

Ajánlat

Közétkeztetés 1605-1/2024

TARTALOMJEGYZÉK

Ajánlat	LAPSZÁM
- Borítólap	1.
- Tartalomjegyzék	2.
- Ajánlattevő adatai	3.
- Árajánlat	4.
- Nyilatkozat	5.
- Aláírás-minták	6.
- Működési engedély	8.
- HACCP tanúsítvány	10.
- Szakemberek bizonyítványai	11.
- Referencia igazolás	13.
- Mintaétlapok	15.

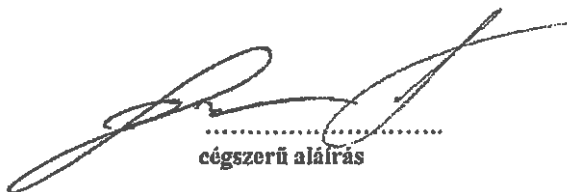
Ajánlattevő adatai

Ajánlattevő neve:	Prizma-Junior Zrt.
Ajánlattevő székhelye:	2209 Péteri, Bereki u. 30.
Ajánlattevő adószáma:	10929764-2-13
Ajánlattevő cégjegyzékszám:	13-10-042017
Ajánlattevő képviselői:	Laczikó Péter és Boros Attila igazgatósági tagok
Ajánlattevő elérhetőségei:	
Címe:	1134 Budapest, Róbert Károly körút 76-78.
Telefonszáma:	+36 1 370 1720
Telefaxszáma:	+36 1 371 1721
E-mail címe:	info@prizma.hu

Árajánlat

Pilismarót	Ajánlott árak				
	Nyersanyag (Ft/adag)	Rezsi (Ft/adag)	Nettó ár (Ft/adag)	ÁFA 27%	Bruttó ajánlati ár (Ft/adag)
Óvoda					
Tízórai	122	166	288	77,76	365,76
Ebéd	484	669	1 153	311,31	1 464,31
uzsonna	122	166	288	77,76	365,76
Iskola					
Tízórai	126	172	298	80,46	378,46
Ebéd	578	795	1 373	370,71	1 743,71
uzsonna	126	172	298	80,46	378,46
Szünidei étkezés					
Ebéd	578	795	1 373	370,71	1 743,71
Szociális ellátás					
Ebéd	578	1 063	1 641	443,07	2 084,07

Budapest, 2024. július 30.



 cégszerű aláírás

Prizma-Junior Zrt.
 2209 Péteri, Bereki u. 30.
 Adószám: 10929764-2-13
 Cg.: 13-10-042017
 3.

Nyilatkozat

Alulírott Laczikó Péter és Boros Attila, mint a Prizma-Junior Zrt. cégjegyzésre jogosult képviselői nyilatkozunk, hogy

- cégünknek nincsen az adóhatóság felé fennálló – 30 napon belüli és azt meghaladó - adótartozása, valamint szerepel a köztartozásmentes adózói adatbázisban, amelynek elérhetősége:

https://nav.gov.hu/adatbazisok/koztartozasmentes/egyszeru_lekerdezes

10929764 2024.07

Lekérdezés Szűrők törlése

* 10 jegyű adóazonosító jel, vagy az adószám első 8 jegye

Találatok száma: 1

Adószám/adóazonosító	Név (elnevezés)	Székhely	Év-hó
10929764-2-13	Prizma-Junior Közvetkeztelési Zártkörűen Működő Részvénytársaság	2209 PÉTERI BEREKI UTCA 30.	2024. július

Az oldal cookie-kat használ, hogy minél több hasznos funkcióért biztosítson a látogatóknak. Részletek

El fogadom

2024.07.26. 11:04

- Nyilatkozunk, hogy cégkivonatunk a következő linken érhető el az ingyenes közhiteles adatbázisban: <https://www.e-cegjegyzek.hu/?cegadatlap/1310042017/TaroltCegkivonat>
- Nyilatkozunk, hogy cégünk nem áll végelszámolási, felszámolási vagy csődeljárás alatt.
- Nyilatkozunk továbbá, hogy vállaljuk az ajánlati felhívásban foglalt feltételeket.
- Nyilatkozunk, hogy rendelkezünk 1 fő éllemezésvezetővel és a tevékenységet végző szakképzett alkalmazottal (szakács).

Budapest, 2024. július 30.


.....
cégszerű aláírás

Prizma-Junior Zrt.
2209 Péteri, Bereki u. 30.
Adószám: 10929764-2-13
Cg.: 13-10-042017
3.

ALÁÍRÁS MINTA

Alulírott **Laczikó Péter** (lakcím: 1163 Budapest, Feldebrő u. 33., anyja neve: Horváth Livia Melinda, születési hely: Sátoraljaújhely, születési idő: 1979. 08. 13.), mint a Prizma-Junior Közétkeztetési Zártkörűen Működő Részvénytársaság (a továbbiakban: „Társaság”) igazgatóságnak tagja, igazgatóságának elnöke a Társaságot akként jegyzem, hogy a társaság előírt, előnyomott vagy nyomtatott cégneve alá a nevemet, a Társaság másik igazgatósági tagjával, cégvezetőjével vagy más munkavállalójával együttesen, az alábbiak szerint írom:

Budapest, 2019. 12. 05.


Laczikó Péter

Ellenjegyzem: Budapest, 2019. 12. 05.

Dr. Mészáros Győző Ügyvédi Iroda
1076 Budapest, Dózsa György út 68. I/5.
Dr. Mészáros Győző ügyvéd
meszarosgyozo@gmail.com
Lajstromszám: Budapesti Ügyvédi Kamara -15097
Kamarai azonosító szám (KASZ): 36065283
18213410#cegkapu

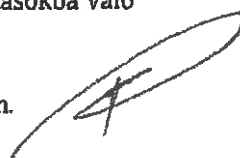
Alulírott **Dr. Mészáros Győző ügyvéd** (Dr. Mészáros Győző Ügyvédi Iroda, székhely: 1076 Budapest, Dózsa György út 68. I/5., lajstromszám: Budapesti Ügyvédi Kamara - 15097, kamarai azonosító szám (KASZ): 36065283, 18213410#cegkapu) **tanúsítom**, hogy a fenti „ALÁÍRÁS MINTÁ”-t **Laczikó Péter** (lakcím: 1163 Budapest, Feldebrő u. 33., anyja neve: Horváth Livia Melinda, születési hely: Sátoraljaújhely, születési idő: 1979. 08. 13.), aki személyazonosságát a(z) 198437PA számú személyi igazolvánnyal, lakcímét a(z) 301901 SL számú lakcímet igazoló hatósági igazolványával kellőképpen igazolta, előttem saját kezűleg írta alá.

Nyilatkozom, hogy az aláírás-minta hitelesítést, cégbírósági változásbejegyzési eljárás során láttam el ellenjegyzéssel valamint, hogy az aláírás-minta a cégbírósági változásbejegyzési kérelem mellékletét képezi. Nyilatkozom továbbá, hogy a társaság létesítő okiratát is én készítettem, és láttam el ellenjegyzéssel, így a jelen aláírás-minta megfelel a cégnyilvánosságról, a bírósági cégeljárásokról és a végelszámolásról szóló 2006. évi V. törvény 9. §-ában írt feltételeknek.

Nyilatkozom, hogy a cégiratot szerkesztő jogi képviselőként a cégnyilvánosságról, a bírósági cégeljárásról és a végelszámolásról szóló 2006. évi V. törvény 10. § (4)¹ bekezdése szerinti tájékoztatást fent nevezett személy részére megadtam, aki a személyes adatainak az okiratban és közhiteles nyilvántartásokba való feltüntetéséhez hozzájárult.

Kelt Budapesten, 2019. (kettőezer-tizenkilenc) év 12. (tizenkettedik) hónap 05. (ötödik) napján.

DR. MÉSZÁROS GYŐZŐ ÜGYVÉDI IRODA
Dr. Mészáros Győző ügyvéd
1076 Budapest, Dózsa Gy. út 68. I/5.
T/Fax: +36-1-321-58-82
Adószám: 18213410-2-42
Lajstromszám: BÜK - 15097
KASZ: 36065283
18213410#cegkapu

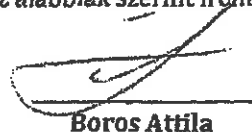

Dr. Mészáros Győző ügyvéd
Dr. Mészáros Győző Ügyvédi Iroda
1076 Budapest, Dózsa György út 68. I/5.
meszarosgyozo@gmail.com
Lajstromszám: Budapesti Ügyvédi Kamara -15097
Kamarai azonosító szám (KASZ): 36065283
18213410#cegkapu

¹ 10. § (4) Ha a cégiratban a jogszabályban előírt, illetve a cégjegyzék adattartalmát meghaladó személyes adat kerül feltüntetésre, a cégiratot szerkesztő jogi képviselő köteles felhívni a természetes személy figyelmét arra, hogy a személyes adatainak az okiratban való feltüntetéséhez való hozzájárulása egyben azzal is jár, hogy az a cégiratok nyilvánosságának elve alapján bárki számára megismerhetővé válik.

ALÁÍRÁS MINTA

Alulírott **Boros Attila** (anyja neve: Dr. Gyimesi Erzsébet, születési hely és idő: Budapest, 1973.02.28; lakcíme: 1125 Budapest, Fészek utca 12.) mint a **Prizma-Junior Közétkeztetési Zártkörűen Működő Részvénytársaság** (a továbbiakban: „Társaság”) igazgatóságnak tagja a Társaságot akként jegyzem, hogy a társaság előírt, előnyomott vagy nyomtatott cégneve alá a nevemet, a Társaság másik igazgatósági tagjával, cégvezetőjével vagy más munkavállalójával együttesen, az alábbiak szerint írom:

Budapest, 2019. 12. 05.



Boros Attila

Ellenjegyzem: Budapest, 2019. 12. 05.

Dr. Mészáros Győző Ügyvédi Iroda
1076 Budapest, Dózsa György út 68. I/5.
Dr. Mészáros Győző ügyvéd
meszarosgyozo@gmail.com
Lajstromszám: Budapesti Ügyvédi Kamara -15097
Kamarai azonosító szám (KASZ): 36065283
18213410#cegkapu

Alulírott **Dr. Mészáros Győző ügyvéd** (Dr. Mészáros Győző Ügyvédi Iroda, székhely: 1076 Budapest, Dózsa György út 68. I/5., lajstromszám: Budapesti Ügyvédi Kamara - 15097, kamarai azonosító szám (KASZ): 36065283, 18213410#cegkapu) tanúsítom, hogy a fenti „ALÁÍRÁS MINTÁ”-t **Boros Attila** (anyja neve: Dr. Gyimesi Erzsébet, születési hely és idő: Budapest, 1973.02.28; lakcíme: 1125 Budapest, Fészek utca 12.), aki személyazonosságát a(z) 077640AE számú személyi igazolvánnyal, lakcímét a(z) 372716LH számú lakcímet igazoló hatósági igazolványával kellőképpen igazolta, előttem saját kezűleg írta alá.

Nyilatkozom, hogy az aláírás-minta hitelesítést, cégbírósági változásbejegyzési eljárás során láttam el ellenjegyzéssel valamint, hogy az aláírás-minta a cégbírósági változásbejegyzési kérelem mellékletét képezi. Nyilatkozom továbbá, hogy a társaság létesítő okiratát is én készítettem, és láttam el ellenjegyzéssel, így a jelen aláírás-minta megfelel a cégnyilvánosságról, a bírósági cégeljárásokról és a végelszámolásról szóló 2006. évi V. törvény 9. §-ában írt feltételeknek.

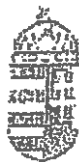
Nyilatkozom, hogy a cégiratot szerkesztő jogi képviselőként a cégnyilvánosságról, a bírósági cégeljárásról és a végelszámolásról szóló 2006. évi V. törvény 10. § (4)¹ bekezdése szerinti tájékoztatást fent nevezett személy részére megadtam, aki a személyes adatainak az okiratban és közhiteles nyilvántartásokba való feltüntetéséhez hozzájárult.

Kelt Budapesten, 2019. (kettőezer-tizenkilenc) év 12. (tizenkettedik) hónap 05. (ötödik) napján:

DR. MÉSZÁROS GYŐZŐ ÜGYVÉDI IRODA
Dr. Mészáros Győző ügyvéd
1076 Budapest, Dózsa Gy. út 68. I/5.
T/Fax: +36-1-321-59-92
Adószám: 18213410-2-42
Lajstromszám: BÜK - 15097
KASZ: 36065283
18213410#cegkapu

Dr. Mészáros Győző ügyvéd
Dr. Mészáros Győző Ügyvédi Iroda
1076 Budapest, Dózsa György út 68. I/5.
meszarosgyozo@gmail.com
Lajstromszám: Budapesti Ügyvédi Kamara -15097
Kamarai azonosító szám (KASZ): 36065283
18213410#cegkapu

¹ 10. § (4) Ha a cégiratban a jogszabályban előírt, illetve a cégjegyzék adattartalmát meghaladó személyes adat kerül feltüntetésre, a cégiratot szerkesztő jogi képviselő köteles felhívni a természetes személy figyelmét arra, hogy a személyes adatainak az okiratban való feltüntetéséhez való hozzájárulása egyben azzal is jár, hogy az a cégiratok nyilvánosságának elve alapján bárki számára megismerhetővé válik.



11/0160/2020

PEST MEGYEI
KORMÁNYHIVATAL
GÖDÖLLŐI JÁRÁSI HIVATALA

Ügyiratszám: PE-07/ÉÁ02/216-2/2020

Tárgy: Igazolás létesítmény bejelentéséről

Ügyintéző: dr. Gera József

Hív. szám:

Telefon: 06-30/438-3988

Melléklet:

I G A Z O L Á S

Igazolom, hogy a Prizma-Junior Zrt. (székhely: 2209 Péteri, Bereki u. 30.) élelmiszer-vállalkozó – amely az általa ellenőrzött élelmiszer- vállalkozáson belül felelős az élelmiszerjog követelményeinek betartásáért – az élelmiszer-higiéniáról szóló 852/2004/EK rendelet 6. cikke (2) bekezdésében; az élelmiszerláncról és hatósági felügyeletéről szóló 2008. évi XLVI. törvény 23.§ (2) bekezdésében és az élelmiszerek forgalomba hozatalának, valamint előállításának engedélyezéséről, illetve bejelentéséről szóló 57/2010. (V. 7.) FVM rendelete (a továbbiakban: 57/2010. (V. 7.) FVM rendelet) 9. § (1) bekezdésében foglalt bejelentési kötelezettségét teljesítette.

Az élelmiszer-előállító létesítmény bejelentésének adattartalma megfelelt az 57/2010. (V.7.) FVM rendelete 1. melléklet B részében meghatározott adatoknak, ezért a szolgáltatási tevékenység megkezdésének és folytatásának általános szabályairól szóló 2009. évi LXXVI. törvény 23. § (1) bekezdése szerint a bejelentés megérkezésétől számított nyolc napon belül a hatóság jelen igazolást megküldi.

Az élelmiszerláncról és hatósági felügyeletéről szóló 2008. évi XLVI. törvény (a továbbiakban: 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 szóló 63/2012.(VII.2.) VM rendelet 4. § (4) bekezdése alapján az eljárás díjmentes.

A bejelentés beérkezésének napja: 2020. február 5.

A bejelentett változás a következő: cégnév és székhelyváltozás

A bejelentés határozatlan időre szól.

A takarmány-és élelmiszerjog, valamint az állategészségügyi és az állatok kíméletére vonatkozó szabályok követelményeinek történő megfelelés ellenőrzésének biztosítása céljából végzett hatósági ellenőrzésekről szóló 882/2004/EK rendelet 31. cikk (1) bekezdés b) pontja; az 57/2010. (V. 7.) FVM rendelete 9. § (4) bekezdése, illetve a szolgáltatási tevékenység megkezdésének és folytatásának általános szabályairól szóló 2009. évi LXXVI. törvény 27.§ (1) bekezdése alapján hatóságunk a bejelentés megérkezését követő naptól számított tizenöt napon belül nyilvántartásba veszi a létesítményt.

A létesítményre vonatkozóan a 205264 számon kiadott igazolást, jelen igazolás megküldésével visszavonjuk.

A változások figyelembevételével a vállalkozásra vonatkozó hatályos adatok a következők:

A létesítmény nyilvántartási száma: 205599

A vállalkozás neve/cégneve: Prizma-Junior Közétkeztetési Zrt.

Adószám: 10929764-2-13

Székhely címe: 2209 Péteri, Bereki u. 30.

Telephely címe: 1135 Budapest, Reitter Ferenc u. 84-86.

A vállalkozás tevékenysége:

10.8	EGYÉB ÉLELMISZER GYÁRTÁSA
10.85	KÉSZÉTEL GYÁRTÁSA
108510 00 0 055	- Készétel
108519 00 0 055	-- Egyéb készétel

(egyéb feldolgozott élelmiszer, egy és több adagos hűtött készétel csomagolva)

A kiadott igazolás nem helyettesíti a működéssel kapcsolatos egyéb jogszabályban előírt engedélyeket, azok beszerzésére vonatkozó kötelezettséget.

Felhívom az élelmiszer-vállalkozó figyelmét, hogy a létesítmény üzemeltetése során be kell tartani a tevékenységre vonatkozó, érvényben lévő magyar és közösségi jogszabályokat - többek között az Éltv., illetve végrehajtási jogszabályait; az élelmiszerjog általános elveiről és követelményeiről, Európai Élelmiszerbiztonsági Hatóság létrehozásáról és az élelmiszerbiztonságra vonatkozó eljárások megállapításáról szóló 178/2002/EK rendelet, az élelmiszer-higiéniáról szóló 852/2004/EK rendelet előírásait.

Az élelmiszer-higiéniáról szóló 852/2004/EK rendelet 6. cikkének (2) bekezdése és az 57/2010. (V. 7.) FVM rendelet 11. § előírásai szerint az élelmiszer-vállalkozó köteles a bejelentett adatok megváltozásáról, a létesítmény működésének esetleges szüneteléséről illetve megszüntetéséről haladéktalanul írásban értesíteni a kerületi hivatalt, amely azok megváltozását a nyilvántartásba átvezeti.

Az általános közigazgatási rendtartásról szóló 2016. évi CL. törvény (a továbbiakban: Ákr.) 94. § (2) bekezdése kimondja: „a hatósági bizonyítvány, igazolvány, valamint a hatósági nyilvántartásba történt bejegyzés határozat.”

Hatóságunk hatáskörét és illetékességét az Éltv. 25. § (1) bekezdése, 26. § (1) bekezdés d) pontja, 27. § (1) bekezdés d) pontja, 35. § (3) bekezdése a) és c) pontja, továbbá a földművelésügyi hatósági és igazgatási feladatokat ellátó szervek kijelöléséről szóló 383/2016. (XII. 2.) Korm. rendelet 18. § (3) bekezdés a) pontja határozza meg.

Budapest, 2020. február 10.

Dr. Jávor Ágnes járási hivatalvezető nevében és megjelölésével



Kapilák:

- Címzett (hivatalos iratként)
- Pest Megyei Kormányhivatal Élelmiszerlánc-biztonsági, Növény- és Talajvédelmi Főosztály
- Irattár

EMT



Zrt.

TANÚSÍTVÁNY

Tanúsítjuk, hogy a

Prizma-Junior Zrt.

2209 Péteri, Bereki utca 30.
1134 Budapest, Róbert Károly körút 76-78.

HACCP rendszere megfelel a

852/2004/EK európai parlamenti és tanácsi rendelet 5. cikk követelménye szerint a FAO/WHO Élelmiszer Bizottság (Codex Alimentarius) 1-1996, Rev. 4-2003 dokumentum ajánlásainak, valamint a Magyar Élelmiszerkönyv 2-1/1969 (2004) fejezet

szabvány követelményeinek, a következő alkalmazási területeken:

Gyermek-, diák-, munkahelyi és kórházi közétkeztetés.

Gyermek-, diák-, munkahelyi és kórházi diétás és táplálékallergiás közétkeztetés. Hűtött és fagyasztott csomagolt ételek készítése és kiszállítása. Vákuum - védőgázos technológiával csomagolt, egy és többadagos ételek készítése és kiszállítása

A tanúsítvány száma: 400-0464

Dátum: 2009.07.06.

Újra kiadás: 2022.08.16.

Érvényes: 2024.08.03.

Budaörs, 2022.08.16.

**Bujtás Gyula
vezérigazgató**



Sorozati jel: CXB C

Sorszám: 020847

Törzslap száma: 01514 / 62 / 2017

BIZONYÍTVÁNY

Név: Popper Gabriella
Születési név: Godzsa Gabriella
Születési hely: Kovászna (Románia)
Születési idő: 1969. év 05. hó 27. nap
Tanulói azonosító száma: _____
Anyja születési neve: Kelemen Mária
aki szakmai tanulmányait a(z) _____
Focus Oktatási Kft.
Nyilvántartási szám: (E-000700/2014/A034)
_____ vegezte.

A(z) Focus Oktatási Kft.
1139 Budapest, Frangepán utca 3.

mellett működő szakmai vizsgabizottság előtt szakmai vizsgát tett.

A szakmai vizsga eredménye osztályzat: jó (4)

Ez a bizonyítvány a szakképzésről szóló 2011. évi CLXXXVII. törvény 9. §-a értelmében az Országos Képzési Jegyzékben meghatározott

52.811.01 azonosító számú,

Élelmezésvezető megnevezésű

szakképesítés, rész-szakképesítés, szakképesítés-rétegpülés* megszerzését igazolja.

* A megjelölt rész (szakképesítés jellege) aláhúzott

Budapest, 2017. év 06. hó 19. nap.

[Signature]
A szakmai vizsgabizottság
elnöke



[Signature]
A vizsgaszervező Intézmény
vezetője

Sorszám: A 0007488

Törzslap szám: 408 / 19 96

SAKMNUNKÁS-BIZONYÍTVÁNY

RABI IRÉNÉ

Született: 1956 év 08 hó 19 napján
Járarokszállás városban (községben)

Anyja neve: Förge Ilona

Tanulmányait a Dobos C. Főreál
Leendőjártóipari Szakközépiskola
és Szakmunkásképző és
vevő Szakmunkásképző
tanfolyamon végezte.

A Dobos C. Főreál Leendőj. ip. Szakközépisk.
és Szakmunkásképző

mellett működő Állami Szakmunkászvizsga Bizottság

előtt a 2103

számú Szakács

szakmában eredményes szakmunkászvizsgát tett, a kö-

vetkező eredménnyel:

szakmai elmélet: közepes (3)

szakmai gyakorlat: Közepes (3)

A szakmunkás-bizonyítvány minősítése:

Közepesen megfelelő (3)

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

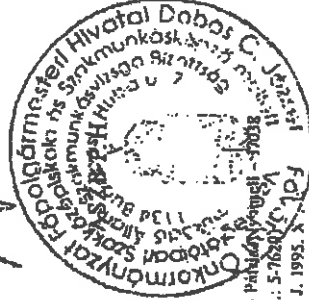
82. § (4) bekezdése alapján a 2103 számú

Szakács

szakmában szakmunkásmunkakör betöltésére képesít.

Kelt Budapest, 1996 év június hó 24 n.

Székelyi J. Szakmunkakör
(a vizsgáztatói szolgálat élnöke)
(az iskolai igazgatója)



A. 9034-73. E. sz. - Pályázat
Pátria Nyomda Rt. (Fsz.: 5-7620/C. 10)
Létre: MKM rendelet J. J. 1995. X. 10.

REFERENCIA IGAZOLÁS

Vállalkozóként szerződő fél (Ajánlattevő):

Prizma-Junior Zrt. (korábbi nevén: Junior Vendéglátó Zrt.)

2209 Péteri, Bereki u. 30.

Képviseli: Laczikó Péter, Boros Attila igazgatósági tagok

Megrendelőként szerződést kötő fél (Ajánlatkérő):

Budapest Főváros XVI. Kerületi Önkormányzat

1163 Budapest, Havashalom u. 43.

Referenciát adó személy neve:

Kovács Péter, polgármester

Tel: 06-1-401-1400

Alulírott Kovács Péter polgármester, jelen nyilatkozat megtételére jogosult vezetője igazolom, hogy a Prizma-Junior Zrt. (korábbi nevén: Junior Vendéglátó Zrt.) szervezetünkkel 2017. július 1-én megkötött szolgáltatási szerződés szerint, folyamatosan látja el a gyermek és diákétkeztetési (közétkeztetési) feladatokat, beleértve a különböző diétás szolgáltatást is.

Teljesítés, illetve szerződés időtartama:

Az első szolgáltatási nap 2017. július 1., a szerződés utolsó szolgáltatási napja 2022. június 30. Majd új eredményes közbeszerzési eljárást követően 2022. július 1-től 2028. június 30-ig újabb közétkeztetési szerződést kötött a Prizma-Junior Zrt. (korábbi nevén: Junior Vendéglátó Zrt.), így a szolgáltatás folyamatos.

A szolgáltatás tárgya, helyszíne, rövid leírása és minősítése:

Budapest XVI. Kerületi Önkormányzat közigazgatási területén működő nevelési és oktatási (óvodai, általános-, és középiskolai) intézményeiben heti 5 napos közétkeztetés biztosítása, beleértve a speciális (diétás, táplálékallergiás, érzékeny) étrendet igénylők ellátását is. Tízórai, ebéd, uzsonna készítése és készétel kiszállítása az intézmények részére, valamint az ételhulladék elszállítása.

Az ételek mennyiségi átvételének alapja a szállítólevél.

A Prizma-Junior Zrt. (korábbi nevén: Junior Vendéglátó Zrt.) szolgáltatása a normál, diétás és táplálékallergiában szenvedők részére megfelelő, tevékenységét intézményeink megelégedésére végzi.

A diétás ételeket, címkézett, egyadagos kiszerezésű, mikrohullámú sütőben melegíthető, egyszer használatos zárt csomagolásban, kétszeresen előhűtött, sokkolásos technológiával készítette és szállította a Prizma-Junior Zrt.

A konyhák vezetőivel napi kapcsolatban állnak, akik lehetőség szerint minden egyedi igényt igyekeznek kielégíteni.

A szerződésben rögzített szállítási időt betartják, ügyelnek a szállítás higiéniájára. A választék megfelelő, az adagok mennyisége és az ételek minősége az előírásoknak megfelelő.

A Prizma-Junior Zrt. (korábbi nevén: Junior Vendéglátó Zrt.) a szolgáltatást a közétkeztetésre vonatkozó táplálkozás-egészségügyi előírásokról szóló 37/2014. (IV.30) EMMI rendeletben írt előírásainak megfelelően végzi. A teljesítés az előírásoknak és a szerződésnek megfelelően történt.

Ellenszolgáltatás nettó összege:

2020. év (E Ft)	2021. év (E Ft)	2022. év (E Ft)	2023. év (E Ft)
492 637	604 417	854 470	1 119 658

Szolgáltatás mennyiségére vonatkozó adatok:

	2020. év		2021. év		2022. év		2023. év	
	Átlagosan kiszállított készlet adagszáma							
Óvoda	Összes adag/év	Összes adag/nap	Összes adag/év	Összes adag/nap	Összes adag/év	Összes adag/nap	Összes adag/év	Összes adag/nap
Tízórai	308 647	1 403	325 073	1 478	367 197	1 669	357 414	1 625
Ebből diétás	13 950	63	15 347	70	16 347	74	17 108	78
Meleg ebéd	310 650	1 412	326 803	1 485	368 635	1 676	358 906	1 631
Ebből diétás	14 043	64	15 622	71	16 596	75	17 213	78
Úzsonna	300 713	1 367	316 676	1 439	356 742	1 622	347 796	1 581
Ebből diétás	13 666	62	14 700	67	15 757	72	17 104	78
Összesen:	920 010	4 182	968 552	4 402	1 092 574	4 967	1 064 116	4 837
Iskola	Összes adag/év	Összes adag/nap	Összes adag/év	Összes adag/nap	Összes adag/év	Összes adag/nap	Összes adag/év	Összes adag/nap
Tízórai	322 748	1 745	387 742	2 096	502 232	2 715	456 965	2 470
Ebből diétás	6 866	37	8 518	46	11 185	60	8 737	47
Meleg ebéd	495 928	2 681	587 032	3 173	759 329	4 104	732 874	3 961
Ebből diétás	12 634	68	16 168	87	21 989	119	19 503	105
Úzsonna	322 748	1 745	387 782	2 096	502 296	2 715	456 961	2 470
Ebből diétás	6 866	37	8 518	46	11 184	60	8 734	47
Összesen:	1 141 424	6 171	1 362 556	7 365	1 763 857	9 534	1 646 800	8 901
Középisk.	Összes adag/év	Összes adag/nap	Összes adag/év	Összes adag/nap	Összes adag/év	Összes adag/nap	Összes adag/év	Összes adag/nap
Meleg ebéd	27 283	147	28 438	154	47 878	259	46 383	251
Ebből diétás	34	0	22	0	234	1	384	2
Összesen:	27 283	147	28 438	154	47 878	259	46 383	251
Mindössz.:	2 088 717	10 500	2 359 546	11 921	2 904 309	14 760	2 757 299	13 989

Ajánlattevő a szerződésben foglalt kötelezettségeit az előírásoknak és a szerződésben foglaltaknak kiválóan teljesítette, ellene kifogás nem merült fel és tömeges ételmérgezés a szolgáltatás nyújtása során nem fordult elő.

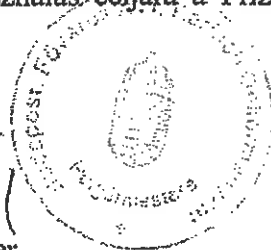
A teljesítés és a konyhák működtetése érvényes ISO tanúsítványok megléte (ISO 9001:2009, ISO 22000:2005, ISO 14001:2005, ISO 28001:2008), valamint HACCP rendszer üzemeltetése mellett történik.

A Prizma-Junior Zrt. a közétkeztetési tevékenységet fővállalkozóként, 100%-ban önállóan végzi.

Jelen nyilatkozatot, igazolást közbeszerzési eljárásban való felhasználás céljára a Prizma-Junior Zrt. kérésére adtuk ki.

Kelt: Budapest, 2024. március 28.


Kovács Péter
polgármester



70 év feletti korcsoport, normál étlap, reggeli-tízórai-ebéd-uzsonna-vacsora, téli-tavaszi időny
1-10.nap

	1. nap	2. nap	3. nap	4. nap	5. nap
Reggeli	Citromos tea Köményes sovány sajt Margarin Félbarna kenyér Kaliforniai paprika piros	Tejeskávé Zalai felvágott Vajkrém Magvas kifli, tejes kiórlésű Kégyóuborka	Tej Méz Margarin Félbarna kenyér	Erdői gyümölcsös tea Körözött Tejles kiórlésű, csökkentett sótartalmú kenyér Zöldpaprika	Tej Brokkolis zöldségpástiétom Félbarna kenyér Reszelt sárgarépa
	energia: 435 Kcal zsír / telített zs.: 9 g / 3,7 g / 18,7 E% sós: 1 g szénhidrát: 62 g Allergének: tejsav, laktóz, glutén Feltételezhető:	energia: 580 Kcal zsír / telített zs.: 23 g / 8,2 g / 36,0 E% sós: 1,5 g szénhidrát: 64 g Allergének: tejsav, laktóz, glutén, szója Feltételezhető:	energia: 493 Kcal zsír / telített zs.: 8 g / 3,6 g / 13,5 E% sós: 0,6 g szénhidrát: 84 g Allergének: tejsav, laktóz, glutén Feltételezhető:	energia: 371 Kcal zsír / telített zs.: 4 g / 0,6 g / 10,9 E% sós: 0,2 g szénhidrát: 60 g Allergének: tejsav, laktóz, laktóza Feltételezhető:	energia: 540 Kcal zsír / telített zs.: 16 g / 4,1 g / 27,2 E% sós: 0,7 g szénhidrát: 77 g Allergének: tejsav, laktóz, glutén Feltételezhető:
Tízórai	Padlizsánkrém Félbarna kenyér	Natúr joghurt Sajtoskeksz	Banán	Sajtos pogácsa Cukormentes gyümölcsjoghurt	Sovány kefir
	energia: 271 Kcal zsír / telített zs.: 5 g / 1,4 g / 17,3 E% sós: 0,9 g szénhidrát: 47 g Allergének: mustár, glutén Feltételezhető: kén-dioxid, szulfid, tejsav, laktóz	energia: 315 Kcal zsír / telített zs.: 12 g / 4,4 g / 35,5 E% sós: 1,5 g szénhidrát: 36 g Allergének: tejsav, laktóz, glutén Feltételezhető: csillagfürt, földmogyoró, kén-dioxid, szulfid, szója, tojás	energia: 157 Kcal zsír / telített zs.: 0,2 g / 0 g / 0,9 E% sós: 0,1 g szénhidrát: 36 g Allergének: Feltételezhető:	energia: 330 Kcal zsír / telített zs.: 17 g / 7,7 g / 46,0 E% sós: 0,8 g szénhidrát: 31 g Allergének: tejsav, laktóz, glutén, tojás Feltételezhető:	energia: 66 Kcal zsír / telített zs.: 0 g / 0,1 g / 2,7 E% sós: 0,6 g szénhidrát: 9 g Allergének: tejsav, laktóz Feltételezhető:
Ebéd	Reszelttészta leves Roston sült csirkemell Kefires tökfőzelék Tejles kiórlésű, csökkentett sótartalmú kenyér	Sertésragu leves Zöldfűszeres túróval rétegzett köles	Hamis gulyásleves Fűszeres pulykacskók Brokkolifőzelék Tejles kiórlésű, csökkentett sótartalmú kenyér	Kertészleves Pirított csirkemáj Párolt barna rizs Csemege uborka savanyúság	Burgonyagombóclevés Sonkafejfűjt Zöldborsófőzelék Tejles kiórlésű, csökkentett sótartalmú kenyér
	energia: 747 Kcal zsír / telített zs.: 25 g / 3,4 g / 29,9 E% sós: 1,4 g szénhidrát: 83 g Allergének: glutén, tejsav, laktóz, tojás Feltételezhető:	energia: 758 Kcal zsír / telített zs.: 19 g / 5,4 g / 22,3 E% sós: 1,3 g szénhidrát: 98 g Allergének: zeller, tejsav, laktóz, tojás Feltételezhető:	energia: 708 Kcal zsír / telített zs.: 22 g / 4 g / 27,8 E% sós: 0,7 g szénhidrát: 83 g Allergének: glutén, tejsav, laktóz, zeller Feltételezhető:	energia: 722 Kcal zsír / telített zs.: 20 g / 3,8 g / 25,6 E% sós: 0,8 g szénhidrát: 102 g Allergének: zeller, glutén Feltételezhető:	energia: 826 Kcal zsír / telített zs.: 20 g / 5,4 g / 22,3 E% sós: 1,6 g szénhidrát: 104 g Allergének: zeller, glutén, tojás, tejsav, laktóz Feltételezhető: szója
Uzsonna	Mandarin	Alma	Csökkentett zsirtartalmú kockasajt Korpás keksz	Körte	Almás piskóta

Tápanyagszámítás során alkalmazott program: Nutricomp Étrend 5.08 verzió

70 év feletti korcsoport, normál étlap, reggeli-tízórai-ebéd-uzsonna-vacsora, téli-tavaszi időny
1-10.nap

	6. nap	7. nap	8. nap	9. nap	10. nap
Reggeli	Feketeribizlis gyümölcs tea Házi baromfinis pástétom Bakonyi tejles kiőrlésű kenyér Kágyóuborka	Tej Parajos- lenmagvas sajtkrém Zsemle Kaliforniai paprika piros	Tej Sárgabarack extra dzsem Vaj Háromgabonás rozskenyér, tejles kiőrlésű	Kakao Majonnnás csirkemájkrém Kifli	Citromos tea Céklás túrókrém Magvas zsemle, teljes kiőrlésű
	energia: 298 Kcal szénhidrát: 41 g Allergének: glutén Feltételezhető: tejtermék, laktóz	energia: 600 Kcal szénhidrát: 62 g Allergének: tejtermék, laktóz, glutén Feltételezhető:	energia: 411 Kcal szénhidrát: 55 g Allergének: tejtermék, laktóz, glutén, szója Feltételezhető: kén-dioxid, szója	energia: 508 Kcal szénhidrát: 75 g Allergének: tejtermék, laktóz, glutén Feltételezhető:	energia: 471 Kcal szénhidrát: 60 g Allergének: glutén, szója; tejtermék, laktóz Feltételezhető:
Tízórai	Ószi barackos joghurtal	Friss narancslé 100%-os	Burgonyás pogácsa	Korpás keksz	Diós sajtkrém Kifli Fekete retek
	energia: 182 Kcal szénhidrát: 32 g Allergének: tejtermék, laktóz Feltételezhető: glutén	energia: 102 Kcal szénhidrát: 22 g Allergének: Feltételezhető:	energia: 246 Kcal szénhidrát: 29 g Allergének: glutén; tejtermék, laktóz, tojás Feltételezhető:	energia: 254 Kcal szénhidrát: 36 g Allergének: glutén; kén-dioxid, szója; szója Feltételezhető: élesztő; tejtermék, laktóz, tojás	energia: 463 Kcal szénhidrát: 36 g Allergének: diófélék; tejtermék, laktóz, glutén Feltételezhető:
Ébéd	Vitaminleves Főtt csirkemell Meggymártás Pírtott dara	Kölesleves Halvagdalt (tepsiben sült) Sárgaborsófőzelék Félbarna kenyér	Karfiolleves Tejfőlés sertésragu Durum tészta köret Savanyú cékla (nyers)	Fahéjas almaleves Rakott zöldbab	Hagymaleves Natúr pulykamell sült Zelleres burgonyafőzelék Félbarna kenyér Alma
	energia: 739 Kcal szénhidrát: 108 g Allergének: zeller; glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	energia: 839 Kcal szénhidrát: 109 g Allergének: zeller; borsó; glutén; tojás Feltételezhető: csillagfürt	energia: 771 Kcal szénhidrát: 103 g Allergének: tejtermék, laktóz; zeller; glutén Feltételezhető: csillagfürt	energia: 713 Kcal szénhidrát: 91 g Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	energia: 730 Kcal szénhidrát: 113 g Allergének: zeller; glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:

Tápanyagszámítás során alkalmazott program: Nutricomp Étrend 5.08 verzió

70 év feletti korcsoport, normál étlap, reggeli-tízórai-ebéd-uzsonna-vacsora, téli-tavaszi időény

1-10.nap

	Sárgarépás túrókrém Zsemle	Natur joghurt Alma	Banán	Narancs	Zöldséges rétes
Uzsonna	<p>energia: 267 Kcal fehérje: 14 g szénhidrát: 35 g zsír / telített zs.: 8 g / 4 g / 25,7 E% sók: 0,1 g</p> <p>Allergének: tejtermék, laktóz, glutén Feltételezhető:</p>	<p>energia: 86 Kcal fehérje: 6 g szénhidrát: 14 g zsír / telített zs.: 1 g / 0,1 g / 5,8 E% sók: 0,5 g</p> <p>Allergének: tejtermék, laktóz Feltételezhető:</p>	<p>energia: 157 Kcal fehérje: 2 g szénhidrát: 36 g zsír / telített zs.: 0,2 g / 0 g / 0,9 E% sók: 0,1 g</p> <p>Allergének: Feltételezhető:</p>	<p>energia: 62 Kcal fehérje: 1 g szénhidrát: 13 g zsír / telített zs.: 0,3 g / 0 g / 4,4 E% sók: 0 g</p> <p>Allergének: Feltételezhető:</p>	<p>energia: 144 Kcal fehérje: 7 g szénhidrát: 25 g zsír / telített zs.: 2 g / 0,5 g / 10,3 E% sók: 0,1 g</p> <p>Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:</p>
Vacsora	<p>energia: 584 Kcal fehérje: 31 g szénhidrát: 70 g zsír / telített zs.: 20 g / 10,8 g / 30,5 E% sók: 1,6 g</p> <p>Allergének: tejtermék, laktóz, glutén Feltételezhető:</p>	<p>energia: 392 Kcal fehérje: 23 g szénhidrát: 42 g zsír / telített zs.: 14 g / 3,2 g / 33,0 E% sók: 0,5 g</p> <p>Allergének: tojás, glutén Feltételezhető:</p>	<p>energia: 436 Kcal fehérje: 21 g szénhidrát: 61 g zsír / telített zs.: 12 g / 3,8 g / 24,5 E% sók: 0,8 g</p> <p>Allergének: tejtermék, laktóz; zsírok; glutén; szója Feltételezhető:</p>	<p>energia: 480 Kcal fehérje: 25 g szénhidrát: 58 g zsír / telített zs.: 16 g / 7,7 g / 30,1 E% sók: 1,1 g</p> <p>Allergének: tejtermék, laktóz, glutén; szója Feltételezhető:</p>	<p>energia: 393 Kcal fehérje: 19 g szénhidrát: 51 g zsír / telített zs.: 12 g / 5,1 g / 28,5 E% sók: 1,3 g</p> <p>Allergének: tejtermék, laktóz, glutén Feltételezhető: mustár, szója</p>
	<p>Téj Trappista sajt Margarin Kifli Jégsaprétek</p>	<p>Epres tea Főtt tojás Margarin Tejjes kiórlésű, csökkentett sótartalmú kenyér Póréhagyma</p>	<p>Téj Zelleres margarin Magvas kifli Sárgarépa karika</p>	<p>Csipkebogyó ízű tea Edámi sajt Margarin Háromgabonás rozskenyér tejjes kiórlésű Kígyóborka</p>	<p>Téj Csökkentett zsirtartalmú sertés párizsi Margarin Félbarna kenyér Zöldpaprika</p>

7-10 éves korcsoport, normál étlap, tízórai-ebéd-uzsonna, téli-tavaszi időny
1-10.nap

	1. nap	2. nap	3. nap	4. nap	5. nap
Tízórai	<p>Tej, 1,5%-os Csirkessonka Három gabonás rozskenyér, tejles kiörlesztésű Sárgarépa</p> <p>energia: 279 Kcal szénhidrát: 40 g zsír / telített zs.: 5 g / 2 g / 14,8 E% sók: 1,2 g Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; szója Feltételezhető:</p>	<p>Tea Főtt tojás Margarin, 35%-os Katonakenyér, tejles kiörlesztésű</p> <p>energia: 264 Kcal szénhidrát: 34 g zsír / telített zs.: 9 g / 2,3 g / 31,5 E% sók: 0,3 g Allergének: tojás; glutén Feltételezhető: tejtermék, laktóz</p>	<p>Tej, 1,5%-os Tavaszi felvágott Magvas, tejles kiörlesztésű barnakenyér Kígyóborka</p> <p>energia: 308 Kcal szénhidrát: 34 g zsír / telített zs.: 11 g / 3,8 g / 33,4 E% sók: 0,9 g Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; szesám Feltételezhető: szója</p>	<p>Tejeskávé Petrezselymes margarin Bakonyi tejles kiörlesztésű kenyér Sárgarépa</p> <p>energia: 321 Kcal szénhidrát: 46 g zsír / telített zs.: 9 g / 3,1 g / 25,4 E% sók: 0,6 g Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:</p>	<p>Tej, 1,5%-os Vajkrém Briós</p> <p>energia: 336 Kcal szénhidrát: 45 g zsír / telített zs.: 14 g / 6,5 g / 34,9 E% sók: 0,7 g Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; tojás Feltételezhető:</p>
Ebéd	<p>Reszeltészta leves Roston sült csirke Kelkáposztafőzelék Banán</p> <p>energia: 705 Kcal szénhidrát: 84 g zsír / telített zs.: 22 g / 3,2 g / 27,7 E% sók: 0,7 g Allergének: glutén; tojás Feltételezhető: tejtermék, laktóz</p>	<p>Sertésraguleves Zöldfűszeres túróval rétegzett köles</p> <p>energia: 747 Kcal szénhidrát: 91 g zsír / telített zs.: 21 g / 5,8 g / 24,9 E% sók: 0,6 g Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető:</p>	<p>Hámis gulyásleves Fűszeres pulykacskók Brokkolifőzelék Tejles kiörlesztésű, csökkentett sótartalmú kenyér</p> <p>energia: 705 Kcal szénhidrát: 83 g zsír / telített zs.: 21 g / 4,6 g / 26,5 E% sók: 0,3 g Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:</p>	<p>Kertészleves Pírtott száymasmáj Párolt barmarizs Uborkasaláta Mandarin</p> <p>energia: 728 Kcal szénhidrát: 101 g zsír / telített zs.: 21 g / 3,8 g / 26,2 E% sók: 0,3 g Allergének: zöller; glutén; tojás Feltételezhető:</p>	<p>Burgonyagombóc leves Sonkafelújít Zöldborsófőzelék</p> <p>energia: 727 Kcal szénhidrát: 85 g zsír / telített zs.: 23 g / 7,7 g / 28,3 E% sók: 1,3 g Allergének: glutén; tojás; tejtermék, laktóz Feltételezhető: szója</p>
Uzsonna	<p>Diós túrókrém Zsemle Sovány kefir</p> <p>energia: 321 Kcal szénhidrát: 35 g zsír / telített zs.: 12 g / 3,2 g / 35,1 E% sók: 0,4 g Allergének: tejtermék, laktóz; diófélék; glutén Feltételezhető:</p>	<p>Balaton sajt Zsemle Jégcsapretek</p> <p>energia: 305 Kcal szénhidrát: 34 g zsír / telített zs.: 12 g / 7,2 g / 33,3 E% sók: 0,2 g Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:</p>	<p>Joghurt, 0,1%-os Puffancs</p> <p>energia: 305 Kcal szénhidrát: 49 g zsír / telített zs.: 7 g / 2,9 g / 20,5 E% sók: 1,1 g Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; tojás Feltételezhető:</p>	<p>Körményes sovány sajt Magvas, tejles kiörlesztésű barnakenyér</p> <p>energia: 268 Kcal szénhidrát: 27 g zsír / telített zs.: 9 g / 3,1 g / 29,5 E% sók: 0,9 g Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; szesám Feltételezhető:</p>	<p>Petrezselymes túrókrém Magvas, tejles kiörlesztésű barnakenyér Paradicsom</p> <p>energia: 228 Kcal szénhidrát: 31 g zsír / telített zs.: 5 g / 0,8 g / 20,2 E% sók: 0,1 g Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; szesám Feltételezhető:</p>

Tápanyagszámítás során alkalmazott program: Nutricomp Étrend 5.08 verzió

7-10 éves korcsoport, normál étlap, tízórai-ebéd-uzsonna, téli-tavaszi időny

1-10.nap

	6. nap	7. nap	8. nap	9. nap	10. nap
Tízórai	<p>Tej, 2,8%-os Gépsonka</p> <p>Bakonyi teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p>energia: 339 Kcal zsír / telített zs.: 10 g / 4,1 g / 25,6 E% fehérje: 23 g E% szénhidrát: 41 g E% cukor: 0 g / 0 E% sók: 0,8 g</p> <p>Allergének: tejtermék, laktóz, glutén Feltételezhető: szója</p>	<p>Tej, 1,5%-os Tojáskrém</p> <p>Magvas zsemle, teljes kiőrlésű Lilahagyma</p> <p>energia: 356 Kcal zsír / telített zs.: 14 g / 4 g / 36,2 E% fehérje: 19 g E% szénhidrát: 37 g E% cukor: 0 g / 0 E% sók: 0,5 g</p> <p>Allergének: tejtermék, laktóz, tojás, glutén, szeszam Feltételezhető:</p>	<p>Kakaó Molnárika</p> <p>energia: 289 Kcal zsír / telített zs.: 8 g / 3,9 g / 25,6 E% fehérje: 12 g E% szénhidrát: 41 g E% cukor: 7 g / 9,8 E% sók: 0,8 g</p> <p>Allergének: glutén, tejtermék, laktóz, tojás Feltételezhető:</p>	<p>Tej, 1,5%-os Pulykasonka</p> <p>Magvas, teljes kiőrlésű barnakenyér</p> <p>Paradicsom</p> <p>energia: 291 Kcal zsír / telített zs.: 8 g / 2,4 g / 24,5 E% fehérje: 19 g E% szénhidrát: 36 g E% cukor: 0 g / 0 E% sók: 1 g</p> <p>Allergének: tejtermék, laktóz, glutén, szeszam Feltételezhető: szója</p>	<p>Tej, 2,8%-os Májkrém</p> <p>Három gabonás rozskenyér, teljes kiőrlésű</p> <p>Fekete retek</p> <p>energia: 352 Kcal zsír / telített zs.: 11 g / 4,7 g / 28,8 E% fehérje: 21 g E% szénhidrát: 41 g E% cukor: 0 g / 0 E% sók: 0,5 g</p> <p>Allergének: tejtermék, laktóz, glutén, szója Feltételezhető:</p>
	Ebéd	<p>Húsleves</p> <p>Főtt csirkemell</p> <p>Meggy mártás</p> <p>Pirított dara</p> <p>energia: 718 Kcal zsír / telített zs.: 22 g / 6 g / 27,2 E% fehérje: 37 g E% szénhidrát: 92 g E% cukor: 10 g / 5,6 E% sók: 0,4 g</p> <p>Allergének: glutén, tejtermék, laktóz, zeller Feltételezhető:</p>	<p>Zellerleves</p> <p>Halvagdalt tepsiben sültve</p> <p>Sárgaborsófőzelék</p> <p>Alma</p> <p>energia: 718 Kcal zsír / telített zs.: 15 g / 2,2 g / 19,3 E% fehérje: 44 g E% szénhidrát: 100 g E% cukor: 0 g / 0 E% sók: 0,9 g</p> <p>Allergének: glutén, zeller, hal, tojás Feltételezhető: csillaggyűrt</p>	<p>Karfiolleves</p> <p>Tejfőlös sertés aprópecsenye</p> <p>Durum tészta köret</p> <p>Mandarin</p> <p>Tejles kiőrlésű, csökkentett só tartalmú kenyér</p> <p>energia: 749 Kcal zsír / telített zs.: 22 g / 5,7 g / 27,0 E% fehérje: 38 g E% szénhidrát: 98 g E% cukor: 0 g / 0 E% sók: 0,4 g</p> <p>Allergének: tejtermék, laktóz, glutén Feltételezhető: csillaggyűrt</p>	<p>Fahéjas almaleves</p> <p>Rakott zöldbab (sertés húsból)</p> <p>energia: 721 Kcal zsír / telített zs.: 23 g / 8 g / 29,4 E% fehérje: 30 g E% szénhidrát: 96 g E% cukor: 9 g / 5,0 E% sók: 0,3 g</p> <p>Allergének: tejtermék, laktóz Feltételezhető: glutén, diófélék, kénlőcska, szulfid, szója</p>
Uzsonna		<p>Joghurt, 3,5%-os Zsemle</p> <p>energia: 253 Kcal zsír / telített zs.: 6 g / 3,2 g / 22,5 E% fehérje: 10 g E% szénhidrát: 38 g E% cukor: 0 g / 0 E% sók: 0,5 g</p> <p>Allergének: tejtermék, laktóz, glutén Feltételezhető:</p>	<p>Kefir</p> <p>Három gabonás rozskenyér, teljes kiőrlésű</p> <p>energia: 227 Kcal zsír / telített zs.: 6 g / 3,1 g / 25,4 E% fehérje: 10 g E% szénhidrát: 32 g E% cukor: 0 g / 0 E% sók: 0,5 g</p> <p>Allergének: tejtermék, laktóz, glutén, szója Feltételezhető:</p>	<p>Óvári félzsíros sajt</p> <p>Bakonyi teljes kiőrlésű kenyér</p> <p>Kágyó uborka</p> <p>energia: 275 Kcal zsír / telített zs.: 10 g / 5,9 g / 33,5 E% fehérje: 20 g E% szénhidrát: 25 g E% cukor: 0 g / 0 E% sók: 1,7 g</p> <p>Allergének: tejtermék, laktóz, glutén Feltételezhető:</p>	<p>Joghurt, 3,5%-os Zapehely</p> <p>Kivi</p> <p>energia: 293 Kcal zsír / telített zs.: 8 g / 3 g / 24,1 E% fehérje: 11 g E% szénhidrát: 43 g E% cukor: 0 g / 0 E% sók: 0,4 g</p> <p>Allergének: tejtermék, laktóz, glutén Feltételezhető:</p>

Tápanyagszámítás során alkalmazott program: Nutricomp Étrend 5.08 verzió

7-10 éves korcsoport, normál étlap, tízóraibéd-uzsonna, téli-tavaszi időjárás
1-10.nap

11-14 éves korcsoport, normál étlap, tízóraib-ebéd-uzsonna, téli-tavaszi időny

1-10.nap

	1. nap	2. nap	3. nap	4. nap	5. nap
Tízórai	Tej, 1,5%-os Csirkesonka Három gabonás rozskenyér, tejles kiőrlésű Sárgarépa	Tea Főtt tojás Margarin, 35%-os Katonakenyér, tejles kiőrlésű	Tej, 1,5%-os Tavaszi felvágott Magvas, tejles kiőrlésű barnakenyér Kígyóborka	Tejeskávé Petrezselymes margarin Bakonyi tejles kiőrlésű kenyér Sárgarépa	Tej, 1,5%-os Vajkrém Briós
	energia: 279 Kcal szénhidrát: 40 g Allergének: tejtermék, laktóz, glutén, sovány Feltételezők:	energia: 264 Kcal szénhidrát: 34 g Allergének: tojás, glutén Feltételezők:	energia: 308 Kcal szénhidrát: 34 g Allergének: tejtermék, laktóz, glutén, szesám Feltételezők: sovány	energia: 321 Kcal szénhidrát: 46 g Allergének: glutén, tejtermék, laktóz Feltételezők:	energia: 356 Kcal szénhidrát: 45 g Allergének: tejtermék, laktóz, glutén, tojás Feltételezők:
Ebéd	Reszeltésza leves Roston sült csirke Kelkáposztafőzelék Banán	Sertésraguleves Zöldfűszeres tıróval rétegzett kőles	Hamis gulyásleves Fűszeres pulykacsfkok Brokkolifőzelék Tejles kiőrlésű, csőkkentett sőtartalmú kenyér	Kertészleves Pirított szármymáj Párolt barnarizs Uborkasaláta Mandarin	Burgonyagombóc leves Sonkafeljűt Zöldborsófőzelék
	energia: 705 Kcal szénhidrát: 84 g Allergének: glutén, tojás Feltételezők: tejtermék, laktóz	energia: 747 Kcal szénhidrát: 91 g Allergének: glutén, tejtermék, laktóz Feltételezők:	energia: 702 Kcal szénhidrát: 83 g Allergének: glutén, tejtermék, laktóz Feltételezők:	energia: 728 Kcal szénhidrát: 101 g Allergének: szeltes, glutén, tojás Feltételezők:	energia: 727 Kcal szénhidrát: 85 g Allergének: glutén, tojás, tejtermék, laktóz Feltételezők: sovány
Uzsonna	Díós tırókrém Zsemle Sovány kefir	Balaton sajt Zsemle Jégcsapretek	Joghurt, 0,1%-os Puffancs	Köményes sovány sajt Magvas, tejles kiőrlésű barnakenyér	Petrezselymes tırókrém Magvas, tejles kiőrlésű barnakenyér Paradicsom
	energia: 321 Kcal szénhidrát: 35 g Allergének: tejtermék, laktóz, diófélék, glutén Feltételezők:	energia: 305 Kcal szénhidrát: 34 g Allergének: tejtermék, laktóz, glutén Feltételezők:	energia: 305 Kcal szénhidrát: 49 g Allergének: tejtermék, laktóz, glutén, tojás Feltételezők:	energia: 268 Kcal szénhidrát: 27 g Allergének: tejtermék, laktóz, glutén, szesám Feltételezők:	energia: 228 Kcal szénhidrát: 31 g Allergének: tejtermék, laktóz, glutén, szesám Feltételezők:

Tápanyagszámítás során alkalmazott program: Nutricomp Étrend 5.08 verzió

11-14 éves korcsoport, normál étlap, tízórai-ebéd-uzsonna, téli-tavaszi időny

1-10.nap

	6. nap	7. nap	8. nap	9. nap	10. nap
Tízórai	<p>Tej, 2,8%-os Gépsonka Bakonyi teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p>energia: 339 Kcal fehérje: 23 g zsír / telített zs.: 10 g / 4,1 g/25,6 E% szénhidrát: 43 g cukor: 0 g/0 E% sók: 0,8 g</p> <p>Allergének: tejtermék, laktóz, glutén Feltételvezető: szója</p>	<p>Tej, 1,5%-os Tojáskrém Magvas zsemle, teljes kiőrlésű Liliahagyma</p> <p>energia: 356 Kcal fehérje: 19 g zsír / telített zs.: 14 g / 4 g/36,2 E% szénhidrát: 37 g cukor: 0 g/0 E% sók: 0,6 g</p> <p>Allergének: tejtermék, laktóz, tojás, glutén, szeszam Feltételvezető:</p>	<p>Kakaó Molnárika</p> <p>energia: 289 Kcal fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 8 g / 3,9 g/25,6 E% szénhidrát: 41 g cukor: 7 g/9,8 E% sók: 0,3 g</p> <p>Allergének: glutén, tejtermék, laktóz, tojás Feltételvezető:</p>	<p>Tej, 1,5%-os Pulykasonka Magvas, teljes kiőrlésű barnakenyér Paradicsom</p> <p>energia: 291 Kcal fehérje: 19 g zsír / telített zs.: 8 g / 2,4 g/24,5 E% szénhidrát: 36 g cukor: 0 g/0 E% sók: 1 g</p> <p>Allergének: tejtermék, laktóz, glutén, szeszam Feltételvezető: szója</p>	<p>Tej, 2,8%-os Májkrém Három gabonás rozskenyér, teljes kiőrlésű Fekete retek</p> <p>energia: 352 Kcal fehérje: 21 g zsír / telített zs.: 11 g / 4,7 g/28,8 E% szénhidrát: 41 g cukor: 0 g/0 E% sók: 0,5 g</p> <p>Allergének: tejtermék, laktóz, glutén, szeszam Feltételvezető:</p>
Ebéd	<p>Húsleves Főtt csirkemell Meggymártás Pírtott dara</p> <p>energia: 718 Kcal fehérje: 37 g zsír / telített zs.: 22 g / 6 g/27,2 E% szénhidrát: 92 g cukor: 10 g/5,6 E% sók: 0,4 g</p> <p>Allergének: glutén, tejtermék, laktóz, sziller Feltételvezető:</p>	<p>Zellerleves Hálgaldalt tepsiben sültve Sárgaborsófőzelék Alma</p> <p>energia: 719 Kcal fehérje: 44 g zsír / telített zs.: 15 g / 2,2 g/19,3 E% szénhidrát: 100 g cukor: 0 g/0 E% sók: 0,9 g</p> <p>Allergének: glutén, sziller, hár, tojás Feltételvezető: csillagbűt</p>	<p>Karfioleves Tejfőlös sertés aprópecsenye Durum tészta köret Mandarin Tejjes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú kenyér</p> <p>energia: 749 Kcal fehérje: 38 g zsír / telített zs.: 22 g / 5,7 g/27,0 E% szénhidrát: 98 g cukor: 0 g/0 E% sók: 0,4 g</p> <p>Allergének: tejtermék, laktóz, glutén Feltételvezető: csillagbűt</p>	<p>Fabéjas almaleves Rakott zöldbab</p> <p>energia: 721 Kcal fehérje: 30 g zsír / telített zs.: 23 g / 8 g/29,4 E% szénhidrát: 96 g cukor: 9 g/5,0 E% sók: 0,3 g</p> <p>Allergének: tejtermék, laktóz Feltételvezető: glutén, ártófités, kén-dioxid, szójafű, szója</p>	<p>Hagymaleves Natúr pulykamell Cékla főzelék Almás piskóla</p> <p>energia: 732 Kcal fehérje: 41 g zsír / telített zs.: 24 g / 7,2 g/29,2 E% szénhidrát: 87 g cukor: 12 g/6,6 E% sók: 0,9 g</p> <p>Allergének: glutén, tojás, tejtermék, laktóz Feltételvezető:</p>
Uzsonna	<p>Joghurt, 3,5%-os Zsemle</p> <p>energia: 233 Kcal fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 6 g / 3,2 g/22,5 E% szénhidrát: 38 g cukor: 0 g/0 E% sók: 0,5 g</p> <p>Allergének: tejtermék, laktóz, glutén Feltételvezető:</p>	<p>Kefír Három gabonás rozskenyér, teljes kiőrlésű</p> <p>energia: 227 Kcal fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 6 g / 3,1 g/25,4 E% szénhidrát: 32 g cukor: 0 g/0 E% sók: 0,5 g</p> <p>Allergének: tejtermék, laktóz, glutén, szója Feltételvezető:</p>	<p>Óvári félszíros sajt Bakonyi teljes kiőrlésű kenyér Kügyőborka</p> <p>energia: 275 Kcal fehérje: 20 g zsír / telített zs.: 10 g / 5,9 g/33,5 E% szénhidrát: 25 g cukor: 0 g/0 E% sók: 1,7 g</p> <p>Allergének: tejtermék, laktóz, glutén Feltételvezető:</p>	<p>Joghurt, 3,5%-os Zabpehely Kivi</p> <p>energia: 293 Kcal fehérje: 11 g zsír / telített zs.: 8 g / 3 g/24,1 E% szénhidrát: 43 g cukor: 0 g/0 E% sók: 0,4 g</p> <p>Allergének: tejtermék, laktóz, glutén Feltételvezető:</p>	<p>Kefír Csökkentett sótartalmú, teljes kiőrlésű kivi</p> <p>energia: 224 Kcal fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 6 g / 2,5 g/22,5 E% szénhidrát: 33 g cukor: 0 g/0 E% sók: 0,4 g</p> <p>Allergének: tejtermék, laktóz, glutén Feltételvezető:</p>

Tápanyagszámítás során alkalmazott program: Nutricomp Étrend 5.08 verzió

1 1-14 éves korcsoport, normál étlap, tízórai-ebéd-uzsonna, téli-tavaszi időny

1-10.nap

24

Tápanyagszámítás során alkalmazott program: Nutricomp Étrend 5.08 verzió

4-6 éves korcsoport, normál étlap, tízórai-ebéd-uzsonna, téli-tavaszi időny

1-10.nap

	1. nap	2. nap	3. nap	4. nap	5. nap
Tízórai	<p>Tej</p> <p>Gépsonka</p> <p>Margarin</p> <p>Háromgabonás rozskenyér, tejles kiőrlésű</p> <p>Kigyóuborka</p> <p>energia: 243 Kcal fehérje: 15 g / 2,7 g/25,7 E% szénhidrát: 30 g sós: 0,6 g</p> <p>Allergének: tejtermék, laktóz, glutén, szója Feltételezhető:</p>	<p>Tej</p> <p>Molnárika</p> <p>energia: 254 Kcal fehérje: 11 g cukor: 2 g/1,2 E% szénhidrát: 36 g</p> <p>Allergének: tejtermék, laktóz, glutén, tojás Feltételezhető:</p>	<p>Tej</p> <p>Zöldszéges csirkemellsonka</p> <p>Magvas, tejles kiőrlésű barnakenyér</p> <p>Kigyóuborka</p> <p>energia: 253 Kcal fehérje: 16 g cukor: 0 g/0 E% szénhidrát: 29 g</p> <p>Allergének: tejtermék, laktóz, glutén, szeszfű, szóját Feltételezhető:</p>	<p>Tejeskávé</p> <p>Margarin</p> <p>Briós</p> <p>energia: 356 Kcal fehérje: 12 g cukor: 13 g/14,8 E% szénhidrát: 53 g</p> <p>Allergének: glutén, tejtermék, laktóz, tojás Feltételezhető:</p>	<p>Tej</p> <p>Vajkrém</p> <p>Csökkentett sótartalmú, tejles kiőrlésű zsemle</p> <p>energia: 246 Kcal fehérje: 8 g / 3,6 g/23,8 E% szénhidrát: 32 g cukor: 0 g/0 E% sós: 0,3 g</p> <p>Allergének: tejtermék, laktóz Feltételezhető:</p>
Ebéd	<p>Reszelttészta leves</p> <p>Roston sült csirkemell</p> <p>Tárkonyos káposztafőzelék</p> <p>Narancs</p> <p>Háromgabonás rozskenyér, tejles kiőrlésű</p> <p>energia: 481 Kcal fehérje: 29 g cukor: 2 g/1,6 E% szénhidrát: 58 g</p> <p>Allergének: glutén, tejtermék, laktóz, szója, tojás Feltételezhető:</p>	<p>Sertésraguleves</p> <p>Zöldfűszeres tőróval rétegzett köles</p> <p>Mandarin</p> <p>energia: 507 Kcal fehérje: 32 g cukor: 0 g/0 E% szénhidrát: 61 g</p> <p>Allergének: zeller, tejtermék, laktóz, tojás Feltételezhető:</p>	<p>Hamis gulyásleves</p> <p>Rakott brokkoli bulgarral</p> <p>Almás piskóta</p> <p>energia: 585 Kcal fehérje: 29 g cukor: 4 g/2,9 E% szénhidrát: 77 g</p> <p>Allergének: tejtermék, laktóz, glutén, tojás Feltételezhető:</p>	<p>Karalábéleves</p> <p>Pirított csirkemáj</p> <p>Párolt barnarizs</p> <p>Kapros tejfőlös uborkasaláta</p> <p>energia: 489 Kcal fehérje: 22 g cukor: 5 g/4,1 E% szénhidrát: 69 g</p> <p>Allergének: tejtermék, laktóz, zeller, glutén Feltételezhető:</p>	<p>Burgonyagombóclevés</p> <p>Baromfivirsl (sószevény)</p> <p>Zöldborsófőzelék</p> <p>Félbarna kenyér</p> <p>Alma</p> <p>energia: 565 Kcal fehérje: 29 g cukor: 0 g/0 E% szénhidrát: 73 g</p> <p>Allergének: zeller, glutén, tojás, tejtermék, laktóz Feltételezhető:</p>
Uzsonna	<p>Diós túrókrém</p> <p>Kifli</p> <p>Joghurt</p> <p>energia: 291 Kcal fehérje: 14 g cukor: 2 g/1,6 E% szénhidrát: 58 g</p> <p>Allergének: glutén, tejtermék, laktóz, szója, tojás Feltételezhető:</p>	<p>Tej, 1,5%-os</p> <p>Főtt tojás</p> <p>Margarin</p> <p>Bakonyi tejles kiőrlésű kenyér</p> <p>Paradicsom</p> <p>energia: 276 Kcal fehérje: 15 g cukor: 11 g / 3,3 g/37,1 E% szénhidrát: 36 g</p> <p>Allergének: glutén, tojás Feltételezhető:</p>	<p>Kefír</p> <p>Zsemle</p> <p>energia: 198 Kcal fehérje: 8 g cukor: 5 g / 2,7 g/23,7 E% szénhidrát: 29 g</p> <p>Allergének: glutén, tojás Feltételezhető:</p>	<p>Kőményes sovány sajt</p> <p>Katonakenyér, tejles kiőrlésű</p> <p>Zöldpaprika</p> <p>energia: 169 Kcal fehérje: 14 g cukor: 4 g / 2,2 g/22,4 E% szénhidrát: 29 g</p> <p>Allergének: glutén, tojás, tejtermék, laktóz Feltételezhető:</p>	<p>Tej, 1,5%-os</p> <p>Petrezselymes túró</p> <p>Tejles kiőrlésű, csökkentett só tartalmú kenyér</p> <p>Sárgarépa hasáb</p> <p>energia: 228 Kcal fehérje: 12 g cukor: 7 g / 3,3 g/26,2 E% szénhidrát: 32 g</p> <p>Allergének: glutén, tojás, tejtermék, laktóz Feltételezhető:</p>

Tápanyagszámítás során alkalmazott program: Nutricomp Étrend 5.08 verzió

4- 6 éves korcsoport, normál étlap, tízóraibéd-uzsonna, téli-tavaszi idény

1-10.nap

	szénhidrát: 31 g	cukor: 0 g/100 E%	só: 0,4 g	szénhidrát: 28 g	cukor: 0 g/100 E%	só: 0,5 g	szénhidrát: 29 g	cukor: 0 g/100 E%	só: 0,4 g	szénhidrát: 18 g	cukor: 0 g/100 E%	só: 0,7 g	szénhidrát: 29 g	cukor: 0 g/100 E%	só: 0,4 g
	Allergének: tejtermék, laktóza; diófélék; glutén Feltételezhető:			Allergének: tejtermék, laktóza; tojás; glutén Feltételezhető:			Allergének: tejtermék, laktóza; glutén Feltételezhető:			Allergének: tejtermék, laktóza; glutén Feltételezhető:			Allergének: tejtermék, laktóza; glutén Feltételezhető:		

4-6 éves korcsoport, normál étlap, tízórai-ebéd-uzsonna, téli-tavaszi időny

1-10.nap

	6. nap	7. nap	8. nap	9. nap	10. nap
Tízórai	<p>Tej</p> <p>Pulykasonka</p> <p>Háromgabonás rozskenyér, tejles kiörlesű</p> <p>Paradicsom</p> <p>energia: 220 Kcal fehérje: 14 g / 1,9 g / 17,8 E% szénhidrát: 31 g zsír / telített zs.: 4 g / 1,9 g / 17,8 E% sók: 0,7 g</p> <p>Allergének: tejtermék, laktóz, glutén, szója Feltételezhető: kénfitartalom, szulfid</p>	<p>Tej</p> <p>Joghurtos tojáskrém</p> <p>Tejles kiörlesű, csöckkentett sótartalmú kenyér</p> <p>energia: 228 Kcal fehérje: 13 g szénhidrát: 30 g zsír / telített zs.: 6 g / 2,3 g / 23,6 E% sók: 0,5 g</p> <p>Allergének: tejtermék, laktóz, muszáj, tojás, glutén Feltételezhető: kénfitartalom, szulfid</p>	<p>Kakaó</p> <p>Margarin</p> <p>Kuglóf</p> <p>energia: 233 Kcal fehérje: 12 g szénhidrát: 39 g zsír / telített zs.: 9 g / 4,2 g / 27,7 E% sók: 0,4 g</p> <p>Allergének: glutén, tejtermék, laktóz, tojás Feltételezhető:</p>	<p>Tej</p> <p>Baromfiipárizsi</p> <p>Bakonyi tejles kiörlesű kenyér</p> <p>energia: 237 Kcal fehérje: 14 g szénhidrát: 30 g zsír / telített zs.: 7 g / 2,5 g / 26,0 E% sók: 0,7 g</p> <p>Allergének: tejtermék, laktóz, glutén Feltételezhető: muszáj, szója</p>	<p>Tej</p> <p>Sárgabarack extra dzsem</p> <p>Háromgabonás rozskenyér, tejles kiörlesű</p> <p>energia: 254 Kcal fehérje: 12 g szénhidrát: 42 g zsír / telített zs.: 4 g / 1,8 g / 13,9 E% sók: 0,3 g</p> <p>Allergének: tejtermék, laktóz, glutén, szója Feltételezhető: kénfitartalom, szulfid</p>
Ebéd	<p>Márha erőleves</p> <p>Főtt csirkemell</p> <p>Meggy mártás</p> <p>Pirított dara</p> <p>energia: 494 Kcal fehérje: 29 g szénhidrát: 75 g zsír / telített zs.: 8 g / 2,2 g / 14,3 E% sók: 0,8 g</p> <p>Allergének: glutén, zsír, tejtermék, laktóz Feltételezhető:</p>	<p>Zellerleves</p> <p>Halvagdalt (tepsiben sültre)</p> <p>Sárgaborsófőzelék</p> <p>Alma</p> <p>energia: 552 Kcal fehérje: 23 g szénhidrát: 69 g zsír / telített zs.: 18 g / 3,5 g / 28,7 E% sók: 0,9 g</p> <p>Allergének: glutén, zsír, tejtermék, laktóz, hal, tojás Feltételezhető: csillagbirt</p>	<p>Karfiolleves</p> <p>Tejfőlés sertésragu</p> <p>Durum térszaktöret</p> <p>Trikolorsaláta</p> <p>Lenmagos tejles kiörlesű kenyér</p> <p>energia: 532 Kcal fehérje: 27 g szénhidrát: 66 g zsír / telített zs.: 18 g / 4,2 g / 29,9 E% sók: 0,3 g</p> <p>Allergének: tejtermék, laktóz, glutén Feltételezhető: csillagbirt</p>	<p>Gyümölcsleves</p> <p>Rakott zöldbab</p> <p>Háromgabonás rozskenyér, tejles kiörlesű</p> <p>energia: 511 Kcal fehérje: 22 g szénhidrát: 67 g zsír / telített zs.: 16 g / 4,4 g / 29,2 E% sók: 0,2 g</p> <p>Allergének: tejtermék, laktóz, glutén, szója Feltételezhető:</p>	<p>Hagymaleves</p> <p>Natúr pulykamell szelet</p> <p>Tört burgonya</p> <p>Párolt zöldségek</p> <p>Mandarin</p> <p>energia: 503 Kcal fehérje: 27 g szénhidrát: 61 g zsír / telített zs.: 16 g / 3,6 g / 28,1 E% sók: 0,3 g</p> <p>Allergének: glutén, tejtermék, laktóz Feltételezhető:</p>
Uzsonna	<p>Joghurt</p> <p>Csöckkentett sótartalmú, tejles kiörlesű kifli</p> <p>Alma</p> <p>energia: 230 Kcal fehérje: 9 g szénhidrát: 31 g zsír / telített zs.: 6 g / 2,5 g / 22,7 E% sók: 0,7 g</p> <p>Allergének: glutén, zsír, tejtermék, laktóz Feltételezhető:</p>	<p>Csöckkentett zsírtartalmú kockasajt</p> <p>Csöckkentett sótartalmú, tejles kiörlesű zsemle</p> <p>Zöldpaprika</p> <p>energia: 180 Kcal fehérje: 10 g szénhidrát: 28 g zsír / telített zs.: 5 g / 2,1 g / 23,0 E% sók: 0,3 g</p> <p>Allergének: glutén, zsír, tejtermék, laktóz, hal, tojás Feltételezhető: csillagbirt</p>	<p>Óvári félzsíros sajt</p> <p>Háromgabonás rozskenyér, tejles kiörlesű</p> <p>Kigyóuborka</p> <p>energia: 224 Kcal fehérje: 15 g szénhidrát: 39 g zsír / telített zs.: 7 g / 4,2 g / 29,8 E% sók: 0,4 g</p> <p>Allergének: glutén, zsír, tejtermék, laktóz, tojás Feltételezhető:</p>	<p>Tej, 1,5%-os</p> <p>Sertésmájkrém</p> <p>Graham kenyér, tejles kiörlesű</p> <p>Paradicsom</p> <p>energia: 293 Kcal fehérje: 15 g szénhidrát: 67 g zsír / telített zs.: 9 g / 3,7 g / 28,9 E% sók: 0,7 g</p> <p>Allergének: glutén, zsír, tejtermék, laktóz Feltételezhető:</p>	<p>Kefir</p> <p>Magvas zsemle</p> <p>energia: 223 Kcal fehérje: 10 g szénhidrát: 42 g zsír / telített zs.: 8 g / 3,7 g / 31,8 E% sók: 0,3 g</p> <p>Allergének: glutén, zsír, tejtermék, laktóz Feltételezhető:</p>

Tápanyagszámítás során alkalmazott program: Nutricomp Étrend 5.08 verzió

107

4- 6 éves korcsoport, normál étlap, tízóraibéd-uzsonna, téli-tavaszi idény

1-10.nap

	szénhidrát: 35 g	cukor: 0 g/0 E%	só: 0,4 g	szénhidrát: 24 g	cukor: 1 g/1,7 E%	só: 0,4 g	szénhidrát: 24 g	cukor: 0 g/0 E%	só: 1,2 g	szénhidrát: 37 g	cukor: 0 g/0 E%	só: 0,5 g	szénhidrát: 28 g	cukor: 0 g/0 E%	só: 0,4 g
	Allergének: tejtermék, laktóz, glutén Feltételezhető:			Allergének: tejtermék, laktóz, glutén Feltételezhető:			Allergének: tejtermék, laktóz, glutén Feltételezhető: musli, sajt			Allergének: tejtermék, laktóz, glutén Feltételezhető:					

15-18 éves korcsoport, normál étlap, ebéd, téli-tavaszi időny
1-10.nap

	1. nap	2. nap	3. nap	4. nap	5. nap
Ebéd	<p>Reszeltészia leves Roston sült csirkemell Kefíres tökfőzelék Tejjes kiórlésű, csökkentett sótartalmú kenyér</p> <p>energia: 747 Kcal fehérje: 47 g szénhidrát: 83 g zsír / telített zs.: 25 g / 3,4 g/25,1 E% só: 1,4 g</p> <p>Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; zeller; tojás Feltételezhető:</p>	<p>Sertésragu leves Zöldbíszeses túróval rétegzett köles</p> <p>energia: 808 Kcal fehérje: 52,1 g szénhidrát: 99 g zsír / telített zs.: 22 g / 6,4 g/24,9 E% só: 1,4 g</p> <p>Allergének: zeller; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető:</p>	<p>Hamis gulyásleves Fűszeres pulykacsikok Brokkoli főzelék Tejjes kiórlésű, csökkentett sótartalmú kenyér</p> <p>energia: 708 Kcal fehérje: 44 g szénhidrát: 83 g zsír / telített zs.: 22 g / 4 g/27,8 E% só: 0,7 g</p> <p>Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; zeller Feltételezhető:</p>	<p>Kertészleves Pirított csirkemáj Párolt barna rizs Csemege uborka</p> <p>energia: 722 Kcal fehérje: 31 g szénhidrát: 102 g zsír / telített zs.: 20 g / 3,8 g/25,6 E% só: 0,8 g</p> <p>Allergének: zeller; glutén; tojás Feltételezhető:</p>	<p>Burgonyagombócleves Sonkafelfújt Zöldborsófőzelék Tejjes kiórlésű, csökkentett sótartalmú kenyér</p> <p>energia: 826 Kcal fehérje: 55 g szénhidrát: 104 g zsír / telített zs.: 20 g / 5,4 g/22,3 E% só: 1,4 g</p> <p>Allergének: zeller; glutén; tojás; tejtermék, laktóz Feltételezhető: szója</p>

15-18 éves korcsoport, normál étlap, ebéd, téli-tavaszi időny

I-10.nap

	6. nap	7. nap	8. nap	9. nap	10. nap
Ebéd	Vitaminleves Főtt csirkemell Meggymártás Pírtott dara	Kölesleves Halvagdalt (tepsiben sült) Sárgaborsófőzelék Félbarna kenyér	Karfiolleves Tejfölös sertésragu Durum tésztaöntet Savanyú cékla (nyers)	Fahéjas almaleves Rakott zöldbab	Hagymaleves Natúr pulykamell sült Zelleres burgonyafőzelék Félbarna kenyér Alma
	energia: 739 Kcal fehérje: 38 g szénhidrát: 108 g zsír / telített zs.: 16 g / 3,7 g/19,1 E% cukor: 14 g/7,6 E% só: 0,4 g Allergének: zeller, glutén, tejtermék, laktóz Feltételezhető:	energia: 839 Kcal fehérje: 45 g szénhidrát: 109 g zsír / telített zs.: 24 g / 4,6 g/26,3 E% cukor: 0 g/0 E% só: 1,4 g Allergének: zeller, baba, glutén, tojás Feltételezhető: csillagfürt	energia: 771 Kcal fehérje: 35 g szénhidrát: 103 g zsír / telített zs.: 24 g / 5,7 g/28,0 E% cukor: 7 g/3,6 E% só: 0,6 g Allergének: tejtermék, laktóz, zeller, glutén Feltételezhető: csillagfürt	energia: 713 Kcal fehérje: 36 g szénhidrát: 91 g zsír / telített zs.: 22 g / 7,4 g/28,2 E% cukor: 8 g/4,3 E% só: 0,5 g Allergének: glutén, tejtermék, laktóz Feltételezhető:	energia: 730 Kcal fehérje: 41 g szénhidrát: 113 g zsír / telített zs.: 12 g / 3 g/14,5 E% cukor: 0 g/0 E% só: 0,4 g Allergének: zeller, glutén, tejtermék, laktóz Feltételezhető: