, friss	30 g
32 fokhagyma, friss	10 g
65 petrezselyem, levél, friss	8 g
671 tárkony	1 g
1300 só, jódozott só	1 g
Diós tészta	
375 száraztészta, 4 tojasos	700 g
507 dióbél	200 g
480 cukor, finomított	100 g
170 olaj, napraforgóolaj	20 g
1300 só, jódozott só	2 g
82 görögdinnye, friss	
800 g	

Uzsonna	10 személyre
644 joghurt, 0,1% zsírtartalmú	1000 ml
574 Flora margarin, UNILEVER	50 g
55 sárgarépa, friss	400 g
385 kenyér, barna, rozskenyér, teljes kiőrlésű	500 g

4. nap

Tízórai	10 személyre
1251 gyümölcstea, vízzel, cukor nélkül	2000 g
480 cukor, finomított a teába	50 g
629 sajt, mozzarella	400 g
574 Flora margarin, UNILEVER	50 g
869 kígyóuborka, friss	500 g
1272 kenyér, teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú	500 g

Ebéd	10 személyre
-------------	---------------------

Gombaleves csipetkével

11 csiperke, friss	400 g
55 sárgarépa, friss	100 g
170 olaj, napraforgóolaj	70 g
34 petrezselyem, gyökér, friss	50 g
351 liszt, búzaliszt bl 55	40 g
59 karalábé, friss	30 g
27 zeller, friss	20 g
63 vöröshagyma, friss	20 g
65 petrezselyem, levél, friss	5 g
404 fűszerpaprika, édes	3 g
1300 só, jódosított só	2 g
305 bors, fekete	0,5 g
351 liszt, búzaliszt bl 55	80 g
500 tojás, tyúktójas	20 g

Grillezett csirkemell

290 csirke, mell, nyers	900 g
404 fűszerpaprika, édes	7 g
1300 só, jódosított só	4 g
305 bors, fekete	0,3 g

Sárgaborsó főzelék

36 borsó, száraz	700 g
351 liszt, búzaliszt bl 55	80 g
170 olaj, napraforgóolaj	80 g
63 vöröshagyma, friss	20 g
404 fűszerpaprika, édes	5 g
1300 só, jódosított só	3 g
32 fokhagyma, friss	2 g
305 bors, fekete	0,5 g

Uzsonna	10 személyre
----------------	---------------------

704 joghurt, gyümölcsjoghurt	1750 ml
1276 zsemle, fehér, csökkentett sótartalmú	15 kö.darab

5. nap

Tízórai	10 személyre
----------------	---------------------

1112 joghurt, 1,8% zsírtartalmú	1000 ml
459 vaj, vajkrém	150 g
1275 kifli, teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú	10 db

Ebéd	10 személyre
-------------	---------------------

Cukkini leves

40 cukkíni, friss	900 g
393 tej, tehéntej 1,5% zsírtartalmú	800 g
1300 só, jódosított só	5 g
663 szerezcsendió	1 g
Natúr halfilé	
318 harcsa, nyers	1000 g

170 olaj, napraforgóolaj	50 g
1300 só, jódosított só	5 g
351 liszt, búzaliszt bl 55	220 g
Citromos barnarizs	
525 rizs, barnarizs	700 g
100 citrom, friss	150 g
63 vöröshagyma, friss	100 g
170 olaj, napraforgóolaj	30 g
32 fokhagyma, friss	20 g
1300 só, jódosított só	2 g

Paradicsomsaláta	
69 .paradicsom, friss	600 g
536 .ecet, 20 %-os	50 g
480 .cukor, finomított	50 g
63 .vöröshagyma, friss	40 g
65 .petrezselyem, levél, friss	5 g
1300 .só, jódosított só	2 g

Uzsonna 10 személyre

Sajtos pogácsa

351 liszt, búzaliszt bl 55	400 g
500 tojás, tyúktójas	230 g
393 tej, tehéntej 1,5% zsírtartalmú	220 g
573 margarin, étkezési, 60% zsírtartalmú	150 g
569 tejföl, 12% zsírtartalmú	150 g
414 sajt, zsíros, trappista	100 g
377 élesztő, sütőélesztő	15 g
1300 só, jódosított só	4 g

72 alma, friss	800 g
----------------	-------

6. nap

Tízórai 10 személyre

Joghurtos-búzacsírás túró

452 túró, tehéntúró, félzsíros	330 g
644 joghurt, 0,1% zsírtartalmú	10 dl
518 búza, csíra	40 g
1300 só, jódosított só	1 g
1272 kenyér, teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú	500 g
70 zöldpaprika, friss	400 g
1251 gyümölcstea, vízzel, cukor nélkül	2000 g
480 cukor, finomított a teába	50 g

Ebéd 10 személyre

Karfiol leves

760 karfiol, fagyasztott	590 g
55 sárgarépa, friss	150 g
63 vöröshagyma, friss	70 g
351 liszt, búzaliszt bl 55	80 g
170 olaj, napraforgóolaj	70 g
34 petrezselyem, gyökér, friss	50 g
65 petrezselyem, levél, friss	5 g
404 fűszerpaprika, édes	5 g
1300 só, jódosított só	5 g
305 bors, fekete	1 g

Majorannás sertéstokány

215 sertés, hús, sovány, nyers	700 g
63 vöröshagyma, friss	50 g
351 liszt, búzaliszt bl 55	30 g
170 olaj, napraforgóolaj	30 g
32 fokhagyma, friss	6 g
661 majoránna, szárított	3 g
1300 só, jódosított só	4 g
305 bors, fekete	0,9 g

Bulgur köret		
1206 bulgur (búzatöret)	700 g	
170 olaj, napraforgóolaj	50 g	
63 vöröshagyma, friss	40 g	
1300 só, jódosított só	2 g	
Uborka saláta		
58 uborka, friss	700 g	
536 ecet, 20 %-os	50 g	
480 cukor, finomított	50 g	
1300 só, jódosított só	2 g	
Uzsonna		10 személyre
393 tej, tehen tej 1,5% zsírtartalmú	2000 ml	
Főtt tojás		
500 tojás, tyúktójas	400 g	
574 Flora margarin, UNILEVER	50 g	
1276 zsemle, fehér, csökkentett só tartalmú	10 kö.darab	

7. nap

Tízórai		10 személyre
393 tej, tehen tej 1,5% zsírtartalmú	2000 ml	
700 kuglóf	500 g	

Ebéd		10 személyre
-------------	--	---------------------

Reszelt tézstaleves

55 sárgarépa, friss	200 g
27 zeller, friss	160 g
34 petrezselyem, gyökér, friss	150 g
351 liszt, búzaliszt bl 55	120 g
59 karalábé, friss	100 g
500 tojás, tyúktójas	40 g
170 olaj, napraforgóolaj	30 g
63 vöröshagyma, friss	30 g
65 petrezselyem, levél, friss	5 g
1300 só, jódosított só	2 g
305 bors, fekete	0,5 g

Párolt halfasírt

315 tőkehal, filé, nyers	800 g
388 zsemle	130 g
500 tojás, tyúktójas	130 g
63 vöröshagyma, friss	30 g
170 olaj, napraforgóolaj	30 g
373 zsemlemorzsa	20 g
404 fűszerpaprika, édes	4 g
32 fokhagyma, friss	3 g
1300 só, jódosított só	2 g
305 bors, fekete	0,4 g

Zöldbab főzelék

49 zöldbab, friss	1800 g
569 tejföl, 12% zsírtartalmú	300 g
393 tej, tehen tej 1,5% zsírtartalmú	900 g
351 liszt, búzaliszt bl 55	120 g
170 olaj, napraforgóolaj	30 g
65 petrezselyem, levél, friss	15 g
63 vöröshagyma, friss	7 g
1300 só, jódosított só	2 g
32 fokhagyma, friss	3 g
305 bors, fekete	0,4 g
826 kenyér, félbarna, burgonyás	600 g
72 alma, friss	1200 g

Uzsonna		10 személyre
----------------	--	---------------------

Majonéz hús saláta

215 sertés, hús, sovány, nyers	300 g
697 majonéz	30 g

65 petrezselyem, levél, friss	10 g
69 paradicsom, friss	600 g
1275 kifli, teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú	10 db

8. nap

Tízórai 10 személyre

1251 gyümölcstea, vízzel, cukor nélkül	2000 g
480 cukor, finomított a teába	50 g

Tojáskrém

500 tojás, tyúktójas	260 g
458 vaj, teavaj	71 g
407 mustár	30 g
1272 kenyér, teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú	500 g

Ebéd 10 személyre

Hagymás-zelleres paradicsomleves

69 paradicsom, friss	100 g
156 paradicsom, püré	300 g
27 zeller, friss	300 g
63 vöröshagyma, friss	100 g
351 liszt, búzaliszt bl 55	60 g
480 cukor, finomított	50 g
170 olaj, napraforgóolaj	50 g
1300 só, jódosított só	1 g
305 bors, fekete	0,7 g
544 száraztészta, durumlisztből	150 g

Sült csirkecomb

289 csirke, comb, nyers	1000 g
170 olaj, napraforgóolaj	50 g
1300 só, jódosított só	1 g
661 majoránna, szárított	0,5 g
305 bors, fekete	0,4 g

Petrezselymes burgonya

473 burgonya, nyári	2000 g
170 olaj, napraforgóolaj	50 g
65 petrezselyem, levél, friss	10 g
1300 só, jódosított só	1 g

Citromos jégسالáta

951 saláta, jégسالáta	600 g
100 citrom, friss	40 g

Uzsonna 10 személyre

1112 joghurt, 1,8% zsírtartalmú	1500 ml
431 sajt, sovány, köményes sajt	300 g
869 kígyóuborka, friss	400 g
1276 zsemle, fehér, csökkentett sótartalmú	10 kö.darab

9. nap

Tízórai 10 személyre

1251 gyümölcstea, vízzel, cukor nélkül	2000 g
480 cukor, finomított a teába	50 g
729 felvágott, tavaszi felvágott	400 g
574 Flora margarin, UNILEVER	50 g
1274 kifli, fehér, csökkentett sótartalmú	10 kö.darab

Ebéd 10 személyre

Csirkemájgaluska leves (sűrített)

288 csirke, máj, nyers	400 g
55 sárgarépa, friss	200 g
34 petrezselyem, gyökér, friss	150 g
27 zeller, friss	100 g
59 karalábé, friss	100 g
33 kelkáposzta, friss	70 g
351 liszt, búzaliszt bl 55	10 g
388 zsemle	60 g
500 tojás, tyúktójas	40 g
373 zsemlemorzsa	20 g
170 olaj, napraforgóolaj	20 g

63	vöröshagyma, friss	6 g
1300	só, jódosított só	2 g
65	petrezselyem, levél, friss	3 g
305	bors, fekete	0,7 g
661	majoránna, szárított	0,4 g
Túrós lepény		
393	tej, tehen tej 1,5% zsírtartalmú	700 g
452	túró, tehen túró, félzsíros	800 g
351	liszt, búzaliszt bl 55	500 g
500	tojás, tyúktojás	180 g
480	cukor, finomított	120 g
177	margarin, általános, 70% zsírtartalmú	50 g
377	élesztő, sütőélesztő	20 g
1300	só, jódosított só	1 g
642	nektarin, friss	1200 g
Uzsonna		10 személyre
393	tej, tehen tej 1,5% zsírtartalmú	20 dl
70	zöldpaprika, friss	500 g
1272	kenyér, teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú	600 g
Tonhalkrém		
1120	tonhal, sós vízben	300 g
697	majonéz	40 g
500	tojás, tyúktojás	40 g
63	vöröshagyma, friss	20 g
407	mustár	10 g
958	borsikafű	2 g
10. nap		
Tízórai		10 személyre
393	tej, tehen tej 1,5% zsírtartalmú	20 dl
482	méz	150 g
574	Flora margarin, UNILEVER	150 g
1272	kenyér, teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú	600 g
Ebéd		10 személyre
Csontleves durumtészta		
217	sertés, csont, nyers	700 g
55	sárgarépa, friss	250 g
34	petrezselyem, gyökér, friss	100 g
59	karalábé, friss	100 g
33	kelkáposzta, friss	70 g
27	zeller, friss	70 g
63	vöröshagyma, friss	40 g
65	petrezselyem, levél, friss	6 g
1300	só, jódosított só	2 g
32	fokhagyma, friss	3 g
305	bors, fekete	0,7 g
660	gyömbér	0,4 g
544	száraztészta, durumlisztből	150 g
Rakott kelkáposzta pulykahússal és zabpehellyel		
33	kelkáposzta, friss	1900 g
294	pulyka, comb, nyers	500 g
569	tejföl, 12% zsírtartalmú	300 g
520	zab, pehely	500 g
63	vöröshagyma, friss	80 g
373	zsemlemorzsa	20 g
170	olaj, napraforgóolaj	60 g
32	fokhagyma, friss	10 g
1300	só, jódosított só	2 g
657	köménymag	0,5 g
661	majoránna, szárított	0,5 g
958	borsikafű	0,5 g
Uzsonna		10 személyre
441	sajt, zsíros, camping vikend sajt	300 g

69 paradicsom, friss
1276 zsemle, fehér, csökkentett sótartalmú

600 g
15 kö.darab

NutriComp Étrend 4.0 programmal készült az anyag.

7-10 éves korosztály Nyár	11. nap	12. nap	13. nap	14. nap	15. nap
Tízórai	Tej Kapros margarinkrém Kifli	Kakaó Céklás ricotta krém Teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcs tea Párizsi Paradicsom Teljes kiőrlésű kifli	Tej Házi tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér	Tej Magvas sajtkrém Fehér kenyér
	energia: 382 Kcal szénhidrát: 61 g fehérje: 15 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 8 g / 2,9 g só: 1,3 g	energia: 371 Kcal szénhidrát: 46 g fehérje: 19 g cukor: 5 g zsír / telített zs.: 12 g / 6,2 g só: 1 g	energia: 212 Kcal szénhidrát: 31 g fehérje: 9 g cukor: 5 g zsír / telített zs.: 5 g / 1,3 g só: 1 g	energia: 289 Kcal szénhidrát: 37 g fehérje: 15 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 8 g / 3,1 g só: 0,9 g	energia: 388 Kcal szénhidrát: 41 g fehérje: 19 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 16 g / 4,1 g só: 1,3 g
	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: glutén	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén Feltételezhető: szója; mustár; tejtermék, laktóz	Allergének: tejtermék, laktóz; mustár; glutén; tojás Feltételezhető: kén-dioxid, szulfid	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: glutén
Ebéd	Karalábé leves Virslis rakott burgonya Paradicsom saláta	Gyümölcsleves Szezámós halfilé Párolt rizs	Tojásleves Rozmaringos pulykaragu Zöldborsó főzelék Fehér kenyér	Zöldséges gulyásleves Túrós csusza Alma	Zöldség leves Párolt hajdinás csirkegombócok tejfölös karfiollal Nektarin Fehér kenyér
	energia: 624 Kcal szénhidrát: 74 g fehérje: 26 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 24 g / 7,2 g só: 1,5 g	energia: 537 Kcal szénhidrát: 79 g fehérje: 26 g cukor: 8 g zsír / telített zs.: 13 g / 2,8 g só: 0,7 g	energia: 632 Kcal szénhidrát: 72 g fehérje: 41 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 20 g / 3,1 g só: 1,3 g	energia: 671 Kcal szénhidrát: 70 g fehérje: 32 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 29 g / 9,5 g só: 0,9 g	energia: 626 Kcal szénhidrát: 90 g fehérje: 33 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 15 g / 3,2 g só: 1,3 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás; zeller Feltételezhető: mustár; szója	Allergének: szezám; glutén; hal; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; tojás; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; tojás; zeller Feltételezhető:	Allergének: glutén; zeller; tejtermék, laktóz Feltételezhető:
Uzsonna	Sült paprika krém Főtt tojás Teljes kiőrlésű kenyér	Házi húskrém Uborka Teljes kiőrlésű zsemle	Tej Teljes kiőrlésű kifli	Gépsonka Sárgarépa Teljes kiőrlésű zsemle	Gyümölcsjoghurt Teljes kiőrlésű kifli
	energia: 215 Kcal szénhidrát: 31 g fehérje: 9 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 6 g / 1,1 g só: 0,7 g	energia: 222 Kcal szénhidrát: 33 g fehérje: 14 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 4 g / 0,9 g só: 0,9 g	energia: 276 Kcal szénhidrát: 43 g fehérje: 15 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 5 g / 2,2 g só: 1 g	energia: 294 Kcal szénhidrát: 48 g fehérje: 17 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 4 g / 0,9 g só: 1,5 g	energia: 234 Kcal szénhidrát: 40 g fehérje: 9 g cukor: 6 g zsír / telített zs.: 4 g / 1,7 g só: 0,9 g
	Allergének: glutén; tojás Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén Feltételezhető: glutén; szója; tejtermék, laktóz	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: glutén

7-10 éves korosztály Nyár					
	16. nap	17. nap	18. nap	19. nap	20. nap
Tízórai	Tej Méz Margarin Teljes kiőrlésű zsemle	Zabkása sárgadinnyével	Gyümölcs tea Házi tonhal krém Zöldpaprika Teljes kiőrlésű kenyér	Tej Fonott kalács	Gyümölcs tea Tejszínrémsajt Paradicsom Szezámagos zsemle
	energia: 337 Kcal szénhidrát: 48 g fehérje: 13 g cukor: 8 g zsír / telített zs.: 10 g / 2,9 g só: 1 g	energia: 307 Kcal szénhidrát: 50 g fehérje: 13 g cukor: 6 g zsír / telített zs.: 6 g / 2,2 g só: 0,3 g	energia: 277 Kcal szénhidrát: 36 g fehérje: 16 g cukor: 5 g zsír / telített zs.: 8 g / 1,9 g só: 1,1 g	energia: 367 Kcal szénhidrát: 53 g fehérje: 16 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 10 g / 4,7 g só: 1 g	energia: 342 Kcal szénhidrát: 44 g fehérje: 8 g cukor: 5 g zsír / telített zs.: 15 g / 8,7 g só: 1,6 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén; hal Feltételezhető: glutén; tejtermék, laktóz	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; tojás Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; szezám; tojás; glutén Feltételezhető:
Ebéd	Rizs leves Rántott halfilé Lencse főzelék Alma	Brokkoli krémleves köles golyóval Csirkepörkölt Galuska Görögdinnye	Francia hagymaleves Rakott zöldbab Fehér kenyér	Lebbencs leves Főtt tojás Tökfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér	Csirkebecsinált leves Fahéjas tejberizs Sárgadinnye
	energia: 725 Kcal szénhidrát: 80 g fehérje: 36 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 28 g / 5,1 g só: 1,4 g	energia: 625 Kcal szénhidrát: 78 g fehérje: 33 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 21 g / 3,9 g só: 2,3 g	energia: 617 Kcal szénhidrát: 80 g fehérje: 27 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 20 g / 5,1 g só: 1,2 g	energia: 568 Kcal szénhidrát: 74 g fehérje: 21 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 21 g / 4,9 g só: 1,7 g	energia: 553 Kcal szénhidrát: 76 g fehérje: 26 g cukor: 11 g zsír / telített zs.: 16 g / 3,6 g só: 0,8 g
	Allergének: hal; glutén; mustár; tejtermék, laktóz; zeller; tojás Feltételezhető: kén-dioxid, szulfid	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; tojás; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; zeller Feltételezhető:
Uzsonna	Kockasajt Zöldpaprika Fehér kenyér	Natúr joghurt Teljes kiőrlésű kifli	Edámi sajt Uborka Kifli	Házi szárnyasmáj krém Uborka Teljeskiőrlésű kenyér	Snidlinges vajkrém Gépsonka Teljes kiőrlésű kenyér
	energia: 225 Kcal szénhidrát: 36 g fehérje: 11 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 4 g / 1,8 g só: 1,1 g	energia: 219 Kcal szénhidrát: 36 g fehérje: 12 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 3 g / 1,1 g só: 0,8 g	energia: 251 Kcal szénhidrát: 27 g fehérje: 14 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 10 g / 5,9 g só: 1,2 g	energia: 234 Kcal szénhidrát: 31 g fehérje: 13 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 6 g / 1,4 g só: 0,8 g	energia: 246 Kcal szénhidrát: 29 g fehérje: 15 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 8 g / 3 g só: 1 g
	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: glutén	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; mustár; szezám Feltételezhető: tejtermék, laktóz; kén-dioxid, szulfid	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: tejtermék, laktóz; glutén; szója

Összehasonlítás a hatályos rendelet mellékletének ajánlott energia- és tápanyag értékeivel

7-10 éves korosztály 11.nap

Tápanyagok		Biztosítandó mennyiség		
Energia [kJ]	5102	Biztosítandó energia [kcal]	1100	1320
	[kcal] 1221	Napi arány [%]	65	
Fehérje [g]	50,5			
	[en%] 16,6			
Zsír [g]	38,6			
	[en%] 28,6	10 nap átlagában legfeljebb	30	
Szénhidrát [g]	166,2			
	[en%] 54,7			
Hozzáadott cukor [en%]/g	1,3 (4g)	10 nap átlagában legfeljebb	10	
Telített zsír [g]	11,1			
Tej-, tejtermék kalcium [mg]	363,2	10 nap átlagában [mg]	360	
Só [g]	3,5	10 nap átlagában legfeljebb [g]	3,5	6,6

NutriComp Étrend 4.0

Összehasonlítás a hatályos rendelet mellékletének ajánlott energia- és tápanyag értékeivel

7-10 éves korosztály 11-20 nap összesítő

Tápanyagok		Biztosítandó mennyiség		
Energia [kJ]	4960	Biztosítandó energia [kcal]	1100	1320
	[kcal] 1187	Napi arány [%]	65	
Fehérje [g]	57,4			
	[en%] 19,4			
Zsír [g]	35,6			
	[en%] 27,1	10 nap átlagában legfeljebb	30	
Szénhidrát [g]	157,4			
	[en%] 53,3			
Hozzáadott cukor [en%]	2,4	10 nap átlagában legfeljebb	10	
Telített zsír [g]	10,6			
Tej-, tejtermék kalcium [mg]	389,8	10 nap átlagában [mg]	360	
Só [g]	3,4	10 nap átlagában legfeljebb [g]	3,5	6,6

Összehasonlítás a hatályos rendelet mellékletének előírt értékeivel tíz ételmezési napra

Változatossági mutató: 100

Élelmiszerek, élelmiszercsoportok	Előfordulás	Előírás tíz napra
Hús	6	6 - 10 megfelel
23%-nál alacsonyabb zsírtartalmú húskészítmény	4	0 - 5 megfelel
23%-nál magasabb zsírtartalmú húskészítmény		--
Hal	3	1 - 10 megfelel
Máj, zúza, szív és májkészítmény kísétkezésen	1	0 - 1 megfelel
Tojás	4	3 - 5 megfelel
Rizs	3	0 - 3 megfelel
Száraztészta	1	0 - 2 megfelel
Burgonya	1	0 - 5 megfelel
Szárazhüvelyesek máj.-szept.	1	1 - 1 megfelel
Szárazhüvelyesek okt.-ápr.	1	1 - 3 megfelel
Gyümölcsle és zöldséglé		--
Édesség, finom pékáru (kivéve 1/3 rész tej- vagy gyümölcs tartalmú)		--
Ízesített tejkezmény		--
Lekvár, mogyorókrém, csokoládékrém		--
Olajos magvak	1	1 - 10 megfelel
Teljes kiórlésú gabona alapú élelmiszer	16	10 - 20 megfelel
Sertés, baromfi zsír		--
Margarin kenőzsiradékként	8	0 - 10 megfelel
Vaj kenőzsiradékként	1	0 - 3 megfelel
Bő olajban sülték	0	0 - 1 megfelel
Tejszín nem ételkészítéshez, hideg étkezésen	0	0 - 0 megfelel

Naponta biztosított élelmiszerek, élelmiszercsoportok

Nap	Élelmiszercsoport		Előfordulás		Csoporton belüli előfordulás	
11.	Gabonaalapú élelmiszer	2	megfelelő	- teljes kiőrlésű	1	megfelelő
11.	Zöldség-gyümölcs	2	megfelelő	- nyers formában	1	megfelelő
11.	Tej-, tejtermék kalcium (mg)	363				
12.	Gabonaalapú élelmiszer	3	megfelelő	- teljes kiőrlésű	2	megfelelő
12.	Zöldség-gyümölcs	2	megfelelő	- nyers formában	1	megfelelő
12.	Tej-, tejtermék kalcium (mg)	375				
13.	Gabonaalapú élelmiszer	3	megfelelő	- teljes kiőrlésű	2	megfelelő
13.	Zöldség-gyümölcs	2	megfelelő	- nyers formában	1	megfelelő
13.	Tej-, tejtermék kalcium (mg)	385				
14.	Gabonaalapú élelmiszer	3	megfelelő	- teljes kiőrlésű	2	megfelelő
14.	Zöldség-gyümölcs	2	megfelelő	- nyers formában	2	megfelelő
14.	Tej-, tejtermék kalcium (mg)	371				
15.	Gabonaalapú élelmiszer	4	megfelelő	- teljes kiőrlésű	1	megfelelő
15.	Zöldség-gyümölcs	3	megfelelő	- nyers formában	1	megfelelő
15.	Tej-, tejtermék kalcium (mg)	407				
16.	Gabonaalapú élelmiszer	2	megfelelő	- teljes kiőrlésű	1	megfelelő
16.	Zöldség-gyümölcs	2	megfelelő	- nyers formában	2	megfelelő
16.	Tej-, tejtermék kalcium (mg)	406				
17.	Gabonaalapú élelmiszer	4	megfelelő	- teljes kiőrlésű	3	megfelelő
17.	Zöldség-gyümölcs	3	megfelelő	- nyers formában	2	megfelelő
17.	Tej-, tejtermék kalcium (mg)	444				
18.	Gabonaalapú élelmiszer	4	megfelelő	- teljes kiőrlésű	1	megfelelő
18.	Zöldség-gyümölcs	4	megfelelő	- nyers formában	2	megfelelő
18.	Tej-, tejtermék kalcium (mg)	380				
19.	Gabonaalapú élelmiszer	3	megfelelő	- teljes kiőrlésű	2	megfelelő
19.	Zöldség-gyümölcs	3	megfelelő	- nyers formában	1	megfelelő
19.	Tej-, tejtermék kalcium (mg)	392				
20.	Gabonaalapú élelmiszer	3	megfelelő	- teljes kiőrlésű	1	megfelelő
20.	Zöldség-gyümölcs	3	megfelelő	- nyers formában	2	megfelelő
20.	Tej-, tejtermék kalcium (mg)	375				

Összehasonlítás a hatályos rendelet mellékletének ajánlott energia- és tápanyag értékeivel

7-10 éves korosztály 12.nap

Tápanyagok		Biztosítandó mennyiség		
Energia [kJ]	4725	Biztosítandó energia [kcal]	1100	1320
	[kcal] 1130	Napi arány [%]	65	
Fehérje [g]	58,4			
	[en%] 20,8			
Zsír [g]	28,1			
	[en%] 22,5	10 nap átlagában legfeljebb	30	
Szénhidrát [g]	158,3			
	[en%] 56,3			
Hozzáadott cukor [en%]/g	4,7 (13g)	10 nap átlagában legfeljebb	10	
Telített zsír [g]	9,9			
Tej-, tejtermék kalcium [mg]	375,0	10 nap átlagában [mg]	360	
Só [g]	2,6	10 nap átlagában legfeljebb [g]	3,5	6,6

Összehasonlítás a hatályos rendelet mellékletének ajánlott energia- és tápanyag értékeivel

7-10 éves korosztály 13.nap

Tápanyagok		Biztosítandó mennyiség		
Energia [kJ]	4682	Biztosítandó energia [kcal]	1100	1320
	[kcal] 1120	Napi arány [%]	65	
Fehérje [g]	65,7			
	[en%] 23,6			
Zsír [g]	29,8			
	[en%] 24,0	10 nap átlagában legfeljebb	30	
Szénhidrát [g]	145,7			
	[en%] 52,3			
Hozzáadott cukor [en%]/g	1,8 (5g)	10 nap átlagában legfeljebb	10	
Telített zsír [g]	6,6			
Tej-, tejtermék kalcium [mg]	384,8	10 nap átlagában [mg]	360	
Só [g]	3,3	10 nap átlagában legfeljebb [g]	3,5	6,6

Összehasonlítás a hatályos rendelet mellékletének ajánlott energia- és tápanyag értékeivel

7-10 éves korosztály 14.nap

Tápanyagok		Biztosítandó mennyiség		
Energia [kJ]	5241	Biztosítandó energia [kcal]	1100	1320
	[kcal] 1254	Napi arány [%]	65	
Fehérje [g]	64,2			
	[en%] 20,6			
Zsír [g]	40,8			
	[en%] 29,4	10 nap átlagában legfeljebb	30	
Szénhidrát [g]	155,2			
	[en%] 49,7			
Hozzáadott cukor [en%]/g		10 nap átlagában legfeljebb	10	
Telített zsír [g]	13,6			
Tej-, tejtermék kalcium [mg]	371,0	10 nap átlagában [mg]	360	
Só [g]	3,4	10 nap átlagában legfeljebb [g]	3,5	6,6

Összehasonlítás a hatályos rendelet mellékletének ajánlott energia- és tápanyag értékeivel

7-10 éves korosztály 15.nap

Tápanyagok		Biztosítandó mennyiség		
Energia [kJ]	5218	Biztosítandó energia [kcal]	1100	1320
	[kcal] 1248	Napi arány [%]	65	
Fehérje [g]	61,5			
	[en%] 19,8			
Zsír [g]	34,4			
	[en%] 24,9	10 nap átlagában legfeljebb	30	
Szénhidrát [g]	171,6			
	[en%] 55,3			
Hozzáadott cukor [en%]/g	2,1 (6g)	10 nap átlagában legfeljebb	10	
Telített zsír [g]	9,0			
Tej-, tejtermék kalcium [mg]	406,9	10 nap átlagában [mg]	360	
Só [g]	3,5	10 nap átlagában legfeljebb [g]	3,5	6,6

Összehasonlítás a hatályos rendelet mellékletének ajánlott energia- és tápanyag értékeivel

7-10 éves korosztály 16.nap

Tápanyagok		Biztosítandó mennyiség		
Energia [kJ]	5381	Biztosítandó energia [kcal]	1100	1320
	[kcal] 1287	Napi arány [%]	65	
Fehérje [g]	60,7			
	[en%] 19,0			
Zsír [g]	42,1			
	[en%] 29,5	10 nap átlagában legfeljebb	30	
Szénhidrát [g]	163,8			
	[en%] 51,1			
Hozzáadott cukor [en%]/g	3,2 (10g)	10 nap átlagában legfeljebb	10	
Telített zsír [g]	9,7			
Tej-, tejtermék kalcium [mg]	405,5	10 nap átlagában [mg]	360	
Só [g]	3,4	10 nap átlagában legfeljebb [g]	3,5	6,6

Összehasonlítás a hatályos rendelet mellékletének ajánlott energia- és tápanyag értékeivel

7-10 éves korosztály 17.nap

Tápanyagok		Biztosítandó mennyiség		
Energia [kJ]	4810	Biztosítandó energia [kcal]	1100	1320
	[kcal]	1151	Napi arány [%]	65
Fehérje [g]	57,0			
	[en%]	19,9		
Zsír [g]	29,2			
	[en%]	23,0	10 nap átlagában legfeljebb	30
Szénhidrát [g]	164,9			
	[en%]	57,6		
Hozzáadott cukor [en%]/g	2,3 (6g)	10 nap átlagában legfeljebb	10	
Telített zsír [g]	7,2			
Tej-, tejtermék kalcium [mg]	444,3	10 nap átlagában [mg]	360	
Só [g]	3,5	10 nap átlagában legfeljebb [g]	3,5	6,6

NutriComp étrend 4.0

Összehasonlítás a hatályos rendelet mellékletének ajánlott energia- és tápanyag értékeivel

7-10 éves korosztály 18.nap

Tápanyagok		Biztosítandó mennyiség		
Energia [kJ]	4787	Biztosítandó energia [kcal]	1100	1320
	[kcal] 1145	Napi arány [%]	65	
Fehérje [g]	57,0			
	[en%] 20,0			
Zsír [g]	37,7			
	[en%] 29,8	10 nap átlagában legfeljebb	30	
Szénhidrát [g]	142,0			
	[en%] 49,8			
Hozzáadott cukor [en%]/g	1,8 (5g)	10 nap átlagában legfeljebb	10	
Telített zsír [g]	12,9			
Tej-, tejtermék kalcium [mg]	380,5	10 nap átlagában [mg]	360	
Só [g]	3,5	10 nap átlagában legfeljebb [g]	3,5	6,6

Összehasonlítás a hatályos rendelet mellékletének ajánlott energia- és tápanyag értékeivel

7-10 éves korosztály 19.nap

Tápanyagok		Biztosítandó mennyiség		
s korosztály 19.nap				
Energia [kJ]	4886	Biztosítandó energia [kcal]	1100	1320
	[kcal] 1169	Napi arány [%]	65	
Fehérje [g]	49,5			
	[en%] 17,0			
Zsír [g]	37,1			
	[en%] 28,7	10 nap átlagában legfeljebb	30	
Szénhidrát [g]	157,5			
	[en%] 54,1			
Hozzáadott cukor [en%]/g	1,4 (4g)	10 nap átlagában legfeljebb	10	
Telített zsír [g]	10,9			
Tej-, tejtermék kalcium [mg]	392,0	10 nap átlagában [mg]	360	
Só [g]	3,4	10 nap átlagában legfeljebb [g]	3,5	6,6

Összehasonlítás a hatályos rendelet mellékletének ajánlott energia- és tápanyag értékeivel

7-10 éves korosztály 20.nap

Tápanyagok		Biztosítandó mennyiség		
Energia [kJ]	4768	Biztosítandó energia [kcal]	1100	1320
	[kcal] 1141	Napi arány [%]	65	
Fehérje [g]	49,4			
	[en%] 17,4			
Zsír [g]	38,1			
	[en%] 30,2	10 nap átlagában legfeljebb	30	
Szénhidrát [g]	148,7			
	[en%] 52,4			
Hozzáadott cukor [en%]/g	5,6 (16g)	10 nap átlagában legfeljebb	10	
Telített zsír [g]	15,2			
Tej-, tejtermék kalcium [mg]	375,0	10 nap átlagában [mg]	360	
Só [g]	3,5	10 nap átlagában legfeljebb [g]	3,5	6,6

11. nap**Tízórai****10 személyre**

393 tej, tehéntej 1,5% zsírtartalmú	2000 ml
Kapros margarinkrém	
571 margarin, étkezési, 55% zsírtartalmú	80 g
71 kapor, friss	20 g
1274 kifli, fehér, csökkentett sótartalmú	20 kö.darab

Ebéd**10 személyre****Karalábé leves**

59 karalábé, friss	450 g
55 sárgarépa, friss	140 g
34 petrezselyem, gyökér, friss	80 g
351 liszt, búzaliszt bl 55	60 g
27 zeller, friss	30 g
63 vöröshagyma, friss	30 g
65 petrezselyem, levél, friss	6 g
404 fűszerpaprika, édes	4 g
32 fokhagyma, friss	2,5 g
1300 só, jódosított só	1 g
305 bors, fekete	0,7 g
Virslis rakott burgonya	
473 burgonya, nyári	2300 g
393 tej, tehéntej 1,5% zsírtartalmú	600 g
533 felvágott, virsli, baromfivirslis (Orsi)	300 g
569 tejföl, 12% zsírtartalmú	300 g
351 liszt, búzaliszt bl 55	80 g
417 sajt, félzsíros, óvári	50 g
177 margarin, általános, 70% zsírtartalmú	40 g
373 zsemlemorzsa	20 g
500 tojás, tyúktójas	14 kö.darab
1300 só, jódosított só	1 g
958 borsikafű	0,5 g
663 szecsecsendő	0,3 g
Paradicsom saláta	
69 paradicsom, friss	1000 g
536 ecet, 20 %-os	100 g
480 cukor, finomított	40 g
170 olaj, napraforgóolaj	40 g

Uzsonna**10 személyre**

Sültpaprika krém	
870 paprika, paradicsompaprika	300 g
63 vöröshagyma, friss	100 g
166 olaj, olívaolaj	30 g
500 tojás, tyúktójas	200 g
1272 kenyér, teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú	600 g

12. nap**Tízórai****10 személyre**

Kakaó	
393 tej, tehéntej 1,5% zsírtartalmú	2000 ml
480 cukor, finomított	50 g
475 kakaó, por	30 g
Céklás ricotta krém	
1103 sajt, ricotta	400 g
54 cékla, friss	150 g
571 margarin, étkezési, 55% zsírtartalmú	50 g

1272 kenyér, teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú 600 g

Ebéd**10 személyre****Gyümölcsleves**

569 tejföl, 12% zsírtartalmú	300 g
76 őszibarack, friss	225 g
73 körte, friss	200 g
72 alma, friss	200 g
81 meggy, friss	175 g
100 citrom, friss	40 g
351 liszt, búzaliszt bl 55	100 g
480 cukor, finomított	80 g
603 fahéj	0,2 g
957 szegfűszeg	0,2 g

Szezámos halfilé

315 tőkehal, filé, nyers	950 g
351 liszt, búzaliszt bl 55	80 g
170 olaj, napraforgóolaj	40 g
526 szezám-mag	20 g
1300 só, jódosított só	2 g
305 bors, fekete	0,3 g
598 bazsalikom, friss	0,3 g
65 petrezselyem, levél, friss	7 g

Párolt rizs

469 rizs, fényezett	600 g
170 olaj, napraforgóolaj	30 g
63 vöröshagyma, friss	15 g
1300 só, jódosított só	3 g

Uzsonna**10 személyre****Házi húskrém**

289 csirke, comb, nyers	300 g
393 tej, tehéntej 1,5% zsírtartalmú	240 g
63 vöröshagyma, friss	15 g
351 liszt, búzaliszt bl 55	15 g
177 margarin, általános, 70% zsírtartalmú	10 g
65 petrezselyem, levél, friss	5 g
32 fokhagyma, friss	5 g
958 borsikafű	1 g
1300 só, jódosított só	1 g
663 szerecsendió	1 g
661 majoránna, szárított	1 g

869 kígyóuborka, friss	400 g
------------------------	-------

1277 zsemle, teljes kiőrlésű, csökkentett só-tartalmú	10 db
---	-------

13. nap**Tízórai****10 személyre**

1251 gyümölcstea, vízzel, cukor nélkül	2000 g
480 cukor, finomított a teába	50 g
648 felvágott, párizsi, baromfi	300 g
69 paradicsom, friss	400 g
1272 kenyér, teljes kiőrlésű, csökkentett só-tartalmú	500 g

Ebéd**10 személyre****Tojás leves**

351 liszt, búzaliszt bl 55	50 g
170 olaj, napraforgóolaj	50 g
63 vöröshagyma, friss	30 g
65 petrezselyem, levél, friss	10 g
500 tojás, tyúktőjás	5 kö.darab
1300 só, jódosított só	1 g

404 fűszerpaprika, édes	2 g
657 köménymag	1 g
956 babérlevél	1 g
Rozmaringos pulykaragu	
293 pulyka, mell, nyers	700 g
170 olaj, napraforgóolaj	50 g
63 vöröshagyma, friss	30 g
351 liszt, búzaliszt bl 55	20 g
1300 só, jódozott só	1 g
32 fokhagyma, friss	2 g
661 majoránna, szárított	1 g
958 borsikafű	0,8 g
Zöldborsó főzelék	
66 zöldborsó, friss	1500 g
393 tej, tehéntej 1,5% zsírtartalmú	800 g
351 liszt, búzaliszt bl 55	100 g
170 olaj, napraforgóolaj	40 g
65 petrezselyem, levél, friss	10 g
305 bors, fekete	0,3 g
1273 kenyér, fehér, csökkentett sótartalmú	600 g
Uzsonna	10 személyre
1275 kifli, teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú	10 db
393 tej, tehéntej 1,5% zsírtartalmú	2500 ml
14. nap	
Tízórai	10 személyre
393 tej, tehéntej 1,5% zsírtartalmú	2500 ml
Tojáskrém	
500 tojás, tyúktojás	165 g
571 margarin, étkezési, 55% zsírtartalmú	37,5 g
63 vöröshagyma, friss	25 g
407 mustár	12,5 g
65 petrezselyem, levél, friss	5 g
305 bors, fekete	0,5 g
1272 kenyér, teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú	500 g
Ebéd	10 személyre
Zöldséges gulyás leves	
473 burgonya, nyári	500 g
216 sertés, hús, közepes zsírtartalmú, nyers	450 g
55 sárgarépa, friss	200 g
34 petrezselyem, gyökér, friss	150 g
63 vöröshagyma, friss	100 g
27 zeller, friss	100 g
59 karalábé, friss	100 g
699 lecsó, konzerv, natúr	40 g
170 olaj, napraforgóolaj	20 g
404 fűszerpaprika, édes	6,5 g
1300 só, jódozott só	3 g
32 fokhagyma, friss	1,2 g
305 bors, fekete	0,7 g
657 köménymag	0,4 g
Túrós csusza	
452 túró, tehéntúró, félzsíros	700 g
375 száraztészta, 4 tojasos	600 g
569 tejföl, 12% zsírtartalmú	300 g
170 olaj, napraforgóolaj	50 g
72 alma, friss	1000 g
Uzsonna	10 személyre
231 felvágott, gépsonka	300 g
55 sárgarépa, friss (zsenge)	500 g
1277 zsemle, teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú	15 db

15. nap

Tízórai

10 személyre

393 tej, tehéntej 1,5% zsírtartalmú	2000 ml
Magvas sajtkrém	
959 sajt, sajtkrém, light	300 g
527 napraforgó, mag	100 g
695 lenmag	100 g
1273 kenyér, fehér, csökkentett sótartalmú	500 g

Ebéd

10 személyre

Zöldség leves

55 sárgarépa, friss	150 g
66 zöldborsó, friss	100 g
34 petrezselyem, gyökér, friss	100 g
27 zeller, friss	70 g
59 karalábé, friss	70 g
26 karfiol, friss	60 g
33 kelkáposzta, friss	50 g
351 liszt, búzaliszt bl 55	80 g
170 olaj, napraforgóolaj	30 g
63 vöröshagyma, friss	20 g
65 petrezselyem, levél, friss	5 g
404 fűszerpaprika, édes	3 g
32 fokhagyma, friss	2 g
1300 só, jódosított só	1 g
305 bors, fekete	0,5 g
Párolt hajdina csirkegombócok tejfölös karfiollal	
26 karfiol, friss	1900 g
290 csirke, mell, nyers	600 g
569 tejföl, 12% zsírtartalmú	300 g
369 hajdina, hántolt	300 g
170 olaj, napraforgóolaj	50 g
63 vöröshagyma, friss	40 g
373 zsemlemorzsa	20 g
32 fokhagyma, friss	10 g
1300 só, jódosított só	1 g
958 borsikafű	0,5 g
663 szerezcsendió	0,2 g

642 nektarin, friss	1200 g
---------------------	--------

1273 kenyér, fehér, csökkentett sótartalmú	600 g
--	-------

Uzsonna

10 személyre

704 joghurt, gyümölcsjoghurt	1000 ml
1275 kifli, teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú	10 db

16. nap

Tízórai

10 személyre

393 tej, tehéntej 1,5% zsírtartalmú	2000 ml
482 méz	100 g
574 Flora margarin, UNILEVER	100 g
1277 zsemle, teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú	10 db

Ebéd

10 személyre

Rizs leves

27 zeller, friss	200 g
55 sárgarépa, friss	200 g
34 petrezselyem, gyökér, friss	150 g
469 rizs, fényezett	80 g
59 karalábé, friss	50 g
63 vöröshagyma, friss	30 g
170 olaj, napraforgóolaj	30 g
65 petrezselyem, levél, friss	5 g
1300 só, jódosított só	2 g
305 bors, fekete	0,5 g

Rántott halfilé		
1119 pangasius, tenyésztett, nyers	800 g	
373 zsemlemorzsa	180 g	
170 olaj, napraforgóolaj	100 g	
500 tojás, tyúktojás	80 g	
351 liszt, búzaliszt bl 55	80 g	
1300 só, jódosított só	2 g	
Lencse főzelék		
51 lencse, száraz	600 g	
569 tejföl, 12% zsírtartalmú	300 g	
351 liszt, búzaliszt bl 55	100 g	
170 olaj, napraforgóolaj	40 g	
480 cukor, finomított	20 g	
63 vöröshagyma, friss	20 g	
407 mustár	10 g	
536 ecet, 20 %-os	5 g	
32 fokhagyma, friss	2 g	
1300 só, jódosított só	2 g	
305 bors, fekete	0,5 g	
956 babérlevél	0,3 g	
72 alma, friss	1000 g	
Uzsonna	10 személyre	
1148 sajt, kockasajt, csökkentett zsírtartalmú	300 g	
70 zöldpaprika, friss	600 g	
1273 kenyér, fehér, csökkentett sótartalmú	600 g	
17. nap		
Tízórai	10 személyre	
Zabkása dinnyével		
393 tej, tehéntej 1,5% zsírtartalmú	2000 ml	
520 zab, pehely	400 g	
482 méz	80 g	
83 sárgadinnye, friss	800 g	
Ebéd	10 személyre	
Brokkoli krémleves		
393 tej, tehéntej 1,5% zsírtartalmú	200 g	
351 liszt, búzaliszt bl 55	80 g	
24 brokkoli, friss	660 g	
55 sárgarépa, friss	200 g	
994 köles, puffasztott	200 g	
569 tejföl, 12% zsírtartalmú	200 g	
170 olaj, napraforgóolaj	30 g	
65 petrezselyem, levél, friss	20 g	
1300 só, jódosított só	6 g	
305 bors, fekete	1 g	
Csirkepörkölt		
289 csirke, comb, nyers	800 g	
63 vöröshagyma, friss	150 g	
699 lecsó, konzerv, natúr	70 g	
170 olaj, napraforgóolaj	60 g	
404 fűszerpaprika, édes	13 g	
1300 só, jódosított só	8 g	
32 fokhagyma, friss	6 g	
657 köménymag	0,4 g	
Galuska		
351 liszt, búzaliszt bl 55	550 g	
500 tojás, tyúktojás	60 g	
170 olaj, napraforgóolaj	30 g	
1300 só, jódosított só	6 g	
82 görögdinnye, friss	1000 g	

Uzsonna	10 személyre
1112 joghurt, 1,8% zsírtartalmú	1000 ml
1275 kifli, teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú	10 db

18. nap

Tízórai	10 személyre
1251 gyümölcstea, vízzel, cukor nélkül	2000 g
480 cukor, finomított a teába	50 g

Halpástétom

1120 tonhal, sós vízben	400 g
571 margarin, étkezési, 55% zsírtartalmú	100 g
63 vöröshagyma, friss	20 g
661 majoránna, szárított	0,2 g

70 zöldpaprika, friss	600 g
-----------------------	-------

1272 kenyér, teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú	600 g
--	-------

Ebéd	10 személyre
-------------	---------------------

Francia hagymaleves

63 vöröshagyma, friss	600 g
393 tej, tehéntej 1,5% zsírtartalmú	6 dl
1300 só, jódosított só	2 g
32 fokhagyma, friss	6 g
305 bors, fekete	1 g
170 olaj, napraforgóolaj	60 g
351 liszt, búzaliszt bl 55	80 g

Rakott zöldbab

49 zöldbab, friss	1700 g
215 sertés, hús, sovány, nyers	500 g
569 tejföl, 12% zsírtartalmú	300 g
469 rizs, fényezett	300 g
170 olaj, napraforgóolaj	50 g
63 vöröshagyma, friss	40 g
373 zsemlemorzsa	20 g
32 fokhagyma, friss	10 g
1300 só, jódosított só	1 g
657 köménymag	0,5 g
958 borsikafű	0,5 g
661 majoránna, szárított	0,5 g

1273 kenyér, fehér, csökkentett sótartalmú	500 g
--	-------

Uzsonna	10 személyre
----------------	---------------------

415 sajt, zsíros, edámi	350 g
869 kígyóuborka, friss	600 g
1274 kifli, fehér, csökkentett sótartalmú	10 kö.darab

19. nap

Tízórai	10 személyre
393 tej, tehéntej 1,5% zsírtartalmú	2500 ml
698 kalács (fonott)	600 g

Ebéd	10 személyre
-------------	---------------------

Lebbencs leves

47 burgonya, nyári	400 g
55 sárgarépa, friss	250 g
34 petrezselyem, gyökér, friss	200 g
699 lecsó, konzerv, natúr	140 g
375 szárzészta, 4 tojásos	100 g
170 olaj, napraforgóolaj	40 g
63 vöröshagyma, friss	40 g
1300 só, jódosított só	2 g
65 petrezselyem, levél, friss	4 g
404 fűszerpaprika, édes	4 g
305 bors, fekete	0,7 g

Főtt tojás	
500 tojás, tyúktójas	10 kö. darab
Kapros tökfőzelék	
37 tök, főzőtök, friss	1800 g
393 tej, tehéntej 1,5% zsírtartalmú	600 g
569 tejföl, 12% zsírtartalmú	300 g
351 liszt, búzaliszt bl 55	120 g
170 olaj, napraforgóolaj	60 g
63 vöröshagyma, friss	40 g
536 ecet, 20 %-os	15 g
71 kapor, friss	12 g
404 fűszerpaprika, édes	6,5 g
1300 só, jódosított só	4 g

1272 kenyér, teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú 600 g

Uzsonna 10 személyre

Házi szárnyasmáj krém	
288 csirke, máj, nyers	300 g
571 margarin, étkezési, 55% zsírtartalmú	60 g
63 vöröshagyma, friss	36 g
407 mustár	30 g
526 szezámag	15 g
661 majoránna, szárított	0,5 g
598 bazsalikom, friss	1,5 g

869 kígyóuborka, friss 600 g

1272 kenyér, teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú 600 g

20. nap

Tízórai 10 személyre

1251 gyümölcstea, vízzel, cukor nélkül	2000 g
480 cukor, finomított a teába	50 g
426 sajt, zsíros, tejszínrémsajt	500 g
69 paradicsom, friss	600 g
920 zsemle, szezámagos	10 db

Ebéd 10 személyre

Csirkebecsinált leves

289 csirke, comb, nyers	250 g
290 csirke, mell, nyers	250 g
66 zöldborsó, friss	200 g
55 sárgarépa, friss	150 g
27 zeller, friss	100 g
34 petrezselyem, gyökér, friss	100 g
170 olaj, napraforgóolaj	100 g
63 vöröshagyma, friss	80 g
351 liszt, búzaliszt bl 55	60 g
65 petrezselyem, levél, friss	7 g
1300 só, jódosított só	2 g
32 fokhagyma, friss	1,5 g
305 bors, fekete	0,7 g
668 rozmarin, szárított	0,4 g

Fahéjas tejberizs

393 tej, tehéntej 1,5% zsírtartalmú	2500 ml
469 rizs, fényezett	400 g
480 cukor, finomított	110 g
1300 só, jódosított só	1 g
603 fahéj	4 g

83 sárgadinnye, friss 1000 g

Uzsonna 10 személyre

Snidlinges vajkrém

459 vaj, vajkrém	100 g
1102 snidling, fagyasztott-szárazított	10 g

231 felvágott, gépsonka	400 g
1272 kenyér, teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú	600 g

NutriComp Étrend 4.0 programmal készült az anyag

Összehasonlítás a hatályos rendelet mellékletének ajánlott energia- és tápanyag értékeivel

11-14 éves korosztály 1.nap

Tápanyagok		Biztosítandó mennyiség		
Energia [kJ]	6184	Biztosítandó energia [kcal]	1300	1550
	[kcal] 1483	Napi arány [%]	65	
Fehérje [g]	79,8			
	[en%] 21,7			
Zsír [g]	45,5			
	[en%] 27,8	10 nap átlagában legfeljebb	30	
Szénhidrát [g]	185,5			
	[en%] 50,4			
Hozzáadott cukor [en%]/g	2,5 (9g)	10 nap átlagában legfeljebb	10	
Telített zsír [g]	12,1			
Tej-, tejtermék kalcium [mg]	403,4	10 nap átlagában [mg]	360	
Só [g]	3,3	10 nap átlagában legfeljebb [g]	3,5	6,6

Összehasonlítás a hatályos rendelet mellékletének ajánlott energia- és tápanyag értékeivel

11-14 éves korosztály 1-10.nap

Tápanyagok		Biztosítandó mennyiség		
Energia [kJ]	5723	Biztosítandó energia [kcal]	1300	1550
	[kcal] 1369	Napi arány [%]	65	
Fehérje [g]	67,1			
	[en%] 19,7			
Zsír [g]	41,5			
	[en%] 27,5	10 nap átlagában legfeljebb	30	
Szénhidrát [g]	179,8			
	[en%] 52,8			
Hozzáadott cukor [en%]	3,3	10 nap átlagában legfeljebb	10	
Telített zsír [g]	11,9			
Tej-, tejtermék kalcium [mg]	388,9	10 nap átlagában [mg]	360	
Só [g]	3,3	10 nap átlagában legfeljebb [g]	3,5	6,6

Összehasonlítás a hatályos rendelet mellékletének előírt értékeivel tíz ételmezési napra

Változatossági mutató: 100

Élelmiszerek, élelmiszercsoportok	Előfordulás	Előírás tíz napra		
Hús	8	6	-	10 megfelel
23%-nál alacsonyabb zsírtartalmú húskészítmény	2	0	-	5 megfelel
23%-nál magasabb zsírtartalmú húskészítmény				--
Hal	3	1	-	10 megfelel
Máj, zúza, szív és májkészítmény kisétkezésen	1	0	-	1 megfelel
Tojás	5	3	-	5 megfelel
Rizs	1	0	-	3 megfelel
Száraztészta	1	0	-	2 megfelel
Burgonya	2	0	-	5 megfelel
Szárazhüvelyesek máj.-szept.	1	1	-	1 megfelel
Szárazhüvelyesek okt.-ápr.	1	1	-	3 megfelel
Gyümölcsle és zöldséglé				--
Édesség, finom pékáru (kivéve 1/3 rész tej- vagy gyümölcs tartalmú)				--
Ízesített tejkészítmény				--
Lekvár,ogyorókrém, csokoládékrém				--
Olajos magvak	1	1	-	10 megfelel
Teljes kiőrlésű gabona alapú élelmiszer	12	10	-	20 megfelel
Sertés, baromfi zsír				--
Margarin kenőzsiradékként	10	0	-	10 megfelel
Vaj kenőzsiradékként	2	0	-	3 megfelel
Bő olajban sülték	1	0	-	1 megfelel
Tejszín				--

Naponta biztosított élelmiszerek, élelmiszercsoportok

Nap	Élelmiszercsoport	Előfordulás	Csoporton belüli előfordulás
1.	Gabonaalapú élelmiszer	3 megfelelő	- teljes kiőrlésű 1 megfelelő
1.	Zöldség-gyümölcs	3 megfelelő	- nyers formában 2 megfelelő
1.	Tej-, tejtermék kalcium (mg)	403	
2.	Gabonaalapú élelmiszer	3 megfelelő	- teljes kiőrlésű 1 megfelelő
2.	Zöldség-gyümölcs	2 megfelelő	- nyers formában 1 megfelelő
2.	Tej-, tejtermék kalcium (mg)	398	
3.	Gabonaalapú élelmiszer	3 megfelelő	- teljes kiőrlésű 1 megfelelő
3.	Zöldség-gyümölcs	2 megfelelő	- nyers formában 2 megfelelő
3.	Tej-, tejtermék kalcium (mg)	384	
4.	Gabonaalapú élelmiszer	2 megfelelő	- teljes kiőrlésű 1 megfelelő
4.	Zöldség-gyümölcs	2 megfelelő	- nyers formában 1 megfelelő
4.	Tej-, tejtermék kalcium (mg)	402	
5.	Gabonaalapú élelmiszer	3 megfelelő	- teljes kiőrlésű 2 megfelelő
5.	Zöldség-gyümölcs	2 megfelelő	- nyers formában 1 megfelelő
5.	Tej-, tejtermék kalcium (mg)	385	
6.	Gabonaalapú élelmiszer	2 megfelelő	- teljes kiőrlésű 1 megfelelő
6.	Zöldség-gyümölcs	2 megfelelő	- nyers formában 1 megfelelő
6.	Tej-, tejtermék kalcium (mg)	390	
7.	Gabonaalapú élelmiszer	4 megfelelő	- teljes kiőrlésű 1 megfelelő
7.	Zöldség-gyümölcs	3 megfelelő	- nyers formában 1 megfelelő
7.	Tej-, tejtermék kalcium (mg)	367	
8.	Gabonaalapú élelmiszer	2 megfelelő	- teljes kiőrlésű 1 megfelelő
8.	Zöldség-gyümölcs	2 megfelelő	- nyers formában 2 megfelelő
8.	Tej-, tejtermék kalcium (mg)	384	
9.	Gabonaalapú élelmiszer	3 megfelelő	- teljes kiőrlésű 1 megfelelő
9.	Zöldség-gyümölcs	2 megfelelő	- nyers formában 2 megfelelő
9.	Tej-, tejtermék kalcium (mg)	379	
10.	Gabonaalapú élelmiszer	3 megfelelő	- teljes kiőrlésű 2 megfelelő
10.	Zöldség-gyümölcs	2 megfelelő	- nyers formában 1 megfelelő
10.	Tej-, tejtermék kalcium (mg)	396	

Összehasonlítás a hatályos rendelet mellékletének ajánlott energia- és tápanyag értékeivel

11-14 éves korosztály 2.nap

Tápanyagok		Biztosítandó mennyiség		
Energia [kJ]	5522	Biztosítandó energia [kcal]	1300	1550
	[kcal] 1321	Napi arány [%]	65	
Fehérje [g]	59,0			
	[en%] 18,0			
Zsír [g]	40,4			
	[en%] 27,6	10 nap átlagában legfeljebb	30	
Szénhidrát [g]	178,4			
	[en%] 54,3			
Hozzáadott cukor [en%]/g	3,3 (11g)	10 nap átlagában legfeljebb	10	
Telített zsír [g]	16,1			
Tej-, tejtermék kalcium [mg]	398,0	10 nap átlagában [mg]	360	
Só [g]	3,5	10 nap átlagában legfeljebb [g]	3,5	6,6

Összehasonlítás a hatályos rendelet mellékletének ajánlott energia- és tápanyag értékeivel

11-14 éves korosztály 3.nap

Tápanyagok		Biztosítandó mennyiség		
Energia [kJ]	5563	Biztosítandó energia [kcal]	1300	1550
[kcal]	1334	Napi arány [%]	65	
Fehérje [g]	58,6			
[en%]	17,7			
Zsír [g]	44,0			
[en%]	29,9	10 nap átlagában legfeljebb	30	
Szénhidrát [g]	172,9			
[en%]	52,2			
Hozzáadott cukor [en%]/g	3,0 (10g)	10 nap átlagában legfeljebb	10	
Telített zsír [g]	11,1			
Tej-, tejtermék kalcium [mg]	384,0	10 nap átlagában [mg]	360	
Só [g]	3,4	10 nap átlagában legfeljebb [g]	3,5	6,6

Összehasonlítás a hatályos rendelet mellékletének ajánlott energia- és tápanyag értékeivel

11-14 éves korosztály 4.nap

Tápanyagok		Biztosítandó mennyiség		
Energia [kJ]	5554	Biztosítandó energia [kcal]	1300	1550
	[kcal] 1329	Napi arány [%]	65	
Fehérje [g]	71,6			
	[en%] 21,7			
Zsír [g]	43,5			
	[en%] 29,6	10 nap átlagában legfeljebb	30	
Szénhidrát [g]	161,0			
	[en%] 48,7			
Hozzáadott cukor [en%]/g	5,4	(18g)	10 nap átlagában legfeljebb	10
Telített zsír [g]	11,6			
Tej-, tejtermék kalcium [mg]	402,2		10 nap átlagában [mg]	360
Só [g]	3,5		10 nap átlagában legfeljebb [g]	3,5 6,6

Összehasonlítás a hatályos rendelet mellékletének ajánlott energia- és tápanyag értékeivel

11-14 éves korosztály 5.nap

Tápanyagok		Biztosítandó mennyiség		
Energia [kJ]	5688	Biztosítandó energia [kcal]	1300	1550
[kcal]	1361	Napi arány [%]	65	
Fehérje [g]	54,4			
[en%]	16,1			
Zsír [g]	43,0			
[en%]	28,6	10 nap átlagában legfeljebb	30	
Szénhidrát [g]	186,1			
[en%]	55,0			
Hozzáadott cukor [en%]/g	0,3 (1g)	10 nap átlagában legfeljebb	10	
Telített zsír [g]	10,3			
Tej-, tejtermék kalcium [mg]	384,6	10 nap átlagában [mg]	360	
Só [g]	3,2	10 nap átlagában legfeljebb [g]	3,5	6,6

Összehasonlítás a hatályos rendelet mellékletének ajánlott energia- és tápanyag értékeivel

11-14 éves korosztály 6.nap

Tápanyagok		Biztosítandó mennyiség		
Energia [kJ]	5706	Biztosítandó energia [kcal]	1300	1550
[kcal]	1365	Napi arány [%]	65	
Fehérje [g]	66,4			
[en%]	19,5			
Zsír [g]	45,2			
[en%]	29,9	10 nap átlagában legfeljebb	30	
Szénhidrát [g]	176,2			
[en%]	51,9			
Hozzáadott cukor [en%]/g	3,8 (13g)	10 nap átlagában legfeljebb	10	
Telített zsír [g]	11,8			
Tej-, tejtermék kalcium [mg]	390,0	10 nap átlagában [mg]	360	
Só [g]	3,3	10 nap átlagában legfeljebb [g]	3,5	6,6

Összehasonlítás a hatályos rendelet mellékletének ajánlott energia- és tápanyag értékeivel

11-14 éves korosztály 7.nap

Tápanyagok		Biztosítandó mennyiség		
Energia [kJ]	5719	Biztosítandó energia [kcal]	1300	1550
	[kcal] 1368	Napi arány [%]	65	
Fehérje [g]	70,1			
	[en%] 20,6			
Zsír [g]	38,6			
	[en%] 25,5	10 nap átlagában legfeljebb	30	
Szénhidrát [g]	182,6			
	[en%] 53,6			
Hozzáadott cukor [en%]/g	2,1 (7g)	10 nap átlagában legfeljebb	10	
Telített zsír [g]	10,9			
Tej-, tejtermék kalcium [mg]	367,4	10 nap átlagában [mg]	360	
Só [g]	3,1	10 nap átlagában legfeljebb [g]	3,5	6,6

Összehasonlítás a hatályos rendelet mellékletének ajánlott energia- és tápanyag értékeivel

11-14 éves korosztály 8.nap

Tápanyagok		Biztosítandó mennyiség		
Energia [kJ]	5816	Biztosítandó energia [kcal]	1300	1550
	[kcal] 1391	Napi arány [%]	65	
Fehérje [g]	64,1			
	[en%] 18,5			
Zsír [g]	40,2			
	[en%] 26,1	10 nap átlagában legfeljebb	30	
Szénhidrát [g]	189,5			
	[en%] 54,7			
Hozzáadott cukor [en%]/g	3,8 (13g)	10 nap átlagában legfeljebb	10	
Telített zsír [g]	9,6			
Tej-, tejtermék kalcium [mg]	384,4	10 nap átlagában [mg]	360	
Só [g]	3,2	10 nap átlagában legfeljebb [g]	3,5	6,6

Összehasonlítás a hatályos rendelet mellékletének ajánlott energia- és tápanyag értékeivel

11-14 éves korosztály 9.nap

Tápanyagok		Biztosítandó mennyiség		
Energia [kJ]	5732	Biztosítandó energia [kcal]	1300	1550
	[kcal] 1371	Napi arány [%]	65	
Fehérje [g]	81,7			
	[en%] 24,0			
Zsír [g]	36,4			
	[en%] 24,0	10 nap átlagában legfeljebb	30	
Szénhidrát [g]	176,5			
	[en%] 51,7			
Hozzáadott cukor [en%]/g	5,6 (19g)	10 nap átlagában legfeljebb	10	
Telített zsír [g]	10,8			
Tej-, tejtermék kalcium [mg]	378,6	10 nap átlagában [mg]	360	
Só [g]	3,3	10 nap átlagában legfeljebb [g]	3,5	6,6

Összehasonlítás a hatályos rendelet mellékletének ajánlott energia- és tápanyag értékeivel

11-14 éves korosztály 10.nap

Tápanyagok		Biztosítandó mennyiség		
Energia [kJ]	5723	Biztosítandó energia [kcal]	1300	1550
[kcal]	1369	Napi arány [%]	65	
Fehérje [g]	65,2			
[en%]	19,1			
Zsír [g]	38,7			
[en%]	25,5	10 nap átlagában legfeljebb	30	
Szénhidrát [g]	188,9			
[en%]	55,4			
Hozzáadott cukor [en%]/g	3,6 (12g)	10 nap átlagában legfeljebb	10	
Telített zsír [g]	14,3			
Tej-, tejtermék kalcium [mg]	395,6	10 nap átlagában [mg]	360	
Só [g]	3,5	10 nap átlagában legfeljebb [g]	3,5	6,6

11-14 éves korosztály Ősz					
	1. nap	2. nap	3. nap	4. nap	5. nap
Tízórai	Kakaó Tejes kalács	Gyümölcs tea Tejszínes márványsajtkrém Margarin Jégcsapretek Teljes kiőrlésű kenyér	Tej Padlizsánkrém Főtt tojás Zsemle	Gyümölcs tea Mozzarella sajt Margarin Lilahagyma Teljes kiőrlésű kenyér	Natúr joghurt Vajkrém Teljes kiőrlésű kifli
	energia: 446 Kcal szénhidrát: 57 g fehérje: 16 g cukor: 9 g zsír / telített zs.: 17 g / 6,1 g só: 1 g	energia: 394 Kcal szénhidrát: 44 g fehérje: 13 g cukor: 8 g zsír / telített zs.: 19 g / 8,2 g só: 1,2 g	energia: 348 Kcal szénhidrát: 43 g fehérje: 18 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 11 g / 3,7 g só: 1,3 g	energia: 373 Kcal szénhidrát: 43 g fehérje: 15 g cukor: 5 g zsír / telített zs.: 16 g / 5,8 g só: 1,1 g	energia: 335 Kcal szénhidrát: 51 g fehérje: 15 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 8 g / 3,2 g só: 1,5 g
	Allergének: glutén; tojás; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: glutén	Allergének: glutén; tojás; tejtermék, laktóz; mustár Feltételezhető: kén-dioxid, szulfid	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:
Ebéd	Zöldborsó leves Csirkemell párizsian Lucskos káposzta főzelék Körte	Marha húsleves Főtt marha szelet Torma mártás Főtt burgonya Fehér kenyér	Tárkonyos pulykaragu leves Dió metélt Alma	Gombaleves csipetkével Grillezett csirkemell Sárgaborsó főzelék	Sütőtök krémleves Halszelet citrom mártással Párolt barnarizs
	energia: 650 Kcal szénhidrát: 66 g fehérje: 41 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 24 g / 4,9 g só: 0,5 g	energia: 741 Kcal szénhidrát: 101 g fehérje: 36 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 21 g / 7,7 g só: 1,2 g	energia: 709 Kcal szénhidrát: 88 g fehérje: 31 g cukor: 10 g zsír / telített zs.: 25 g / 6,1 g só: 1 g	energia: 642 Kcal szénhidrát: 64 g fehérje: 46 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 22 g / 2,7 g só: 1,3 g	energia: 660 Kcal szénhidrát: 97 g fehérje: 27 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 18 g / 1,9 g só: 1 g
	Allergének: tejtermék, laktóz; zeller; glutén; tojás Feltételezhető:	Allergének: glutén; tojás; zeller; tejtermék, laktóz Feltételezhető: glutén	Allergének: tojás; zeller; tejtermék, laktóz; glutén; diófélék Feltételezhető:	Allergének: tojás; glutén; zeller Feltételezhető:	Allergének: glutén; hal; tejtermék, laktóz Feltételezhető:
Uzsonna	Gépsonka Póréhagyma Teljes kiőrlésű kifli	Kefir Kifli	Natúr joghurt Margarin Sárgarépa Teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcsjoghurt Zsemle	Sajtos pogácsa Alma
	energia: 384 Kcal szénhidrát: 62 g fehérje: 23 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 5 g / 1,1 g só: 1,8 g	energia: 186 Kcal szénhidrát: 34 g fehérje: 11 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 1 g / 0,1 g só: 1,1 g	energia: 273 Kcal szénhidrát: 41 g fehérje: 10 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 7 g / 1,3 g só: 1,2 g	energia: 314 Kcal szénhidrát: 53 g fehérje: 11 g cukor: 13 g zsír / telített zs.: 6 g / 3,1 g só: 1 g	energia: 365 Kcal szénhidrát: 38 g fehérje: 13 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 18 g / 5,2 g só: 0,8 g
	Allergének: glutén Feltételezhető: szója; glutén; tejtermék, laktóz	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: glutén	Allergének: tejtermék, laktóz; tojás; glutén Feltételezhető: glutén

11-14 éves korosztály Ősz	6. nap	7. nap	8. nap	9. nap	10. nap
Tízórai	Gyümölcs tea Joghurtos-búzacsírás túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér	Tej Kuglóf	Gyümölcs tea Tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcs tea Gépsonka Margarin Kifli	Tej Méz Margarin Teljes kiőrlésű keenyér
	energia: 310 Kcal szénhidrát: 43 g fehérje: 17 g zsír / telített zs.: 8 g / 3,7 g só: 1 g	energia: 346 Kcal szénhidrát: 52 g fehérje: 14 g zsír / telített zs.: 9 g / 4,6 g só: 0,3 g	energia: 331 Kcal szénhidrát: 40 g fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 14 g / 5,1 g só: 0,9 g	energia: 323 Kcal szénhidrát: 43 g fehérje: 18 g zsír / telített zs.: 9 g / 2,1 g só: 1,3 g	energia: 346 Kcal szénhidrát: 49 g fehérje: 13 g zsír / telített zs.: 10 g / 3,2 g só: 0,8 g
	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; tojás; glutén Feltételezhető:	Allergének: tojás; glutén; tejtermék, laktóz; mustár Feltételezhető: kén-dioxid, szulfid	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: szója; glutén	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:
Ebéd	Karfiol leves Majorannás sertés tokány Bulgur köret Cékla saláta	Reszelt tésztaleves Párolt halvagdalt Zöldbab főzelék Fehér kenyér	Zelleres hagymás paradicsomleves Sült csirkecomb Petrezselymes burgonya Szőlő	Csirkemájgombóc leves Túrós lepény Szilva	Csontleves durumtésztával Rakott kelkáposzta pulykahússal és zabpehellyel Fehér kenyér
	energia: 703 Kcal szénhidrát: 89 g fehérje: 31 g zsír / telített zs.: 26 g / 4,6 g só: 1,3 g	energia: 745 Kcal szénhidrát: 99 g fehérje: 40 g zsír / telített zs.: 20 g / 4,5 g só: 2 g	energia: 752 Kcal szénhidrát: 99 g fehérje: 33 g zsír / telített zs.: 24 g / 3,3 g só: 1,1 g	energia: 717 Kcal szénhidrát: 95 g fehérje: 41 g zsír / telített zs.: 18 g / 6,1 g só: 0,8 g	energia: 690 Kcal szénhidrát: 91 g fehérje: 42 g zsír / telített zs.: 17 g / 4,2 g só: 1,3 g
	Allergének: glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás; zeller; hal Feltételezhető:	Allergének: glutén; zeller Feltételezhető:	Allergének: zeller; glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető:	Allergének: zeller; glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:
Uzsonna	Tej Főtt tojás Margarin Piros színű paprika Zsemle	Majonézes húskrém Póréhagyma Teljes kiőrlésű kifli	Svájci sovány sajt Piros színű paprika Zsemle	Tej Halpástétom Póréhagyma Teljes kiőrlésű kenyér	Tejszínsajt Jégcsapretek Zsemle
	energia: 353 Kcal szénhidrát: 45 g fehérje: 18 g zsír / telített zs.: 11 g / 3,5 g só: 1 g	energia: 276 Kcal szénhidrát: 33 g fehérje: 16 g zsír / telített zs.: 9 g / 1,8 g só: 0,8 g	energia: 309 Kcal szénhidrát: 51 g fehérje: 19 g zsír / telített zs.: 3 g / 1,2 g só: 1,1 g	energia: 332 Kcal szénhidrát: 38 g fehérje: 23 g zsír / telített zs.: 9 g / 2,6 g só: 1,2 g	energia: 334 Kcal szénhidrát: 49 g fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 11 g / 6,9 g só: 1,4 g
	Allergének: tejtermék, laktóz; tojás; glutén Feltételezhető:	Allergének: mustár; tojás; glutén Feltételezhető: glutén; tejtermék, laktóz	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: glutén	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás; mustár; hal Feltételezhető: kén-dioxid, szulfid	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:

1. nap**Tízórai****10 személyre****Kakaó**

393 tej, tehéntej 1,5% zsírtartalmú	2500 ml
480 cukor, finomított	50 g
475 kakaó, por	30 g

574 Flora margarin, UNILEVER	100 g
698 kalács	600 g

Ebéd**10 személyre****Zöldborsó leves**

752 zöldborsó, fagyasztott	400 g
55 sárgarépa, friss	200 g
34 petrezselyem, gyökér, friss	50 g
351 liszt, búzaliszt bl 55	40 g
170 olaj, napraforgóolaj	30 g
59 karalábé, friss	30 g
63 vöröshagyma, friss	20 g
27 zeller, friss	20 g
65 petrezselyem, levél, friss	5 g
404 fűszerpaprika, édes	3 g
32 fokhagyma, friss	2 g
305 bors, fekete	0,5 g

Csirkemell párizsiasan

290 csirke, mell, nyers	1000 g
393 tej, tehéntej 1,5% zsírtartalmú	700 g
351 liszt, búzaliszt bl 55	200 g
500 tojás, tyúktjás	100 g
170 olaj, napraforgóolaj	50 g

Lucskos káposzta

43 fejeskáposzta, téli, friss	1800 g
569 tejföl, 12% zsírtartalmú	300 g
351 liszt, búzaliszt bl 55	150 g
170 olaj, napraforgóolaj	80 g
63 vöröshagyma, friss	50 g
32 fokhagyma, friss	5 g

73 körte, friss	1000 g
-----------------	--------

Uzsonna**10 személyre**

231 felvágott, gépsonka	400 g
60 póréhagyma, friss	500 g
1275 kifli, teljes kiőrlésű, csökkentett só tartalmú	20 db

2. nap**Tízórai****10 személyre**

1251 gyümölcstea, vízzel, cukor nélkül	2000 g
480 cukor, finomított a teába	80 g
427 sajt, zsíros, márványsajtkrém tejszínes	400 g
574 Flora margarin, UNILEVER	100 g
993 retek, jégcsapretek (japán retek), friss	500 g
1272 kenyér, teljes kiőrlésű, csökkentett só tartalmú	700 g

Ebéd**10 személyre****Marhahúsleves benne főtt marhaszelettel a mártáshoz**

188 marha, hús, közepes zsírtartalmú, nyers	1000 g
55 sárgarépa, friss	250 g
27 zeller, friss	150 g
34 petrezselyem, gyökér, friss	150 g
59 karalábé, friss	120 g
33 kelkáposzta, friss	70 g

63 vöröshagyma, friss	3 g
32 fokhagyma, friss	2 g
305 bors, fekete	0,5 g
375 száraztészta, 4 tojásos	150 g
Torma mártás	
569 tejföl, 12% zsírtartalmú	300 g
351 liszt, búzaliszt bl 55	90 g
735 ecetes torma	50 g
63 vöröshagyma, friss	40 g
170 olaj, napraforgóolaj	20 g
480 cukor, finomított	20 g
536 ecet, 20 %-os	12 g
Főtt burgonya	
472 burgonya, téli	2000 g

1273 kenyér, fehér, csökkentett sótartalmú 600 g

Uzsonna 10 személyre

468 kefir, 0,1% zsírtartalmú	20 dl
1274 kifli, fehér, csökkentett sótartalmú	10 kö.darab

3. nap

Tízórai 10 személyre

393 tej, tehéntej 1,5% zsírtartalmú	2000 ml
-------------------------------------	---------

Padlizsánkrém

23 padlizsán, friss	150 g
63 vöröshagyma, friss	60 g
177 margarin, általános, 70% zsírtartalmú	45 g
55 sárgarépa, friss	30 g
407 mustár	9 g
500 tojás, tyúktojás	10 kö.darab
388 zsemle	10 kö.darab

Ebéd 10 személyre

Tárkonyos pulykaragu leves

293 pulyka, mell, nyers	500 g
55 sárgarépa, friss	300 g
59 karalábé, friss	300 g
569 tejföl, 12% zsírtartalmú	300 g
27 zeller, friss	50 g
34 petrezselyem, gyökér, friss	50 g
170 olaj, napraforgóolaj	50 g
375 száraztészta, 4 tojásos	100 g
351 liszt, búzaliszt bl 55	40 g
63 vöröshagyma, friss	30 g
32 fokhagyma, friss	10 g
65 petrezselyem, levél, friss	8 g
671 tárkony	1 g
1300 só, jódosított só	2 g
958 borsikafű	1 g

Diós tészta

375 száraztészta, 4 tojásos	700 g
507 dióbél	200 g
480 cukor, finomított	100 g
170 olaj, napraforgóolaj	20 g

72 alma, friss 1000 g

Uzsonna 10 személyre

644 joghurt, 0,1% zsírtartalmú	1000 ml
574 Flora margarin, UNILEVER	100 g
55 sárgarépa, friss	500 g
1272 kenyér, teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú	700 g

4. nap

Tízórai 10 személyre

1251 gyümölcstea, vízzel, cukor nélkül	2000 g
--	--------

480	cukor, finomított a teába	50 g
629	sajt, mozzarella	400 g
574	Flora margarin, UNILEVER	100 g
986	lilahagyma, friss	500 g
1272	kenyér, teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú	700 g

Ebéd **10 személyre**

Gombaleves csipetkével

11	csiperke, friss	500 g
55	sárgarépa, friss	100 g
170	olaj, napraforgóolaj	90 g
34	petrezselyem, gyökér, friss	50 g
351	liszt, búzaliszt bl 55	40 g
59	karalábé, friss	30 g
63	vöröshagyma, friss	20 g
27	zeller, friss	20 g
65	petrezselyem, levél, friss	5 g
404	fűszerpaprika, édes	3 g
1300	só, jódozott só	2 g
305	bors, fekete	0,5 g
351	liszt, búzaliszt bl 55	80 g
500	tojás, tyúktójas	20 g

Grillezett csirkemell

290	csirke, mell, nyers	900 g
404	fűszerpaprika, édes	7 g
1300	só, jódozott só	4 g
305	bors, fekete	0,3 g

Sárgaborsó főzelék

36	borsó, száraz	800 g
351	liszt, búzaliszt bl 55	100 g
170	olaj, napraforgóolaj	100 g
63	vöröshagyma, friss	30 g
404	fűszerpaprika, édes	6,5 g
1300	só, jódozott só	4 g
32	fokhagyma, friss	3 g
305	bors, fekete	0,7 g

Uzsonna **10 személyre**

1276	zsemle, fehér, csökkentett sótartalmú	10 kö.darab
704	joghurt, gyümölcsjoghurt	20 dl

5. nap

Tízórai **10 személyre**

644	joghurt, 0,1% zsírtartalmú	15 dl
459	vaj, vajkrém	150 g
1275	kifli, teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú	15 db

Ebéd **10 személyre**

Sütőtök krémleves

351	liszt, búzaliszt bl 55	100 g
41	tök, sütőtök, friss	800 g
393	tej, tehéntej 1,5% zsírtartalmú	600 g
1300	só, jódozott só	1 g
663	szerecsendió	1 g
482	méz	12 g

Halszelet citromos mártásban

318	harcsa, nyers	1000 g
170	olaj, napraforgóolaj	40 g
351	liszt, búzaliszt bl 55	80 g
1300	só, jódozott só	2 g
100	citrom, friss	150 g

Párolt barnarizs

525	rizs, barnarizs	800 g
170	olaj, napraforgóolaj	80 g
1300	só, jódozott só	3 g

Uzsonna**10 személyre****Sajtos pogácsa**

351 liszt, búzaliszt bl 55	400 g
500 tojás, tyúktójas	230 g
393 tej, tehéntej 1,5% zsírtartalmú	220 g
573 margarin, étkezési, 60% zsírtartalmú	190 g
569 tejföl, 12% zsírtartalmú	150 g
965 sajt, sovány, svájci	100 g
377 élesztő, sütőélesztő	15 g
1300 só, jódosított só	4 g

72 alma, friss	800 g
----------------	-------

6. nap**Tízórai****10 személyre**

1251 gyümölcstea, vízzel, cukor nélkül	2000 g
480 cukor, finomított a teába	60 g

Joghurtos-búzacsírás túrókrém

460 joghurt, 3,5% zsírtartalmú	1000 ml
452 túró, tehéntúró, félzsíros	440 g
518 búza, csíra	40 g
1300 só, jódosított só	1 g

1272 kenyér, teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú	600 g
--	-------

993 retek, jégcsapretek (japán retek), friss	50 g
--	------

Ebéd**10 személyre****Karfiol leves**

26 karfiol, friss	590 g
55 sárgarépa, friss	150 g
63 vöröshagyma, friss	100 g
351 liszt, búzaliszt bl 55	80 g
170 olaj, napraforgóolaj	70 g
34 petrezselyem, gyökér, friss	50 g
404 fűszerpaprika, édes	5 g
65 petrezselyem, levél, friss	5 g
1300 só, jódosított só	1 g
305 bors, fekete	1 g

Majorannás sertésragu

215 sertés, hús, sovány, nyers	800g
63 vöröshagyma, friss	70 g
170 olaj, napraforgóolaj	60 g
351 liszt, búzaliszt bl 55	40 g
32 fokhagyma, friss	8 g
661 majoránna, szárított	4 g
1300 só, jódosított só	1 g
305 bors, fekete	1 g

Bulgur köret

1206 bulgur (búzatöret)	800 g
170 olaj, napraforgóolaj	50 g
63 vöröshagyma, friss	40 g
1300 só, jódosított só	4 g

Cékla saláta

54 cékla, friss	800 g
536 ecet, 20 %-os	70 g
480 cukor, finomított	70 g
53 tormá, friss	40 g
1300 só, jódosított só	2 g
657 köménymag	0,4 g

Uzsonna**10 személyre**

393 tej, tehéntej 1,5% zsírtartalmú	2000 ml
-------------------------------------	---------

Főtt tojás

500 tojás, tyúktójas	400 g
----------------------	-------

870 paprika, paradicsompaprika	400 g
574 Flora margarin, UNILEVER	50 g
1276 zsemle, fehér, csökkentett sótartalmú	10 kö.darab

7. nap

Tízórai	10 személyre
393 tej, tehéntej 1,5% zsírtartalmú	2000 ml
700 kuglóf	700 g

Ebéd	10 személyre
-------------	---------------------

Reszelt tészta leves

27 zeller, friss	220 g
55 sárgarépa, friss	200 g
59 karalábé, friss	170 g
34 petrezselyem, gyökér, friss	150 g
351 liszt, búzaliszt bl 55	120 g
500 tojás, tyúktójas	40 g
170 olaj, napraforgóolaj	30 g
63 vöröshagyma, friss	30 g
65 petrezselyem, levél, friss	5 g
1300 só, jódozott só	2 g
305 bors, fekete	0,5 g

Párolt halfasírt

315 tőkehal, filé, nyers	900 g
500 tojás, tyúktójas	130 g
388 zsemle	130 g
63 vöröshagyma, friss	30 g
373 zsemlemorzsa	20 g
404 fűszerpaprika, édes	4 g
32 fokhagyma, friss	3 g
1300 só, jódozott só	1 g
305 bors, fekete	0,4 g
170 olaj, napraforgóolaj	30 g

Zöldbab főzelék

49 zöldbab, friss	1800 g
569 tejföl, 12% zsírtartalmú	300 g
393 tej, tehéntej 1,5% zsírtartalmú	900 g
351 liszt, búzaliszt bl 55	120 g
170 olaj, napraforgóolaj	50 g
65 petrezselyem, levél, friss	15 g
63 vöröshagyma, friss	7 g
32 fokhagyma, friss	3 g
305 bors, fekete	0,4 g

72 alma, friss	1200 g
----------------	--------

1273 kenyér, fehér, csökkentett sótartalmú	700 g
--	-------

Uzsonna	10 személyre
----------------	---------------------

Majonézes húskrém

215 sertés, hús, sovány, nyers	400 g
697 majonéz	50 g
65 petrezselyem, levél, friss	10 g
60 póréhagyma, friss	500 g
1275 kifli, teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú	10 db

8. nap

Tízórai	10 személyre
1251 gyümölcstea, vízzel, cukor nélkül	2000 g
480 cukor, finomított a teába	50 g

Tojáskrém

500 tojás, tyúktójas	380 g
458 vaj, teavaj	100 g
407 mustár	50 g
1272 kenyér, teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú	700 g

Ebéd **10 személyre**

Zelleres-hagymás paradicsomleves

156 paradicsom, püré	350 g
27 zeller, friss	300 g
63 vöröshagyma, friss	200 g
351 liszt, búzaliszt bl 55	100 g
480 cukor, finomított	80 g
170 olaj, napraforgóolaj	70 g
1300 só, jódozott só	1 g
305 bors, fekete	0,7 g
544 szárzészta, durumlisztből	200 g

Sült csirkecomb

289 csirke, comb, nyers	1000 g
170 olaj, napraforgóolaj	50 g
1300 só, jódozott só	1 g
661 majoránna, szárított	0,5 g
305 bors, fekete	0,4 g

Petrezselymes burgonya

472 burgonya, téli	2000 g
170 olaj, napraforgóolaj	50 g
65 petrezselyem, levél, friss	10 g
1300 só, jódozott só	1 g

84 szőlő, friss	1000 g
-----------------	--------

Uzsonna **10 személyre**

965 sajt, sovány, svájci	400 g
870 paprika, paradicsompaprika	500 g
1276 zsemle, fehér, csökkentett sótartalmú	15 kö.darab

9. nap

Tízórai

1251 gyümölcstea, vízzel, cukor nélkül	2000 g
480 cukor, finomított a teába	50 g
231 felvágott, gépsonka	500 g
574 Flora margarin, UNILEVER	80 g
1274 kifli, fehér, csökkentett sótartalmú	15 kö.darab

Ebéd **10 személyre**

Csirkemájgombóc leves (sűrített)

288 csirke, máj, nyers	600 g
55 sárgarépa, friss	300 g
34 petrezselyem, gyökér, friss	150 g
59 karalábé, friss	100 g
27 zeller, friss	100 g
33 kelkáposzta, friss	70 g
351 liszt, búzaliszt bl 55	10 g
388 zsemle	2 kö.darab
170 olaj, napraforgóolaj	40 g
500 tojás, tyúktójas	40 g
373 zsemlemorzsa	20 g
63 vöröshagyma, friss	6 g
1300 só, jódozott só	1 g
65 petrezselyem, levél, friss	3 g
305 bors, fekete	0,7 g
661 majoránna, szárított	0,4 g

Túrós lepény

393 tej, tehéntej 1,5% zsírtartalmú	700 g
452 túró, tehéntúró, félzsíros	800 g
351 liszt, búzaliszt bl 55	600 g
500 tojás, tyúktójas	180 g
480 cukor, finomított	140 g
177 margarin, általános, 70% zsírtartalmú	23 g
377 élesztő, sütőélesztő	21 g

78 szilva, ringló, friss	1000 g
--------------------------	--------

Uzsonna	10 személyre
393 tej, tehéntej 1,5% zsírtartalmú	20 dl

Tonhalkrém

1120 tonhal, sós vízben	400 g
697 majonéz	40 g
500 tojás, tyúktojás	40 g
63 vöröshagyma, friss	20 g
407 mustár	10 g
958 borsikafű	2 g

60 póréhagyma, friss	500 g
1272 kenyér, teljes kiőrlésű, csökkentett só tartalmú	500 g

10. nap

Tízórai	10 személyre
----------------	---------------------

393 tej, tehéntej 1,5% zsírtartalmú	25 dl
482 méz	150 g
574 Flora margarin, UNILEVER	100 g
1272 kenyér, teljes kiőrlésű, csökkentett só tartalmú	500 g

Ebéd	10 személyre
-------------	---------------------

Csontleves durumtésztaival

217 sertés, csont, nyers	700 g
55 sárgarépa, friss	250 g
34 petrezselyem, gyökér, friss	200 g
59 karalábé, friss	100 g
27 zeller, friss	70 g
33 kelkáposzta, friss	70 g
63 vöröshagyma, friss	40 g
65 petrezselyem, levél, friss	6 g
32 fokhagyma, friss	3 g
305 bors, fekete	0,7 g
660 gyömbér	0,4 g
544 száraztészta, durumlisztből	200 g
Rakott kelkáposzta pulykahússal és zabpehellyel	
33 kelkáposzta, friss	2000 g
294 pulyka, comb, nyers	800 g
520 zab, pehely	500 g
569 tejföl, 12% zsírtartalmú	300 g
63 vöröshagyma, friss	40 g
170 olaj, napraforgóolaj	40 g
373 zsemlemorzsa	20 g
32 fokhagyma, friss	10 g
657 köménymag	0,5 g
958 borsikafű	0,5 g
661 majoránna, szárított	0,5 g

1273 kenyér, fehér, csökkentett só tartalmú	500 g
---	-------

Uzsonna	10 személyre
----------------	---------------------

426 sajt, zsíros, tejszínsajtkrém	400 g
993 retek, jégcsapretek (japán retek), friss	600 g
1276 zsemle, fehér, csökkentett só tartalmú	15 kö.darab

Összehasonlítás a hatályos rendelet mellékletének ajánlott energia- és tápanyag értékeivel

11-14 éves korosztály 11 nap

Tápanyagok		Biztosítandó mennyiség		
Energia [kJ]	5491	Biztosítandó energia [kcal]	1300	1550
	[kcal] 1314	Napi arány [%]	65	
Fehérje [g]	54,8			
	[en%] 16,8			
Zsír [g]	37,5			
	[en%] 25,9	10 nap átlagában legfeljebb	30	
Szénhidrát [g]	186,2			
	[en%] 57,0			
Hozzáadott cukor [en%]/g	1,2 (4g)	10 nap átlagában legfeljebb	10	
Telített zsír [g]	11,4			
Tej-, tejtermék kalcium [mg]	363,2	10 nap átlagában [mg]	360	
Só [g]	3,4	10 nap átlagában legfeljebb [g]	3,5	6,6

Összehasonlítás a hatályos rendelet mellékletének ajánlott energia- és tápanyag értékeivel

11-14 éves korosztály 11-20 nap összesítő

Tápanyagok		Biztosítandó mennyiség		
Energia [kJ]	5748	Biztosítandó energia [kcal]	1300	1550
	[kcal] 1375	Napi arány [%]	65	
Fehérje [g]	65,1			
	[en%] 19,0			
Zsír [g]	40,0			
	[en%] 26,3	10 nap átlagában legfeljebb	30	
Szénhidrát [g]	186,4			
	[en%] 54,5			
Hozzáadott cukor [en%]	2,2	10 nap átlagában legfeljebb	10	
Telített zsír [g]	11,6			
Tej-, tejtermék kalcium [mg]	397,0	10 nap átlagában [mg]	360	
Só [g]	3,2	10 nap átlagában legfeljebb [g]	3,5	6,6

Összehasonlítás a hatályos rendelet mellékletének előírt értékeivel tíz ételmezési napra

Változatossági mutató: 100

Élelmiszerek, élelmiszercsoportok	Előfordulás	Előírás tíz napra
Hús	6	6 - 10 megfelel
23%-nál alacsonyabb zsírtartalmú húskészítmény	4	0 - 5 megfelel
23%-nál magasabb zsírtartalmú húskészítmény		--
Hal	3	1 - 10 megfelel
Máj, zúza, szív és májkészítmény kísétkezésen	1	0 - 1 megfelel
Tojás	4	3 - 5 megfelel
Rizs	2	0 - 3 megfelel
Száraztészta	1	0 - 2 megfelel
Burgonya	1	0 - 5 megfelel
Szárazhüvelyesek máj.-szept.	1	1 - 1 megfelel
Szárazhüvelyesek okt.-ápr.	1	1 - 3 megfelel
Gyümölcsle és zöldséglé		--
Édesség, finom pékáru (kivéve 1/3 rész tej- vagy gyümölcs tartalmú)		--
Ízesített tejkészítmény		--
Lekvár, mogyorókrém, csokoládékrém		--
Olajos magvak	1	1 - 10 megfelel
Teljes kiőrlésű gabona alapú élelmiszer	14	10 - 20 megfelel
Sertés, baromfi zsír		--
Margarin kenőzsiradékként	4	0 - 10 megfelel
Vaj kenőzsiradékként	1	0 - 3 megfelel
Bő olajban sülték	0	0 - 1 megfelel
Tejszín		--

Naponta biztosított élelmiszerek, élelmiszercsoportok

Nap	Élelmiszercsoport		Előfordulás		Csoporton belüli előfordulás	
11.	Gabonaalapú élelmiszer	2	megfelelő	- teljes kiőrlésű	1	megfelelő
11.	Zöldség-gyümölcs	3	megfelelő	- nyers formában	1	megfelelő
11.	Tej-, tejtermék kalcium (mg)	363				
12.	Gabonaalapú élelmiszer	3	megfelelő	- teljes kiőrlésű	1	megfelelő
12.	Zöldség-gyümölcs	3	megfelelő	- nyers formában	1	megfelelő
12.	Tej-, tejtermék kalcium (mg)	411				
13.	Gabonaalapú élelmiszer	2	megfelelő	- teljes kiőrlésű	1	megfelelő
13.	Zöldség-gyümölcs	3	megfelelő	- nyers formában	2	megfelelő
13.	Tej-, tejtermék kalcium (mg)	385				
14.	Gabonaalapú élelmiszer	3	megfelelő	- teljes kiőrlésű	1	megfelelő
14.	Zöldség-gyümölcs	2	megfelelő	- nyers formában	2	megfelelő
14.	Tej-, tejtermék kalcium (mg)	379				
15.	Gabonaalapú élelmiszer	4	megfelelő	- teljes kiőrlésű	2	megfelelő
15.	Zöldség-gyümölcs	2	megfelelő	- nyers formában	1	megfelelő
15.	Tej-, tejtermék kalcium (mg)	422				
16.	Gabonaalapú élelmiszer	2	megfelelő	- teljes kiőrlésű	1	megfelelő
16.	Zöldség-gyümölcs	3	megfelelő	- nyers formában	2	megfelelő
16.	Tej-, tejtermék kalcium (mg)	446				
17.	Gabonaalapú élelmiszer	3	megfelelő	- teljes kiőrlésű	2	megfelelő
17.	Zöldség-gyümölcs	2	megfelelő	- nyers formában	1	megfelelő
17.	Tej-, tejtermék kalcium (mg)	411				
18.	Gabonaalapú élelmiszer	3	megfelelő	- teljes kiőrlésű	2	megfelelő
18.	Zöldség-gyümölcs	3	megfelelő	- nyers formában	1	megfelelő
18.	Tej-, tejtermék kalcium (mg)	397				
19.	Gabonaalapú élelmiszer	3	megfelelő	- teljes kiőrlésű	2	megfelelő
19.	Zöldség-gyümölcs	2	megfelelő	- nyers formában	1	megfelelő
19.	Tej-, tejtermék kalcium (mg)	382				
20.	Gabonaalapú élelmiszer	3	megfelelő	- teljes kiőrlésű	1	megfelelő
20.	Zöldség-gyümölcs	3	megfelelő	- nyers formában	2	megfelelő
20.	Tej-, tejtermék kalcium (mg)	375				

Összehasonlítás a hatályos rendelet mellékletének ajánlott energia- és tápanyag értékeivel

11-14 éves korosztály 12 nap

Tápanyagok		Biztosítandó mennyiség		
Energia [kJ]	5546	Biztosítandó energia [kcal]	1300	1550
	[kcal] 1327	Napi arány [%]	65	
Fehérje [g]	66,3			
	[en%] 20,1			
Zsír [g]	34,7			
	[en%] 23,6	10 nap átlagában legfeljebb	30	
Szénhidrát [g]	184,4			
	[en%] 55,9			
Hozzáadott cukor [en%]/g	2,5 (8g)	10 nap átlagában legfeljebb	10	
Telített zsír [g]	11,0			
Tej-, tejtermék kalcium [mg]	410,9	10 nap átlagában [mg]	360	
Só [g]	2,6	10 nap átlagában legfeljebb [g]	3,5	6,6

Összehasonlítás a hatályos rendelet mellékletének ajánlott energia- és tápanyag értékeivel

11-14 éves korosztály 13 nap

Tápanyagok		Biztosítandó mennyiség		
Energia [kJ]	5627	Biztosítandó energia [kcal]	1300	1550
	[kcal] 1346	Napi arány [%]	65	
Fehérje [g]	74,6			
	[en%] 22,3			
Zsír [g]	35,8			
	[en%] 24,0	10 nap átlagában legfeljebb	30	
Szénhidrát [g]	179,0			
	[en%] 53,4			
Hozzáadott cukor [en%]/g	1,5 (5g)	10 nap átlagában legfeljebb	10	
Telített zsír [g]	7,9			
Tej-, tejtermék kalcium [mg]	384,8	10 nap átlagában [mg]	360	
Só [g]	3,3	10 nap átlagában legfeljebb [g]	3,5	6,6

Összehasonlítás a hatályos rendelet mellékletének ajánlott energia- és tápanyag értékeivel

11-14 éves korosztály 14.nap

Tápanyagok		Biztosítandó mennyiség		
Energia [kJ]	6194	Biztosítandó energia [kcal]	1300	1550
	[kcal] 1482	Napi arány [%]	65	
Fehérje [g]	74,7			
	[en%] 20,3			
Zsír [g]	45,7			
	[en%] 27,9	10 nap átlagában legfeljebb	30	
Szénhidrát [g]	190,4			
	[en%] 51,7			
Hozzáadott cukor [en%]/g		10 nap átlagában legfeljebb	10	
Telített zsír [g]	15,4			
Tej-, tejtermék kalcium [mg]	379,0	10 nap átlagában [mg]	360	
Só [g]	3,4	10 nap átlagában legfeljebb [g]	3,5	6,6

Összehasonlítás a hatályos rendelet mellékletének ajánlott energia- és tápanyag értékeivel

11-14 éves korosztály 15 nap

Tápanyagok		Biztosítandó mennyiség		
Energia [kJ]	5795	Biztosítandó energia [kcal]	1300	1550
	[kcal] 1386	Napi arány [%]	65	
Fehérje [g]	65,7			
	[en%] 19,0			
Zsír [g]	38,2			
	[en%] 24,9	10 nap átlagában legfeljebb	30	
Szénhidrát [g]	192,1			
	[en%] 55,7			
Hozzáadott cukor [en%]/g	1,9 (6g)	10 nap átlagában legfeljebb	10	
Telített zsír [g]	10,1			
Tej-, tejtermék kalcium [mg]	421,7	10 nap átlagában [mg]	360	
Só [g]	3,5	10 nap átlagában legfeljebb [g]	3,5	6,6

Összehasonlítás a hatályos rendelet mellékletének ajánlott energia- és tápanyag értékeivel

11-14 éves korosztály 16 nap

Tápanyagok		Biztosítandó mennyiség		
Energia [kJ]	5970	Biztosítandó energia [kcal]	1300	1550
	[kcal] 1428	Napi arány [%]	65	
Fehérje [g]	65,6			
	[en%] 18,4			
Zsír [g]	48,4			
	[en%] 30,7	10 nap átlagában legfeljebb	30	
Szénhidrát [g]	179,4			
	[en%] 50,5			
Hozzáadott cukor [en%]/g	4,0 (14g)	10 nap átlagában legfeljebb	10	
Telített zsír [g]	11,0			
Tej-, tejtermék kalcium [mg]	445,6	10 nap átlagában [mg]	360	
Só [g]	3,1	10 nap átlagában legfeljebb [g]	3,5	6,6

Összehasonlítás a hatályos rendelet mellékletének ajánlott energia- és tápanyag értékeivel

11-14 éves korosztály 17 nap

Tápanyagok		Biztosítandó mennyiség		
Energia [kJ]	5990	Biztosítandó energia [kcal]	1300	1550
	[kcal] 1433	Napi arány [%]	65	
Fehérje [g]	65,7			
	[en%] 18,4			
Zsír [g]	37,9			
	[en%] 23,9	10 nap átlagában legfeljebb	30	
Szénhidrát [g]	206,7			
	[en%] 58,0			
Hozzáadott cukor [en%]/g	2,3 (8g)	10 nap átlagában legfeljebb	10	
Telített zsír [g]	7,4			
Tej-, tejtermék kalcium [mg]	411,0	10 nap átlagában [mg]	360	
Só [g]	2,4	10 nap átlagában legfeljebb [g]	3,5	6,6

Összehasonlítás a hatályos rendelet mellékletének ajánlott energia- és tápanyag értékeivel

11-14 éves korosztály 18 nap

Tápanyagok		Biztosítandó mennyiség		
Energia [kJ]	5508	Biztosítandó energia [kcal]	1300	1550
	[kcal] 1318	Napi arány [%]	65	
Fehérje [g]	70,9			
	[en%] 20,9			
Zsír [g]	44,3			
	[en%] 30,04	10 nap átlagában legfeljebb	30	
Szénhidrát [g]	157,9			
	[en%] 48,1			
Hozzáadott cukor [en%]/g	1,5 (5g)	10 nap átlagában legfeljebb	10	
Telített zsír [g]	14,9			
Tej-, tejtermék kalcium [mg]	397,0	10 nap átlagában [mg]	360	
Só [g]	3,5	10 nap átlagában legfeljebb [g]	3,5	6,6

Összehasonlítás a hatályos rendelet mellékletének ajánlott energia- és tápanyag értékeivel

11-14 éves korosztály 19 nap

Tápanyagok		Biztosítandó mennyiség		
Energia [kJ]	5462	Biztosítandó energia [kcal]	1300	1550
	[kcal] 1307	Napi arány [%]	65	
Fehérje [g]	56,4			
	[en%] 17,3			
Zsír [g]	40,1			
	[en%] 27,8	10 nap átlagában legfeljebb	30	
Szénhidrát [g]	178,5			
	[en%] 54,9			
Hozzáadott cukor [en%]/g	1,5 (5g)	10 nap átlagában legfeljebb	10	
Telített zsír [g]	11,4			
Tej-, tejtermék kalcium [mg]	382,3	10 nap átlagában [mg]	360	
Só [g]	3,3	10 nap átlagában legfeljebb [g]	3,5	6,6

Összehasonlítás a hatályos rendelet mellékletének ajánlott energia- és tápanyag értékeivel

11-14 éves korosztály 20 nap

Tápanyagok		Biztosítandó mennyiség		
Energia [kJ]	5714	Biztosítandó energia [kcal]	1300	1550
	[kcal] 1367	Napi arány [%]	65	
Fehérje [g]	56,1			
	[en%] 16,5			
Zsír [g]	38,0			
	[en%] 25,1	10 nap átlagában legfeljebb	30	
Szénhidrát [g]	198,3			
	[en%] 58,3			
Hozzáadott cukor [en%]/g	5,6 (19g)	10 nap átlagában legfeljebb	10	
Telített zsír [g]	15,3			
Tej-, tejtermék kalcium [mg]	375,0	10 nap átlagában [mg]	360	
Só [g]	3,4	10 nap átlagában legfeljebb [g]	3,5	6,6

11-14 éves korosztály Ősz	11. nap	12. nap	13. nap	14. nap	15. nap
Tízórai	Tej Zelleres margarinkrém Kifli	Kakaó Céklás ricottakrém Teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcs tea Párizsi Margarin Jégcsapretek Zsemle	Tej Tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér	Tej Magvas sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér
	energia: 392 Kcal szénhidrát: 61 g fehérje: 15 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 9 g / 3,2 g só: 1,3 g	energia: 419 Kcal szénhidrát: 54 g fehérje: 21 g cukor: 5 g zsír / telített zs.: 13 g / 6,6 g só: 1,3 g	energia: 314 Kcal szénhidrát: 39 g fehérje: 12 g cukor: 5 g zsír / telített zs.: 13 g / 2,7 g só: 1,3 g	energia: 337 Kcal szénhidrát: 47 g fehérje: 17 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 9 g / 3,2 g só: 1,1 g	energia: 442 Kcal szénhidrát: 48 g fehérje: 21 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 18 g / 5 g só: 1,4 g
	Allergének: zeller; tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: glutén	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: glutén; tejtermék, laktóz	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: glutén; szója; mustár	Allergének: tejtermék, laktóz; tojás; mustár; glutén Feltételezhető: kén-dioxid, szulfid; glutén	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:
Ebéd	Karalábé leves Virslis rakott burgonya Káposzta saláta	Gyümölcsleves Szezámós halfilé Párolt rizs	Tojásleves Rozmaringos pulykaapró Zöldborsó főzelék Fehér kenyér Szőlő	Zöldséges gulyásleves Túrós csusza Alma	Zöldségleves Párolt hajdinás csirkegombócok tejfölös karfiollal Szilva Fehér kenyér
	energia: 707 Kcal szénhidrát: 94 g fehérje: 31 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 22 g / 7,2 g só: 1,5 g	energia: 658 Kcal szénhidrát: 93 g fehérje: 30 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 18 g / 3,4 g só: 0,6 g	energia: 756 Kcal szénhidrát: 98 g fehérje: 48 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 18 g / 3 g só: 1 g	energia: 768 Kcal szénhidrát: 78 g fehérje: 38 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 33 g / 11,3 g só: 0,7 g	energia: 710 Kcal szénhidrát: 103 g fehérje: 35 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 16 g / 3,4 g só: 1,2 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; zeller; tojás Feltételezhető: mustár; szója	Allergének: szezám; glutén; hal; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; zeller; glutén; tojás Feltételezhető: glutén	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; zeller Feltételezhető:
Uzsonna	Sültpaprika krém Főtt tojás Teljes kiőrlésű kenyér	Házi húskrém Lilahagyma Zsemle	Tej Teljes kiőrlésű kifli	Gépsonka Paradicsompaprika Zsemle	Gyümölcsjoghurt Teljes kiőrlésű kifli
	energia: 215 Kcal szénhidrát: 31 g fehérje: 9 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 6 g / 1,1 g só: 0,7 g	energia: 249 Kcal szénhidrát: 38 g fehérje: 15 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 4 g / 1 g só: 0,8 g	energia: 276 Kcal szénhidrát: 43 g fehérje: 15 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 5 g / 2,2 g só: 1 g	energia: 376 Kcal szénhidrát: 66 g fehérje: 20 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 4 g / 1 g só: 1,6 g	energia: 234 Kcal szénhidrát: 40 g fehérje: 9 g cukor: 6 g zsír / telített zs.: 4 g / 1,7 g só: 0,9 g
	Allergének: glutén; tojás Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:

11-14 éves korosztály Ősz	16. nap	17. nap	18. nap	19. nap	20. nap
Tízórai	Tej Méz Margarin Teljes kiőrlésű zsemle	Zabkása szőlővel	Gyümölcs tea Halpástétom Fehér kenyér	Tej Fonott kalács	Gyümölcs tea Tejszínrémsajt Póréhagyma Teljes kiőrlésű kifli
	energia: 351 Kcal szénhidrát: 52 g fehérje: 13 g cukor: 12 g zsír / telített zs.: 10 g / 2,8 g só: 1 g	energia: 345 Kcal szénhidrát: 59 g fehérje: 13 g cukor: 8 g zsír / telített zs.: 6 g / 2,2 g só: 0,3 g	energia: 280 Kcal szénhidrát: 41 g fehérje: 15 g cukor: 5 g zsír / telített zs.: 6 g / 1,4 g só: 1,3 g	energia: 382 Kcal szénhidrát: 56 g fehérje: 15 g cukor: 5 g zsír / telített zs.: 10 g / 4,7 g só: 1 g	energia: 325 Kcal szénhidrát: 40 g fehérje: 9 g cukor: 5 g zsír / telített zs.: 14 g / 8,7 g só: 1,3 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: hal; glutén Feltételezhető: glutén; tejtermék, laktóz; szója	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; tojás Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:
Ebéd	Rizs leves Rántott halfilé Lencse főzelék Őszibarack	Brokkoli krémleves Csirkepörkölt Galuska	Francia hagymaleves Rakott kelbimbó	Lebbencs leves Főtt kemény tojás Cukkini főzelék Teljes kiőrlésű kenyér	Csirkebecsinált leves Fahéjas tejberizs Körte
	energia: 801 Kcal szénhidrát: 85 g fehérje: 38 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 33 g / 5,8 g só: 0,8 g	energia: 695 Kcal szénhidrát: 82 g fehérje: 35 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 26 g / 3,3 g só: 0,5 g	energia: 623 Kcal szénhidrát: 66 g fehérje: 32 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 25 g / 6,6 g só: 0,4 g	energia: 652 Kcal szénhidrát: 85 g fehérje: 25 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 23 g / 5,3 g só: 1,4 g	energia: 643 Kcal szénhidrát: 96 g fehérje: 27 g cukor: 14 g zsír / telített zs.: 16 g / 3,6 g só: 0,6 g
	Allergének: zeller; glutén; mustár; tejtermék, laktóz; hal; tojás Feltételezhető: kén-dioxid, szulfid	Allergének: glutén; tojás Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: tejtermék, laktóz	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető: glutén	Allergének: glutén; zeller; tejtermék, laktóz Feltételezhető:
Uzsonna	Kockasajt Póréhagyma Fehér kenyér	Natúr joghurt Teljes kiőrlésű zsemle Margarin	Edámi sajt Paradicsompaprika Teljes kiőrlésű kifli	Házi májpástétom Jégsaprettek Teljes kiőrlésű kenyér	Snidlinges vajkrém Gépsonka Zsemle
	energia: 277 Kcal szénhidrát: 43 g fehérje: 14 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 5 g / 2,3 g só: 1,3 g	energia: 393 Kcal szénhidrát: 65 g fehérje: 18 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 6 g / 1,9 g só: 1,6 g	energia: 459 Kcal szénhidrát: 62 g fehérje: 24 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 13 g / 7 g só: 2,1 g	energia: 273 Kcal szénhidrát: 37 g fehérje: 16 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 7 g / 1,4 g só: 0,9 g	energia: 399 Kcal szénhidrát: 63 g fehérje: 20 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 8 g / 2,9 g só: 1,6 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: mustár; glutén; szezámmag Feltételezhető: glutén; tejtermék, laktóz; kén-dioxid, szulfid	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz

11. nap**Tízórai****10 személyre**

393 tej, tehéntej 1,5% zsírtartalmú	2000 ml
Zelleres margarinkrém	
571 margarin, étkezési, 55% zsírtartalmú	100 g
27 zeller, friss	40 g
1274 kifli, fehér, csökkentett sótartalmú	20 kö.darab

Ebéd**10 személyre****Karalábé leves**

59 karalábé, friss	450 g
55 sárgarépa, friss	140 g
34 petrezselyem, gyökér, friss	90 g
351 liszt, búzaliszt bl 55	60 g
63 vöröshagyma, friss	30 g
27 zeller, friss	30 g
544 száraztészta, durumlisztből	100 g
65 petrezselyem, levél, friss	6 g
404 fűszerpaprika, édes	4 g
32 fokhagyma, friss	2,5 g
305 bors, fekete	0,7 g
Virslis rakott burgonya	
472 burgonya, téli	2500 g
533 felvágott, virsli, baromfivirslis (Orsi)	400 g
393 tej, tehéntej 1,5% zsírtartalmú	600 g
569 tejföl, 12% zsírtartalmú	300 g
351 liszt, búzaliszt bl 55	120 g
417 sajt, félzsíros, óvári	50 g
177 margarin, általános, 70% zsírtartalmú	40 g
373 zsemlemorzsa	20 g
500 tojás, tyúktójas	14 kö.darab
958 borsikafű	0,5 g
663 szerecsendió	0,3 g

Káposzta saláta

43 fejeskáposzta, téli, friss	1000 g
536 ecet, 20 %-os	100 g
480 cukor, finomított	40 g

Uzsonna**10 személyre****Sütlipaprika krém**

870 paprika, paradicsompaprika	300 g
63 vöröshagyma, friss	100 g
166 olaj, olívaolaj	30 g

Főtt tojás

500 tojás, tyúktójas	200 g
----------------------	-------

1272 kenyér, teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú	600 g
--	-------

12. nap**Tízórai****10 személyre****Kakaó**

393 tej, tehéntej 1,5% zsírtartalmú	2500 ml
480 cukor, finomított	50 g
475 kakaó, por	30 g

Céklás ricottakrém

1103 sajt, ricotta	400 g
54 cékla, friss	150 g
1300 só, jódozott só	1 g
571 margarin, étkezési, 55% zsírtartalmú	50 g
1272 kenyér, teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú	700 g

Ebéd**10 személyre****Gyümölcsleves**

569 tejföl, 12% zsírtartalmú	300 g
80 szilva, friss	225 g
73 körte, friss	200 g
72 alma, friss	200 g
76 őszibarack, friss	175 g
100 citrom, friss	40 g
351 liszt, búzaliszt bl 55	100 g
480 cukor, finomított	30 g
957 szegfűszeg	0,2 g
603 fahéj	0,2 g

Szezámos halfilé

315 tőkehal, filé, nyers	1100 g
351 liszt, búzaliszt bl 55	120 g
170 olaj, napraforgóolaj	70 g
526 szezámag	20 g
1300 só, jódosított só	2 g
598 bazsalikom, friss	0,3 g
305 bors, fekete	0,3 g
65 petrezselyem, levél, friss	7 g

Párolt rizs

469 rizs, fényezett	800 g
170 olaj, napraforgóolaj	50 g
63 vöröshagyma, friss	30 g
1300 só, jódosított só	1 g

Uzsonna**10 személyre****Házi húskrém**

289 csirke, comb, nyers	400 g
393 tej, tehéntej 1,5% zsírtartalmú	40 g
177 margarin, általános, 70% zsírtartalmú	23 g
63 vöröshagyma, friss	15 g
351 liszt, búzaliszt bl 55	15 g
32 fokhagyma, friss	5 g
65 petrezselyem, levél, friss	5 g
1300 só, jódosított só	1 g
661 majoránna, szárított	1 g
663 szerecsendió	1 g
958 borsikafű	1 g

986 lilahagyma, friss	600 g
1267 zsemle, fehér, csökkentett sótartalmú	10 kö.darab

13. nap**Tízórai****10 személyre**

1251 gyümölcstea, vízzel, cukor nélkül	2000 g
480 cukor, finomított a teába	50 g
648 felvágott, párizsi, baromfi	400 g
993 retek, jégcsapretek (japán retek), friss	500 g
574 Flora margarin, UNILEVER	100 g
1276 zsemle, fehér, csökkentett sótartalmú	10 kö.darab

Ebéd**10 személyre****Tojásleves**

351 liszt, búzaliszt bl 55	50 g
63 vöröshagyma, friss	30 g
170 olaj, napraforgóolaj	50 g
65 petrezselyem, levél, friss	10 g
500 tojás, tyúktojás	5 kö.darab
404 fűszerpaprika, édes	2 g
958 borsikafű	1 g
657 köménymag	1 g
956 babérlevél	1 g

Rozmaringos pulykaapró

293 pulyka, mell, nyers	900 g
-------------------------	-------

63 vöröshagyma, friss	30 g
170 olaj, napraforgóolaj	30 g
351 liszt, búzaliszt bl 55	20 g
32 fokhagyma, friss	2 g
661 majoránna, szárított	1 g
958 borsikafű	0,8 g
Zöldborsó főzelék	
752 zöldborsó, fagyasztott	1800 g
393 tej, tehéntej 1,5% zsírtartalmú	800 g
351 liszt, búzaliszt bl 55	100 g
170 olaj, napraforgóolaj	40 g
65 petrezselyem, levél, friss	10 g
305 bors, fekete	0,3 g

1273 kenyér, fehér, csökkentett sótartalmú	500 g
84 szőlő, friss	1500 g

Uzsonna 10 személyre

393 tej, tehéntej 1,5% zsírtartalmú	2500 ml
1275 kifli, teljes kiőrlésű, csökkentett	10 db

14. nap

Tízórai 10 személyre

393 tej, tehéntej 1,5% zsírtartalmú	2500 ml
-------------------------------------	---------

Tojáskrém

500 tojás, tyúktőjás	165 g
571 margarin, étkezési, 55% zsírtartalmú	37,5 g
63 vöröshagyma, friss	25 g
407 mustár	12,5 g
65 petrezselyem, levél, friss	5 g
305 bors, fekete	2,5 g

1272 kenyér, teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú	700 g
--	-------

Ebéd 10 személyre

Zöldséges gulyás leves

216 sertés, hús, közepes zsírtartalmú, nyers	600 g
472 burgonya, téli	500 g
34 petrezselyem, gyökér, friss	200 g
55 sárgarépa, friss	200 g
63 vöröshagyma, friss	100 g
27 zeller, friss	100 g
59 karalábé, friss	100 g
699 lecsó, konzerv, natúr	40 g
170 olaj, napraforgóolaj	20 g
404 fűszerpaprika, édes	6,5 g
65 petrezselyem, levél, friss	3,5 g
32 fokhagyma, friss	1,2 g
305 bors, fekete	0,7 g
657 köménymag	0,4 g

Túrós csusza

452 túró, tehéntúró, félzsíros	800 g
375 száraztészta, 4 tojásos	700 g
569 tejföl, 12% zsírtartalmú	300 g
170 olaj, napraforgóolaj	50 g

72 alma, friss	1000 g
----------------	--------

Uzsonna 10 személyre

231 felvágott, gépsonka	400 g
870 paprika, paradicsompaprika	600 g
1276 zsemle, fehér, csökkentett sótartalmú	20 kö.darab

15. nap

Tízórai 10 személyre

393 tej, tehéntej 1,5% zsírtartalmú	2000 ml
-------------------------------------	---------

Magvas sajtkrém		
959 sajt, sajtkrém, light	400 g	
695 lenmag	100 g	
527 napraforgó, mag	100 g	
1272 kenyér, teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú	700 g	
Ebéd	10 személyre	

Zöldségleves		
55 sárgarépa, friss	250 g	
752 zöldborsó, fagyasztott	100 g	
34 petrezselyem, gyökér, friss	100 g	
59 karalábé, friss	70 g	
27 zeller, friss	70 g	
26 karfiol, friss	60 g	
33 kelkáposzta, friss	50 g	
351 liszt, búzaliszt bl 55	40 g	
170 olaj, napraforgóolaj	30 g	
63 vöröshagyma, friss	20 g	
65 petrezselyem, levél, friss	5 g	
404 fűszerpaprika, édes	3 g	
32 fokhagyma, friss	2 g	
305 bors, fekete	0,5 g	

Párolt hajdina gombócok tejfölös karfiollal		
26 karfiol, friss	2000 g	
290 csirke, mell, nyers	600 g	
569 tejföl, 12% zsírtartalmú	300 g	
369 hajdina, hántolt	500 g	
170 olaj, napraforgóolaj	70 g	
63 vöröshagyma, friss	40 g	
373 zsemlemorzsa	20 g	
32 fokhagyma, friss	10 g	
958 borsikafű	0,5 g	
663 szerecsendió	0,2 g	

80 szilva, friss	1500 g	
------------------	--------	--

1273 kenyér, fehér, csökkentett sótartalmú	600 g	
--	-------	--

Uzsonna	10 személyre	
704 joghurt, gyümölcsjoghurt	1000 ml	
1275 kifli, teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú	10 db	

16. nap

Tízórai	10 személyre	
393 tej, tehéntej 1,5% zsírtartalmú	2000 ml	
482 méz	150 g	
574 Flora margarin, UNILEVER	100 g	
1277 zsemle, teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú	10 db	

Ebéd	10 személyre	
-------------	---------------------	--

Rizs leves		
55 sárgarépa, friss	300 g	
27 zeller, friss	200 g	
34 petrezselyem, gyökér, friss	150 g	
170 olaj, napraforgóolaj	80 g	
469 rizs, fényezett	80 g	
59 karalábé, friss	50 g	
63 vöröshagyma, friss	30 g	
65 petrezselyem, levél, friss	5 g	
305 bors, fekete	0,5 g	

Rántott halfilé		
1119 pangasius, tenyésztett, nyers	900 g	
373 zsemlemorzsa	180 g	
170 olaj, napraforgóolaj	100 g	
500 tojás, tyúktójas	80 g	
351 liszt, búzaliszt bl 55	80 g	

Lencse főzelék

51 lencse, száraz	600 g
569 tejföl, 12% zsírtartalmú	300 g
351 liszt, búzaliszt bl 55	100 g
170 olaj, napraforgóolaj	40 g
63 vöröshagyma, friss	20 g
480 cukor, finomított	20 g
407 mustár	10 g
536 ecet, 20 %-os	5 g
32 fokhagyma, friss	2 g
305 bors, fekete	0,5 g
956 babérlevél	0,3 g

76 őszibarack, friss	1200 g
----------------------	--------

Uzsonna **10 személyre**

1148 sajt, kockasajt, csökkentett zsírtartalmú	400 g
60 póréhagyma, friss	500 g
1273 kenyér, fehér, csökkentett sótartalmú	700 g

17. nap

Tízórai **10 személyre**

Zabkása szőlővel

393 tej, tehéntej 1,5% zsírtartalmú	2000 ml
520 zab, pehely	400 g
482 méz	100 g

84 szőlő, friss	800 g
-----------------	-------

Ebéd **10 személyre**

Brokkoli krémleves köles golyóval

24 brokkoli, friss	350 g
994 köles, puffasztott	200 g
55 sárgarépa, friss	200 g
34 petrezselyem, gyökér, friss	100 g
63 vöröshagyma, friss	100 g
351 liszt, búzaliszt bl 55	80 g
170 olaj, napraforgóolaj	70 g
65 petrezselyem, levél, friss	20 g
305 bors, fekete	1 g

Csirkepörkölt

286 csirke, hús, nyers	900 g
63 vöröshagyma, friss	150 g
699 lecsó, konzerv, natúr	70 g
170 olaj, napraforgóolaj	60 g
404 fűszerpaprika, édes	13 g
32 fokhagyma, friss	6 g
657 köménymag	0,4 g

Galuska

351 liszt, búzaliszt bl 55	700 g
170 olaj, napraforgóolaj	80 g
500 tojás, tyúktojás	60 g
1300 só, jódosított só	2 g

Uzsonna **10 személyre**

1112joghurt, 1,8% zsírtartalmú	1000ml
1277 zsemle, teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú	20 db
897 margarin, étkezési, 25% zsírtartalmú	100 g

18. nap

Tízórai **10 személyre**

1251 gyümölcstea, vízzel, cukor nélkül	2000 g
480 cukor, finomított a teába	50 g

Halpástétom

1120 tonhal, sós vízben	400 g
571 margarin, étkezési, 55% zsírtartalmú	70 g

63 vöröshagyma, friss	20 g
672 kakukkfű	0,2 g
661 majoránna, szárított	0,2 g
657 köménymag	0,2 g
1273 kenyér, fehér, csökkentett sótartalmú	700 g
Ebéd	10 személyre
Francia hagymaleves	
170 olaj, napraforgóolaj	60 g
63 vöröshagyma, friss	700 g
32 fokhagyma, friss	10 g
305 bors, fekete	1 g
393 tej, tehéntej 1,5% zsírtartalmú	4 dl
Rakott kelbimbó	
759 kelbimbó, fagyasztott	2200 g
215 sertés, hús, sovány, nyers	600 g
372 köles, hántolt	600 g
569 tejföl, 12% zsírtartalmú	300 g
170 olaj, napraforgóolaj	50 g
573 margarin, étkezési, 60% zsírtartalmú	50 g
63 vöröshagyma, friss	100 g
373 zsemlemorzsa	20 g
32 fokhagyma, friss	10 g
657 köménymag	0,5 g
661 majoránna, szárított	0,5 g
958 borsikafű	0,5 g
Uzsonna	10 személyre
415 sajt, zsíros, edámi	400 g
870 paprika, paradicsompaprika	500 g
1275 kifli, teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú	15 db
19. nap	
Tízórai	10 személyre
393 tej, tehéntej 1,5% zsírtartalmú	2000 ml
698 kalács	700 g
Ebéd	10 személyre
Lebbencs leves	
472 burgonya, téli	450 g
55 sárgarépa, friss	270 g
34 petrezselyem, gyökér, friss	250 g
699 lecsó, konzerv, natúr	150 g
375 száraztészta, 4 tojasos	110 g
63 vöröshagyma, friss	50 g
170 olaj, napraforgóolaj	50 g
1300 só, jódozott só	2 g
404 fűszerpaprika, édes	5 g
65 petrezselyem, levél, friss	5 g
305 bors, fekete	0,9 g
Főtt tojás	
500 tojás, tyúktovábbék	10 kö.darab
Cukkini főzelék	
40 cukkíni, friss	2000 g
393 tej, tehéntej 1,5% zsírtartalmú	10 dl
569 tejföl, 12% zsírtartalmú	300 g
351 liszt, búzaliszt bl 55	150 g
170 olaj, napraforgóolaj	60 g
63 vöröshagyma, friss	40 g
536 ecet, 20 %-os	15 g
71 kapor, friss	12 g
404 fűszerpaprika, édes	6,5 g
1272 kenyér, teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú	700 g

Uzsonna**10 személyre****Házi májpástétom**

288 csirke, máj, nyers	400 g
571 margarin, étkezési, 55% zsírtartalmú	50 g
63 vöröshagyma, friss	48 g
407 mustár	40 g
526 szezámag	20 g
598 bazsalikom, friss	2 g
661 majoránna, szárított	2 g

993 retek, jégcsapretek (japán retek), friss 600 g

1272 kenyér, teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú 700 g

20. nap**Tízórai****10 személyre**

1251 gyümölcstea, vízzel, cukor nélkül	2000 g
480 cukor, finomított a teába	50 g
426 sajt, zsíros, tejszínrémsajt	500 g
60 póréhagyma, friss	600 g
1275 kifli, teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú	10 db

Ebéd**10 személyre****Csirkebecsinált leves**

289 csirke, comb, nyers	250 g
55 sárgarépa, friss	250 g
290 csirke, mell, nyers	250 g
752 zöldborsó, fagyasztott	200 g
34 petrezselyem, gyökér, friss	100 g
27 zeller, friss	100 g
170 olaj, napraforgóolaj	100 g
63 vöröshagyma, friss	80 g
351 liszt, búzaliszt bl 55	60 g
65 petrezselyem, levél, friss	7 g
32 fokhagyma, friss	1,5 g
305 bors, fekete	0,7 g
668 rozmarin, szárított	0,4 g

Fahéjas tejberizs

393 tej, tehéntej 1,5% zsírtartalmú	2500 ml
469 rizs, fényezett	500 g
480 cukor, finomított	140 g
603 fahéj	4 g

73 körte, friss

1500 g

Uzsonna**10 személyre****Snidlinges vajkrém**

459 vaj, vajkrém	100 g
1102 snidling, fagyasztott-szárazított	10 g

231 felvágott, gépsonka 400 g

1276 zsemle, fehér, csökkentett sótartalmú 20 kö.darab

Összehasonlítás a hatályos rendelet mellékletének ajánlott energia- és tápanyag értékeivel

15-18 éves korosztály 1-10.nap

Tápanyagok		Biztosítandó mennyiség		
Energia [kJ]	3315	Biztosítandó energia [kcal]	700	900
	[kcal]	793	Napi arány [%]	35
Fehérje [g]	42,2			
	[en%]	21,4		
Zsír [g]	23,9			
	[en%]	27,3	10 nap átlagában legfeljebb	30
Szénhidrát [g]	100,4			
	[en%]	50,9		
Hozzáadott cukor [en%]	2,5	10 nap átlagában legfeljebb	10	
Telített zsír [g]	5,1			
Tej-, tejtermék kalcium [mg]	53,7	10 nap átlagában [mg]	0	
Só [g]	1,9	10 nap átlagában legfeljebb [g]	2	3,6

Összehasonlítás a hatályos rendelet mellékletének előírt értékeivel tíz ételmezési napra

Változatossági mutató: 100

Élelmiszerek, élelmiszercsoportok	Előfordulás	Előírás tíz napra		
Hús	7	6	- 10	megfelel
23%-nál alacsonyabb zsírtartalmú húskészítmény				--
23%-nál magasabb zsírtartalmú húskészítmény				--
Hal	2	1	- 10	megfelel
Máj, zúza, szív és májkészítmény	1	0	- 1	megfelel
Tojás	3	2	- 4	megfelel
Rizs	1	0	- 3	megfelel
Száraztészta	1	0	- 2	megfelel
Burgonya	2	0	- 5	megfelel
Szárazhüvelyesek máj.-szept.	1	1	- 1	megfelel
Szárazhüvelyesek okt.-ápr.	1	0	- 3	megfelel
Gyümölcsle és zöldséglé				--
Édesség, finom pékáru (kivéve 1/3 rész tej- vagy gyümölcs tartalmú)				--
Ízesített tejkezmény				--
Lekvár, mogyorókrém, csokoládékrém				--
Olajos magvak				--
Teljes kiórlésú gabona alapú élelmiszer	5	3	- 20	megfelel
Sertés, baromfi zsír				--
Margarin kenőzsiradékként	0	0	- 0	megfelel
Vaj kenőzsiradékként				--
Bő olajban sülték	1	0	- 1	megfelel
Tejszín				--

Összehasonlítás a hatályos rendelet mellékletének ajánlott energia- és tápanyag értékeivel

15-18 éves korosztály 1.nap

Tápanyagok		Biztosítandó mennyiség		
Energia [kJ]	2962	Biztosítandó energia [kcal]	700	900
	[kcal] 709	Napi arány [%]	35	
Fehérje [g]	44,9			
	[en%] 25,4			
Zsír [g]	23,1			
	[en%] 29,5	10 nap átlagában legfeljebb	30	
Szénhidrát [g]	78,4			
	[en%] 44,5			
Hozzáadott cukor [en%]/g		10 nap átlagában legfeljebb	10	
Telített zsír [g]	3,6			
Tej-, tejtermék kalcium [mg]	151,6	10 nap átlagában [mg]	0	
Só [g]	2,0	10 nap átlagában legfeljebb [g]	2	3,6

Összehasonlítás a hatályos rendelet mellékletének ajánlott energia- és tápanyag értékeivel

15-18 éves korosztály 2.nap

Tápanyagok		Biztosítandó mennyiség		
Energia [kJ]	3486	Biztosítandó energia [kcal]	700	900
	[kcal] 834	Napi arány [%]	35	
Fehérje [g]	37,8			
	[en%] 18,2			
Zsír [g]	24,4			
	[en%] 26,5	10 nap átlagában legfeljebb	30	
Szénhidrát [g]	113,6			
	[en%] 54,7			
Hozzáadott cukor [en%]/g	1,4 (3g)	10 nap átlagában legfeljebb	10	
Telített zsír [g]	8,1			
Tej-, tejtermék kalcium [mg]	30,0	10 nap átlagában [mg]	0	
Só [g]	2,0	10 nap átlagában legfeljebb [g]	2	3,6

Összehasonlítás a hatályos rendelet mellékletének ajánlott energia- és tápanyag értékeivel

15-18 éves korosztály 3.nap

Tápanyagok		Biztosítandó mennyiség		
Energia [kJ]	3707	Biztosítandó energia [kcal]	700	900
[kcal]	887	Napi arány [%]	35	
Fehérje [g]	40,7			
[en%]	18,4			
Zsír [g]	29,0			
[en%]	29,6	10 nap átlagában legfeljebb	30	
Szénhidrát [g]	113,1			
[en%]	51,3			
Hozzáadott cukor [en%]/g	4,5 (10g)	10 nap átlagában legfeljebb	10	
Telített zsír [g]	7,4			
Tej-, tejtermék kalcium [mg]	33,0	10 nap átlagában [mg]	0	
Só [g]	1,8	10 nap átlagában legfeljebb [g]	2	3,6

Összehasonlítás a hatályos rendelet mellékletének ajánlott energia- és tápanyag értékeivel

15-18 éves korosztály 4.nap

Tápanyagok		Biztosítandó mennyiség		
Energia [kJ]	3072	Biztosítandó energia [kcal]	700	900
	[kcal] 735	Napi arány [%]	35	
Fehérje [g]	50,9			
	[en%] 27,9			
Zsír [g]	21,6			
	[en%] 26,6	10 nap átlagában legfeljebb	30	
Szénhidrát [g]	82,7			
	[en%] 45,2			
Hozzáadott cukor [en%]/g		10 nap átlagában legfeljebb	10	
Telített zsír [g]	2,6			
Tej-, tejtermék kalcium [mg]		10 nap átlagában [mg]	0	
Só [g]	2,0	10 nap átlagában legfeljebb [g]	2	3,6

Összehasonlítás a hatályos rendelet mellékletének ajánlott energia- és tápanyag értékeivel

15-18 éves korosztály 5.nap

Tápanyagok			Biztosítandó mennyiség		
Energia [kJ]	3226		Biztosítandó energia [kcal]	700	900
	[kcal]	772	Napi arány [%]	35	
Fehérje [g]	36,8				
	[en%]	19,2			
Zsír [g]	23,6				
	[en%]	27,6	10 nap átlagában legfeljebb	30	
Szénhidrát [g]	101,6				
	[en%]	52,9			
Hozzáadott cukor [en%]/g	3,6	87g)	10 nap átlagában legfeljebb	10	
Telített zsír [g]	3,1				
Tej-, tejtermék kalcium [mg]			10 nap átlagában [mg]	0	
Só [g]	2,0		10 nap átlagában legfeljebb [g]	2	3,6

Összehasonlítás a hatályos rendelet mellékletének ajánlott energia- és tápanyag értékeivel

15-18 éves korosztály 6.nap

Tápanyagok		Biztosítandó mennyiség		
Energia [kJ]	3146	Biztosítandó energia [kcal]	700	900
	[kcal] 753	Napi arány [%]	35	
Fehérje [g]	36,3			
	[en%] 19,4			
Zsír [g]	23,4			
	[en%] 28,1	10 nap átlagában legfeljebb	30	
Szénhidrát [g]	104,2			
	[en%] 55,6			
Hozzáadott cukor [en%]/g	5,3 (10g)	10 nap átlagában legfeljebb	10	
Telített zsír [g]	4,5			
Tej-, tejtermék kalcium [mg]		10 nap átlagában [mg]	0	
Só [g]	1,9	10 nap átlagában legfeljebb [g]	2	3,6

Összehasonlítás a hatályos rendelet mellékletének ajánlott energia- és tápanyag értékeivel

15-18 éves korosztály 7.nap

Tápanyagok		Biztosítandó mennyiség		
Energia [kJ]	3114	Biztosítandó energia [kcal]	700	900
	[kcal] 745	Napi arány [%]	35	
Fehérje [g]	39,3			
	[en%] 21,2			
Zsír [g]	23,2			
	[en%] 28,2	10 nap átlagában legfeljebb	30	
Szénhidrát [g]	92,3			
	[en%] 49,8			
Hozzáadott cukor [en%]/g		10 nap átlagában legfeljebb	10	
Telített zsír [g]	5,4			
Tej-, tejtermék kalcium [mg]	132,6	10 nap átlagában [mg]	0	
Só [g]	2,0	10 nap átlagában legfeljebb [g]	2	3,6

Összehasonlítás a hatályos rendelet mellékletének ajánlott energia- és tápanyag értékeivel

15-18 éves korosztály 8.nap

Tápanyagok		Biztosítandó mennyiség		
Energia [kJ]	3248	Biztosítandó energia [kcal]	700	900
	[kcal] 777	Napi arány [%]	35	
Fehérje [g]	36,3			
	[en%] 18,6			
Zsír [g]	24,8			
	[en%] 28,5	10 nap átlagában legfeljebb	30	
Szénhidrát [g]	96,2			
	[en%] 49,2			
Hozzáadott cukor [en%]/g	3,1 (6g)	10 nap átlagában legfeljebb	10	
Telített zsír [g]	3,4			
Tej-, tejtermék kalcium [mg]		10 nap átlagában [mg]	0	
Só [g]	1,9	10 nap átlagában legfeljebb [g]	2	3,6

Összehasonlítás a hatályos rendelet mellékletének ajánlott energia- és tápanyag értékeivel

15-18 éves korosztály 9.nap

Tápanyagok		Biztosítandó mennyiség		
Energia [kJ]	3436	Biztosítandó energia [kcal]	700	900
	[kcal] 822	Napi arány [%]	35	
Fehérje [g]	46,7			
	[en%] 22,8			
Zsír [g]	21,8			
	[en%] 24,0	10 nap átlagában legfeljebb	30	
Szénhidrát [g]	107,5			
	[en%] 52,6			
Hozzáadott cukor [en%]/g	6,8 (14g)	10 nap átlagában legfeljebb	10	
Telített zsír [g]	7,3			
Tej-, tejtermék kalcium [mg]	159,8	10 nap átlagában [mg]	0	
Só [g]	1,7	10 nap átlagában legfeljebb [g]	2	3,6

Összehasonlítás a hatályos rendelet mellékletének ajánlott energia- és tápanyag értékeivel

15-18 éves korosztály 10.nap

Tápanyagok		Biztosítandó mennyiség		
Energia [kJ]	3710	Biztosítandó energia [kcal]	700	900
	[kcal] 888	Napi arány [%]	35	
Fehérje [g]	51,9			
	[en%] 23,5			
Zsír [g]	24,1			
	[en%] 24,6	10 nap átlagában legfeljebb	30	
Szénhidrát [g]	113,7			
	[en%] 51,5			
Hozzáadott cukor [en%]/g		10 nap átlagában legfeljebb	10	
Telített zsír [g]	5,6			
Tej-, tejtermék kalcium [mg]	30,0	10 nap átlagában [mg]	0	
Só [g]	2,0	10 nap átlagában legfeljebb [g]	2	3,6

15-18 éves
korosztály
Tavaszi

	1. nap	2. nap	3. nap	4. nap	5. nap
Ebéd	Karalábé leves Csirkemell párizsian Paraj főzelék Cseresznye	Marhahúsleves Főtt marhaszelet Kapormártás Főtt burgonya Teljes kiőrlésű kenyér	Tárkonyos pulykaragu leves Diós metélt Sárgabarack	Gombaleves galuskával Grillezett csirkemell Sárgaborsó főzelék Alma	Tojásleves Natúr halfilé Citromos barnarizs Reteksaláta
	energia: 709 Kcal szénhidrát: 78 g fehérje: 45 g zsír / telített zs.: 23 g / 3,6 g cukor: 0 g só: 2 g	energia: 834 Kcal szénhidrát: 114 g fehérje: 38 g zsír / telített zs.: 24 g / 8,1 g cukor: 3 g só: 2 g	energia: 887 Kcal szénhidrát: 113 g fehérje: 41 g zsír / telített zs.: 29 g / 7,4 g cukor: 10 g só: 1,8 g	energia: 735 Kcal szénhidrát: 83 g fehérje: 51 g zsír / telített zs.: 22 g / 2,6 g cukor: 0 g só: 2 g	energia: 772 Kcal szénhidrát: 102 g fehérje: 37 g zsír / telített zs.: 24 g / 3,1 g cukor: 7 g só: 2 g
	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; tojás	Allergének: tejtermék, laktóz; zeller; glutén; tojás	Allergének: tojás; glutén; zeller; diófélék; tejtermék, laktóz	Allergének: zeller; glutén; tojás	Allergének: glutén; hal; tojás
	Feltételezhető:	Feltételezhető:	Feltételezhető:	Feltételezhető:	Feltételezhető:

15-18 éves korosztály Tavaszi	6. nap	7. nap	8. nap	9. nap	10. nap
Ebéd	Karfiollevés Majorannás sertéstokány Bulgur köret Fejes saláta	Reszelt tésztaleves Halvagdalt sütőben sítve Zöldbab főzelék Teljes kiőrlésű kenyér	Zelleres-hagymás paradicsomleves Sült csirkecomb Kapos burgonya köret Citromos jégsláta	Csirkemáj gombóc leves (sűrtve) Túrós lepény Sárgabarack	Csontleves durumtészta betéttel Rakott kelkáposzta pulykahússal és zabpehellyel Teljes kiőrlésű kenyér Cseresznye
	energia: 753 Kcal szénhidrát: 104 g fehérje: 36 g zsír / telített zs.: 23 g / 4,5 g cukor: 10 g só: 1,9 g	energia: 745 Kcal szénhidrát: 92 g fehérje: 39 g zsír / telített zs.: 23 g / 5,4 g cukor: 0 g só: 2 g	energia: 777 Kcal szénhidrát: 96 g fehérje: 36 g zsír / telített zs.: 25 g / 3,4 g cukor: 6 g só: 1,9 g	energia: 822 Kcal szénhidrát: 108 g fehérje: 47 g zsír / telített zs.: 22 g / 7,3 g cukor: 14 g só: 1,7 g	energia: 888 Kcal szénhidrát: 114 g fehérje: 52 g zsír / telített zs.: 24 g / 5,6 g cukor: 0 g só: 2 g
	Allergének: glutén Feltételezhető:	Allergének: zeller; tojás; tejtermék, laktóz; glutén; hal Feltételezhető:	Allergének: zeller; glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás; zeller Feltételezhető:	Allergének: glutén; zeller; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető:

1. nap**Ebéd****10 személyre****Karalábé leves**

55 sárgarépa, friss	200 g
34 petrezselyem, gyökér, friss	100 g
351 liszt, búzaliszt bl 55	60 g
170 olaj, napraforgóolaj	50 g
59 karalábé, friss	600 g
63 vöröshagyma, friss	20 g
65 petrezselyem, levél, friss	5 g
404 fűszerpaprika, édes	3 g
1300 só, jódosított só	2 g
305 bors, fekete	0,5 g

Csirkemell párizsiasan

290 csirke, mell, nyers	1000 g
393 tej, tehéntej 1,5% zsírtartalmú	300 g
351 liszt, búzaliszt bl 55	250 g
500 tojás, tyúktojás	100 g
170 olaj, napraforgóolaj	70 g
1300 só, jódosított só	6 g

Paraj főzelék

39 spenót, friss	2200 g
393 tej, tehéntej 1,5% zsírtartalmú	10 dl
351 liszt, búzaliszt bl 55	200 g
170 olaj, napraforgóolaj	50 g
32 fokhagyma, friss	6 g
1300 só, jódosított só	5 g

77 cseresznye, friss	1500 g
----------------------	--------

2. nap**Ebéd****10 személyre****Marha húsleves (benne főtt marhaszelettel a mártáshoz)**

188 marha, hús, közepes zsírtartalmú, nyers	1000 g
55 sárgarépa, friss	360 g
34 petrezselyem, gyökér, friss	180 g
59 karalábé, friss	120 g
33 kelkáposzta, friss	120 g
27 zeller, friss	120 g
375 szárzészta, 4 tojásos	100 g
1300 só, jódosított só	5 g
63 vöröshagyma, friss	6 g
32 fokhagyma, friss	4,8 g
305 bors, fekete	1,08 g

Kapormártás

569 tejföl, 12% zsírtartalmú	300 g
351 liszt, búzaliszt bl 55	90 g
71 kapor, friss	100 g
170 olaj, napraforgóolaj	50 g
63 vöröshagyma, friss	40 g
480 cukor, finomított	20 g
536 ecet, 20 %-os	12 g
1300 só, jódosított só	2 g

Főtt burgonya

472 burgonya, téli	2500 g
130 só, jódosított só	1 g

1272 kenyér, teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú	800 g
--	-------

3. nap

Ebéd

10 személyre

Tárkonyos pulykaragu leves

293 pulyka, mell, nyers	600 g
55 sárgarépa, friss	400 g
752 zöldborsó, fagyasztott	400 g
569 tejföl, 12% zsírtartalmú	330 g
27 zeller, friss	100 g
34 petrezselyem, gyökér, friss	100 g
375 száraztészta, 4 tojasos	100 g
351 liszt, búzaliszt bl 55	80 g
63 vöröshagyma, friss	60 g
32 fokhagyma, friss	20 g
170 olaj, napraforgóolaj	20 g
65 petrezselyem, levél, friss	16 g
1300 só, jódozott só	6 g
671 tárkony	2 g

Diós metélt

375 száraztészta, 4 tojasos	800 g
507 dióbél	300 g
480 cukor, finomított	100 g
170 olaj, napraforgóolaj	20 g
1300 só, jódozott só	4 g

75 sárgabarack, friss

1500 g

4. nap

Ebéd

10 személyre

Gombaleves galuskával

11 csiperke, friss	600 g
55 sárgarépa, friss	100 g
170 olaj, napraforgóolaj	80 g
34 petrezselyem, gyökér, friss	50 g
351 liszt, búzaliszt bl 55	40 g
59 karalábé, friss	30 g
63 vöröshagyma, friss	20 g
27 zeller, friss	5 g
1300 só, jódozott só	4 g
305 bors, fekete	0,5 g
351 liszt, búzaliszt bl 55	80 g
500 tojás, tyúktojás	20 g

Grillezett csirkemell

290 csirke, mell, nyers	1000 g
404 fűszerpaprika, édes	8 g
130 só, jódozott só	6 g
305 bors, fekete	0,4 g

Sárgaborsó főzelék

36 borsó, száraz	800 g
170 olaj, napraforgóolaj	100 g
351 liszt, búzaliszt bl 55	200 g
63 vöröshagyma, friss	30 g
1300 só, jódozott só	6 g
404 fűszerpaprika, édes	6 g
32 fokhagyma, friss	2,4 g
305 bors, fekete	0,6 g

72 alma, friss

1500 g

5. nap**Ebéd****10 személyre****Natúr halfilé**

315 tökehal, filé, nyers	1200 g
351 liszt, búzaliszt bl 55	100 g
170 olaj, napraforgóolaj	60 g
1300 só, jódozott só	4 g

Citromos barnarizs

525 rizs, barnarizs	900 g
100 citrom, friss	150 g
63 vöröshagyma, friss	100 g
170 olaj, napraforgóolaj	30 g
32 fokhagyma, friss	20 g
1300 só, jódozott só	2 g

Tojásleves

500 .tojás, tyúktójas	400 g
351 .liszt, búzaliszt bl 55	100 g
170 .olaj, napraforgóolaj	60 g
65 .petrezselyem, levél, friss	10 g
404 .fűszerpaprika, édes	6 g
1300 .só, jódozott só	4 g
305 .bors, fekete	1 g
657 .köménymag	0,9 g

Reteksaláta

68 .retek, hónapos, friss	1000 g
536 .ecet, 20 %-os	90 g
480 .cukor, finomított	70 g
1300 .só, jódozott só	5 g

6. nap**Ebéd****10 személyre****Karfiolleves**

760 karfiol, fagyasztott	590 g
55 sárgarépa, friss	200 g
63 vöröshagyma, friss	100 g
351 liszt, búzaliszt bl 55	80 g
34 petrezselyem, gyökér, friss	50 g
170 olaj, napraforgóolaj	30 g
65 petrezselyem, levél, friss	5 g
1300 só, jódozott só	3 g
404 fűszerpaprika, édes	5 g
305 bors, fekete	0,1 g

Majorannás sertéstokány

215 sertés, hús, sovány, nyers	900 g
63 vöröshagyma, friss	70 g
170 olaj, napraforgóolaj	60 g
351 liszt, búzaliszt bl 55	40 g
32 fokhagyma, friss	8 g
1300 só, jódozott só	4 g
661 majoránna, szárított	4 g
305 bors, fekete	0,1 g

Bulgur köret

1206 bulgur (búzatöret)	1000 g
170 olaj, napraforgóolaj	50 g
63 vöröshagyma, friss	40 g
1300 só, jódozott só	4 g

Fejes saláta

61 saláta, fejes, friss	1000 g
536 ecet, 20 %-os	90 g
480 cukor, finomított	100 g
1300 só, jódozott só	5 g

7. nap**Ebéd****10 személyre****Reszelt tészta leves**

27 zeller, friss	250 g
55 sárgarépa, friss	200 g
59 karalábé, friss	200 g
34 petrezselyem, gyökér, friss	150 g
351 liszt, búzaliszt bl 55	120 g
500 tojás, tyúktójas	40 g
170 olaj, napraforgóolaj	30 g
63 vöröshagyma, friss	30 g
65 petrezselyem, levél, friss	5 g
1300 só, jódosított só	1 g
305 bors, fekete	0,5 g

Halvagdalt sütőben sütvé

1119 pangasius, tenyésztett, nyers	1000 g
388 zsemle	130 g
500 tojás, tyúktójas	80 g
170 olaj, napraforgóolaj	30 g
63 vöröshagyma, friss	30 g
373 zsemlemorzsa	20 g
1300 só, jódosított só	2 g
404 fűszerpaprika, édes	4 g
32 fokhagyma, friss	3 g
305 bors, fekete	0,4 g

Zöldbab főzelék

753 zöldbab, fagyasztott	2000 g
393 tej, tehéntej 1,5% zsírtartalmú	900 g
569 tejföl, 12% zsírtartalmú	300 g
351 liszt, búzaliszt bl 55	200 g
170 olaj, napraforgóolaj	30 g
65 petrezselyem, levél, friss	18 g
63 vöröshagyma, friss	8,4 g
1300 só, jódosított só	2 g
32 fokhagyma, friss	4 g
305 bors, fekete	0,5 g

1272 kenyér, teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú 700 g

8. nap**Ebéd****10 személyre****Zelleres-hagymás paradicsomleves**

156 paradicsom, püré	400 g
544 száraztészta, durumlisztből	150 g
27 zeller, friss	500 g
63 vöröshagyma, friss	200 g
351 liszt, búzaliszt bl 55	72 g
480 cukor, finomított	60 g
170 olaj, napraforgóolaj	48 g
1300 só, jódosított só	1 g
305 bors, fekete	0,84 g

Sült csirkecomb

289 csirke, comb, nyers	1000 g
170 olaj, napraforgóolaj	80 g
1300 só, jódosított só	4 g
661 majoránna, szárított	0,5 g
305 bors, fekete	0,4 g

Kapros burgonya

472 burgonya, téli	3000 g
1300 só, jódosított só	4 g
71 kapor, friss	10 g
170 olaj, napraforgóolaj	50 g

Citromos jégсалáta

951 saláta, jégсалáta	1000 g
-----------------------	--------

100 citrom, friss 80 g

9. nap

Ebéd

10 személyre

Csirkemájgombóc leves (sűrített)

288 csirke, máj, nyers	600 g
55 sárgarépa, friss	300 g
34 petrezselyem, gyökér, friss	250 g
27 zeller, friss	100 g
59 karalábé, friss	100 g
33 kelkáposzta, friss	70 g
351 liszt, búzaliszt bl 55	10 g
388 zsemle	60 g
500 tojás, tyúktójas	40 g
1300 só, jódosított só	8 g
63 vöröshagyma, friss	6 g
65 petrezselyem, levél, friss	3 g
305 bors, fekete	0,7 g
661 majoránna, szárított	0,4 g

Túrós lepény

452 túró, tehéntúró, félzsíros	1000 g
393 tej, tehen tej 1,5% zsírtartalmú	700 g
500 tojás, tyúktójas	180 g
480 cukor, finomított	140 g
367 búza, dara	100 g
177 margarin, általános, 70% zsírtartalmú	50 g
377 élesztő, sütőélesztő	20 g
351 liszt, búzaliszt bl 55	700 g
170 olaj, napraforgóolaj	40 g
373 zsemlemorzsa	20 g
1300 só, jódosított só	2 g

75 sárgabarack, friss 1200 g

10. nap

Ebéd

10 személyre

Csontleves durumtészta betéttel

217 sertés, csont, nyers	800 g
55 sárgarépa, friss	350 g
59 karalábé, friss	200 g
34 petrezselyem, gyökér, friss	200 g
33 kelkáposzta, friss	70 g
27 zeller, friss	70 g
63 vöröshagyma, friss	40 g
65 petrezselyem, levél, friss	6 g
1300 só, jódosított só	2 g
32 fokhagyma, friss	3 g
305 bors, fekete	0,7 g
660 gyömbér	0,4 g
544 száraztészta, durumlisztből	150 g

Rakott kelkáposzta pulykahússal és zabpehellyel

33 kelkáposzta, friss	2500 g
294 pulyka, comb, nyers	800 g
520 zab, pehely	500 g
569 tejföl, 12% zsírtartalmú	300 g
170 olaj, napraforgóolaj	50 g
63 vöröshagyma, friss	40 g
373 zsemlemorzsa	20 g
32 fokhagyma, friss	10 g
500 tojás, tyúktójas	10 kö.darab
1300 só, jódosított só	2 g
661 majoránna, szárított	0,5 g
958 borsikafű	0,5 g
657 köménymag	0,5 g

1272 kenyér, teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú 700 g

77 cseresznye, friss 1200 g

NutriComp Étrend 4.0 programmal készítve.

Összehasonlítás a hatályos rendelet mellékletének ajánlott energia- és tápanyag értékeivel

15-18 éves korosztály 11-20 nap összesítő

Tápanyagok		Biztosítandó mennyiség		
Energia [kJ]	3116	Biztosítandó energia [kcal]	700	900
[kcal]	745	Napi arány [%]	35	
Fehérje [g]	38,2			
[en%]	20,6			
Zsír [g]	21,4			
[en%]	25,9	10 nap átlagában legfeljebb	30	
Szénhidrát [g]	98,0			
[en%]	52,8			
Hozzáadott cukor [en%]	1,7	10 nap átlagában legfeljebb	10	
Telített zsír [g]	5,2			
Tej-, tejtermék kalcium [mg]	79,3	10 nap átlagában [mg]	0	
Só [g]	1,7	10 nap átlagában legfeljebb [g]	2	3,6

Összehasonlítás a hatályos rendelet mellékletének előírt értékeivel tíz ételmezési napra

Változatossági mutató: 100

Élelmiszerek, élelmiszercsoportok	Előfordulás	Előírás tíz napra		
Hús	6	6	-	10 megfelel
23%-nál alacsonyabb zsírtartalmú húskészítmény	1	0	-	2 megfelel
23%-nál magasabb zsírtartalmú húskészítmény				--
Hal	2	1	-	10 megfelel
Máj, zúza, szív és májkészítmény				--
Tojás	3	2	-	4 megfelel
Rizs	2	0	-	3 megfelel
Száraztészta	1	0	-	2 megfelel
Burgonya	1	0	-	5 megfelel
Szárazhüvelyesek máj.-szept.	1	1	-	1 megfelel
Szárazhüvelyesek okt.-ápr.	1	0	-	3 megfelel
Gyümölcsle és zöldséglé				--
Édesség, finom pékáru (kivéve 1/3 rész tej- vagy gyümölcs tartalmú)				--
Ízesített tejkészítmény				--
Lekvár, mogyorókrém, csokoládékrém				--
Olajos magvak				--
Teljes kiőrlésű gabona alapú élelmiszer	4	3	-	20 megfelel
Sertés, baromfi zsír				--
Margarin kenőzsiradékként	0	0	-	0 megfelel
Vaj kenőzsiradékként	0	0	-	0 megfelel
Bő olajban sülték	1	0	-	1 megfelel
Tejszín nem ételkészítéshez, hideg étkezésen	0	0	-	0 megfelel

Összehasonlítás a hatályos rendelet mellékletének ajánlott energia- és tápanyag értékeivel

15-18 éves korosztály 11.nap

Tápanyagok		Biztosítandó mennyiség		
Energia [kJ]	3175	Biztosítandó energia [kcal]	700	900
	[kcal] 764	Napi arány [%]	35	
Fehérje [g]	31,5			
	[en%] 16,7			
Zsír [g]	24,9			
	[en%] 29,7	10 nap átlagában legfeljebb	30	
Szénhidrát [g]	100,2			
	[en%] 53,0			
Hozzáadott cukor [en%]/g	2,1 (4g)	10 nap átlagában legfeljebb	10	
Telített zsír [g]	6,6			
Tej-, tejtermék kalcium [mg]	75,6	10 nap átlagában [mg]	0	
Só [g]	1,5	10 nap átlagában legfeljebb [g]	2	3,6

Összehasonlítás a hatályos rendelet mellékletének ajánlott energia- és tápanyag értékeivel

15-18 éves korosztály 12.nap

Tápanyagok		Biztosítandó mennyiség		
Energia [kJ]	2957	Biztosítandó energia [kcal]	700	900
[kcal]	707	Napi arány [%]	35	
Fehérje [g]	32,7			
[en%]	18,6			
Zsír [g]	23,5			
[en%]	30,0	10 nap átlagában legfeljebb	30	
Szénhidrát [g]	89,6			
[en%]	50,9			
Hozzáadott cukor [en%]/g	8,5 (15g)	10 nap átlagában legfeljebb	10	
Telített zsír [g]	6,0			
Tej-, tejtermék kalcium [mg]	30,0	10 nap átlagában [mg]	0	
Só [g]	1,1	10 nap átlagában legfeljebb [g]	2	3,6

Összehasonlítás a hatályos rendelet mellékletének ajánlott energia- és tápanyag értékeivel

15-18 éves korosztály 13.nap

Tápanyagok		Biztosítandó mennyiség		
Energia [kJ]	3208	Biztosítandó energia [kcal]	700	900
[kcal]	768	Napi arány [%]	35	
Fehérje [g]	48,1			
[en%]	25,2			
Zsír [g]	15,2			
[en%]	17,9	10 nap átlagában legfeljebb	30	
Szénhidrát [g]	106,8			
[en%]	55,9			
Hozzáadott cukor [en%]/g		10 nap átlagában legfeljebb	10	
Telített zsír [g]	2,2			
Tej-, tejtermék kalcium [mg]	91,2	10 nap átlagában [mg]	0	
Só [g]	1,8	10 nap átlagában legfeljebb [g]	2	3,6

Összehasonlítás a hatályos rendelet mellékletének ajánlott energia- és tápanyag értékeivel

15-18 éves korosztály 14.nap

Tápanyagok		Biztosítandó mennyiség		
Energia [kJ]	3068	Biztosítandó energia [kcal]	700	900
[kcal]	734	Napi arány [%]	35	
Fehérje [g]	44,8			
[en%]	24,5			
Zsír [g]	20,6			
[en%]	25,4	10 nap átlagában legfeljebb	30	
Szénhidrát [g]	90,6			
[en%]	49,6			
Hozzáadott cukor [en%]/g		10 nap átlagában legfeljebb	10	
Telített zsír [g]	8,0			
Tej-, tejtermék kalcium [mg]	110,0	10 nap átlagában [mg]	0	
Só [g]	1,6	10 nap átlagában legfeljebb [g]	2	3,6

Összehasonlítás a hatályos rendelet mellékletének ajánlott energia- és tápanyag értékeivel

15-18 éves korosztály 15.nap

Tápanyagok		Biztosítandó mennyiség		
Energia [kJ]	3190	Biztosítandó energia [kcal]	700	900
	[kcal] 763	Napi arány [%]	35	
Fehérje [g]	42,0			
	[en%] 22,1			
Zsír [g]	14,3			
	[en%] 17,0	10 nap átlagában legfeljebb	30	
Szénhidrát [g]	114,7			
	[en%] 60,4			
Hozzáadott cukor [en%]/g		10 nap átlagában legfeljebb	10	
Telített zsír [g]	3,1			
Tej-, tejtermék kalcium [mg]	30,0	10 nap átlagában [mg]	0	
Só [g]	2,0	10 nap átlagában legfeljebb [g]	2	3,6

Összehasonlítás a hatályos rendelet mellékletének ajánlott energia- és tápanyag értékeivel

15-18 éves korosztály 16.nap

Tápanyagok		Biztosítandó mennyiség		
Energia [kJ]	3228	Biztosítandó energia [kcal]	700	900
[kcal]	772	Napi arány [%]	35	
Fehérje [g]	44,3			
[en%]	23,1			
Zsír [g]	26,4			
[en%]	30,9	10 nap átlagában legfeljebb	30	
Szénhidrát [g]	87,3			
[en%]	45,4			
Hozzáadott cukor [en%]/g	1,0 (2g)	10 nap átlagában legfeljebb	10	
Telített zsír [g]	5,0			
Tej-, tejtermék kalcium [mg]	30,0	10 nap átlagában [mg]	0	
Só [g]	1,9	10 nap átlagában legfeljebb [g]	2	3,6

Összehasonlítás a hatályos rendelet mellékletének ajánlott energia- és tápanyag értékeivel

15-18 éves korosztály 17.nap

Tápanyagok		Biztosítandó mennyiség		
Energia [kJ]	2999	Biztosítandó energia [kcal]	700	900
	[kcal] 717	Napi arány [%]	35	
Fehérje [g]	40,3			
	[en%] 22,7			
Zsír [g]	23,5			
	[en%] 29,6	10 nap átlagában legfeljebb	30	
Szénhidrát [g]	81,5			
	[en%] 46,2			
Hozzáadott cukor [en%]/g		10 nap átlagában legfeljebb	10	
Telített zsír [g]	4,5			
Tej-, tejtermék kalcium [mg]	42,8	10 nap átlagában [mg]	0	
Só [g]	1,4	10 nap átlagában legfeljebb [g]	2	3,6

Összehasonlítás a hatályos rendelet mellékletének ajánlott energia- és tápanyag értékeivel

15-18 éves korosztály 18.nap

Tápanyagok		Biztosítandó mennyiség		
Energia [kJ]	3266	Biztosítandó energia [kcal]	700	900
[kcal]	781	Napi arány [%]	35	
Fehérje [g]	39,8			
[en%]	20,4			
Zsír [g]	24,9			
[en%]	28,8	10 nap átlagában legfeljebb	30	
Szénhidrát [g]	98,6			
[en%]	50,7			
Hozzáadott cukor [en%]/g		10 nap átlagában legfeljebb	10	
Telített zsír [g]	8,1			
Tej-, tejtermék kalcium [mg]	60,0	10 nap átlagában [mg]	0	
Só [g]	2,0	10 nap átlagában legfeljebb [g]	2	3,6

Összehasonlítás a hatályos rendelet mellékletének ajánlott energia- és tápanyag értékeivel

15-18 éves korosztály 19.nap

Tápanyagok		Biztosítandó mennyiség		
Energia [kJ]	2970	Biztosítandó energia [kcal]	700	900
[kcal]	711	Napi arány [%]	35	
Fehérje [g]	22,9			
[en%]	13,0			
Zsír [g]	23,2			
[en%]	29,5	10 nap átlagában legfeljebb	30	
Szénhidrát [g]	99,8			
[en%]	56,5			
Hozzáadott cukor [en%]/g		10 nap átlagában legfeljebb	10	
Telített zsír [g]	4,7			
Tej-, tejtermék kalcium [mg]	30,0	10 nap átlagában [mg]	0	
Só [g]	1,6	10 nap átlagában legfeljebb [g]	2	3,6

Naponta biztosított élelmiszerek, élelmiszercsoportok

Nap	Élelmiszercsoport	Előfordulás		Csoporton belüli előfordulás			
19.	Gabonaalapú élelmiszer	1	megfelelő	- teljes kiőrlésű	1	megfelelő	
19.	Zöldség-gyümölcs	2	megfelelő	- nyers formában	2	megfelelő	
19.	Tej-, tejtermék kalcium (mg)	30					

Összehasonlítás a hatályos rendelet mellékletének ajánlott energia- és tápanyag értékeivel

15-18 éves korosztály 20.nap

Tápanyagok		Biztosítandó mennyiség		
Energia [kJ]	3079	Biztosítandó energia [kcal]	700	900
	[kcal] 737	Napi arány [%]	35	
Fehérje [g]	34,5			
	[en%] 18,9			
Zsír [g]	16,9			
	[en%] 20,9	10 nap átlagában legfeljebb	30	
Szénhidrát [g]	108,6			
	[en%] 59,6			
Hozzáadott cukor [en%]/g	6,0 (11g)	10 nap átlagában legfeljebb	10	
Telített zsír [g]	3,8			
Tej-, tejtermék kalcium [mg]	285,0	10 nap átlagában [mg]	0	
Só [g]	2,0	10 nap átlagában legfeljebb [g]	2	3,6

Naponta biztosított élelmiszerek, élelmiszercsoportok

Nap	Élelmiszercsoport	Előfordulás		Csoporton belüli előfordulás			
20.	Gabonaalapú élelmiszer	1	megfelelő	- teljes kiőrlésű	0	megfelelő	
20.	Zöldség-gyümölcs	1	megfelelő	- nyers formában	1	megfelelő	
20.	Tej-, tejtermék kalcium (mg)	285					

15-18 éves
korosztály
Tavaszi

	11. nap	12. nap	13. nap	14. nap	15. nap
Ebéd	Tavaszi zöldségleves Virslis rakott burgonya Fejes saláta	Vegyes gyümölcsleves Szezámos halszelet Párolt zöldségekkel és rizzsel	Rántott leves zsemlekockával Rozmaringos pulykatokány Zöldborsó főzelék Sárgabarack Teljes kiőrlésű kenyér	Marha gulyásleves Túrós csusza Alma	Minestrone Párolt hajdina csirkegombócok tejfölös karfiollal Teljes kiőrlésű kenyér Cseresznye
	energia: 764 Kcal szénhidrát: 100 g fehérje: 32 g zsír / telített zs.: 25 g / 6,6 g cukor: 4 g só: 1,5 g	energia: 708 Kcal szénhidrát: 90 g fehérje: 33 g zsír / telített zs.: 23 g / 5,8 g cukor: 15 g só: 1,1 g	energia: 768 Kcal szénhidrát: 107 g fehérje: 48 g zsír / telített zs.: 15 g / 2,2 g cukor: 0 g só: 1,8 g	energia: 734 Kcal szénhidrát: 91 g fehérje: 45 g zsír / telített zs.: 21 g / 8 g cukor: 0 g só: 1,6 g	energia: 763 Kcal szénhidrát: 115 g fehérje: 42 g zsír / telített zs.: 14 g / 3,1 g cukor: 0 g só: 2 g
	Allergének: glutén; tojás; zeller; tejtermék, laktóz Feltételezhető: mustár; szója; tejtermék, laktóz	Allergének: glutén; hal; tejtermék, laktóz; szezám Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; zeller; glutén; tojás Feltételezhető: glutén	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; zeller Feltételezhető: szója

15-18 éves korosztály Tavaszi	16. nap	17. nap	18. nap	19. nap	20. nap
Ebéd	Rizsleves Rántott halfilé Lencsefőzelék	Brokkoli krémleves kölesgolyóval Csirkepörkölt Galuska Citromos jégсалáta	Francia hagymaleves Rakott kelbimbó Teljes kiőrlésű kenyér	Lebbencs leves Főtt kemény tojás Kapros tökfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Sárgabarack	Csirkebecsinált leves Fahéjas tejberizs Cseresznye
	energia: 772 Kcal szénhidrát: 87 g fehérje: 44 g zsír / telített zs.: 26 g / 5 g cukor: 2 g só: 1,9 g	energia: 709 Kcal szénhidrát: 82 g fehérje: 40 g zsír / telített zs.: 23 g / 4,2 g cukor: 0 g só: 1,4 g	energia: 781 Kcal szénhidrát: 99 g fehérje: 40 g zsír / telített zs.: 25 g / 8,1 g cukor: 0 g só: 2 g	energia: 711 Kcal szénhidrát: 100 g fehérje: 23 g zsír / telített zs.: 23 g / 4,7 g cukor: 0 g só: 1,6 g	energia: 736 Kcal szénhidrát: 109 g fehérje: 35 g zsír / telített zs.: 17 g / 3,8 g cukor: 11 g só: 2 g
	Allergének: glutén; hal; tejtermék, laktóz; tojás; mustár; zeller Feltételezhető: kén-dioxid, szulfid	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: tejtermék, laktóz	Allergének: glutén; tojás; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; zeller Feltételezhető:

11. nap**Ebéd****10 személyre****Tavaszi zöldségleves**

59 karalábé, friss	350 g
66 zöldborsó, friss	100 g
544 száraztészta, durumlisztből	150 g
55 sárgarépa, friss	250 g
34 petrezselyem, gyökér, friss	90 g
351 liszt, búzaliszt bl 55	100 g
170 olaj, napraforgóolaj	50 g
63 vöröshagyma, friss	40 g
27 zeller, friss	20 g
65 petrezselyem, levél, friss	7 g
404 fűszerpaprika, édes	5 g
32 fokhagyma, friss	3 g
305 bors, fekete	0,9 g

Virslis rakott burgonya

472 burgonya, téli	2700 g
533 felvágott, virsli, baromfivirsli (Orsi)	500 g
393 tej, tehéntej 1,5% zsírtartalmú	400 g
569 tejföl, 12% zsírtartalmú	300 g
351 liszt, búzaliszt bl 55	80 g
373 zsemlemorzsa	50 g
500 tojás, tyúktovábbék	14 kö.darab
958 borsikafű	0,5 g
663 szecsecsendő	0,3 g

Fejes saláta

61 saláta, fejes, friss	1000 g
536 ecet, 20 %-os	100 g
480 cukor, finomított	40 g

12. nap**Ebéd****10 személyre****Gyümölcsleves**

569 tejföl, 12% zsírtartalmú	300 g
73 körte, friss	300 g
72 alma, friss	300 g
81 meggy, friss	300 g
100 citrom, friss	40 g
480 cukor, finomított	150 g
351 liszt, búzaliszt bl 55	80 g
957 szegfűszeg	0,2 g
1300 só, jódosított só	1 g

Szezámós halszelet

315 tőkehal, filé, nyers	1200 g
351 liszt, búzaliszt bl 55	100 g
170 olaj, napraforgóolaj	60 g
526 szezámamag	30 g
598 bazsalikom, friss	0,3 g
305 bors, fekete	0,3 g

Párolt zöldségek

55 sárgarépa, friss	900 g
760 karfiol, fagyasztott	450 g
761 brokkoli, fagyasztott	250 g
458 vaj, teavaj	70 g
65 petrezselyem, levél, friss	9 g

Párolt rizs

469 rizs, fényezett	500 g
170 olaj, napraforgóolaj	50 g

63 vöröshagyma, friss	40 g
1300 só, jódozott só	4 g

13. nap

Ebéd

10 személyre

Rántott leves zsemlekockával

388 zsemle	180 g
351 liszt, búzaliszt bl 55	80 g
63 vöröshagyma, friss	50 g
170 olaj, napraforgóolaj	40 g
1300 só, jódozott só	3 g

Zöldborsó főzelék

66 zöldborsó, friss	2000 g
393 tej, tehéntej 1,5% zsírtartalmú	800 g
351 liszt, búzaliszt bl 55	100 g
170 olaj, napraforgóolaj	40 g
65 petrezselyem, levél, friss	10 g
305 bors, fekete	0,3 g

Rozmaringos pulykatokány

293 pulyka, mell, nyers	800 g
63 vöröshagyma, friss	30 g
170 olaj, napraforgóolaj	30 g
351 liszt, búzaliszt bl 55	20 g
1300 só, jódozott só	3 g
32 fokhagyma, friss	2 g
668 rozmaring, szárított	0,1 g
958 borsikafű	0,8 g

75sárgabarack, friss	1500 g
1272 kenyér, teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú	700 g

14. nap

Ebéd

10 személyre

Marha gulyás leves

187 marha, sovány, nyers	600 g
472 burgonya, téli	500 g
34 petrezselyem, gyökér, friss	350 g
55 sárgarépa, friss	200 g
27 zeller, friss	100 g
59 karalábé, friss	100 g
63 vöröshagyma, friss	100 g
699 lecsó, konzerv, natúr	40 g
170 olaj, napraforgóolaj	10 g
1300 só, jódozott só	2 g
404 fűszerpaprika, édes	6,5 g
65 petrezselyem, levél, friss	3,5 g
32 fokhagyma, friss	1,2 g
305 bors, fekete	0,7 g
657 köménymag	0,4 g

Túrós csusza

452 túró, tehéntúró, félzsíros	1000 g
375 száraztészta, 4 tojasos	800 g
569 tejföl, 12% zsírtartalmú	300 g
170 olaj, napraforgóolaj	20 g
1300 só, jódozott só	6 g

72 alma, friss	1500 g
----------------	--------

15. nap**Ebéd****10 személyre****Minestrone leves**

27 zeller, friss	180 g
55 sárgarépa, friss	170 g
34 petrezselyem, gyökér, friss	120 g
156 paradicsom, püré	100 g
59 karalábé, friss	100 g
760 karfiol, fagyasztott	70 g
33 kelkáposzta, friss	100 g
351 liszt, búzaliszt bl 55	60 g
63 vöröshagyma, friss	30 g
170 olaj, napraforgóolaj	20 g
65 petrezselyem, levél, friss	6 g
404 fűszerpaprika, édes	4 g
1300 só, jódozott só	1 g
32 fokhagyma, friss	2,5 g
305 bors, fekete	0,7 g
Párolt hajdinás csirkegombócok tejfölös karfiollal	
760 karfiol, fagyasztott	2300 g
290 csirke, mell, nyers	800 g
369 hajdina, hántolt	500 g
569 tejföl, 12% zsírtartalmú	300 g
170 olaj, napraforgóolaj	50 g
63 vöröshagyma, friss	40 g
373 zsemlemorzsa	20 g
32 fokhagyma, friss	10 g
1300 só, jódozott só	1 g
958 borsikafű	0,5 g
663 szerecsendió	0,2 g

380 kenyér, barna, Graham kenyér, teljes kiőrlésű 700 g

77 cseresznye, friss 1200 g

16. nap**Ebéd****10 személyre****Rizs leves**

27 zeller, friss	250 g
55 sárgarépa, friss	250 g
59 karalábé, friss	210 g
34 petrezselyem, gyökér, friss	200 g
469 rizs, fényezett	100 g
63 vöröshagyma, friss	40 g
170 olaj, napraforgóolaj	40 g
65 petrezselyem, levél, friss	6 g
1300 só, jódozott só	1 g
305 bors, fekete	0,7 g

Rántott halfilé

1119 pangasius, tenyésztett, nyers	1000 g
373 zsemlemorzsa	180 g
500 tojás, tyúktojás	80 g
170 olaj, napraforgóolaj	50 g
351 liszt, búzaliszt bl 55	80 g
1300 só, jódozott só	4 g

Lencse főzelék

51 lencse, száraz	800 g
569 tejföl, 12% zsírtartalmú	300 g
351 liszt, búzaliszt bl 55	100 g
170 olaj, napraforgóolaj	50 g
480 cukor, finomított	20 g
63 vöröshagyma, friss	20 g
407 mustár	10 g
1300 só, jódozott só	5 g

536 ecet, 20 %-os	5 g
32 fokhagyma, friss	2 g
305 bors, fekete	0,5 g
956 babérlevél	0,3 g

17. nap

Ebéd

10 személyre

Brokkoli krémleves kölesgolyóval

761 brokkoli, fagyasztott	700 g
393 tej, tehéntej 1,5% zsírtartalmú	200 g
994 köles, puffasztott	100 g
569 tejföl, 12% zsírtartalmú	200 g
351 liszt, búzaliszt bl 55	80 g
170 olaj, napraforgóolaj	30 g
65 petrezselyem, levél, friss	20 g
1300 só, jódosított só	2 g
305 bors, fekete	1 g

Csirkepörkölt

289 csirke, comb, nyers	1000 g
63 vöröshagyma, friss	150 g
699 lecsó, konzerv, natúr	70 g
170 olaj, napraforgóolaj	60 g
404 fűszerpaprika, édes	13 g
1300 só, jódosított só	8 g
32 fokhagyma, friss	6 g
657 köménymag	0,4 g

Galuska

351 liszt, búzaliszt bl 55	800 g
500 tojás, tyúktojás	80 g
170 olaj, napraforgóolaj	40 g

Citromos jégsláta

951 saláta, jégsláta	1000 g
100 citrom, friss	40 g

18. nap

Ebéd

10 személyre

Francia hagymaleves

63 vöröshagyma, friss	800 g
32 fokhagyma, friss	50 g
1300 só, jódosított só	4 g
305 bors, fekete	3 g
351 liszt, búzaliszt bl 55	100 g
569 tejföl, 12% zsírtartalmú	300 g
573 margarin, étkezési, 60% zsírtartalmú	100 g

Rakott kelbimbó

759 kelbimbó, fagyasztott	2500 g
215 sertés, hús, sovány, nyers	600 g
372 köles, hántolt	500 g
569 tejföl, 12% zsírtartalmú	300 g
63 vöröshagyma, friss	40 g
170 olaj, napraforgóolaj	30 g
373 zsemlemorzsa	20 g
32 fokhagyma, friss	10 g
1300 só, jódosított só	6 g
958 borsikafű	0,5 g
661 majoránna, szárított	0,5 g
657 köménymag	0,5 g

1272 kenyér, teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú	600 g
--	-------

19. nap**Ebéd****10 személyre****Lebbencs leves**

34 petrezselyem, gyökér, friss	350 g
472 burgonya, téli	400 g
55 sárgarépa, friss	250 g
699 lecsó, konzerv, natúr	40 g
375 száraztészta, 4 tojasos	40 g
170 olaj, napraforgóolaj	40 g
63 vöröshagyma, friss	100 g
404 fűszerpaprika, édes	4 g
65 petrezselyem, levél, friss	4 g
1300 só, jódozott só	2 g
305 bors, fekete	0,7 g

Főtt tojás

500 tojás, tyúktojás	10 kö. darab
----------------------	--------------

Kapros tökfőzelék

754 tök, főzőtök, fagyasztott	2100 g
569 tejföl, 12% zsírtartalmú	300 g
351 liszt, búzaliszt bl 55	80 g
170 olaj, napraforgóolaj	90 g
63 vöröshagyma, friss	40 g
536 ecet, 20 %-os	15 g
71 kapor, friss	12 g
404 fűszerpaprika, édes	6,5 g

1272 kenyér, teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú 1000 g

75 sárgabarack, friss 1500 g

20. nap**Ebéd****10 személyre****Csirkebecsinált leves**

289 csirke, comb, nyers	350 g
290 csirke, mell, nyers	350 g
66 zöldborsó, friss	280 g
55 sárgarépa, friss	260 g
34 petrezselyem, gyökér, friss	130 g
27 zeller, friss	130 g
63 vöröshagyma, friss	110 g
351 liszt, búzaliszt bl 55	100 g
170 olaj, napraforgóolaj	100 g
1300 só, jódozott só	11 g
65 petrezselyem, levél, friss	10 g
32 fokhagyma, friss	1,28 g
305 bors, fekete	1,1 g
668 rozsmaring, szárított	0,65 g

Fahéjas tejberizs

393 tej, tehéntej 1,5% zsírtartalmú	2500 ml
469 rizs, fényezett	600 g
480 cukor, finomított	110 g
603 fahéj	4 g
1300 só, jódozott só	3 g

77 cseresznye, friss 1500 g