

## BESZÁMOLÓ

**Pályázat azonosító:** EFOP-1.8.5-17-2017-00221. sz. pályázat

**Pályázat címe:** „Egészséges étkezést és életstílust népszerűsítő programok a KANDÓBAN” elnevezésű és EFOP-1.8.5-17-2017-00221 számon nyilvántartott pályázati projektből - a „Havi rendszerességgel tartott egészségtudatos és szemléletformáló interaktív programsorozat” MINTA ÉTREND

**Feladat:** MINTA ÉTREND elkészítése, kiosztása és megbeszélése

**Időpont:** 2018. szeptember 29.

**Helyszín:** Bükkzentkereszt

**Feladatot végző személy:** DÉSZ Kft képviselője Demeter-Székely Bettina

### Megvalósítás rövid leírása:

Három 10-es osztály vett részt a pályázat *Havi rendszerességgel tartott egészségtudatos és szemléletformáló interaktív programsorozat* szerinti programján. A három féle MINTA ÉTREND-et Dr. Pásztor György dietetikus orvos segítségével a DÉSZ Kft képviselője Demeter-Székely Bettina védőnő és egészségügyi tanár állította össze. Az elkészült MINTA ÉTREND ki lett osztva a résztvevő diákok között. A kiosztott MINTA ÉTREND részletes megbeszélése megtörtént. Összesen 100 fő vett részt a rendezvényen.

### FOTÓK



## MENŐ MENZA-MINTA ÉTREND (Normál- egészséges)

	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora
1.nap	Spenótos omlett 2 tojásból, 1 szelet magvas kenyér, tea	1 cukormentes müzliszelet, 2 mandarin	Olasz paradicsomleves Zöldséges csirkeragu barna rizzsel	Körözött 2 szelet puffasztott rizs uborka	Zöldségsaláta csirkemellel joghurtos öntettel
2.nap	Narancslé 2dl Graham kenyér 1szelet Light margarin Gépsonka Zöldpaprika	Gyümölcsjoghurt 2db korpás keksz	Nyírségi gombóclevés Brokkolifőzelék Vagdaltszelet	Körte	Tonhalas melegszendvics 2 szelet graham kenyérből
3.nap	Zabkása fahéjjal szárított gyümölcscsel	Szőlő	Fokhagymakrém leves Zöldséges halfilé Mexikói párolt zöldségköret	1 marék mandula vagy diákcsemege	Lecsó virslivel Barna kenyér
4.nap	Gyümölcsös müzlikeverék Tej	Cukkinichips sajttal	Zöldségleves Natúr sertésborda Sárgarépás párolt rizs	Müzliszelet 1 db zöldalma	Túrókrém (fahéj, citromlé, méz)
5.nap	Sajt, 2 szelet magvas kenyér, light margarin, paradicsom, tea	Banánturmix	Frankfurti leves Rakott karfiol csirkehúsból, barna rizsből	Natúr joghurt, meggy, reszelt étcsoki	Pulykamellfiléből készült saslik uborkasalátával
6.nap	Zabpehely tejjel vagy frissel facsart narancslével	Meggyes pite	Brokkolikrémleves Tonhalas tésztasaláta teljes kiörlésű tésztából	Gyümölcssaláta	Kétszersült zöldfűszeres túrókrémmel
7.nap	1db lágy tojás pirítóssal, sajt, grapefruitlé	Zabpalacsinta barackos túrókrémmel	Húsleves Sült kacsacomb párolt lilakáposzta almakompót	2 szelet sütőtök	tonhalkrémes korpás kifli, 100%-os narancslé

## Vegetáriánus - minta étrend

	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora
1.nap	Spenótos omlett 2 tojásból, 1 szelet magvas kenyér, tea	1 cukormentes müzliszelet, 2 mandarin	Olasz paradicsomleves Zöldségköret barna rizzsel	Körözött 2 szelet puffasztott rizs uborka	Salátakeverék 200 g kockára vágott tofuval, 1 kornspitz
2.nap	Narancslé 2dl Graham kenyér 1szelet Light margarin Zöldpaprika	Gyümölcsjoghurt 2db korpás keksz	Nyírségi gombóclevés (hús helyett gombával) Brokkolifőzelék Tükörtojás	Körte	Tonhalas melegszendvics 2 szelet graham kenyérből
3.nap	Zabkása fahéjjal száritott gyümölcscsel	Szőlő	Fokhagymakrém leves Zöldséges halfilé Mexikói párolt zöldségköret	1 marék mandula vagy diákcsemege	Lecsó Barna kenyér
4.nap	Gyümölcsös müzlikeverék Tej	Cukkinichips sajttal	Zöldségleves Rántott cukkini Sárgarépás párolt rizs	Müzliszelet 1 db zöldalma	Túrókrém (fahéj, citromlé, méz)
5.nap	Sajt, 2 szelet magvas kenyér, light margarin, paradicsom, tea	Banánturmix	Gyümölcsleves Rakott karfiol	Natúr joghurt, meggy, reszelt étcsoki	Körözött puffasztott rizs
6.nap	Zabpehely tejjel vagy frissel facsart narancslével	Meggyes pite	Brokkolikrémleves Tonhalas tésztaasaláta teljes kiörlésű tésztából	Gyümölcssaláta	Kétszersült zöldfűszeres túrókrémmel
7.nap	1db lágy tojás pirítóssal, sajt, grapefruit lé	Zabpalacsinta barackos túrókrémmel	Falafel csicseriborsóból, kuskusz párolt zöldséggel	2 szelet sütötök	tonhalkrém korpás kifli, 100%-os narancslé

## Ételallergiában szenvedők (glutén-, laktóz-, cukormentes) - minta étrend

	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora
1.nap	Spenótos omlett 2 tojásból, 1 szelet gluténmentes kenyér, tea	1 cukormentes műzliszelet, 2 db mandarin	Olasz paradicsomleves Zöldséges csirkeragu barna rizszel	Almaszeletekre kent mogyoróvaj (cukormentes)	Zöldségsaláta csirkemellel
2.nap	Egy szelet gluténmentes pirítós mogyorókrémmel és rá szeletelt banánnal	Csíkokra vágott kaliforniai paprika hummuszba mártogatva	Nyírségi gombóclevés Brokkkolifőzelék (laktózmentes tejfőllel) Vagdalszelet	Körte	Tonhalas melegszendvics 2 szelet kornspitz gluténmentes
3.nap	Hajdinakása fahéjjal szárított gyümölcscsel	Szőlő	Fokhagymakrém leves Zöldséges halfilé Mexikói párolt zöldségköret	1 marék mandula vagy diákcsemege	Lecsó virslivel Gluténmentes kenyér
4.nap	Gyümölcsös műzlikeverék Tej (laktózmentes)	Cukkinichips	Zöldségleves Natúr sertésborda Sárgarépas párolt hajdina	Műzliszelet 1 db zöldalma	Avokádókrém kukorica tortilla
5.nap	2 főtt tojás, két szelet sajt, néhány rizskraker	Egy marék mandula valamilyen friss gyümölcscsel	Rakott karfiol csirkehúsból, barna rizsből	Natúr joghurt (laktózmentes), meggy, reszelt étcsokoládé	Pulykamellfiléből készült saslik uborkasalátával
6.nap	Zabpehely frissen facsart narancslével	Meggyes pite	Tonhalas tésztasaláta teljes kiőrlésű tésztából, gluténmentes	Gyümölcssaláta	Csirkés quinoás zöldsaláta
7.nap	Gluténmentes amerikai palacsinta	Két közepes sárgarépa négy evőkanál hummuszba mártogatva	Húsleves Sült kacsacomb párolt lilakáposzta almakompót	2 szelet sütőtök	Meleg tonhalas zöldbabsaláta