

2021 január beszámoló

2021 januárjában háromszor látogattam el Martonvásárra a Hpm Plus Kft.-hez az ételeket kóstolni és ellenőrizni, és átbeszélni az étlapokat.

Január 6-án a főtt tojást és a parajfőzeléket lecseréltük az étlapról. Zöldborsós sertéstokány és tepsis burgonya lett az étlapra írva, mert magas lett volna az ételek tojástartalma a héten. A vagdalt, a daragaluska leves, a brokkolis tészta, a paradicsomleves (tészta) is tartalmaz tojást.

Január 12-én a hajdinás zöldséglevest nem ették meg egyáltalán a gyermekek, helyette rizsbetéttel, vagy betét nélkül javasolnám a zöldségleves készítését. A tízórai sárgaborsókrém ezen a napon, az ebéd pedig fejtettbab főzelék, valamelyik hüvelyes cseréjét javasolnám, puffasztó hatása miatt.

Január 21-én szarvasragu leves volt az étlapra tűzve, ez nagyon pozitív, még semmilyen közétkeztetőnél nem tapasztaltam ilyet, hogy vadhús lett volna az étlapra tűzve a normál iskolás és óvodás ellátásban. A vadhús nagyon értékes tápanyagokat tartalmaz, fogyasztása javasolt ez egészségre gyakorolt hatásai miatt is. Másnap, január 22-én viszont javasoltam a cukortartalom csökkentését, mivel cseresznye leves, gyümölcsle almakompót és kakaós csiga is volt az étlapra írva. Ilyen nagy mennyiségű cukor nagyban hozzájárul a diabetes és az elhízás kialakulásához.

Január 27-én a galuskát javaslatomra lecserélték rizsre, mert a galuska adagját nagyon kevésnek találták a gyermekek minden alkalommal. A rizsből vagy kölesből arányaiban nagyobb mennyiséget tudnak adni, a galuska a magas tojástartalma miatt könnyen összeugrik és kisebb adagnagyságot ad ki. A kölest egyéb egészségre jótékony hatása miatt nagyon ajánlom az étrendbe építeni.

Látogatásim az élelmezésre (étel ellenőrzési dokumentáció csatolva a beszámolóhoz):

- Január 05,
- Január 13,
- Január 21.

Kelt: Martonvásár, 2021.02.08.

Seres Daniella, dietetikus

