



Mindennapi menza – ahogy megéri csinálni

Ötletek, ajánlatok
közétkeztetők számára
2017. I. szám



Új év, megszokott szakértelem

Egy tartalmas, eseményekben gazdag évet tudhatunk magunk mögött. Számos szakmai fórumon találkozhattak velünk (Élosz, Közsöv, MDOSZ), az Emberi Erőforrások Minisztériumával együttműködve elindítottuk a Konyhás Néni kampányt, mely 2016-ban közel 2 milliós elérést produkált a közösségi médiában. A piacon egyedülálló termékünk, a Rama Combi Profi használatának előnyeit egy akkreditált labor is megerősítette, ahol a zsírcsökkentés mellett például csirkemell esetén 89%-kal kevesebb sülési veszteséget produkál az általunk kidolgozott eljárás.

Ezt a lendületet megőrizve kezdjük el az idei évet, hogy még hatékonyabban segíthessük a közétkeztetésben dolgozók munkáját.

Az elmúlt évek pozitív tapasztalatai alapján 2017-ben is folytatni fogjuk az ételmezésvezetők, dietetikusok szakmai képzését! Kövesse figyelemmel hírleveleinket, melyekben további tájékoztatást nyújtunk az év során.

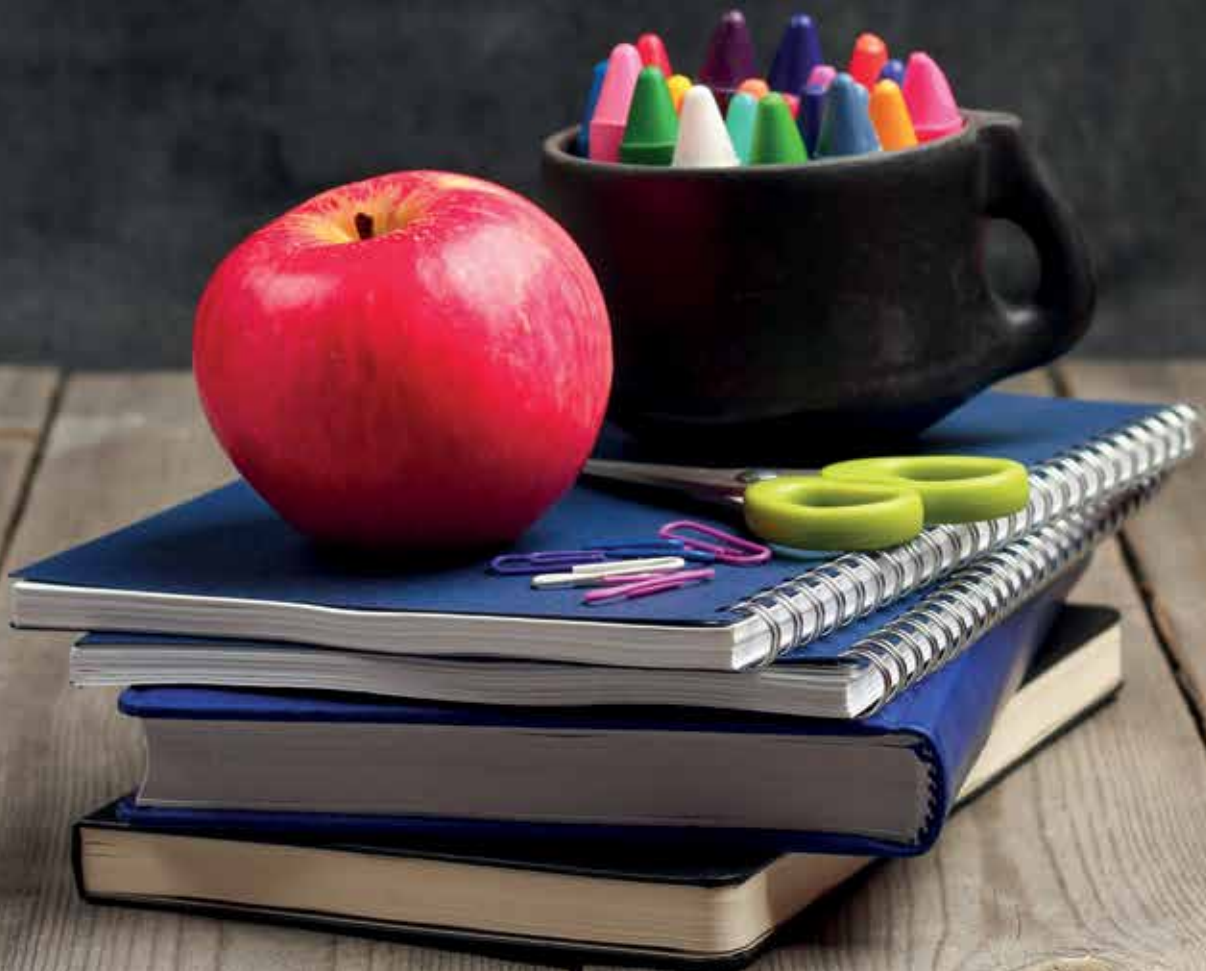
Folyamatosan azon dolgozunk, hogy az általunk biztosított hozzávalók minél jobban illeszkedjenek a közétkeztetési rendelet által előírt szabályozásokhoz.

Fontos számunkra a folyamatos megújulás. Hozzáadott sőt nem tartalmazó termékcsaládunk egy új taggal bővül, a hozzáadott sőt és ízfokozót nem tartalmazó Delikát Étélízesítővel, melyről a 4–5. oldalon olvashat bővebben.

Menüötletek

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Paprikás hagymaleves	Zöldséges csontleves levesgyönggyel	Zöldségleves vöröslencsével	Hajdinas gombaleves	Fokhagymás brokkolikréml leves sült daragaluskákkal
Kentucky csirkemell joghurtos kukoricasalátával	Hajdinas vagdalt sütőtökös burgonyapürével	Pusztapörkölt tésztával	Sertésszelet párolt káposztával és hagymás sült burgonyával	Flúszeres zöldséges-babos-húsos ragu

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Zelleres sütőtökréml leves pirított magokkal	Parajos spárga-kréml leves ropogós kukoricapehellyel	Majoránnás pulykaraguleves	Tarhonyaleves zöldségekkel	Cukkini-spadlizsános keltáposztaleves
Csirkemellfilé burgonyás bundában, vegyes salátával és mézes-mustáros öntettel	Sült halfilé kuszusszal és zöldségekkel	Rántott csirkemáj főtt gabonákkal és ezersziget öntettel	Rakott keltáposzta brokkolimártással	Sült csirkecombfilé erdei gombás mártással és orsótésztával





„A mindennapokban
komoly kihívást jelent, hogy
ne csak megfeleljünk a
Közétkeztetési Rendeletnek,
de olyan ételeket főzzünk,
amit a gyerekek szívesen
megesznek.”

Som Józsefné Marika

„Az új Delikát nem tartalmaz
hozzáadott sót és ízfokozót
sem, csak a hozzávalók
legjava maradt!”





Egyvalami
a régi:
a gazdag
zöldségíz

HOZZÁADOTT SÓ ÉS ÍZFOKOZÓ NÉLKÜL

- magyar hagymával,
Magyarországon gyártva*
- a megszokott gazdag
zöldségíz, hozzáadott só
és ízfokozó nélkül
- segít a napi sóbevitel
kontrollálásában

* hazai feldolgozású termék



Termékinformáció

Termék	Adagolás	Nettó tömeg	Minőség- megőrzési idő
Delikat Étélizesítő hozzáadott só és ízfokozó nélkül	6 g/l	3 kg	18 hónap



Hozzáadott nátrium-glutamát nélkül



Tartósítószeret nem tartalmaz



Unilever
Food
Solutions



Paprikás hagymaleves

Sótartalom (gyerek):	Sótartalom (felnőtt):
0,73 g	0,74 g

Hozzávalók (10 adag)	
Gyerek	Felnőtt
0,60 kg	0,70 kg
0,30 kg	0,40 kg
0,02 kg	0,03 kg
0,7 g	0,8 g
0,5 g	0,6 g
2,50 l	3,00 l
7,0 g	7,0 g
0,07 kg	0,08 kg
20,0 g	25,0 g

vöröshagyma
színes kaliforniai paprika
kristálycukor
őrölt bors
őrölt szerecsendió
víz
só
RAMA 75% zsírtartalmú margarin
DELIKÁT ételízesítő hozzáadott só és ízfokozó nélkül 3 kg

Elkészítés

- A RAMA Margarint felhevítjük, és cukrot karamellizálunk benne.
- Amikor kész, hozzáadjuk a megpucolt és vékony, félkarikákra vágott vöröshagymát.
- Rövid pirítás után a hagyma szépen megbarnul, és felengedhetjük a megfelelő mennyiségű vízzel.
- Ízesítjük hozzáadott sót és ízfokozót nem tartalmazó DELIKÁTTAL, őrölt borssal, szerecsendióval és sóval.
- Beletesszük a vékony csíkokra vágott, színes paprikákat, és a levest készre forraljuk.
- A főzés során elpárolgott vizet pótolni kell!

TIPP:

- A levest elkészíthetjük RAMA Cremefine Profival dúsítva is.
- Kínálhatunk hozzá különböző KNORR Zsemlékockákat.

1 adag	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Zsír (össz.) (g)	Telített zsírsav (g)	Szénhidrát (össz.) (g)	Szénhidrát (cukor) (g)	Rost, diétás	Fehérje (g)	Só (g)
Gyerek	399,62	95	5,45	2,51	11,18	6,71	1,79	1,02	0,73
Felnőtt	481,52	115	6,26	2,87	14,15	8,78	2,2	1,24	0,74

Az elkészített ételben előfordulható allergének: glutén, mustár, tej, tojás, zeller



Kentucky csirkemell joghurtos kukoricasalátával

Sótartalom (gyerek):	Sótartalom (felnőtt):
1,25 g	1,25 g

Hozzávalók (10 adag)	
Gyerek	Felnőtt
0,90 kg	1,10 kg
0,15 kg	0,18 kg
0,10 kg	0,11 kg
0,07 kg	0,08 kg
0,05 l	0,06 l
9,0 g	6,0 g
0,16 kg	0,20 kg
0,20 l	0,30 l
0,01 kg	0,01 kg
0,35 kg	0,40 kg

csirkemell
classic kukoricapehely
tojás
búzaliszt
RAMA Combi Profi növényi olaj tartalmú sütőzsiradék
KNORR Szárnyasok és Sültek pác és fűszerkeverék
kukorica
natúr joghurt
petrezselyemzöld
GLOBUS Majonéz 4,825 kg

Elkészítés

- A kukoricapelyhet nagyon apróra összetörjük (nyújtófával, darálóval, kutterrel stb).
- A szeletelt csirkemellfilét fűszerezzük KNORR Szárnyasok és Sültek pác és fűszerkeverékkel.
- Lisztbe, tojásba, majd a tört kukoricapehelybe forgatjuk.
- Az így bepanírozott hússzeleteket RAMA Combi Profival bepermetezett tepsire tesszük.
- A szeletek tetejét is lefűjjük, majd 190 °C-ra előmelegített légkeveréses vagy hagyományos sütőben kb. 7-8 perc alatt megsütjük.
- A kukoricát megfőzzük hozzáadott sót és ízfokozót nem tartalmazó DELIKÁTTAL ízesített vízben.
- A lehűtött kukoricát összekeverjük joghurttal, GLOBUS majonézzel és finomra vágott zöldpetrezselyemmel.
- A salátát lehűtjük, majd a kisült hússzeletekkel tálaljuk.

TIPP:

- A bundázáshoz alacsony cukortartalmú kukoricapelyhet használunk, mert a magas cukortartalmúak sütés közben hajlamosak megégni.

1 adag	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Zsír (össz.) (g)	Telített zsírsav (g)	Szénhidrát (össz.) (g)	Szénhidrát (cukor) (g)	Rost, diétás	Fehérje (g)	Só (g)
Gyerek	1733,73	413	23,18	2,46	25	3,3	2,31	27	1,25
Felnőtt	2049,99	488	26,88	2,96	29,78	4,1	2,69	32,86	1,25

Az elkészített ételben előfordulható allergének: glutén, mustár, tej, tojás, zeller





Zöldséges csontleves levesgyönggyel

Sótartalom (gyerek):

0,7 g

Sótartalom (felnőtt):

0,72 g

Hozzávalók (10 adag)

Gyerek	Felnőtt	
0,25 kg	0,30 kg	sárgarépa
0,15 kg	0,18 kg	petrezselyemgyökér
0,15 kg	0,18 kg	zeller
0,15 kg	0,18 kg	karalábé
10,0 g	11,0 g	petrezselyemzöld
2,0 g	2,0 g	só
2,50 l	3,00 l	víz
0,05 kg	0,06 kg	KNORR Levesgyöngy
14,0 g	13,0 g	KNORR Csontleves alap – Sószegegy
12,0 g	12,0 g	DELIKÁT ételízesítő hozzáadott só és ízfokozó nélkül 3 kg

Elkészítés

- A megtisztított, megmosott és darabolt zöldségeket vízben feltesszük főni.
- Felforraljuk, és ízesítjük hozzáadott só és ízfokozót nem tartalmazó DELIKÁT ételízesítővel, sószegegy KNORR Csontleves alappal és sóval.
- A levest addig főzzük, amíg a zöldségek megpuhulnak.
- Legvégül megszórjuk vágott petrezselyemzölddel.
- A KNORR Levesgyöngyöt közvetlenül tálalásakor szórjuk a levesre.
- A főzés során elpárolgott vizet pótolni kell!

TIPP:

- Ha a levesgyöngyöt túl korán szórjuk a levesbe, akkor az sokat veszít élvezeti értékéből, mert túlzottan megszívja magát. A leves fűszerezésekor bátran nyúlunk friss fűszernövényekhez (pl.: gyömbér, kakukkfű, lestyán stb.)

1 adag	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Zsír (össz.) (g)	Telített zsírsav (g)	Szénhidrát (össz.) (g)	Szénhidrát (cukor) (g)	Rost, diétás	Fehérje (g)	Só (g)
Gyerek	263,54	63	2,58	1,24	8,77	2,67	2,67	2,13	0,7
Felnőtt	305,56	73	3	1,45	10,21	3,08	3,16	2,42	0,72

Az elkészített ételben előfordulható allergének: glutén, mustár, tej, tojás, zeller



Hajdinás vagdalt sütőtökös burgonyapürével

Sótartalom (gyerek):

1,33 g

Sótartalom (felnőtt):

1,34 g

Hozzávalók (10 adag)

Gyerek	Felnőtt	
0,20 kg	0,30 kg	sütőtök
1,20 l	1,56 l	víz
0,53 l	0,69 l	tej 1,5 %
5,0 g	4,0 g	só
0,27 kg	0,35 kg	KNORR Burgonyapely 25 kg
0,40 kg	0,55 kg	darált sertéshús
0,15 kg	0,22 kg	hajdina
0,22 l	0,27 l	víz
0,02 kg	0,03 kg	petrezselyemzöld
5,0 g	5,0 g	só
10,0 g	15,0 g	DELIKÁT ételízesítő hozzáadott só és ízfokozó nélkül 3 kg
0,11 kg	0,13 kg	KNORR Vagdalt alap – Sószegegy
0,05 l	0,06 l	RAMA Combi Profi növényi olaj tartalmú sütőzsiradék

Elkészítés

- A hajdinát hozzáadott só és ízfokozót nem tartalmazó DELIKÁTTAL ízesített vízben megfőzzük, a sertéshúst ledaráljuk.
- A darált húst összekeverjük a kifőtt hajdinával, vízzel, vágott petrezselyemzölddel, sóval és a sószegegy KNORR Vagdalt alappal.
- Rudakat formázunk, és azokat RAMA Combi Profival bepermetezzük tepsire tesszük.
- A rudak tetejét is lefűjük, majd 170 °C-ra előmelegített sütőben kb. 25-30 perc alatt megsütjük.
- A burgonyapüré elkészítéséhez a vizet felforraljuk, beletesszük a lereszelt sütőtököt, sózzuk, és lefedve főzzük.
- A tűzről levéve hozzáadjuk a szükséges mennyiségű tejet, majd a KNORR Burgonyapelyhet.
- Jól elkeverjük, így eközben a sütőtök elkeveredik a pürében, majd 1-2 percig állni hagyjuk.
- Legvégül jól elkeverjük, de már nem habosítjuk a pürét.
- A vagdaltból szeleteket vágunk, és a sütőtökös pürével együtt forrón tálaljuk.

TIPP:

- A vagdalt sütési ideje változhat attól, hogy milyen vastagra készítjük, és függ a sütő teljesítményétől is.
- A vagdalt elkészítéséhez használhatunk másféle megfőzött gabonákat is.

1 adag	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Zsír (össz.) (g)	Telített zsírsav (g)	Szénhidrát (össz.) (g)	Szénhidrát (cukor) (g)	Rost, diétás	Fehérje (g)	Só (g)
Gyerek	1291,45	307	7,36	1,32	43,12	4,85	2,68	17,03	1,33
Felnőtt	1718,2	409	9,67	1,7	57,68	6,42	3,82	23,04	1,34

Az elkészített ételben előfordulható allergének: glutén, mustár, nátrium-metabiszulfid, tej, tojás, zeller





Zöldségleves vöröslencsével

Sótartalom (gyerek):	Sótartalom (felnőtt):
0,65 g	0,65 g

Hozzávalók (10 adag)

Gyerek	Felnőtt	
0,13 kg	0,16 kg	sárgarépa
0,13 kg	0,16 kg	petrezselyemgyökér
0,13 kg	0,16 kg	zeller gumó
0,13 kg	0,16 kg	karfiol
0,13 kg	0,16 kg	brokkoli
0,13 kg	0,16 kg	vöröslencse
3,0 g	2,0 g	só
2,50 l	3,00 l	víz
18,0 g	23,0 g	KNORR Tyúkhúsleves alap – Sószegevény

Elkészítés

- A szárított vöröslencsét átválogatjuk és egy-két órára vízbe áztatjuk.
- A leveshez szükséges mennyiségű vizet feltesszük főni, beletesszük a vöröslencsét, megsózzuk, és addig főzzük, amíg majdnem megpuhul.
- A forrásban lévő levesbe tesszük a darabolt zöldségeket.
- Ízesítjük sószegevény KNORR Tyúkhúsleves alappal, és addig főzzük, amíg minden zöldség megpuhul.
- A főzés során elpárolgott vizet pótolni kell.

TIPP:

- A vöröslencse könnyebben puhul, mint a hagyományos lencse, ezért nincs szükség hosszú beáztatásra.
- A levesben a zöldségek össze-tétele szabadon variálható!

1 adag	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Zsír (össz.) (g)	Telített zsírsav (g)	Szénhidrát (össz.) (g)	Szénhidrát (cukor) (g)	Rost, diétás	Fehérje (g)	Só (g)
Gyerek	293,28	70	0,59	0,12	12,59	1,89	3,01	4,78	0,65
Felnőtt	362,06	86	0,74	0,14	15,54	2,34	3,71	5,9	0,65

Az elkészített ételben előfordulható allergének: glutén, tej, tojás, zeller



Pusztapörkölt tésztával

Sótartalom (gyerek):	Sótartalom (felnőtt):
1,32 g	1,31 g

Hozzávalók (10 adag)

Gyerek	Felnőtt	
0,90 kg	0,90 kg	sertés lapocka
0,12 kg	0,15 kg	sárgarépa
0,12 kg	0,15 kg	petrezselyemgyökér
0,12 kg	0,15 kg	zeller gumó
0,08 kg	0,10 kg	vöröshagyma
0,04 l	0,05 l	napraforgóolaj
1,00 l	1,20 l	víz
7,0 g	6,0 g	só
0,12 kg	0,14 kg	KNORR Magyaros alap hozzáadott só nélkül
0,70 kg	0,80 kg	KNORR Német tájlevegő galuska – Spätzle
15,0 g	19,0 g	DELIKÁT ételízesítő hozzáadott só és ízfokozó nélkül 3 kg

Elkészítés

- Felhevített olajon lepirítjuk a finomra vágott vöröshagymát.
- Rátesszük a kockára vágott sertés lapockát.
- Lepirítjuk, majd megsózzuk.
- Felöntjük vízzel, majd újra lepirítjuk.
- A folyamatot többször megismételjük.
- Közben a hozzáadott sót nem tartalmazó KNORR Magyaros alap 1/3 részét kikeverjük kevés vízzel. Ráöntjük, a húsról és ebben a pörkölt alapon majdnem készre pároljuk.
- Ekkor hozzáadjuk a darabolt zöldségeket.
- Vízzel elkeverjük a maradék hozzáadott sót nem tartalmazó KNORR Magyaros alapot, és a húshoz adjuk.
- Beállítjuk a megfelelő folyadékmennyiséget, készre főzzük.
- Közben a KNORR Német tájlevegő galuskát (Spätzle) előírás szerint kifőzzük hozzáadott sót és ízfokozót nem tartalmazó DELIKÁTTAL ízesített vízben, leszűrjük, és ha kell, leolajozzuk.
- A tésztával együtt tálaljuk a pörköltet.

TIPP:

- A pörköltet igény szerint dúsíthatjuk RAMA Cremefine Profi főzőkrémmel is, erősítve a paprikás jellegét.
- Adhatunk a pörköltözhöz más zöldségeket is (pl.: gomba, zöldbab, zöldborsó).

1 adag	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Zsír (össz.) (g)	Telített zsírsav (g)	Szénhidrát (össz.) (g)	Szénhidrát (cukor) (g)	Rost, diétás	Fehérje (g)	Só (g)
Gyerek	2455,57	585	25,34	8,78	58,09	6,75	2,46	27,02	1,32
Felnőtt	2709,78	645	27,15	9,31	67	7,99	2,97	28,76	1,31

Az elkészített ételben előfordulható allergének: glutén, mustár, tej, tojás, zeller





Hajdinás gombaleves

Hozzávalók (10 adag)

Gyerek	Felnőtt	
0,35 kg	0,45 kg	hajdina
0,40 kg	0,50 kg	csiperkegomba
0,01 kg	0,02 kg	petrezselyemzöld
0,01 kg	0,01 kg	hámozott fokhagyma
3,0 g	2,0 g	só
2,50 l	3,00 l	víz
24,0 g	29,0 g	KNORR Tyúkhúsleves alap – Sószegegy

Elkészítés

- A megfelelő mennyiségű vízben tegyük fel főni a hajdinát.
- Ízesítsük sószegegy KNORR Tyúkhúsleves alappal, zúzott fokhagymával és a sóval.
- Addig főzzük, amíg a hajdina 2/3-nyira megpuhult.
- Ekkor beletesszük a megmosott, darabolt gombát.
- Készre forraljuk a levest, legvégül ízesítőként hozzáadva a finomra vágott petrezselyemzöldet.
- A főzés során elpárolgott vizet pótolni kell!

Sótartalom (gyerek):	Sótartalom (felnőtt):
0,66 g	0,65 g

TIPP:

- A levest után ízesíthetjük hozzáadott sót és ízfokozót nem tartalmazó DELIKÁTTAL.
- Ízlés szerint a gombát lepiríthatjuk, és adhatunk hozzá másfajta friss zöldfűszereket is.

1 adag	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Zsír (össz.) (g)	Telített zsírsav (g)	Szénhidrát (össz.) (g)	Szénhidrát (cukor) (g)	Rost, diétás	Fehérje (g)	Só (g)
Gyerek	589,08	140	1,48	0,33	28,41	1,14	4,2	6,64	0,66
Felnőtt	760,58	181	1,93	0,43	36,66	1,46	5,57	8,63	0,65

Az elkészített ételben előfordulható allergének: glutén, tej, tojás, zeller



Sertésszelet párolt káposztával és hagymás sült burgonyával

Hozzávalók (10 adag)

Gyerek	Felnőtt	
2,20 kg	2,50 kg	burgonya
0,40 kg	0,50 kg	vöröshagyma
0,15 kg	0,20 kg	paradicsom
3,0 g	2,0 g	só
15,0 g	20,0 g	DELIKÁT ételízesítő hozzáadott só és ízfokozó nélkül 3 kg
0,90 kg	1,25 kg	fejes káposzta
0,02 l	0,03 l	napraforgóolaj
0,01 kg	0,02 kg	kristálycukor
10 ml	15 ml	ételecet 10%
1,0 g	1,0 g	só
1,0 g	1,5 g	köménymag
0,80 kg	1,00 kg	sertéscomb, -karaj
15,0 g	16,0 g	KNORR Szárnyasok és Sülték pác- és fűszerkeverék
0,08 l	0,10 l	RAMA Combi Profi növényi olaj tartalmú sütőzsiradék

Elkészítés

- A burgonyákat alaposan megmossuk, megpucoljuk, és cikkeket vágunk az összesből.
- A megtisztított hagymákból és a paradicsomokból szintén cikkeket vágunk.
- A burgonyákat, hagymákat és paradicsomokat összekeverjük, és megszórjuk hozzáadott sót és ízfokozót nem tartalmazó DELIKÁTTAL és sóval.
- RAMA Combi Profival lefűjjük, átkeverjük, még egyszer lefűjjük, és betesszük közepesen meleg sütőbe, ahol készre sütjük.
- A fejes káposztát vékony metéltre vágjuk.
- Forró olajon cukrot karamellizálunk, és rátesszük a vágott káposztát.
- Ízesítjük sóval, őrölt köménnyel, majd átpirítjuk, és kis lángon lefedve megpároljuk.
- Amikor majdnem kész, hozzáadjuk az ecetet, és alaposan átkeverve készre pároljuk.
- A húsból szeleteket vágunk, amiket kiklopfolunk.
- A KNORR Szárnyasok és Sülték pác és fűszerkeverékkel ízesített húsokat RAMA Combi Profival befűjt tepsire tesszük.
- A húsok tetejét is lefűjjük, és előmelegített sütőbe téve kb. 190 °C-on megsütjük.
- Tálaláskor a hagymás burgonya mellé tesszük a hússzeleteket és a párolt káposztát.

Sótartalom (gyerek):	Sótartalom (felnőtt):
1,32 g	1,33 g

TIPP:

- A RAMA Combi Profival befűjt köret és a húsok egyaránt elkészíthetőek hagyományos és légkeveréses sütőben is.
- A párolt káposzta elkészítésénél ügyeljünk arra, hogy a cukrot csak karamellizáljuk, és ne égessük meg!

1 adag	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Zsír (össz.) (g)	Telített zsírsav (g)	Szénhidrát (össz.) (g)	Szénhidrát (cukor) (g)	Rost, diétás	Fehérje (g)	Só (g)
Gyerek	1897,73	452	14,23	3,51	52,83	8,71	658,9	23,58	1,32
Felnőtt	2318,31	552	18,25	4,44	63	11,88	749,46	29,02	1,33

Az elkészített ételben előfordulható allergének: glutén, mustár, tej, tojás, zeller





Fokhagymás brokkolikrémleves sült daragaluskákkal

Sótartalom (gyerek):	Sótartalom (felnőtt):
1,02 g	1,25 g

Hozzávalók (10 adag)		
Gyerek	Felnőtt	
0,02 kg	0,03 kg	hámozott fokhagyma
2,50 l	3,00 l	víz
0,17 kg	0,19 kg	KNORR Brokkolikrémleves hozzáadott só nélkül
0,15 l	0,18 l	RAMA Cremefine Profi 15% növényi zsírtartalmú főzőkrém
0,05 kg	0,07 kg	KNORR Daragaluska levesbetét
0,03 l	0,04 l	RAMA Combi Profi növényi olaj tartalmú sütőzsiradék
0,02 l	0,02 l	RAMA Culinesse Profi Folyékony Növényi Zsíradék Vajaromával
6,0 g	9,0 g	DELIKÁT ételízesítő hozzáadott só és ízfokozó nélkül 3 g

Elkészítés

- A megtisztított és zúzott fokhagymát RAMA Culinesse Profin lepirítjuk.
- Felengedjük a szükséges mennyiségű víz felével, és felforraljuk.
- A maradék vízzel elkeverjük a hozzáadott sót nem tartalmazó KNORR Brokkolikrémleves alapot.
- Hozzáöntjük a leveshez, és dúsítjuk RAMA Cremefine Profi főzőkrémmel.
- Beállítjuk a leves megfelelő mennyiségét, és készre főzzük.
- A KNORR Daragaluskákat hozzáadott sót és ízfokozót nem tartalmazó DELIKÁTTAL ízesített, forrásban levő vízben megfőzzük, majd lefedve kb. 10 percig állni hagyjuk.
- A főzővízből kivett galuskákat RAMA Combi Profival befűjt tepsire tesszük, és a tetejüket is lefűjva, forró sütőben megpirítjuk, és a levessel együtt tálaljuk.
- A leves főzésekor elpárolgó vizet mindig pótolni kell!

TIPP:

- A galuska főzővizét felhasználhatjuk a leves elkészítéséhez. Ügyeljünk arra, hogy a galuskák ne főjenek szét, illetve sütéskor ne süljenek meg nagyon.

1 adag	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Zsír (össz.) (g)	Telített zsírsav (g)	Szénhidrát (össz.) (g)	Szénhidrát (cukor) (g)	Rost, diétás	Fehérje (g)	Só (g)
Gyerek	609,69	145	7,49	2,86	15,51	2,95	0,47	3,64	1,02
Felnőtt	726,17	173	8,86	3,45	18,49	3,47	0,58	4,42	1,25

Az elkészített ételben előfordulható allergének: glutén, mustár, tej, tojás, zeller



Fűszeres zöldséges-babos-húsos ragu

Sótartalom (gyerek):	Sótartalom (felnőtt):
1,09 g	1,28 g

Hozzávalók (10 adag)		
Gyerek	Felnőtt	
0,75 kg	1,00 kg	darált sertéshús
0,50 kg	0,60 kg	szárazbab
1,00 l	1,20 l	víz
0,06 l	0,07 l	napraforgóolaj
0,07 kg	0,08 kg	KNORR Chili con Carne alap
0,06 kg	0,07 kg	KNORR Magyaros alap hozzáadott só nélkül

Elkészítés

- A babot előző nap beáztatjuk.
- A darált húst lepirítjuk a forró napraforgóolajon, majd kevés vizet többször aláöntve addig pároljuk, amíg majdnem puha lesz.
- Hozzáadjuk a babot, és együtt főzzük.
- A KNORR Chili Con Carne alapot és a hozzáadott sót nem tartalmazó KNORR Magyaros alapot elkeverjük vízzel, és ráöntjük a húsos-babos ragura.
- A bab megpuhulásáig főzzük a ragut, amit forrón tálalunk.

TIPP:

- A raguba tehetünk kukoricát, borsót, répát stb. is.
- Az ételt elkészíthetjük csak a hozzáadott sót nem tartalmazó KNORR Magyaros alappal is, így egyáltalán nem lesz még enyhén csípős sem.

1 adag	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Zsír (össz.) (g)	Telített zsírsav (g)	Szénhidrát (össz.) (g)	Szénhidrát (cukor) (g)	Rost, diétás	Fehérje (g)	Só (g)
Gyerek	1638,19	390	14,45	1,64	38,92	4,34	14,02	28,77	1,09
Felnőtt	2017,73	480	17,87	1,91	46,83	5,06	16,75	36,57	1,28

Az elkészített ételben előfordulható allergének: glutén, mustár, tej, tojás, zeller





Zelleres sütőtökrémleves pirított magokkal

Sótartalom (gyerek): **0,68 g** Sótartalom (felnőtt): **0,66 g**

Hozzávalók (10 adag)

Gyerek	Felnőtt	
0,50 kg	0,07 kg	sütőtök
0,02 kg	0,02 kg	tökmag
0,01 kg	0,02 kg	napraforgómag
5,0 g	6,0 g	őrölt szerecsendió
2,0 g	1,0 g	só
2,50 l	3,00 l	víz
0,20 l	0,25 l	RAMA Cremefine Profi 15% növényi zsírtartalmú főzőkrém
0,16 kg	0,18 kg	KNORR Zellerkrémleves hozzáadott só nélkül
0,05 l	0,06 l	RAMA Culinesse Profi Folyékony Növényi Zsíradék Vajaromával
10,0 g	13,0 g	DELIKÁT ételízesítő hozzáadott só és ízfokozó nélkül 3 kg

Elkészítés

- A sütőtökről eltávolítjuk a héját és kiszedjük a magokat, megmossuk, majd kockákra vágjuk.
- Az így előkészített sütőtököt a RAMA Culinesse Profin lepirítjuk, majd felöntjük kevés vízzel.
- Puhulásig főzzük, ízesítjük sóval, őrölt szerecsendióval és hozzáadott sót és ízfokozót nem tartalmazó DELIKÁTTAL.
- A hozzáadott sót nem tartalmazó KNORR Zellerkrémleves alapot elkeverjük vízzel, és besűrítjük vele a levest.
- Felengedjük a szükséges mennyiségű vízzel, dúsítjuk RAMA Cremefine Profi főzőkrémmel, és készre forraljuk.
- Tálaláskor tesszük a levesbe a szárazon megpirított magokat.
- A főzés során elpárolgott vizet pótolni kell!

TIPP:

- A leves ízesítésére használhatunk sószegény KNORR Levesalapokat (csont, marha) is.
- Ha gluténmentesen szeretnénk a levest elkészíteni, akkor a sütőtökön kívül csak KNORR Maizena Kukoricakeményítőt használjuk hozzá, a megfelelő körülmények között.

1 adag	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Zsír (össz.) (g)	Telített zsírsav (g)	Szénhidrát (össz.) (g)	Szénhidrát (cukor) (g)	Rost, diétás	Fehérje (g)	Só (g)
Gyerek	759,85	181	11,8	4,12	15,76	3,32	1,32	3,65	0,68
Felnőtt	850,32	202	14,29	4,92	14,97	3,26	1,33	3,79	0,66

Az elkészített ételben előfordulhat allergének: glutén, mustár, tej, tojás, zeller



Csirkemellfilé burgonyás bundában, vegyes salátával és mézes-mustáros öntettel

Sótartalom (gyerek): **1,3 g** Sótartalom (felnőtt): **1,46 g**

Hozzávalók (10 adag)

Gyerek	Felnőtt	
0,80 kg	1,00 kg	csirkemell
0,10 kg	0,11 kg	tojás
5,0 g	4,0 g	KNORR Szárnyasok és Sülték pác és fűszerkeverék
0,10 kg	0,12 kg	KNORR Burgonyapohly 25 kg
0,60 kg	0,80 kg	vegyes saláták
0,15 kg	0,18 kg	színes kaliforniai paprika
0,15 kg	0,18 kg	kígyóuborka
0,15 kg	0,18 kg	hónapos retek
0,15 kg	0,18 kg	póréhagyma
0,15 kg	0,18 kg	paradicsom
0,50 l	0,60 l	HELLMANN'S Mézes-mustáros öntet
0,05 l	0,06 l	RAMA Combi Profi növényi olaj tartalmú sütőzsiradék

Elkészítés

- A csirkemelleket szeleteljük, és befűszerezzük KNORR Szárnyasok és Sülték pác és fűszerkeverékkel.
- A hússzeleteket először KNORR Burgonyapohlyba, majd tojásba, majd újra KNORR Burgonyapohlyba forgatjuk.
- Az így bepanírozott szeleteket előzőleg RAMA Combi Profival vékonyan bepermetezett tepsire helyezzük.
- A szeletek tetejét is lefűjük, majd sütőben kb. 195 °C-on kb. 8-10 perc alatt készre sütjük.
- A saláta összetevőit megmossuk, ha kell, megtisztítjuk, és daraboljuk.
- A darabolt zöldségeket tányérra halmozzuk, a megsült hússal és a KNORR Mézes-mustáros öntettel tálaljuk.

TIPP:

- A saláta elkészítésekor mindig használjunk idényzöldségeket!
- Az öntetet, ha nincs szószos tálkánk, öntsük a salátára.

1 adag	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Zsír (össz.) (g)	Telített zsírsav (g)	Szénhidrát (össz.) (g)	Szénhidrát (cukor) (g)	Rost, diétás	Fehérje (g)	Só (g)
Gyerek	1528,45	364	20,5	2,64	20,6	9,93	1,75	23,94	1,3
Felnőtt	1850,15	441	24,55	3,14	24,91	12,05	2,19	29,65	1,46

Az elkészített ételben előfordulhat allergének: glutén, mustár, nátrium-metabiszulfid, tej, tojás, zeller





Parajos spárgakrémleves ropogós kukoricapehellyel

Sótartalom (gyerek): **0,67 g** Sótartalom (felnőtt): **0,75 g**

Hozzávalók (10 adag)

Gyerek	Felnőtt	
0,60 kg	0,70 kg	fagyasztott paraj
0,01 kg	0,02 kg	hámozott fokhagyma
3,0 g	3,0 g	só
2,50 l	3,00 l	víz
0,05 kg	0,06 kg	classic kukoricapehely
0,16 kg	0,19 kg	KNORR Spárgakrémleves hozzáadott só nélkül
0,20 l	0,25 l	RAMA Cremefine Profi 15% növényi zsírtartalmú főzőkrém
0,04 l	0,05 l	RAMA Culinesse Profi Folyékony Növényi Zsíradék Vajaromával

Elkészítés

- A parajt kiolvasztjuk, lecsepegtetjük, átvágjuk.
- A hámozott fokhagymát apróra vágjuk.
- A parajt és a fokhagymát RAMA Culinesse Profin megpirítjuk.
- Felengedjük a megfelelő mennyiségű vízzel elkevert, hozzáadott só nem tartalmazó KNORR Spárgakrémleves alappal.
- Gyakori kevergetés mellett felforraljuk.
- Ízesítjük sóval, dúsítjuk RAMA Cremefine Profi főzőkrémmel, és készre forraljuk.
- A kukoricapelyhet a forró levesre szórva tálaljuk.
- A főzés során elpárolgott vizet pótolni kell!

TIPP:

- Lehetőség szerint hozzáadott cukrot nem tartalmazó kukoricapelyhet használjunk.
- A levesbe főzhetünk másfajta zöldségeket is, amelyekkel színesebbé tehetjük.

1 adag	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Zsír (össz.) (g)	Telített zsírsav (g)	Szénhidrát (össz.) (g)	Szénhidrát (cukor) (g)	Rost, diétás	Fehérje (g)	Só (g)
Gyerek	748,97	178	10,39	4,28	18,54	2,67	2,53	3,89	0,67
Felnőtt	911,12	217	12,74	5,23	22,35	3,22	2,99	4,67	0,75

Az elkészített ételben előfordulható allergének: glutén, tej, tojás, zeller



Sült halfilé kuskusszal és zöldségekkel

Sótartalom (gyerek): **1,24 g** Sótartalom (felnőtt): **1,35 g**

Hozzávalók (10 adag)

Gyerek	Felnőtt	
1,20 kg	1,50 kg	Olasz zöldségkeverék (padlizsán, cukkini, burgonya, színes paprikák, vöröshagyma)
1,00 kg	1,20 kg	tengeri halfilé
0,50 kg	0,60 kg	kuskusz
0,03 l	0,04 l	napraforgóolaj
1,0 g	1,0 g	só
0,05 l	0,06 l	RAMA Combi Profi növényi olaj tartalmú sütőzsíradék
15,0 g	15,0 g	KNORR Aroma Mix Vajas-finom fűszeres fűszerkeverék zsíradékkal
9,0 g	9,0 g	KNORR Prémium pác és fűszerkeverék Halakhoz
15,0 g	19,0 g	DELIKÁT ételízesítő hozzáadott só és ízfokozó nélkül 3 kg

Elkészítés

- A tengeri halszeleteket daraboljuk és fűszerezünk a KNORR Prémium Halfűszerrel.
- A halszeleteket RAMA Combi Profival befűjt sütőtepsire tesszük, majd a szeletek tetejét is befűjva, előmelegített sütőben kb. 180 °C-on megsütjük.
- A zöldségkeveréket forró olajon lepirítjuk, majd ízesítjük KNORR Vajas-finomfűszeres Aroma Mix-szel.
- A kuskuszt hozzáadott só és ízfokozót nem tartalmazó DELIKÁTTAL és sóval ízesített vízben megfőzzük.
- Tálaláskor a halszeleteket a zöldséggel és a kuskusszal együtt tálaljuk.

TIPP:

- A halhoz kitűnő mártás készíthető a hozzáadott só nem tartalmazó KNORR Krémleves családból (Zeller, Spárga vagy Brokkoli).

1 adag	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Zsír (össz.) (g)	Telített zsírsav (g)	Szénhidrát (össz.) (g)	Szénhidrát (cukor) (g)	Rost, diétás	Fehérje (g)	Só (g)
Gyerek	1832,87	436	11,11	1,92	52,16	6,07	19,73	29,3	1,24
Felnőtt	2226,64	530	13,76	2,28	63,22	7,53	23,85	35,24	1,35

Az elkészített ételben előfordulható allergének: glutén, mustár, tej, tojás, zeller





Majoránnás pulykaraguleves

Sótartalom (gyerek):	Sótartalom (felnőtt):
0,67 g	0,68 g

Hozzávalók (10 adag)

Gyerek	Felnőtt	
0,60 kg	0,70 kg	pulykacomb
0,20 kg	0,20 kg	sárgarépa
0,20 kg	0,20 kg	petrezselyemgyökér
0,10 kg	0,13 kg	zelligumó
0,10 kg	0,13 kg	karalábé
0,10 kg	0,13 kg	vöröshagyma
2,50 l	3,00 l	víz
3,0 g	3,0 g	szárított majoranna
2,0 g	1,0 g	só
0,05 l	0,06 l	RAMA Culinesse Profi Folyékony Növényi Zsíradék Vajaromával KNORR Csontleves alap – Sószegegy DELIKÁT ételízesítő hozzáadott só és ízfokozó nélkül 3 kg
10,0 g	13,0 g	
20,0 g	25,0 g	

Elkészítés

- A finomra vágott vöröshagymát felhevített RAMA Culinesse Profin lepirítjuk.
- Hozzáadjuk a kockára vágott pulykacombot, és a hagymával együtt pirítjuk a húst is.
- Megsózzuk, és felöntjük kevés vízzel.
- Az elpárolgott vizet pótolva pároljuk tovább a húst.
- Amikor a hús kezd puhulni, hozzáadjuk a tisztított, megmosott, darabolt zöldségeket.
- Felengedjük a megfelelő mennyiségű vízzel, és felforraljuk.
- Ízesítjük sószegegy KNORR Csontleves alappal, hozzáadott só és ízfokozót nem tartalmazó DELIKÁTTAL és a majoránnával.
- A zöldségek megpuhulásáig főzve készre forraljuk, és forrón tálaljuk.
- A főzés során elpárolgott vizet mindig pótolni kell!

TIPP:

- Igény szerint RAMA Cremefine Profi főzőkrémet használhatunk a leves sűrítéséhez.
- A leves elkészítéséhez használhatunk másfajta zöldségeket is.

1 adag	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Zsír (össz.) (g)	Telített zsírsav (g)	Szénhidrát (össz.) (g)	Szénhidrát (cukor) (g)	Rost, diétás	Fehérje (g)	Só (g)
Gyerek	678,41	162	9,03	2,05	7,1	2,97	2,18	13,2	0,67
Felnőtt	795,2	189	10,68	2,42	8,13	3,48	2,42	15,35	0,68

Az elkészített ételben előfordulható allergének: glutén, mustár, tej, tojás, zeller



Rántott csirkemáj főtt gabonákkal és ezersziget öntettel

Sótartalom (gyerek):	Sótartalom (felnőtt):
1,83 g	2,14 g

Hozzávalók (10 adag)

Gyerek	Felnőtt	
0,90 kg	1,10 kg	csirkemáj
0,22 kg	0,25 kg	zsemlemorzsa
0,10 kg	0,11 kg	tojás
0,07 kg	0,08 kg	búzaliszt
0,40 kg	0,40 kg	bulgur
0,30 kg	0,35 kg	tönkölybúza
0,30 kg	0,35 kg	árpagyöngy
0,01 kg	0,01 kg	petrezselyemzöld
1,0 g	1,0 g	só
5,0 g	5,0 g	KNORR Szárnyasok és Sültek pác és fűszerkeverék DELIKÁT ételízesítő hozzáadott só és ízfokozó nélkül 3 kg
10,0 g	10,0 g	RAMA Combi Profi növényi olaj tartalmú sütőzsiradék
0,05 l	0,06 l	HELLMANN'S Ezersziget öntet
0,30 l	0,40 l	

Elkészítés

- A csirkemájakat megmossuk, megtisztítjuk, fűszerezük KNORR Szárnyasok és Sültek pác és fűszerkeverékkel, és bepanírozzuk.
- A bepanírozott csirkemájakat RAMA Combi Profival bepermetezzük tepsire tesszük.
- A májak tetejét is befűjük, majd 190 °C-ra előmelegített sütőben megsütjük.
- A gabonákat megfőzzük úgy, hogy megpuhuljanak.
- A finomra vágott petrezselyemzöldet összekeverjük a leszűrt, forró, megsózott és hozzáadott só és ízfokozót nem tartalmazó DELIKÁTTAL és a gabonákkal.
- Az így kapott körettel és a HELLMANN'S Ezersziget öntettel tálaljuk a rántott csirkemájat.

TIPP:

- A gabonaköretbe keverhetünk zöldségeket, finomfűszereket.

1 adag	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Zsír (össz.) (g)	Telített zsírsav (g)	Szénhidrát (össz.) (g)	Szénhidrát (cukor) (g)	Rost, diétás	Fehérje (g)	Só (g)
Gyerek	2973,77	708	20,33	4,03	101,45	7,21	16,74	33,17	1,83
Felnőtt	3453,13	822	25,52	4,99	113,03	8,69	18,21	38,56	2,14

Az elkészített ételben előfordulható allergének: glutén, mustár, tej, tojás, zeller





Tarhonyaleves zöldségekkel

Sótartalom (gyerek):

0,65 g

Sótartalom (felnőtt):

0,67 g

Hozzávalók (10 adag)

Gyerek	Felnőtt	
0,30 kg	0,43 kg	burgonya
0,15 kg	0,19 kg	sárgarépa
0,15 kg	0,19 kg	karalábé
0,15 kg	0,19 kg	zeller
0,10 kg	0,13 kg	tarhonya
0,04 kg	0,05 kg	vöröshagyma
0,04 l	0,05 l	napraforgóolaj
2,0 g	1,0 g	só
2,50 l	3,00 l	víz
0,11 kg	0,14 kg	KNORR Magyaros alap hozzáadott só nélkül
12,0 g	15,0 g	DELIKÁT ételízesítő hozzáadott só és ízfokozó nélkül 3 kg

Elkészítés

- A tarhonyát a felforrósított olajon majdnem aranybarnára pirítjuk, majd hozzáadjuk a finomra vágott vöröshagymát.
- Rövid együtt pirítás után felöntjük a vízzel elkevert, hozzáadott só nem tartalmazó KNORR Magyaros alappal, és felforraljuk.
- Beletesszük a megtisztított, kockára vágott zöldségeket, majd kicsivel később a szintén kockázott burgonyát is, és tovább főzzük.
- Ízesítjük sóval és hozzáadott só és ízfokozót nem tartalmazó DELIKÁTTAL.
- A levest felöntjük a megfelelő mennyiségűre, és addig főzzük, amíg a zöldségek megpuhulnak.
- A főzés során elpárolgott vizet pótolni kell!

TIPP:

- A hozzáadott só nem tartalmazó KNORR Magyaros alapot mindenfajta magyaros jellegű étel elkészítéséhez használhatjuk.
- RAMA Cremefine Profi főzőkrémrel a levest igény szerint be is habarhatjuk.

1 adag	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Zsír (össz.) (g)	Telített zsírsav (g)	Szénhidrát (össz.) (g)	Szénhidrát (cukor) (g)	Rost, diétás	Fehérje (g)	Só (g)
Gyerek	703,12	167	6,91	1,76	21,9	4,71	92,27	3,73	0,65
Felnőtt	914,04	218	8,73	2,24	28,91	6,02	131,79	4,9	0,67

Az elkészített ételben előfordulható allergének: glutén, mustár, tej, tojás, zeller



Rakott kelkáposzta brokkolimártással

Sótartalom (gyerek):

1,3 g

Sótartalom (felnőtt):

1,24 g

Hozzávalók (10 adag)

Gyerek	Felnőtt	
2,20 kg	2,60 kg	kelkáposzta
0,60 kg	0,70 kg	pulykamellfilé
0,20 kg	0,30 kg	barna rizs
0,25 kg	0,30 kg	natúr joghurt
0,07 kg	0,10 kg	vöröshagyma
0,05 l	0,06 l	napraforgóolaj
8,0 g	6,0 g	só
0,13 kg	0,15 kg	KNORR Vagdalt alap – Sószegegy
0,80 l	1,00 l	víz
0,05 kg	0,07 kg	KNORR Brokkolikrémleves hozzáadott só nélkül
0,02 kg	0,03 kg	KNORR MAIZENA Kukoricakeményítő

Elkészítés

- A felhevített olajon üvegesre pároljuk a megtisztított, apróra vágott vöröshagymát.
- Hozzáadjuk a ledarált pulykamellet.
- A húst a hagymával együtt pirítjuk, és ízesítjük sóval.
- Kevés vizet aláöntve puhára pároljuk a húst.
- A megfőzött barna rizst hozzákeverjük a húshoz.
- A rizses húshoz adjuk a kevés hideg vízzel elkevert sószegegy KNORR Vagdalt alapot.
- A nagyobb kockákra vágott kelkáposztát leforrázzuk, és a felét tepsibe vagy hőálló táliba rakjuk.
- Ráhalmozzuk a húsos masszát, majd befedjük a maradék káposztával.
- A rakott káposzta tetejére öntjük a joghurtot, és kb. 170 °C-ra előmelegített sütőben kb. 30 perc alatt megsütjük.
- Amíg ételünk sült, elkészítjük a mártást.
- A hozzáadott só nem tartalmazó KNORR Brokkolikrémleves alapot, a KNORR Kukoricakeményítőt és a megfelelő mennyiségű vizet elkeverjük és felforraljuk.

TIPP:

- A rizses-húsos töltelékét ízesíthetjük sószegegy KNORR Füstölthús alapízzel.

1 adag	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Zsír (össz.) (g)	Telített zsírsav (g)	Szénhidrát (össz.) (g)	Szénhidrát (cukor) (g)	Rost, diétás	Fehérje (g)	Só (g)
Gyerek	1483,86	353	9,66	1,44	44,3	7,81	8,31	25,08	1,3
Felnőtt	1874,1	446	11,75	1,75	58,4	9,49	10,08	30,03	1,24

Az elkészített ételben előfordulható allergének: glutén, tej, tojás, zeller





Cukkinis-padlizsános kelkáposztaleves

Sótartalom (gyerek):

0,66 g

Sótartalom (felnőtt):

0,68 g

Hozzávalók (10 adag)

Gyerek	Felnőtt	
0,18 kg	0,22 kg	padlizsán
0,18 kg	0,22 kg	cukkini
0,18 kg	0,22 kg	kelkáposzta
0,15 kg	0,18 kg	színes kaliforniai paprika
0,10 kg	0,15 kg	vöröshagyma
2,0 g	2,0 g	só
0,01 kg	0,02 kg	fokhagyma
2,50 l	3,00 l	víz
19,0 g	19,0 g	KNORR Csontleves alap – Sószegegy
0,05 l	0,06 l	RAMA Culinense Profi Folyékony Növényi Zsíradék Vajaromával
15,0 g	20,0 g	DELIKÁT ételízesítő hozzáadott só és ízfokozó nélkül 3 kg

Elkészítés

- Felhevített RAMA Culinense Profin lepirítjuk a finomra vágott vöröshagymát és fokhagymát, majd a kockára vágott zöldségeket.
- Felengedjük 2,5 liter vízzel, majd ízesítjük a sószegegy KNORR Csontleves alappal, a hozzáadott sót és ízfokozót nem tartalmazó DELIKÁTTAL és sóval.
- A levest a zöldségek megpuhulásáig főzzük.
- A főzésnél vegyük figyelembe a különböző zöldségek eltérő főzési idejét!
- A főzés során elpárolgott vizet pótolni kell!

TIPP:

- A fűszerezéshez használhatunk KNORR Primerbákát (Bazsalikomos vagy Kerti fűszeres) is.
- Ízlés szerint tehetünk bele reszelt sajtot, zsemlekockát.

1 adag	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Zsír (össz.) (g)	Telített zsírsav (g)	Szénhidrát (össz.) (g)	Szénhidrát (cukor) (g)	Rost, diétás	Fehérje (g)	Só (g)
Gyerek	315,25	75	5,09	0,9	6,41	3,13	2	1,64	0,66
Felnőtt	386,52	92	6,04	1,04	8,34	3,98	2,5	1,98	0,68

Az elkészített ételben előfordulható allergének: glutén, mustár, tej, tojás, zeller



Sült csirkecombfilé erdei gombás mártással és orsótésztával

Sótartalom (gyerek):

1,31 g

Sótartalom (felnőtt):

1,35 g

Hozzávalók (10 adag)

Gyerek	Felnőtt	
1,10 kg	1,30 kg	csirkecomb
0,60 kg	0,70 kg	fagyasztott erdei gomba mix (laskagomba, shiitake gomba, nemeko gomba)
0,05 l	0,06 l	napraforgóolaj
0,02 kg	0,03 kg	petrezselyemzöld
0,01 l	0,02 l	napraforgóolaj [tésztához]
2,0 g	1,0 g	só
0,70 kg	0,80 kg	KNORR Collezione Italiana Fusilli
0,60 l	0,70 l	RAMA Cremefine Profi 15% növényi zsírtartalmú főzökrém
0,05 l	0,06 l	RAMA Combi Profi növényi olaj tartalmú sütőzsíradék
13,0 g	14,0 g	KNORR Szárnyasok és Sülték pác és fűszerkeverék

Elkészítés

- A csirkecombokat megmossuk, ha kell, megtisztítjuk, és daraboljuk.
- A húsokat fűszerezük KNORR Szárnyasok és Sülték pác és fűszerkeverékkel.
- A combokat RAMA Combi Profival befűjt tepsire helyezük.
- A tetejüket is lefűjva sütőben, kb. 160 °C-on megsütjük a húsokat.
- A kioltott gombakeveréket – ha szükséges – átvágjuk, majd forró olajon lepirítjuk.
- Megsózzuk, és összeforraljuk a RAMA Cremefine Profi főzökrémmel és a finomra vágott petrezselyemzölddel.
- Közben a KNORR Collezione Italiana Fusillit (orsótészta) előírás szerint kifőzzük vízben, leszűrjük és leolajozzuk.
- A tésztával együtt forróan tálaljuk a gombamártással leöntött csirkecombot.

TIPP:

- A gombamártást ízesíthetjük különböző KNORR Primerbákkal (fűszerek növényi oljában).

1 adag	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Zsír (össz.) (g)	Telített zsírsav (g)	Szénhidrát (össz.) (g)	Szénhidrát (cukor) (g)	Rost, diétás	Fehérje (g)	Só (g)
Gyerek	2616,31	623	28,44	9,08	59,26	5,9	2,95	31,12	1,31
Felnőtt	3086,84	735	34,4	10,66	68,23	6,85	3,57	36,57	1,35

Az elkészített ételben előfordulható allergének: glutén, mustár, tej, tojás, zeller





Delikát pontgyűjtés 2017

Vásárolja meg az Unilever Food Solutions üzletágának promóciós hűségpont matricával ellátott, jelen füzetben szereplő DELIKÁT termékeit 2017. január 2. és május 31. között, és VÁLTSA BE A PONTGYŰJTŐ FÜZETBEN SZEREPLŐ AJÁNDÉKOKRA a termékekről összegyűjtött hűségpontokat!

A promóció kizárólag a közétkeztetési konyháknak szól.

Az összegyűjtött pontokat a következő módokon válthatja be:

- a Szervező területi képviselőin keresztül személyesen, vagy
- postai úton az alábbi címre és jeligével történő elküldéssel:
Unilever FS üzletág „Delikát Hűség”
1138 Budapest, Váci út 182.

Mindkét esetben juttassa el nekünk a jelen füzetet az összegyűjtött pontokkal, és a hátoldalán kitöltött információkkal együtt.

A pontok 2017. április 3-tól június 30-ig válthatóak be, mely az ajándékigénylő beérkezési határideje.

A promóciós termékek tényleges megvásárlását a Szervező ellenőrizheti, a számlát és a szállítólevelet ezért őrizze meg!

Részletes játékszabályzat: www.ufs.com



ufs.com



Unilever
Food
Solutions

A közétkeztetési reform a szakmában dolgozók lelkes közreműködésével tökéletesíthető

Hatalmas érdeklődés övezte a tavaly ősszel, ételmezésvezetők és dietetikusok számára szervezett ingyenes konferenciát, melyet a Magyar Dietetikusok Országos Szövetségének szakmai támogatásával indítottunk. A célunk továbbra is az: legyen egészséges is, ami finom!

A rendezvényt **Rétvári Bence, az Emberi Erőforrások Minisztériumának parlamenti államtitkára** nyitotta meg. Beszédében elmondta, hogy várhatóan több ponton módosítják a rendeletet, melyet az OGYÉI és MDOSZ együttműködésével fognak alakítani. Továbbá felhívta a figyelmet az önkormányzatok számára nyújtott 3 milliárd forint támogatásra is, melyet a közétkeztetési reform tökéletesítésének céljából biztosít az állam a közkonyhák infrastruktúrájának fejlesztésére.

A várható változások részleteit **Dr. Szabó Enikő**, helyettes országos tisztviselő főorvos ismertette. Az EMMI felé megküldött korábbi módosítási javaslatban megfogalmazták a rendelet kiterjesztését a szociális intézmények tálalókonyháira, az idősek otthonok, kollégiumok és nyári táborok konyháira. Ajánlották többek között a fekvőbeteg intézmények étkezési rendjének változtatását, valamint a tejre, a cukorra és a sóra vonatkozó mennyiségi szabályok módosítását és pontosítását.

A képzésen előadást tartott **Mihálydy Kinga**, az OGYÉI dietetikusa is, aki az egészséges étrend kialakítása mellett az ételmezésvezetőknek szóló képzések fontosságát is hangsúlyozta, valamint kiemelte a konyhai kreativitás, az új receptek bevezetésének, illetve a diétás



ételek megismerésének jelentőségét. **Kubányi Jolán**, az MDOSZ elnöke a közétkeztetési rendelet dietetikai vonatkozásait ismertette.

Zoltai Anna, a NÉBIH osztályvezetője a minősítő rendszer bevezetésével kapcsolatos első tapasztalatokat osztotta meg a hallgatósággal, majd egy kóstolással egybekötött szünetet követően **Zsóka Rolandtól** (MKMK) és **Némédi Józseftől** (PQS-Junior) hallhattak a modern ételkészítési technikákról és gyakorlati tapasztalatokról.

Hatvani Orsolya és **Szikora Péter** előadásában pedig megismerhették a résztvevők, hogy az Unilever Food Solutions miként segíti az ételmezésvezetők és dietetikusok munkáját. A rendelet betartását

támogató, a sócsökkentésre alternatívát biztosító, hozzáadott sót nem tartalmazó termékeink mellett olyan zsiradékcsökkentési eljárást dolgoztunk ki, mellyel 80%-kal kevesebb zsiradék felhasználása mellett biztosíthatók a bundázott ételek – ezzel is segítve az egészségesebb közétkeztetést. Szikora Péter a gyakorlatban is szemléltette a Rama Combi Profi használatának előnyeit. Az előadás az így elkészült ételek kóstolásával és ebédrel zárult, melynek során a résztvevők feltehették kérdéseiket a termékkel kapcsolatban.



