

ÉTLAPTERVEZÉS A GYAKORLATBAN

ÉTLAPTERVEZÉS A RENDELET TÜKRÉBEN



CÉL-FELADAT

A (gyermek) étkeztetés **célja**: az étkezőket az élettani szükségleteinek megfelelő energiához és tápanyagokhoz juttatni.

feladata: a tudományos kutatások figyelembe vételével összeállított étrendek segítségével

- az egészség megőrzése, a betegségek megelőzése

→ primér prevenció

- diétás étrendek segítségével a már kialakult betegségek-állapotok kezelése, a tünetmentes állapot fenntartása, illetve a szekunder prevenció.

A MINKET KÖRÜLVEVŐ VILÁG

élelmezési üzem:
élelmezésvezető,
szakács(ok), kézilányok,
raktáros, szállítók,
beszállítók

The diagram consists of three red ovals arranged in a triangle. The top oval is connected to the bottom-left oval by a pink arrow pointing up and to the right. The top oval is also connected to the bottom-right oval by a pink arrow pointing down and to the left. The bottom-left oval is connected to the bottom-right oval by a pink arrow pointing left. A horizontal line is drawn behind the top oval.

hatóságok

ellátottak:
gyerekek, felnőttek:
óvodapedagógusok, dajkák,
tanítók, pedagógiai
asszisztensek, tanárok,
technikai dolgozók

A „VALÓDI” cél: elégedett fogyasztó?

Mikor lesz elégedett?

- ha az ízlésének megfelelő ételeket ehet?
- ha jól tud lakni?

Mi mikor leszünk elégedettek?

- ha kevés a moslék?
- ha jóllakottak a fogyasztók?
- ha minden tápanyagcél teljesül?
- ha ki tudunk jönni a nyersanyagnormából?
- ha a hatóságok mindent rendben találtak?
- ha teszünk a „környezetvédelemért” ?



Hol a közös halmaz?



AZ ÉTLAPTERVEZÉS ÁLTALÁNOS SZABÁLYAI

- kornak, fizikai aktivitásnak, évszaknak, napszaknak megfelelő
- ízben, színben harmonizáló
- a tudományos ajánlásokat figyelembe vevő
- környezettudatos

DAY 1

DAY 2

DAY 3

DAY 4

DAY 5

BREAKFAST

MEAL PLAN

LUNCH

DINNER

AZ ÉTLAPTERVEZÉS HELYI SAJÁTOSSÁGAI

- kit étkeztetünk
- mi van, ha ugyanabban az üstben fő az étel?
- hányszor étkeztetünk
- étkezési idők
- specialitások: pl. csendes nap, áhítat, kirándulás
- konyha felszereltsége
- beszerzési lehetőségek-
környezettudatosság

Az étlaptervezés és az adatbázisaink

Tápanyagszámítás----ökolábnyom számítás

Nyersanyag
adatbázis



ökolábnyom
adatbázis

Recept adatbázis
(korcsoportos)





A jelen nehézségeiből tudunk erényt kovácsolni?

A jelenlegi helyzet mindent felülír?

Felülírhat? (készétel újra felhasználása, maradékfelhasználás, alapanyag átcsoportosítás)

Meddig mehetünk el?

Fogyasztóvédelem?

Anyagiak védelme?

Hogy lehet összehangolni?

Hivatalos magyar táplálkozási ajánlás: Okostányér és az étlaptervezés változatosság nyersanyagválogatásban és ételkészítésben fenntarthatóság, környezettudatosság, élelmiszerelőállítás, ételkészítés, maradékkezelés.



ÁPRILIS HAVI ÉTLAP

28. Tojásleves Rántott sajt Tavaszi kuszkus Joghurtos tartár Alma	29. Zöldborsóleves Édes-savanyú csirke Petrezselymes rizs	30. Csontleves Vagdalt szelet Paradicsomos káposzta főzelék Félbarna kenyér Alma	31. Meggyleves Rakott burgonya Csemege ízesítésű uborka	04.01. Sárgaborsóleves Túrós tészta Alma
04. Paradicsomleves Pásztortarhonya Csemege ízesítésű uborka	05. Lebbencsleves Sült virsli Lencsefőzelék Félbarna kenyér Alma	06. Csontleves Rakott karfiol Túró Rudi	07. Zöldborsóleves Túrós-tejfölös tészta Alma	08. Nyírségi zöldségleves Morzsás nudli Lekvár Alma
11. Zellerkrémleves Olaszos spagetti Sajt	12. Almaleves Rakott burgonya Cékla	13. Paradicsomleves Tavaszi rizseshús Csemege ízesítésű uborka	14. Rántott leves Kölesgolyó Főtt tojás Zöldborsófőzelék Félbarna kenyér	15. SZÜNET
18. SZÜNET	19. Karfiolkrémleves Kölesgolyó Lecsós virsli Tarhonya	20. Tojásleves / Almalé Csirkepaprikás Tészta köret Csemege ízesítésű uborka	21. Daragaluskaleves Vagdalt szelet Zöldborsó főzelék Félbarna kenyér	22. Hamis gulyásleves Tejberizs Kakaó szórás Alma
25. Hagymakrémleves Levesgyöngy Rántott sajt Rizi-bizi Joghurtos tartár	26. Gyümölcsleves Fűszeres csirkemell Petrezselymes tört burgonya Céklasaláta	27. Csontleves Vadas csirke Durum tészta	28. Tojásleves Húsgombóc Paradicsommártás Főtt burgonya	29. Sárgaborsóleves Pirított tökmag Piskóta Csokiöntet Alma

Tésztafőzés kombi párolóban:

2 kg durumtészta/ tepsi+1 dl olaj → átkeverni

160 °C 15 perc sütés

4 liter sós forró vizet ráönteni → átkeverni

100 °C 15 perc gőz →

átkeverni (húsvilla), fóliázni, thermoláda

150 l víz + 2 kg só





Köszönöm a figyelmet!