



eatrend

ÍZELÍTŐ

**ELINDULT AZ
EATREND BISTRO**

ÚJ TANÉV, ÚJ ÍZEK
- SZEPTEMBERBEN MEGÚJULT
AZ ÉTLAPUNK

MENZAKÖRKÉP

EATREND TÁBOR
- BALATON, 130 GYEREK,
EGY HÉT, RENGETEG NEVETÉS
ÉS ÉLMÉNY

**FEJLESZTÉSEK A
NYÁRI SZÜNETBEN**



AMIT A TÁNYÉR MÖGÖTT LÁTNÍ ÉRDEMES

Egy tányér étel mögött sokkal több minden történik, mint amit első pillantásra látunk. Tervezés, szervezés, főzés, szállítás, odafigyelés, és persze rengeteg ember munkája. De ugyanígy igaz ez egy új étlapra, egy megújult étkezőre vagy akár arra is, amikor egy gyermek először döntheti el maga, miből és mennyit szeretne a tányérjára tenni.

Ebben a számunkban egy kicsit a kulisszák mögé is benézünk. Megmutatjuk, mi történik akkor, amikor egy váratlan helyzet miatt egyik pillanatról a másikra kell újraszervezni egy konyha működését, és hogyan készülünk fel arra, hogy a gyerekek ebből lehetőleg semmit ne vegyenek észre.

Mesélünk arról is, mit szeretnének a szülők a menzán. Az Eatrend megbízásából készült friss kutatásban azt vizsgálták, hogyan étkeznek a gyermekek, milyen szerepe van a választásnak, és mitől lehetne számukra élvezetesebb az iskolai ebéd. Az eredmények több olyan kérdést is felvetettek, amelyekről érdemes beszélni, és amelyekhez az Eatrend Bistro is szorosan kapcsolódik.

Megnézzük, mi minden változott a nyár folyamán konyháink-

ban és étkezőinkben, hogyan állt össze az új, 12 hetes étlap, és milyen új ízekkel találkozhatnak a gyerekek az idei tanévben. De nem maradunk csak a konyhák falai között, hiszen visszatérünk az első Eatrend Tábor egy felejthetetlen hetére, és megmutatjuk azt is, hogyan folytatja küldetését Eatrend Kapitány a képregény második részében.

És természetesen az ősz sem maradhat ki. Miért kívánunk ilyenkor egészen más ételeket, mint nyáron? Miért esik olyan jól egy gőzölgő leves vagy egy sütőben sült fogás egy hűvösebb napon? Ennek is utánajárunk.

Ezúttal is sokféle témát gyűjtöttünk össze egy helyre, de egy dolog közös bennük: szeretnénk megmutatni, hogy a közétkezés jóval több annál, mint ami délben a tányérra kerül. Emberek, döntések, fejlesztések, közösségek és rengeteg apró részlet formálja azt az élményt, amellyel a gyerekek nap mint nap találkoznak.

**Tartsanak velünk,
és nézzünk együtt a tányér mögé!**

EATREND KAPITÁNY ÚJABB KÜLDETÉSE

– megjelent a képregény második száma



Újabb küldetés, újabb különleges ellenfél és egy probléma, amely sajnos a való életben is velünk van. Megjelent Eatrend Kapitány képregényének második száma, amelyben hősünk ezúttal az ételpazarlással veszi fel a harcot.

Eatrend Kapitány legújabb kalandjában az ételpazarlás szó szerint életre kel. A kidobott ételmaradékokból létrejön a Pazarlás Bolygója, amely annál erősebbé válik, minél több étel kerül a kukába. Ha ez még nem lenne elég, feltűnik egy új, veszélyes ellenfél, Calorix is, aki azon dolgozik, hogy az emberek végleg elfelejtsék az igazi, friss ételeket. Eatrend Kapitánynak tehát ismét nincs könnyű dolga. Vajon sikerül megállítania a Pazarlás Bolygóját, mielőtt még nagyobb hatalomra tesz szert? És mi köze mindehhez Korinának?

Egy farsangi jelmezből képregényszereplő

A második szám különlegessége, hogy ezúttal nemcsak Eatrend Kapitány és képregénybeli társai szerepelnek benne. Korina is a történet részévé vált, mégpedig egy korábbi farsangi jelmezversenyünknek köszönhetően. A verseny első helyezettjének jutalma ugyanis az volt, hogy a győztes jelmez viselője bekerülhet Eatrend Kapitány következő képregényébe. Így Korina jelmeze nemcsak a farsangi versenyen aratott sikert, hanem a képregény világába is eljutott – most pedig már az oldalakon is találkozhatunk vele.

Hogy pontosan milyen szerepet kap Korina Eatrend Kapitány új küldetésében, azt természetesen nem áruljuk el. Ehhez el kell olvasni a történetet!

A képregényt a weboldalunkon bárki elolvashatja és le is töltheti.



MIÉRT PONT EZT KÍVÁNJUK ÖSSZE?

Van valami különös abban, ahogy az évszakokkal együtt az étkezési szokásaink is változnak. Nyáron jól esik egy könnyű saláta, egy tál gyümölcs vagy egy hűsítő leves, ősszel viszont egyszer csak azon kapjuk magunkat, hogy sokkal szívesebben ennénk egy gőzölgő főzeléket, egy tartalmas levest vagy egy sütőben sült, illatos fogást.

De miért történik ez? Tényleg mást kíván a szervezetünk ősszel, vagy egyszerűen csak a környezetünk változik körülöttünk?

Amikor lehül a levegő, jól esik a meleg étel

A hőmérséklet csökkenésével természetes módon változik az is, hogy milyen ételeket érzünk igazán komfortosnak. A hidegebb napokon sokszor ösztönösen a meleg, tartalmas fogások felé fordulunk. Egy forró leves vagy egy frissen készült egytálétel ilyenkor nemcsak az éhséget csilapítja, hanem egyszerűen jólesik.

Ennek az érzésnek az is része, hogy a meleg étel fizikailag is kellemesebb a hűvösebb környezetben. Ráadásul az ősz rengeteg olyan alapanyagot hoz magával, amelyekből éppen ezek a fogások készülnek: sütőtök, alma, körte, káposztafélék, cékla, sárgarépa vagy éppen a hüvelyesek. Nem véletlen tehát, hogy ősszel a konyha illatai is egy kicsit mások.



A „kíváncsiság” mögött nem mindig éhség van

Érdekes különbséget tenni aközött, hogy éhesek vagyunk, és aközött, hogy valamit egyszerűen megkívánunk.

Az éhség elsősorban a szervezet energiaigényéhez kapcsolódik. A kíváncsiságot viszont számos más dolog is befolyásolhatja: a megszokás, az időjárás, a napirend, az illatok, a látvány, a hangulat vagy akár az, hogy milyen ételek vesznek körül minket.

Ezért fordulhat elő, hogy egy hűvös őszi napon nem feltétlenül egy hideg szendvicsre vágyunk, hanem valami gőzölgő, kanalizható, „igazi ebédre”.

Az iskolakezdéssel az étkezések ritmusa is megváltozik

Szeptemberben nem csak az időjárás vált át. A nyári, sokszor lazább napirendet felváltja a korán kelés, az iskola, az edzések, a különórák és a kötöttebb hétköznapok.

Ez az étkezésekre is hatással lehet.

A reggeli korábbra kerül, az ebédnek helye lesz a napirendben, délután pedig megjelenhet egy olyan időszak, amikor a gyerekeknek újra szükségük van energiára. Egy mozgalmas iskolai nap után egészen másképp eshet egy étkezés, mint egy nyári, ráérősebb napon.

És persze az sem mindegy, hogy mennyire vagyunk éhesek. Ha valaki reggel hatkor indul el otthonról, majd délig órákon ül, egészen máskor és mást kívánhat, mint amikor nyáron tízkor kezdődött a nap.

Rövidebb nappalok, más hangulat

Ősszel egyre hamarabb sötétedik, kevesebb időt töltünk természetes fényben, és fokozatosan visszatérünk a nyári szabadság után a megszokott hétköznapokhoz.

Az étkezés pedig nem csak arról szól, hogy energiát viszünk be. Az ízekhez emlékek, hangulatok és megszokások is kapcsolódnak.

Egy fahéjas sütemény, egy almás desszert vagy egy tartalmas leves például sokaknak már önmagában is az őszt je-

És mi történik mindezzel az iskolai menzán?

A közétkezésben különösen érdekes kérdés, hogyan változik a gyerekek étkezési igénye és választása az év során. Hiszen egy menü összeállításakor nemcsak az számít, hogy milyen alapanyagok állnak rendelkezésre, hanem az is, hogy az adott étel mennyire illeszkedik a gyerekek mindennapjaihoz. Ősszel például természetesebben kerülnek elő a szezonális alapanyagokból készülő, meleg, tartalmasabb fogások.

De közben a gyerekek ízlése sem egyforma.

Van, aki alig várja a sütőtökös ételeket, más inkább egy jó tésztás fogásnak örül, és olyan is akad, aki egész évben ugyanazt a kedvencét választaná. Éppen ezért érdekes figyelni nemcsak arra, hogy mit kínálunk, hanem arra is, hogy mit választanak a gyerekek.

Talán ez is az ősz egyik tanulsága: az étkezésünk változik velünk együtt. Változik a napirendünk, a környezetünk, a hangulatunk, és közben egészen természetesen változhat az is, hogy mi kerülne szívesen a tányérunkra.

BALATON, 130 GYEREK, EGY HÉT, RENGETEG NEVETÉS

Egy hét, amit még sokáig emlegetünk – ilyen volt az első Eatrend Tábor

Van az a hét a nyári szünetben, amikor valahogy minden nap hosszabbnak tűnik. Reggel már mindenki talpon van, valaki még a reggelijét eszi, más már a medencét nézi, a harmadik pedig azt próbálja kideríteni, hogy mikor lesz a következő program. A nap végére elfáradnak a gyerekek, de még akkor is van valami, amin nevetnek. Valahogy így telt az első Eatrend Tábor is.



Július 12. és 19. között 130 általános iskolás gyermek vehette birtokba egy hétre a Balaton-partot, egészen pontosan a Budafok–Tétényi Önkormányzat balatonakali üdülőtáborát. A Soproni Német Nemzetiségi Általános Iskola DNNÖ és az Albertirsai Tessedik Sámuel Általános Iskola diákjai az Eatrend pályázatának köszönhetően tölthettek együtt egy igazán mozgalmas hetet. És hogy milyen egy tábor, ahol 130 gyerek van egyszerre? Nos, biztosan nem csendes...

A hét minden napjára jutott valami: kirándulások, sportprogramok, közösségi játékok, balatoni élmények és persze rengeteg olyan pillanat, amit nem lehet előre beírni a programfüzetbe. Új barátságok alakultak, régi ismeretsé-



gek erősödtek, és közben talán olyan gyerekek is egymásra találtak, akik néhány nappal korábban még azt sem tudták, hogy létezik a másik.

Az Eatrend a tábor teljes időtartama alatt biztosította a helyszínt, a szállást és a napi ötszöri étkezést, a programokról pedig az iskolák gondoskodtak. Így a gyerekeknek egyetlen dolguk maradt, élvezni a hetet.

Egy nap, ami csak az övék volt

A hét egyik legmozgalmasabb napja az Eatrend Nap volt. Ezen a napon a tábor egy kicsit még jobban felpörgött, és szinte mindenhol történt valami. A gyerekek pecsétgyűjtő játékokban vehettek részt, amelynek állomásain egészen különböző feladatok várták őket. Volt buborékfoci, sport- és ügyességi verseny, karkötőkészítés, medencehalászat, TikTok-kihívás, és még számos játékos próba. Aki pedig mindenáron meg akarta szerezni az összes pecsétet, annak bizony alaposan meg kellett dolgoznia érte.

De talán nem is az volt a legfontosabb, hogy ki mennyit gyűjtött össze, hanem az, hogy közben mindenki talált va-

„Ez a tábor nemcsak a programokról szólt, hanem az egymásra figyelésről, az összetartozásról, az új barátságokról és azokról a pillanatokról, amelyekre még sokáig mosolyogva emlékezünk vissza.

A résztvevők többsége még nem is volt táborban, illetve a Balatonnál sem járt még.

Szívből köszönjük az Eatrend Magyarországnak, hogy biztosította számunkra ezt a csodálatos tábori helyszínt,

a napi ötszöri finom étkezést, valamint egy felejthetetlen, élményekkel és programokkal teli Eatrend napot.

Egy hét alatt rengeteg élményt gyűjtöttünk, sokat neveltünk, együtt örültünk, és talán egy kicsit mindannyian gazdagabbak lettünk. A tábor véget ért, de az emlékek velünk maradnak...

Urbán Éva, szervező pedagógus,
Tessedik Sámuel Általános Iskola

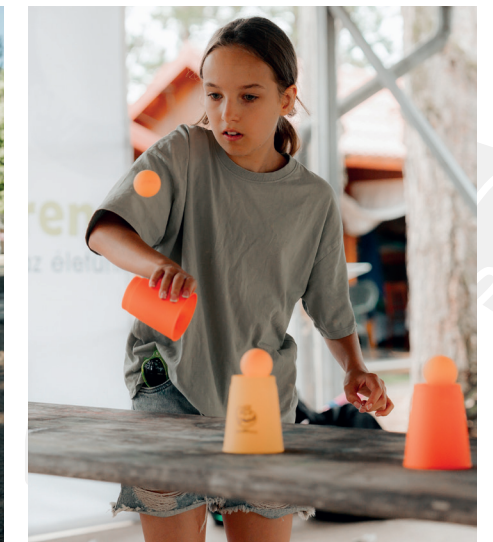


lamit, amiben jól érezte magát. Volt, aki a sportpályán, más a kreatív feladatokban teljesített kiemelkedően, és olyan is akadt, aki a TikTok-kihívásban engedte szabadjára a fantáziáját.

A nap végére pedig jöhetett a közös tánctanulás, a tombola és a tábortűz. Aztán az Eatrend Tehetségkutató, ahol kiderült, hogy a táborlakók között nemcsak jó sportolók és kreatív alkotók vannak, hanem bizony énekesek, táncosok és más tehetségek is. Egy ilyen nap után valószínűleg nem kellett sokáig győzködni senkit arról, hogy ideje aludni.

Akik nélkül nem ment volna

Egy ekkora tábor megszervezése és lebonyolítása nem kis feladat. 130 gyerek egy héten keresztül, rengeteg programmal, közös élménnyel és persze a hétköznapiak minden apró kihívásával, ehhez bizony nagyon sok odafigyelés és még több türelem kell. Éppen ezért különösen hálásak vagyunk a résztvevő pedagógusoknak, akik a tábor egész hete alatt ott voltak a gyerekek mellett. Ők gondoskodtak arról, hogy a programok megvalósuljanak, kísérték, segítettek és összefogták a gyerekeket, és akkor is helytálltak, amikor egy táborban éppen nem minden úgy alakul, ahogy azt előre elterveztük.



Nélkülük ez a hét egészen biztosan nem valósulhatott volna meg ilyen formában. Köszönjük a munkájukat, a türelmüket, az energiájukat és azt a sok-sok háttérmunkát, amit a gyerekek talán észre sem vettek, mi viszont nagyon is.

Több mint egy tábor

Egy gyereknek egy ilyen hét talán egyszerűen csak egy nagyon jó nyári program. Nekünk viszont ennél egy kicsit többet jelent. Mert a közös játék, a mozgás, az új helyek felfedezése és az együtt töltött idő közben olyan élmények születnek, amelyek még jóval a tábor után is velünk maradnak. Lehet, hogy évek múlva már senki nem emlékszik majd arra, pontosan melyik nap mi volt ebédre, de arra talán igen, hogy kivel nevettek a tábortűznél, ki nyerte meg a buborékfoci-meccset, vagy ki mert elsőként fellépni a tehetségkutatón. És talán éppen ez a lényeg.

Az első Eatrend Tábor számunkra is egy olyan kezdeményezés, amellyel nemcsak étkezést szeretnénk biztosítani a gyerekeknek, hanem élményekhez, közösséghez és tartalmas szünidőhöz is hozzá szeretnénk járulni. Ez a hét pedig megmutatta, hogy erre bizony van igény.

Milyen volt az ebéd? Mondja el nekünk!

Megújult fogyasztói visszajelzési felületünk, amelyen még egyszerűbben és gyorsabban oszthatják meg velünk véleményüket fogyasztóink. Az oldalon lehetőség van az adott napi ebéd értékelésére, valamint tapasztalataik és észrevételeik megosztására is.

A visszajelzések fontos segítséget jelentenek számunkra szolgáltatásaink folyamatos fejlesztésében, hiszen ezek alapján még jobban megismerhetjük fogyasztóink igényeit és tapasztalatait.

A megújult felület itt érhető el:

eatrend.hu/kapcsolat#fogyasztói-visszajelzes



Jó tanuló, jó sportoló

– a teljesítmény, ami elismerést érdemel

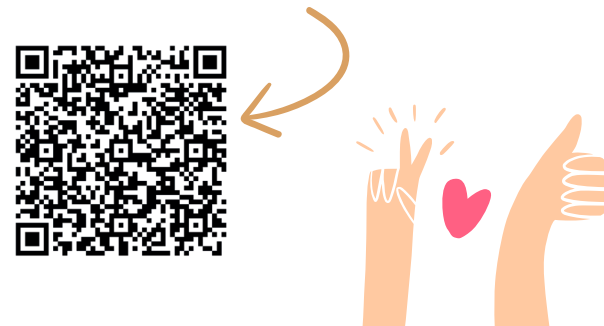
Idén is több mint 130 diák vehette át a Jó tanuló, jó sportoló elismerést az Eatrend által ellátott intézményekben. A tanév végén azoknak a fiataloknak gratuláltunk, akik a tanulásban és a sportban egyaránt kitartóan és eredményesen teljesítettek.



Számunkra fontos, hogy a gyermekek egészséges életmódját ne csak a kiegyensúlyozott étkezéssel támogassuk. A rendszeres mozgás, a kitartás és az aktív életmód ugyan-

úgy hozzátartozik ahhoz, hogy a fiatalok egészséges, energikus felnőttekké váljanak. Éppen ezért évek óta örömmel ismerjük el azokat, akik mindezt saját teljesítményükkel is példázák.

Büszkék vagyunk minden tanulóra, aki a tanév során bizonyította, hogy szorgalommal, kitartással és lelkesedéssel a tanulásban és a sportban is lehet maradandót alkotni.



A pedagógusok ebédjére is gondolunk

A közös étkezés nemcsak a gyerekek számára lehet fontos része a napnak. Úgy gondoljuk, hogy egy asztalnál, egy jó ebéd mellett a pedagógusok és a gyermekek számára is jut egy kis idő a feltöltődésre és a kötetlenebb együttlétre. Éppen ezért a pedagógusok számára is biztosítunk lehetőséget arra, hogy az intézményben, a gyermekekkel együtt fogyasszák el a napi menüt.

A pedagógusok számára az első adag 1000 forint, minden további adag pedig 1990 forint. A menü a [megrendeles.eatrend.hu](https://les.eatrend.hu) oldalon rendelhető meg, a fogyasztást megelőző munkanap 10 óráig. A kedvezményes ár naponta egy adag menüre vehető igénybe.

Hiszünk abban, hogy a közös étkezés jó alkalom arra is, hogy a gyerekek a felnőttek mintáján keresztül tapasztalják meg, az ebéd nem csupán arról szól, hogy elfogyasztjuk, ami a tányérunkon van, hanem a közösségi élménynek is része. Együtt ebédelni pedig egyszerűen jó.



ÚJ TANÉV, ÚJ ÍZEK

– szeptemberben megújult az étlapunk

Szeptemberben nemcsak a csengő szólalt meg újra az iskolákban, hanem a konyhákban is új lendületet kapott a munka. A tanévkezdéssel együtt ugyanis megérkezett a megújult étlapunk is, amelyen a jól ismert kedvencek mellett ezúttal rengeteg új fogással találkozhatnak a gyerekek.

De vajon mi történik akkor, amikor egy megszokott menzai étlapot új ízekkel szeretnénk megtölteni? Előkerülnek a receptúrák, indul a tervezés, a szakmai egyeztetés, a tesztelés, és persze az sem mindegy, hogyan fogadják majd az újdonságokat azok, akiknek készülnek: a gyerekek. Az idei tanévben egy 12 hetes forgó étlappal várjuk a fogyasztókat. A célunk az volt, hogy a változatosság még hangsúlyosabban jelenjen meg a mindennapi étkezésekben, és a megszokott fogások mellett olyan ételek is helyet kapjanak, amelyek új élményt jelenthetnek a gyerekeknek.

De mi alapján készül egy menzaétlap?



Nos, nem egészen úgy, hogy hétfőn valaki azt mondja: „Holnap legyen sajtos tészta!” Egy közétkeztetési étlap összeállítása ennél jóval összetettebb feladat. A tervezés során egyszerre kell figyelni a jogszabályi előírásokra, a korosztályok tápanyag- és energiaszükségletére, az alapanyagok változatosságára, a gyakorisági követelményekre és a szezonális szempontokra is. Nem kerülhet minden héten ugyanaz a köret vagy húsféle a tányérra, bizonyos élelmiszercsoportoknak pedig meghatározott gyakorisággal kell megjelenniük az étrendben.

Mindemellett számít az is, hogy az adott étel milyen formában, milyen technológiával készül el, hogyan illeszthető a napi és heti tápanyagbevitelbe, és természetesen az sem utolsó szempont, hogy a gyerekek számára is szerethető legyen. Ez pedig már önmagában egy kisebb logisztikai feladvány. Úgy kell összeállítani az egymást követő napokat és heteket, hogy közben változatos legyen az étkezés, ne ismétlődjenek túl gyakran ugyanazok az ízek, és az egyes fogások tápanyag szempontjából is megfelelően kiegészítsék egymást. És akkor még nem beszéltünk arról, hogy egy receptnek nem csak papíron kell működnie. A nagyüzemi mennyi-

ségben történő elkészítés egészen más kihívást jelent, mint amikor otthon négy adag készül egy recept alapján. Éppen ezért az új ételek bevezetése előtt tesztelésre, kóstolásra és szükség esetén finomhangolásra is sor kerül.

Így kerülhetett az új étlapra többek között a fűszeres meggy leves, a currys kukoricakrémleves popcornnal, a sáfrányos-zöldses rizses csirke vagy a chili con carne tortillával. A húsételek között is akadnak új íz kombinációk, például a bazsalikomos-tejszínes rákott penne csirkehússal, a currys-kakukkfűves zsemlemorzsában rántott tengeri halfilé rizzsel, az egészben párolt sertéskaraj köményes pecsenyelével, knédliivel és párolt lilakáposztával, valamint a sajtos morzsában rántott sertéskaraj vajás burgonyapürével. Az édesszájúakról sem feledkeztünk meg, hiszen a rizsfelfújt sárgabarack dzsemmel és a mákos guba bourbon vaníliásodóval is bekerült az új kínálatba.



Egy új étlap összeállítása tehát jóval több annál, mint receptek egymás mellé rendezése. Sok szempontnak kell egyszerre megfelelni, miközben a végén mégis egy egyszerű dolog számít igazán, hogy mi kerül a gyerek tányéjára, és mit szól hozzá, amikor meglátja.



Mi pedig abban bízunk, hogy a 12 hetes forgó étlap újdonságai között mindenki talál majd olyan fogást, amit szívesen lát viszont, akár olyat is, amire elsőre talán csak annyit mond: „Ezt még nem kóstoltam.” Mert az új ízek felfedezése a menzán is elkezdődhet.

MENZAKÖRKÉP

– így gondolkodnak a szülők a menzáról

A menzáról sokféle véleményt hallunk nap mint nap. Van, akinek az íz a legfontosabb, más a változatosságot hiányolja, megint más azt szeretné, ha a gyermeke egyszerűen csak jóízűen megenne mindent, amit elé tesznek. De vajon mit gondolnak erről maguk a szülők? És mitől lenne számukra jobb a menzai étkezés?

Ezekre a kérdésekre voltunk kíváncsiak, amikor friss kutatást készítettünk a gyermekek étkezési szokásairól és a szülők elvárásairól. Arra is kerestük a választ, milyen szerepe van a választásnak a gyermekek étkezésében, mitől marad étel a tányéron, és hogyan látják a szülők a nagyobb választási lehetőséget az óvodai és iskolai étkezésben. Az eredmények több ponton is érdekes visszajelzést adtak számunkra.

A menza sok gyermek számára a mindennapi ebéd helyszíne

A megkérdezett szülők 68 százaléka szerint gyermeke leggyakrabban az óvodai vagy iskolai menzán ebédel hétköznapi napokon. Ez jól mutatja, mekkora szerepe van a közétkeztetésnek a gyermekek mindennapjaiban.

Éppen ezért számunkra sem mindegy, hogy a gyermek hogyan érzi magát az étkezés során, mit talál a tányérján, és mennyire tud kapcsolódni ahhoz, amit eszik.

A kutatásban azt láttuk, hogy a szülők számára továbbra is a tápláló, kiegyensúlyozott étkezés az egyik legfontosabb szempont. Emellett sokan tartják fontosnak az ízletességet, a változatosságot, valamint a zöldségek, gyümölcsök és saláták elérhetőségét.

És van egy szempont, amely egyre hangsúlyosabban jelenik meg: a választás lehetősége.

Otthon már sok gyermek választhat

A gyermekek jelentős részének otthon rendszeresen van lehetősége arra, hogy legalább két étel vagy ételösszetevő közül válasszon. És úgy tűnik, ennek az étkezéshez való hozzáállásban is lehet szerepe.

A szülők tapasztalatai szerint a választás sok gyermek számára vonzóbbá teszi az étkezést. Szívesebben kezd hozzá az ebédhez, nagyobb eséllyel eszik annyit, hogy jóllakjon, és egyes családokban kevesebb ételmaradékot is tapasztalnak.

Sokan azt is látják, hogy amikor a gyermek maga dönthet, tudatosabban mérlegeli, miből mennyit szeretne enni, és közben önállóbbá, magabiztosabbá válik.

Ez számunkra azért fontos eredmény, mert a választásról könnyű elsőre azt gondolni, hogy az csak egy plusz lehetőség. A szülői tapasztalatok alapján viszont ennél többről lehet szó, hiszen a választás az étkezéshez való hozzáállást is befolyásolhatja.

Ha nem ízlik, marad a tányéron

Azt is megkérdeztük, miért marad étel a gyermekek tányérján. A válasz talán nem meglepő. A leggyakoribb ok, hogy nem ízlik az étel.

De nem ez az egyetlen tényező. A szülők szerint a túl nagy adag, az étel kinézete vagy illata, illetve az is szerepet játszik.

hat, ha a gyermek nem ismeri az adott ételt, ezért meg sem kóstolja.

Az ételmaradék kérdését tehát sem feltétlenül csak az étel oldaláról érdemes nézni. Számíthat az is, hogyan, mennyi idő alatt és milyen körülmények között találkozik vele a gyermek.

A szülők többsége értékesnek tartaná a választást

A jelenlegi menzai rendszerekben ugyanakkor a választási lehetőségek még meglehetősen korlátozottak. Sok gyermek továbbra is egyetlen, előre meghatározott és kiadagolt menüt kap, míg máshol előzetes rendelés alapján vagy helyben többféle lehetőség közül választhatnak.

Ehhez képest a kutatásban részt vevő szülők többsége értékesnek tartaná, ha gyermeke több főétel vagy ételösszetevő közül választhatna. Fontosnak tartják emellett a friss zöldségek, saláták és gyümölcsök elérhetőségét, a többféle köret vagy kiegészítő lehetőségét, valamint azt is, hogy a gyermek bizonyos keretek között maga dönthesse az adagjáról.

Sokan pozitívan tekintenek az önkiszolgáló vagy részben önkiszolgáló megoldásokra is.

Nem több szabadságot szeretnének mindenáron

Talán az egyik legfontosabb eredmény, hogy a szülők nem egyszerűen „több választást” szeretnék. A választásnak szerintük is keretek között kell működnie. A kiegyensúlyozott kínálat, a higiénikus működés és az, hogy a változás ne jelent sen jelentős többletköltséget a családoknak, továbbra is alapvető szempont. Emellett sokan fontosnak tartják azt is, hogy a gyermekeket felkészítsék a tudatos választásra és az önkiszolgálásra, és a rendszer igazodjon az életkorukhoz. Ezekkel mi is teljes mértékben egyetértünk. A szabadság a közétkeztetésben nem jelenthet korlátlanyságot. A gyermek

választ, de olyan kínálatból, amelyet szakemberek állítottak össze, és amely megfelel a táplálkozási, ételmisszer-biztonsági és egyéb előírásoknak.



És mi történne, ha választhatnának?

Erre is rákérdeztünk. A szülők jelentős része úgy látja, hogy ha a gyermek többféle étel vagy ételösszetevő közül választhatna, szívesebben ebédelne az intézményben, nagyobb eséllyel enné meg az ebédjét, és kevesebb étel is kerülne a hulladékba.

Sokan pozitívabb ebédélményt, több zöldség- és gyümölcs-fogyasztást, valamint nagyobb önállóságot és tudatosságot várnak a választási lehetőségtől. Többen úgy gondolják azt is, hogy a gyermekek nyitottabbá válhatnának az új ételek és ízek kipróbálására.

Mindezek fontos visszajelzések számunkra arról, hogy milyen irányú változásokat tartanak értékesnek azok, akiknek a gyermekei nap mint nap a menzán étkeznek.

Pont ezért gondolkodunk másképp a menzáról

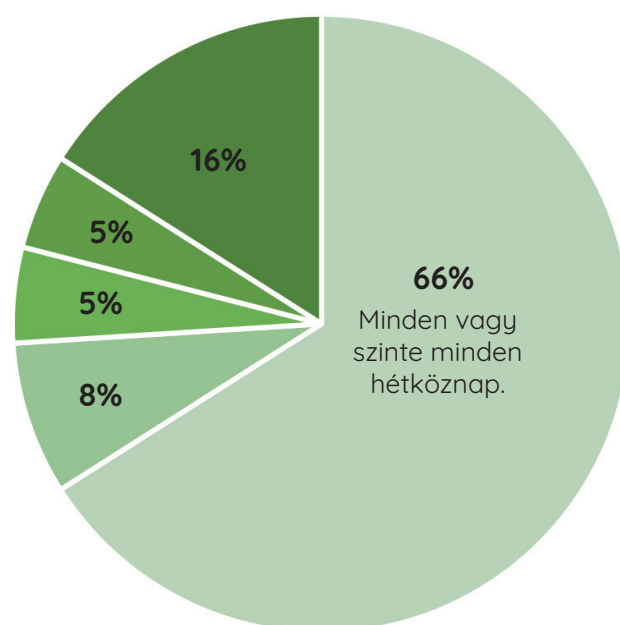
A kutatás eredményei sok szempontból visszaigazolták azt az irányt, amelyen az Eatrendnél már dolgozunk. Hiszünk abban, hogy a közétkeztetésnek nem kell étteremmé válnia ahhoz, hogy korszerűbb és élményszerűbb legyen. A biztonságos működés, a szakmai előírások és a kiegyensúlyozott táplálkozás ugyanúgy alap, mint eddig. De ezen belül lehet teret adni a gyermekeknek.

Ennek egyik megoldása az Eatrend Bistro, ahol a gyermekek a meghatározott kínálatból saját maguk választhatnak, szedhetnek, és eldönthetik, miből mennyit szeretnének a tányérjukra tenni. Nem arról szól, hogy mindent korlátlanul lehet, hanem arról, hogy a gyermek az életkorának megfelelő keretek között aktívabb részese lehet a saját étkezésének.

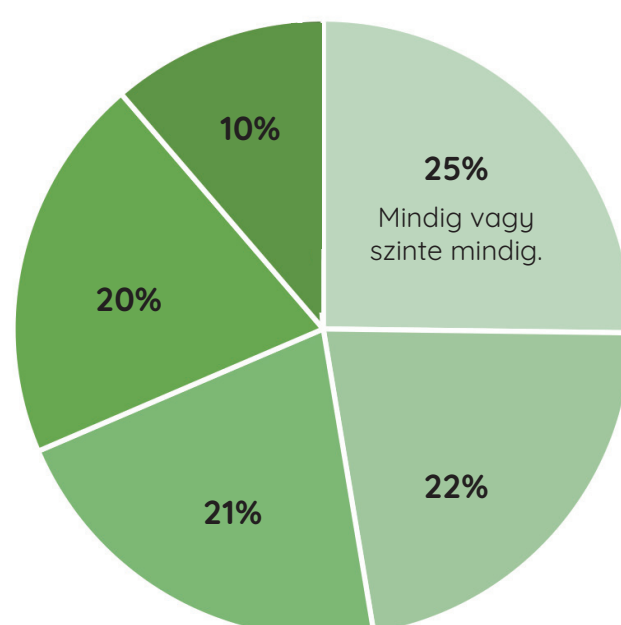
És talán éppen ez a kutatás egyik legérdekesebb üzenete is szülők nem azt szeretnék, hogy a gyermek helyettük döntsön, hanem azt, hogy bizonyos keretek között megtanuljon jól dönteni. Mi pedig szeretnénk ehhez megteremteni a megfelelő környezetet.

Forrás: Magyar Target-Pulzus Média Kutató Kft. által végzett kutatás, 2026

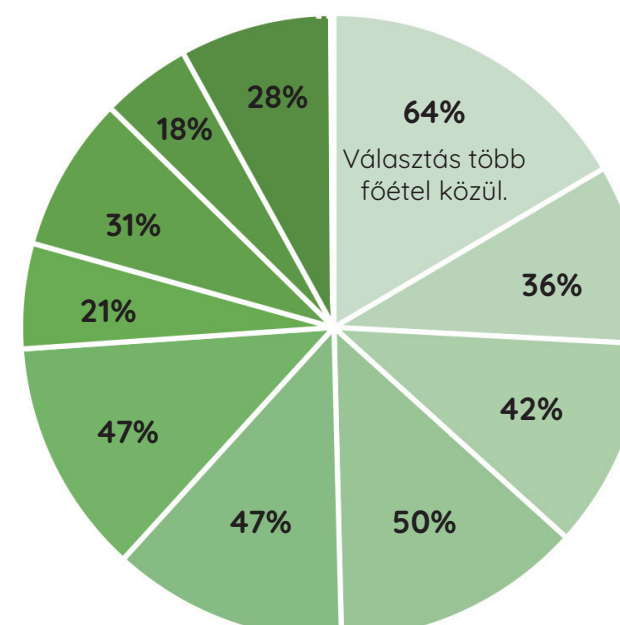
A kiválasztott gyermek jelenleg milyen gyakran veszi igénybe az intézményi közétkeztetést ebédre?



A szülő által biztosított étkezéseknél milyen gyakran választhat a gyermek legalább két étel közül?



Szülőként mely lehetőséget tartaná gyermeke számára a legértékesebbnek? Több választ is jelölhet!



SZEDJ OKOSAN! SZEDJ SZABADON!

Egy menza, ahol a gyerekek nemcsak esznek, hanem választanak is

Van, aki a levest szereti jobban, más rögtön a főételhez nyúlna, megint másnak a saláta a kedvence, vagy éppen egy új köret kelti fel a figyelmét. Az étkezési szokások éppúgy különböznek, ahogy maguk a gyerekek is.

Miért ne jelenhetne meg ez a sokféleség a menzán is?

Az új tanévvel elindult az Eatrend Bistro, amely a megszokott menzai étkezést egy modernebb, rugalmasabb és élményközpontúbb formával egészíti ki. A „Szedj okosan! Szedj szabadon!” rendszerben a gyermekek közvetlenül az étkezés előtt, a helyszínen választhatnak az aznapi kínálatból, és saját maguk állíthatják össze a tányérjukat.

A leves, a főétel, a köret, valamint a saláta, gyümölcs vagy desszert közül az előre meghatározott kínálatból mindenki azt és annyit választhat, amennyit az adott étkezés során szívesen elfogyaszt.

Elsőre ez talán csak annyinak tűnik, hogy mostantól a gyerekek maguk szedhetnek. Valójában azonban ennél sokkal többről van szó.

Egy egyszerű választás, ami önállóságra tanít

Az étkezés az egyik legtermészetesebb része a mindennapoknak, éppen ezért rengeteg lehetőséget rejt a tanulásra is. Mennyire vagyok éhes? Melyik ételt szeretném megkóstolni? Miből kérek többet, és miből elég egy kisebb adag? A Bistro ezeknek az apró döntéseknek ad teret. A gyermek megtapasztalhatja, hogy nem mindenből kell ugyanannyit ennie, és azt is, hogy érdemes annyit a tányérjára tenni, amennyit valóban el fog fogyasztani. Ha pedig valamit még nem ismer, akár egy kisebb adaggal is adhat neki egy esélyt. Így a választás szabadsága mellett az étel megbecsülése és a tudatosabb étkezés is természetes módon válhat a mindennapok részévé.

Nem minden tányérnak kell egyformának lennie

A hagyományos menzai étkezésben ugyanaz az összeállított adag kerül minden gyermek elé, miközben az étvágyuk,



az ízlésük és az étkezési szokásaik nagyon különbözőek lehetnek. A Bistro ebben ad nagyobb rugalmasságot. Aki csak megkóstolna valamit, kérhet belőle kevesebbet. Aki valamelyik köretet vagy salátát különösen szereti, abból többet választhat. És ha valaki egy új étellel próbálkozik, nem kell rögtön egy teljes adaggal kezdenie. Lehet, hogy első alkalommal csak néhány falat kerül a tányérra, lehet, hogy egy korábban kevésbé ismert köretet próbál ki, és az is lehet, hogy éppen így talál rá egy új kedvencre.

A választás tehát nemcsak szabadságot ad, hanem kíváncsiságra is ösztönözhet.



Mit mutattak az első hetek?

Egy új rendszer valódi működését persze nem lehet kizárólag előre megtervezni. Az első hetekben ezért mi is legalább annyira figyeltünk, mint amennyire a gyerekek ismerkedtek a Bistroyal.

Hogyan használják az önkiszolgáló pultokat? Mit választanak? Mennyit szednek? Milyen gyorsan alakul ki a rutin? Mely pontokon működik gördülékenyen a folyamat, és hol van még szükség finomhangolásra?

Az első tapasztalatok pedig biztató képet mutattak.

A gyerekek szívesen élnek a választás lehetőségével, és hamar megismerik a rendszer működését. A kezdeti ismerkedés után egyre magabiztosabban mozognak az étkezés során, önállóan választanak és állítják össze a tányérjukat. Közben mi is folyamatosan tanulunk. A forgalom alakulása, a választási szokások, az adagolás és a gyerekek visszajel-

„Szeretném megragadni az alkalmat, hogy kifejezzem elégedettségünket. Gyermeünk eddig mindig nagy megelégedettséggel és részletességgel számol be arról, hogy milyen ízletes és változatos az ebéd és ezt olyan ételek esetében is megteszi, amiről nem is gondoltam volna. (pl. zöldségkrémleves, főtt tészta, húsgombóc, krumplipüré stb.) Hálásak vagyunk a munkájukért!”

Üdvözlettel:
dr. Megyesi Melinda szülő

„Nagy örömmel fogadták a gyerekek, és mi, felnőttek is, hogy tudunk választani, mert amikor az ember megrendeli az ételt két héttel vagy egy hónappal előre, akkor nem tudja

elképzelni, hogy aznap éppen milyen hangulatban lesz. Így viszont látjuk a választékat, és akkor a kedvünk szerint választunk. Máris jobb a kedvünk, máshogy állunk a naphoz, tehát sokkal motiválóbba az egész.

Abban nem kell választanunk, hogy milyen típusú ételt szeretnénk, mert az Eatrend mindig egészséges ételeket kínál nekünk, csak éppen a fogunkra való ételek közül tudunk választani. Ennek nagyon örültek a gyerekek, hogy nemcsak leves és főétel van a palettán, hanem zöldség- és gyümölcspulttal is kiegészült.”

Boldizsár Zsuzsanna munkaközösség vezető,
Soproni Gárdonyi Géza Általános Iskola



zései mind olyan tapasztalatok, amelyek segítenek abban, hogy a rendszert az adott közösséghez igazítsuk.

A pedagógusok mindennapi jelenléte és figyelme különösen sokat jelent ebben a folyamatban, hiszen ők azok, akik nap mint nap látják, hogyan szoknak hozzá a gyerekek az új lehetőséghez, és hogyan válnak idővel egyre ügyesebbé az önálló étkezésben.

Szabadon – de biztonságos keretek között

A nagyobb választási lehetőség természetesen nem jelenti azt, hogy a szakmai szempontok háttérbe szorulnak. Éppen ellenkezőleg. A Bistro kínálata előre megtervezett, tudatosan kialakított keretek között működik. A gyermekek az aznapi, szakmailag összeállított kínálatból választhatnak, így a rugalmasság és a közétkeztetés szakmai követelményei egyszerre érvényesülnek.

A cél változatlan: biztonságos, kiegyensúlyozott, változatos és az életkori sajátosságoknak megfelelő étkezés biztosítása. A speciális, diétás étkezést igénylő gyermekek ellátása pedig továbbra is az erre kialakított, elkülönített és biztonságos rendszerben történik. Vagyis a szabadság nem korlátok nélküli választást jelent. A gyerek választhat, mi pedig gondoskodunk arról, hogy legyen miből jól választania.

Egy kis játék az új kezdethez

Az új tanévvel nemcsak egy új étkezési forma érkezett, hanem egy kis játék is. A Bistro indulását a „Gyűjtsd a matricákat!” kampánnyal tettük még izgalmasabbá. A gyerekek saját matricafüzeteket kaptak, benne tíz, étkezéshez kapcsolódó kihívással. Matrica járhat például azért, ha megkóstolnak egy korábban nem kedvelt ételt, esznek a zöldségköretből vagy a salátából, elfogyasztják a gyümölcsöt, kulturáltan étkeznek, megiszznak egy pohár vizet, vagy éppen figyelnek arra, hogy ne pazarolják az ételt. A játék célja nem az, hogy a gyerekek egyszerűen minél gyorsabban megtöltsék a füze-

tet, hanem hogy közben felfedezzenek valamit az étkezésről is. Hogy merjenek megkóstolni új ízeket. Hogy figyeljenek arra, mennyit szednek. Hogy észrevegyék a zöldséget, a gyümölcsöt, és közben megtapasztalják azt is, hogy az étkezés lehet játékos, közösségi élmény.

A tíz matrica összegyűjtése után pedig Eatrend-ajándék várja gyerekeket.



Több mint egy új étkezési forma

Az Eatrend Bistro mögött egy nagyobb gondolat is van. A modern közétkeztetésben nemcsak az számít, hogy mi kerül az asztalra, hanem az is, hogyan találkozik vele a gyermek. Milyen környezetben étkezik? Van-e lehetősége választani? Megismeri-e az új ízeket? Van-e alkalma megtapasztalni, hogy a döntéseinek következménye van? A Bistro ezt a szemléletet helyezi középpontba. A gyermek nem csupán az étkezés résztvevője, hanem aktív szereplője is lehet annak. És talán éppen ez a legfontosabb változás.

Mert amikor egy gyermek maga dönti el, miből és mennyit tesz a tányérjára, akkor nemcsak ebédel. Tanul választani, figyelni magára és felelősséget vállalni a döntéseiért. Mi pedig közben figyelünk rá, hogy mit választ, mit kóstol meg, mi ízlik neki, és persze hol akad el és mitől lesz számára könnyebb és élvezetesebb az étkezés. Mert egy jól működő közétkeztetési szolgáltatás nem egyszerűen elkészíti és kiadja az ételt.

MÍG ÜRESEN ÁLLTAK AZ EBÉDLŐK

– fejlesztések a nyári szünetben

Van, amit mindenki észrevesz. Egy új ebédlőt, egy modernebb étkezőteret, egy frissen felújított konyhát. És van, amit talán csak az vesz észre, aki nap mint nap ott dolgozik. Például, hogy könnyebb lett egy munkafolyamat, gyorsabban működik egy gép, jobb lett a levegő, több hely jut valamire, vagy egyszerűen kényelmesebb lett egy olyan környezetben dolgozni, ahol a nap nagy része zajlik. A nyár folyamán több Eatrend-helyszínen is pontosan ilyen változások történtek.

Nem csak új szint kaptak a falak

Albertirsán a Tessedik Sámuel Általános Iskola ebédlője újult meg, miközben a konyhában is korszerűsítési munkák zajlottak. Új csempe és padozat készült, vagyis a megújulás itt nem csak a gyerekek által látható tereket érintette.

Bonyhádi konyhánkban megújult a padlóburkolat, új légkezelő rendszert telepítettünk, optimalizáltuk a konyhai gépeket, és a beltéri nyílászárók is megújultak. A felújítás része volt a festés, az elfolyók korszerűsítése, valamint a villanyhálózat felújítása és bővítése is.

Vannak azonban olyan fejlesztések, amelyek mögött még ennél is több szakmai szempont áll. **Dombóváron** új diétás konyharész létesült a meglévő főzőkonyha mellett. A speciális étkezést igénylő gyermekek ellátásánál különösen fontos, hogy a megfelelő körülmények ne csak papíron legyenek adottak, hanem a mindennapi munkában is biztonságosan és jól működjenek.



Amikor egy konyha tényleg teljeskörűen megújul

Pápán a diétás főzőkonyha szinte minden fontos pontján történt változás.

Megújult a padló és a csempezés, kialakították az elfolyókat, új légkezelő rendszer került beépítésre, és a gépparkot is optimalizáltuk. Elkészült egy új sokkolókamra, kibővült a hűtőkamra, új fagyasztókamra létesült, és új mosogatógép, valamint csomagológép is segíti a munkát.

Egy ilyen beruházás kívülről nézve talán egyszerűen csak annyit jelent, hogy „felújították a konyhát”. Belülről viszont egészen mást jelent: új munkafolyamatokat, jobb feltéte-



leket, korszerűbb eszközöket és olyan környezetet, amely hosszú távon is támogatja a kollégák munkáját.

Pápa másik helyszínén pedig éppen az a tér változott meg, amit a gyerekek látnak minden nap. A Munkácsy tálalókonyha ebédlője Eatrend Bistro környezetet kapott, így modernbb és élményszerűbb térben zajlik az étkezés.

A jó működéshez nem elég egy új gép

Egy közétkeztetési konyha akkor működik igazán jól, ha a sok apró részlet összeáll egy egésszé. Ha megfelelő a légtechnika, jól használhatóak a terek, korszerűek a gépek, rendben van az infrastruktúra, és a kollégák olyan környezetben dolgozhatnak, amely nem nehezíti, hanem segíti a munkájukat.

Ezért történt fejlesztés **Szigetszentmiklóson** is, ahol teljes légkezelőcsere valósult meg, emellett a főzőkonyhán és a folyosó teljes szakaszán elbontották, majd újjáépítették az álmennyezetet.

Sopronban két tálalókonyha újult meg, így ott is korszerűbb és komfortosabb környezet fogadja a kollégákat és a gyerekeket.

Mindemellett az új szolgáltatásunk, az Eatrend Bistro bevezetéséhez kapcsolódóan több mint 20 intézményben alakítottuk ki a szükséges infrastruktúrát, hogy a gyerekek megfelelő körülmények között, egyszerűen és zökkenőmentesen vehessék magukhoz az általuk választott ételeket.

Továbbra is célunk olyan konyhákat és étkezési tereket kialakítani, amelyek a gyerekeknek, a kollégáknak és a mindennapi működésnek is jobbak.

AMIKOR A TECHNOLÓGIA VÁLTOZÁST HOZ

A nyár folyamán teljesen megújult a pápai diétás főzőkonyhánk. Az új eszközök nemcsak a mindennapi munkát könnyítik meg, hanem a munkafolyamatok átszervezésére és új elkészítési módok bevezetésére is lehetőséget adtak. A tapasztalatokról dietetikai szakmai vezetőnket, Szilágyi-Katona Orsolyát kérdeztük.



Szilágyi-Katona Orsolya
dietetikai szakmai vezető

Mi minden változott a nyári felújítás során?

- Gyakorlatilag a teljes főzőtér megújult. Új üstök, korszerű Rational sütők, modern szalagos csomagológép és új légtechnikai rendszer került beépítésre, emellett új sokkoló- és hűtőkamrákat is kialakítottunk.

A helyiségek és a munkafolyamatok elrendezését is átgondoltuk, többek között élelmiszerbiztonsági szempontok alapján.

Melyik fejlesztés könnyíti meg leginkább a mindennapi munkát?

- Nehéz egyetlen dolgot kiemelni, mert több fejlesztés egyszerre hozott látványos változást. Az új sütők gyorsabbá és kiszámíthatóbbá teszik a sütési folyamatokat, a korszerű sokkoló nagyobb kapacitással működik, az új mosogatógép pedig rengeteg manuális munkát vesz le a kollégák válláról.



A szalagos csomagológép szintén nagy segítség. A diétás konyhán sok ételt adagolunk és csomagolunk egyedileg, így ennek a folyamatnak a felgyorsítása az egész napi munkaszervezésre hatással van.

A fejlesztések a munkafolyamatokat is megváltoztatták?

- Igen. Nemcsak az eszközök lettek korszerűbbek, hanem több folyamatot is újragondoltunk. A sütőknek köszönhetően például több ételt tudunk sütőben elkészíteni. A bundázott ételeket ma már sütőben sütjük, így kevesebb

hozzáadott zsiradékkal készülhetnek, a köreteknél pedig sok esetben a párolást részesítjük előnyben.

A csomagolás is sokkal gördülékenyebbé vált, így az egyedi adagolást és csomagolást gyorsabban tudjuk elvégezni.



Mit jelent mindez a mindennapi munkában?

- Elsősorban gyorsabb és kiszámíthatóbb munkavégzést. Egy korszerű berendezés nemcsak időt takarít meg, hanem abban is segít, hogy nagy mennyiség mellett is egyenletes minőségben dolgozzunk.

Ez nálunk különösen fontos, hiszen egyszerre sokféle diétás ételt készítünk. Az új technológiával olyan párhuzamos munkafolyamatokat is könnyebben tudunk kezelni, amelyek korábban több időt és szervezést igényeltek.

Mi az, amit a megújult konyhának köszönhetően ma már másképp tudtok csinálni?

- A legfontosabb változás talán az, hogy nem egyszerűen új eszközöket kaptunk, hanem lehetőségünk nyílt az egész működés átgondolására. Hatékonyabban tudjuk szervezni a munkát, többféle elkészítési módot alkalmazhatunk, és a nagyobb kapacitásnak köszönhetően gördülékenyebben tudjuk elkészíteni és csomagolni a diétás ételeket.

Végző soron mit jelent ez a konyhán dolgozóknak?

- Egy korszerű, jól felszerelt konyha nagy segítség a mindennapokban: kényelmesebbé, gyorsabbá és kiszámíthatóbbá teszi a munkát. Számunkra pedig az a legfontosabb, hogy mindez hozzájáruljon a biztonságos, jó minőségű diétás ételek elkészítéséhez.

REJTETT ALLERGÉNEK A MINDENNAPI ÉTELEINKBEN

Egy ételallergia kezelése nem csak a nyilvánvaló alapanyagok kerüléséről szól. Sok esetben azok az összetevők jelentik a legnagyobb kihívást, amelyek rejtve, váratlan formában jelennek meg a mindennapi élelmiszerekben.

Az ételallergiával élő gyermekek étrendjének összeállítása nemcsak tudatosságot, hanem folyamatos odafigyelést is igényel. A legtöbb szülő rövid idő alatt megtanulja, mely alapanyagokat szükséges elkerülni. A valódi kihívást azonban gyakran nem a nyilvánvaló összetevők jelentik, hanem azok az allergének, amelyek rejtett formában, váratlan helyeken jelennek meg.

Mit jelent a „rejtett allergén”?

Rejtett allergénnek nevezzük azokat az anyagokat, amelyek nem egyértelműen felismerhetők egy adott élelmiszerben, mégis jelen vannak benne. Ide tartozhatnak az adalékanyagok, a feldolgozás során felhasznált komponensek, vagy olyan alapanyagok, amelyek más megnevezéssel szerepelnek a címkén. A feldolgozott termékek esetében ez különösen gyakori, hiszen egy-egy élelmiszer felépítése sokszor összetett és nem minden alkotóelem utal egyértelműen az allergén jelenlétére.

Tejfehérje - több, mint tej

A tejfehérje nem csak a tejben és a tejtermékekben található meg. Számos élelmiszer tartalmazhatja rejtett formában is, többek között pékáruk, kekszek, felvágottak, készételek vagy levesporok. Gyakran különböző megnevezésekkel jelenik meg, mint a savó, kazein, vagy tejpor. Bizonyos esetekben keresztreakció is kialakulhat, így az érintettek egy része a marhahús fogyasztására is érzékenyen reagálhat. Emiatt a diéta kialakításakor az egyéni tolerancia figyelembevételre is fontos szempont.

Tojás - ahol nem is várnánk

A tojás számos élelmiszer alapanyaga, de jelenléte nem mindig egyértelmű. Előfordulhat szárazítésztaékban, péksüteményekben, panírozott termékekben vagy desszertekben, valamint egyes félkész és készételekben is.

Az érzékenység nem kizárólag a fogyasztás során jelentkezhet, sajnos egyes esetekben a tojást tojó szárnyasok tollával való érintkezés is kiválthat allergiás tüneteket.

Szója - a „láthatatlan” összetevő

A szója az élelmiszeriparban széles körben használt alapanyag. Nemcsak önálló formában fordul elő, hanem például

ul szójalecitin vagy növényi fehérje megnevezéssel is találkozhatunk vele. Gyakran megtalálható húskészítményekben, pékárukban, édességekben, készételekben és különböző mártásokban.

Mivel jelenléte sok esetben nem egyértelmű, a szójaérzékenyek számára különösen fontos a termékek alapos ellenőrzése.

Földimogyoró és diófélék - külön kezelendő allergének

A földimogyoró és a diófélék (például dió, mogyoró, mandula) gyakori, súlyos reakciókat kiváltó allergének közé tartoznak, ugyanakkor eltérő növényi csoportba sorolhatók, ezért külön kezelendők.

A földimogyoró hüvelyes növény, mégis gyakran együtt említik a diófélékkel, mivel allergiás szempontból hasonlóan súlyos tüneteket válthat ki. Egyes esetekben keresztreakció is előfordulhat, ezért az érintettek számára mindkét csoport fokozott odafigyelést igényel.

Ezek az allergének számos élelmiszerben előfordulhatnak, például édességekben, müzlikben, péksüteményekben, emellett egyes kozmetikumokban és étrend-kiegészítőkben is jelen lehetnek.

Mire figyeljünk a mindennapokban?

A rejtett allergének elkerülése tudatos odafigyelést igényel. Néhány alapelv segíthet a biztonságos választásban:

- minden esetben érdemes elolvasni az összetevőlistát, még a már ismert termékeknél is,
- fontos figyelni az allergének eltérő megnevezéseire,
- javasolt kerülni azokat az élelmiszereket, amelyek összetétele nem egyértelmű,
- új termék kipróbálásakor különös körültekintés szükséges.

Biztonságos étkezés kialakítása

Az ételallergia kezelése odafigyelést igényel, ugyanakkor a megfelelő ismeretek birtokában jól kezelhetővé válik. A rejtett allergének felismerése és elkerülése segít abban, hogy a gyermek étkezése biztonságos és kiszámítható legyen.

AMIKOR NEM LEHET AZT MONDANI: MA NEM LESZ EBÉD

Mi történik a közétkeztetésben akkor, amikor valami váratlanul félbeszakítja a megszokott működést?

Reggel minden a megszokott rend szerint indul. A konyhán készül az ebéd, a kollégák végzik a dolgukat, az alapanyagok a helyükön, a szállítás megtervezve, az intézmények pedig számítanak arra, hogy néhány órával később megérkezik az aznapi étel. Aztán történik valami. Elmegy az áram. Meghibásodik egy fontos berendezés. Közműhiba lép fel. Egy olyan műszaki probléma adódik, amely miatt a konyha egyszerűen nem tudja folytatni a termelést.

Egy átlagos munkahelyen ilyenkor talán elhangozhat: „Ezt ma nem tudjuk megcsinálni.” A gyermekétkeztetésben viszont nincs ilyen mondat. Az ebédnek aznap is el kell készülnie.



A vészhelyzet nem ott kezdődik, amikor megtörténik

Kívülről egy ilyen helyzet néhány mondatnak tűnhet: probléma van, megoldjuk. A valóságban azonban egy főzőkonyha kiesése számos további kérdést vet fel. Hol készül el az étel? Ki veszi át a termelést? Van-e hozzá elegendő kapacitás? Hogyan jut el időben az étel az intézményekbe? Módosítani kell-e a szállítási útvonalakat? Mi történik, ha az eredetileg tervezett étel sem készíthető el? Ki veszi át a termelést, van-e hozzá elegendő kapacitás, és hogyan jut el időben az étel az intézményekbe?

Ezeket a kérdéseket nem akkor kezdjük el feltenni, amikor már bekövetkezett a probléma. A felkészülés jóval korábban elkezdődik. Minden főzőkonyhánk rendelkezik előre kidolgozott vészhelyzeti tervvel. Ennek része, hogy egy esetleges kiesés esetén melyik társkonyha tudja átvenni a feladatot, milyen kapacitások állnak rendelkezésre, hogyan alakíthatók át a szállítási útvonalak, és milyen folyamatok mentén lehet a lehető leggyorsabban újraszervezni a működést.

Van egy C tervünk is.

A váratlan helyzetek nem mindig egy egész konyha működését érintik. Előfordulhat, hogy egy adott alapanyaggal

van probléma, vagy egy tervezett étel elkészítése válik akadályozottá. Ilyenkor lép életbe a C menü. Ez azonban nem egy gyorsan összedobott „jó lesz helyette valami” megoldás. A C menü előre megtervezett alternatíva. Az elkészítéséhez szükséges alapanyagokat megfelelő mennyiségben folyamatosan biztosítjuk, hogy szükség esetén rendelkezésre álljanak.

A vészhelyzeti menü jellemzően valamilyen egyszerűbb, jól bevált térsétaétel, például grízestészta, de az, hogy pontosan mi kerül ilyenkor a tányérra, konyhánként eltérhet. A lényeg mindenhol ugyanaz: legyen egy előre átgondolt és biztosan elkészíthető alternatíva.

Amikor egy konyha helyett kettő dolgozik

Egy főzőkonyha kiesése nem azt jelenti, hogy a munka is megáll. Ilyenkor egy másik konyha veszi át a feladatot. Ez azonban komoly szervezést igényel. A társkonyhának nemcsak el kell készítenie a megnövekedett mennyiséget, hanem az ételnek el is kell jutnia azokhoz az intézményekhez, amelyek az eredeti konyhára számítottak.

Ilyenkor különösen fontos a pontos kommunikáció és az együttműködés a konyhában dolgozó kollégák, az ételmezésvezetők és a szállításban dolgozó sofőrök között.

A legjobb megoldás az, amit észre sem veszünk

A gyerekek nem tudják, hogy aznap reggel volt-e műszaki probléma, kellett-e plusz adagokat készíteni egy másik konyhán, vagy át kellett-e szervezni a szállítást. És nem is kell tudniuk. Mert nekünk pontosan ez a célunk: a váratlan helyzetekből a fogyasztók minél kevesebbet érzékeljenek. Az ebéd érkezzon meg biztonságosan, időben, a megszokott minőségben. A háttérben pedig menjen tovább a munka.

Mert a közétkeztetésben nincs „ma nem”

Egy gyermek számára az ebéd a nap természetes része. Leül az asztalhoz, megkapja a tányérját, és talán eldönti, hogy megeszi-e a levest, kér-e a köretből, vagy éppen megkóstolja-e az új ételt. Nem látja azt a sok előkészítést, tervezést és szervezést, amely ahhoz kell, hogy ez a pillanat minden egyes tanítási napon létrejöhessen. És talán ez így van jól. Mert egy jól működő vészhelyzeti rendszer akkor végzi igazán jól a dolgát, amikor nem látszik. Amikor valahol elromlik egy gép, de máshol már készülnek az adagok. Amikor egy alapanyag nem érkezik meg, de van helyette biztonságos alternatíva. Amikor egy konyha kiesik, de egy másik átveszi a feladatot. És amikor a gyerekek délben ugyanúgy leülhetnek ebédelni, mintha aznap semmi rendkívüli nem történt volna.



Amiben
egyedtünk

MEGBÍZHATÓ HÁTTÉR A PROFESSZIONÁLIS KONYHÁK SZÁMÁRA

Magyarország piacvezető tésztagyártójaként több évtizedes szakmai tapasztalatunkkal, valamint a legkorszerűbb technológiai megoldásokkal garantáljuk a stabil minőséget és a kiszámítható ellátást partnereink számára.

A tésztagyártás meghatározó alapanyagait - a lisztet, a durumdarát és a tojást - saját üzemünkben, zárt termékpályán állítjuk elő, így a teljes gyártási folyamatot saját ellenőrzésünk alatt tartjuk.

Széles termékválasztékunkkal megbízható megoldást kínálunk a nagyüzemi és professzionális konyhák igényeire.



Gyermelyi Vita Pasta
durum spagetti

Gyermelyi 4 tojasos tészta
fodros kocka

Gyermelyi Integrale
teljes kiörlésű orsó tészta