

## **TISZTELT SZÜLŐK !**

Az ANTSZ kezdeményezésére a Rábakész Kft. az Önök gyermekei érdekében részt vesz a „Minta Menza” programban.  
A program az egészségesebb táplálkozás érdekében indul.

### **A program sarokpontjai :**

- több tejfehérje – fokozott kalciumbevitel  
tej, tejföl, kefir, tojás, joghurt, puding
- fehérhús – csökkentett zsírtartalmú húsok, húskészítmények  
baromfi félék, gyakori hal
- zöldség, gyümölcs – főleg nyersen  
ásványi anyag, vitaminok, rostforrás
- teljes kiőrlésű gabonából készült kenyér és péksütemény félék
- kevesebb só (inkább tengeri)
- korszerű konyhatechnológiai műveletek alkalmazása
- kevesebb zsiradék felhasználás (olaj)
- kenyérféléknél kevesebb kenőanyag ( csak természetes anyag)
- kevesebb szénhidrát (sűrítésnél saját anyag paszírozásával)
- cukor fokozott csökkentése.

Az étrendet fokozatosan alakítjuk, hogy a gyerekek igényei ne sérüljenek (az étkezési szokásokat apránként változtatjuk meg ), de a napi tápanyagszükségletet kapják meg és ne éhesen essenek haza.

Kérem Önöket ösztönözzék a fiatalokat, hogy egyék meg az ételeket, mert amit készítünk azt „ Nekik főztük ki” a jobb egészségük érdekében.