



Hitzaldia



© Copyright 2018. Ausolan





Auzo Lagun S Coop

1969

JOSE MARIA ARIZMENDIARRETA JAUNA

17 EMAKUME



Gaiak

- **Menuak**
 - **Segurtasuna eta iraunkortasuna**
 - **Nutrizio erizpideak**
 - ✓ Menuen diseinu prozesua
 - ✓ Gomendio orokorrak
- **Lehengaien ezaugarriak**
- **Dieta berezien kudeaketa**
- **Eskaerak eta galderak**



Menuak

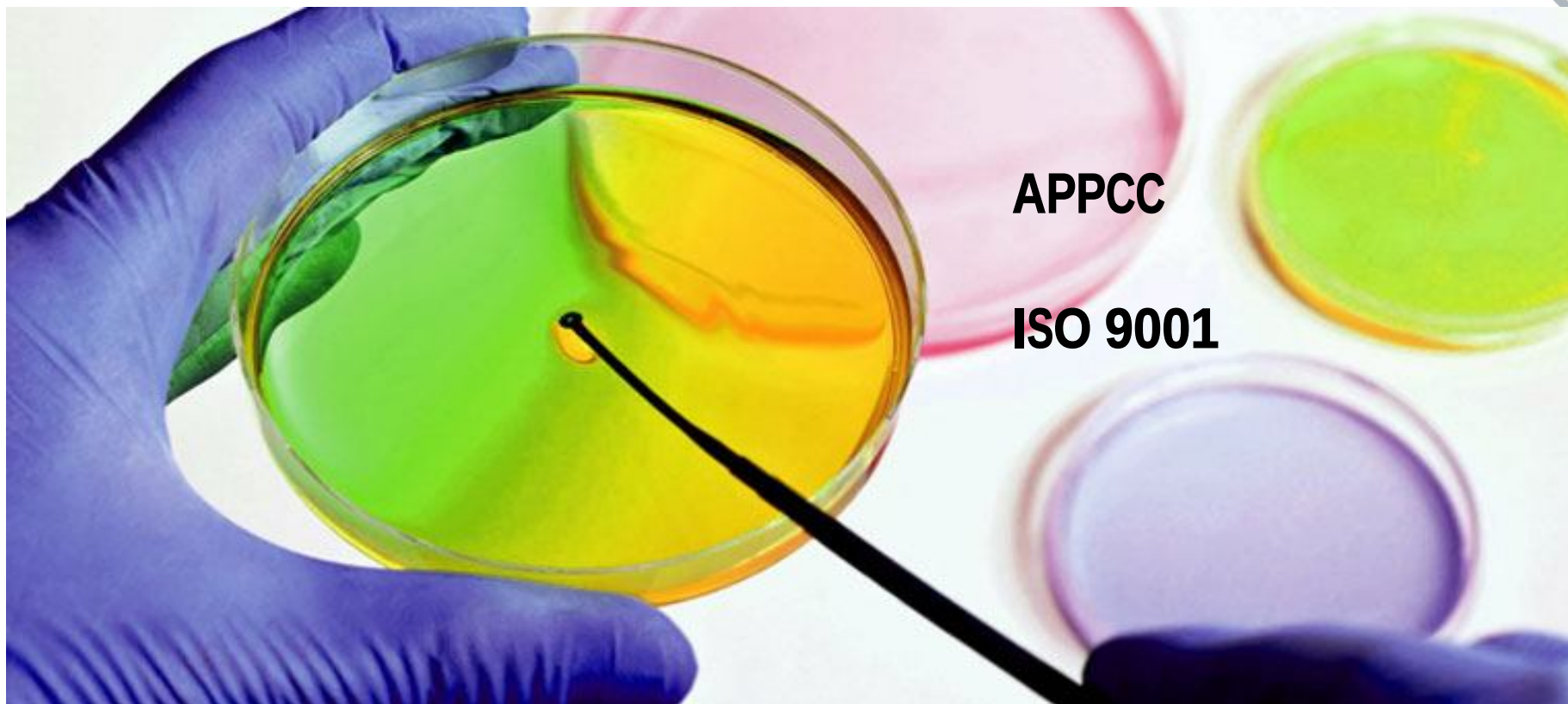
© Copyright 2018. Ausolan

Menuak

Gure menuak seguruak, osasungarriak, iraunkorrak eta gozoak dira

Menu orekatuak, askotarikoak eta sasoikoak

Segurtasuna



APPCC

ISO 9001

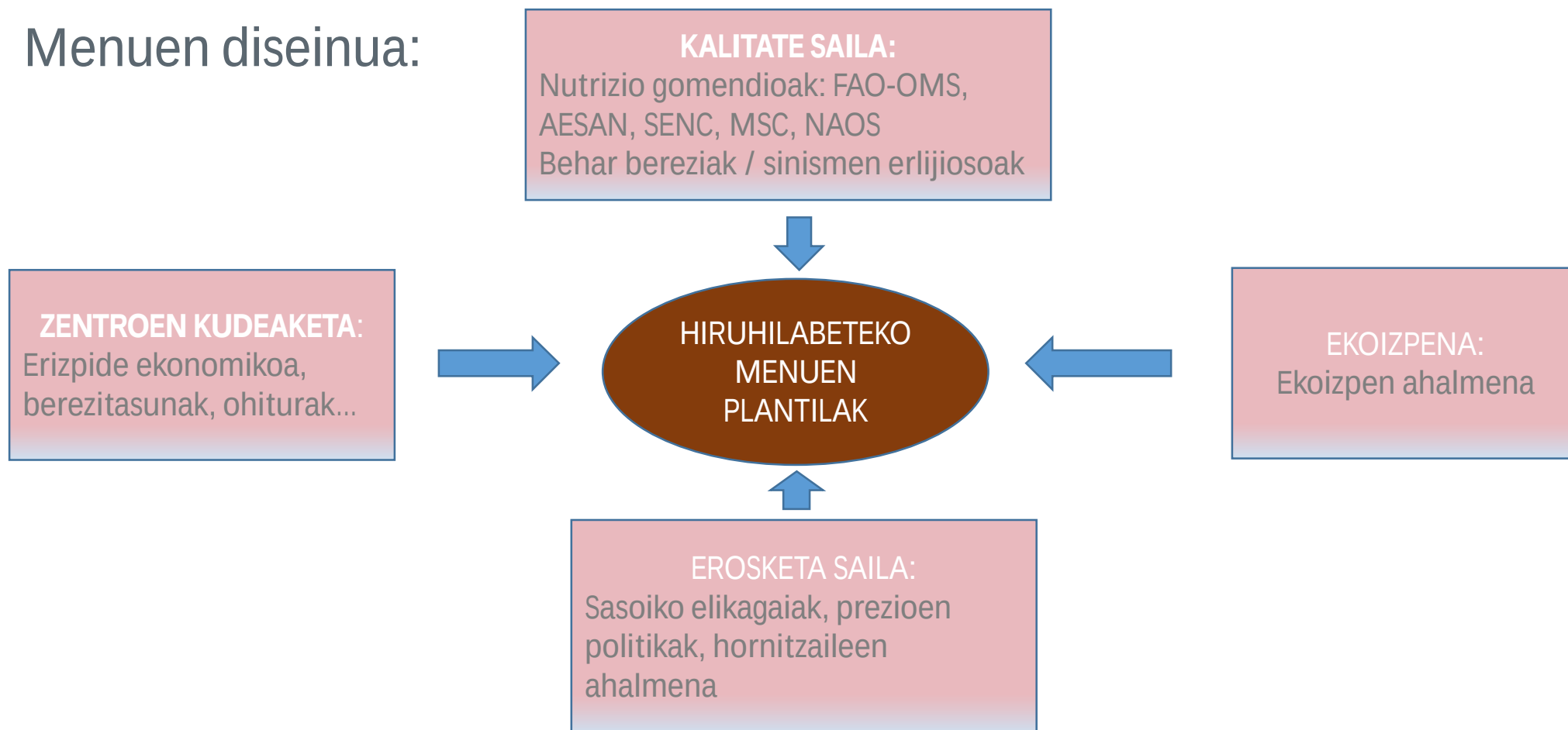
Iraunkortasuna

ISO 14001
Bertako elikagaiak
Elikagai ekologikoak



Nutrizio erizpideak

Menuen diseinua:



Nutrizio erizpideak

Gure politika nutrizionala ezartzen duten parametroak:

- LEHENGAIEN KALITATEA
- NUTRIZIO BALDINTZAK (taula 1)
- KONTSUMO FREKUENTZIAK (taula 2)
- MENUAREN OINARRIZKO OSAKETA
- GRAMAJEA (taula 3)



Nutrizio erizpideak

TAULA 1

POBLACIÓN	EDAD	ENERGÍA	35% ENERGÍA
	años	Kcal/día	Kcal/d
Niños	3-8	1742	610
Niñas	3-8	1642	575
Niños	9-13	2279	798
Niñas	9-13	2071	725
Niños	14-18	3152	1103
Niñas	14-18	2368	829

Nutrizio erizpideak

TAULA 2

	Grupo de alimentos (Como ingrediente principal)	Frecuencias Mínimas	Frecuencias Máximas
Primeros platos	Verduras y hortalizas (con y sin patatas)	1/semana 6/mes	
	Arroz y pasta	1/semana	
	Legumbres (con verdura o patata)	1/semana 6/mes	
Segundos platos	Carnes	2-3/semana	
	Preparados cárnicos		2/mes
	Pescados	1/semana 6/mes (pescado azul 1/mes)	
	Huevos	1-2/semana	
	Precocinados		1/mes
	Rebozados		2/semana
	Frituras		2/semana
Postre	Fruta fresca	4/semana	
	Fruta en conserva		1/mes
	Postre lácteo		1/semana
Guarniciones*	Vegetales crudos	2/semana	
	Verdura cocida	1/semana	
	Patatas fritas/ chips		1/semana
	Mahonesa		2/mes
	Tomate frito/salsa de tomate		2/ semana
Pan	Pan	1/día	
	Pan con harina integral	1/semana	



Nutrizio erizpideak

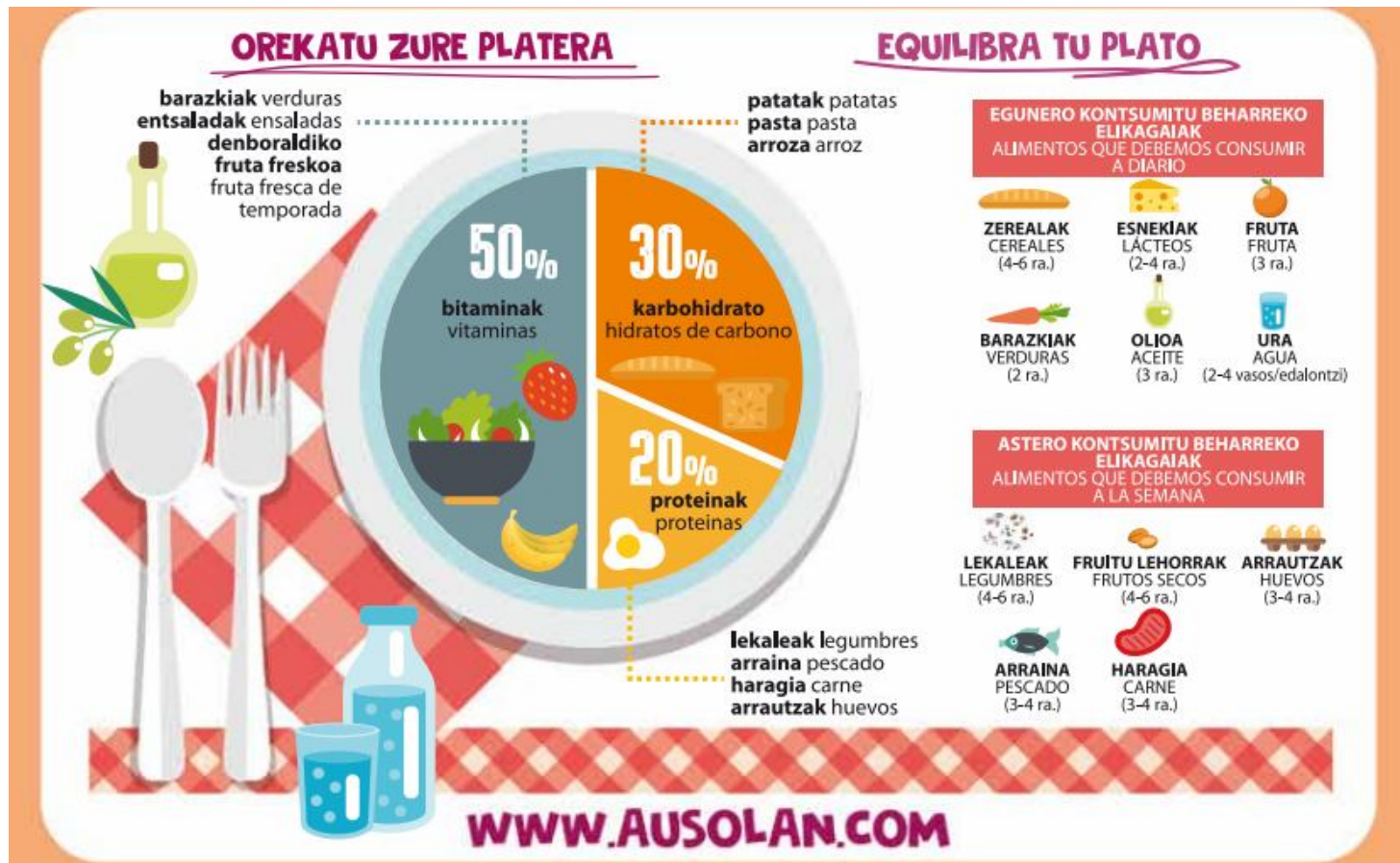
TAULA 3



ALIMENTOS	3-6 AÑOS	7-12 AÑOS	13-16 AÑOS	>16 AÑOS
PRIMEROS PLATOS				
Alubias ⁽¹⁾	40-50	60-80	80-90	90-100
Lentejas ⁽¹⁾	40-50	60-80	80-90	90-100
Garbanzos ⁽¹⁾	40-50	60-80	80-90	90-100
Pasta ⁽¹⁾	50-60	60-80	80-90	80-90
Pasta, arroz (Sopa) ⁽¹⁾	20-25	25-30	25-30	25-30
Arroz ⁽¹⁾	50-60	60-80	80-90	80-90
Patatas (patatas con ...). Plato principal ⁽¹⁾	150-200	200-250	200-250	200-250
Verduras ⁽²⁾	100-120	120-150	150-200	200-250
Carne picada (Pasta, arroz) ⁽¹⁾	15-20	20-30	20-30	20-30
Salsa tomate (Pasta, arroz)	80-100	120-140	120-140	130-150
SEGUNDOS PLATOS				
Filete cerdo, ternera ⁽¹⁾	60-70	80-110	110-120	120-140
Chuletas, costillas ⁽³⁾	80-90	100-130	140-150	140-160
Filete de pollo, pavo ⁽¹⁾	70-80	90-120	120-130	130-150
Pollo (Guisado, asado) ⁽³⁾	200-240	200-240	300-325	300-325
Huevos	1 unidad	1 unidad	1-2 unidad	2 unidades
Pescado ⁽⁴⁾	80-100	100-120	120-150	150-180
Carne Picada (Albóndigas, hamburguesas) ⁽¹⁾	60-70	80-110	110-120	120-140
Carne para guisos (estofados, ragout) ⁽¹⁾	80-90	100-130	140-150	140-160
Precocinados.	Dado que existe una gran variación en la composición nutricional de los precocinados no se puede establecer un gramaje de ración, dicho gramaje lo establecerá cada empresa adjudicataria en base a la valoración nutricional específica de cada uno de los productos			
GUARNICIONES				
Verdura ⁽¹⁾	35-45	35-45	45-60	45-60
Lechuga ⁽¹⁾	20-25	20-25	25-30	25-30
Patatas ⁽¹⁾	30-40	30-40	40-50	40-50
Patatas Chips	15-20	15-20	20-25	20-25
Mahonesa/ketchup	10-20	10-20	20-30	20-30
Tomate frito	30-40	30-40	40-50	50-60
Arroz, pasta ⁽¹⁾	20-25	20-25	20-25	35-40
POSTRES				
Fruta fresca ⁽²⁾	120-150	120-150	150-200	175-225

Gomedia orokorrak

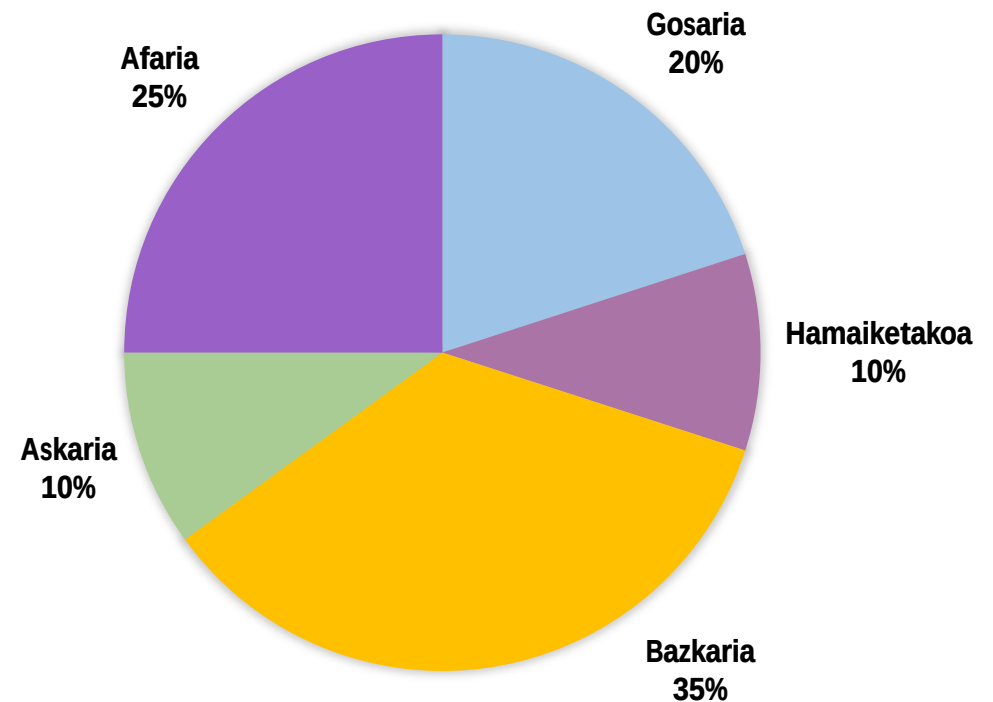
PLATER OSASUNTSUA



Gomendio orokorrak



ENERGIAREN BANAKETA



Nutrizio erizpideak

Jangelako arauak:

Mahaian eseri aurretik eskuak garbitu

Jaten dugun bitartean lasai egon

Bazkaldu ostean hortzak garbitu





Lehengaien ezaugarriak

© Copyright 2018. Ausolan

Hornitzaileen jatorria

JATORRIA	EROSTEN DENAREN %
Euskadi eta Nafarroan	% 95
Espainia	% 5

Erosten denaren %22 Euskadi edota Nafarroan ekoizten da

Elikagai ekologikoak

Eskatzen diguten bezeroentzako elikagai ekologikoen eskeintza geroz eta zabalagoa da



Elikagaien jatorria

Adibidez:

Yogurrak KAIKU dira, km 0

Patatak eusko labelekoak

Euskal baserriko lekariak

Arrautza ere km 0

Astean behin ogi integrala ematen da

Pasta integrala

Arrain freskoa

Menu jasankorrak





URRIA 2021

ausolan



**ikono
grafia**

HEMEN
KLIK-etu



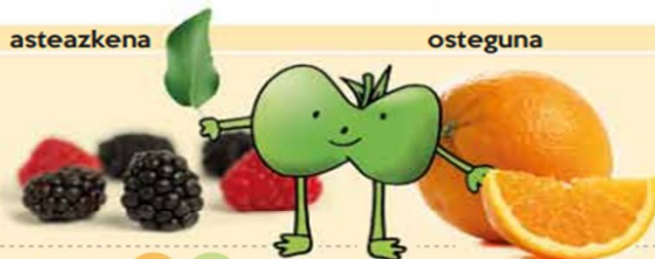
astelena

astearta

asteazkena

osteguna

ostirala



04



PATATAK ERRIOXAKO ERARA
TXAHAL ZANGARRA TOMATEAREKIN
FRUTA
OGI INTEGRALA
Cal. 777 H.C. 98 Lip. 23 P. 48

05

BARAZKI PAELLA
LEGATZ XERRA LABEAN
URAZA
FRUTA
OGIA
Cal. 804 H.C. 116 Lip. 29 P. 27

06



DILISTAK GAZTELAKO ERARA
PATATA ETA KALABAZIN TORTILA LABEAN
TOMATE FRESKOA
AKTIMELA
OGIA
Cal. 824 H.C. 100 Lip. 36 P. 34

07

BARAZKI PUEA
SOLOMO ONTUTUA OGI ARRAILETAN
PASATUTA PIPER GORRIKIN
FRUTA
OGIA
Cal. 711 H.C. 86 Lip. 28 P. 34

08

BABARRUN NABARRAK
ATUN ENPANADILLAK
TOMATE FRIJITU SALTA
FRUTA
OGIA
Cal. 880 H.C. 128 Lip. 30 P. 29

11



MAKARROIAK BARRENGORRI ETA
KALABAZINAREKIN SALTEATUAK
BAKAILAOA SALTA BERDEAN ILARREKIN
FRUTA
OGI INTEGRALA
Cal. 916 H.C. 125 Lip. 31 P. 42

12

jaia

13

AZENARIO PUEA
LEGATZ SOLOMOA ERROMATAR ERARA
URAZA
FRUTA
OGIA
Cal. 721 H.C. 75 Lip. 37 P. 26

14



MINISTRONE ZOPA
ERRUSIA TXAHAL XERRA SALTSAN
PATATEKIN
JOGURTA
OGIA
Cal. 671 H.C. 81 Lip. 26 P. 30

15

GARBANTZUAK KALABAZA ETA BERENJENAREKIN
URDAIAZPIKO XERRA OGI ARRAILETAN
PASATUTA PIPER GORRIKIN
FRUTA
OGIA
Cal. 910 H.C. 105 Lip. 37 P. 45

18



KALABAZIN PUEA
TXAHAL GISATUA BARAZKI
SALTEATUEKIN
FRUTA
OGI INTEGRALA
Cal. 692 H.C. 81 Lip. 25 P. 40

19



KIRIBILAK TOMATEAREKIN
LEGATZ XERRA LABEAN
URAZA
JOGURTA
OGIA
Cal. 834 H.C. 107 Lip. 33 P. 34

20



ARRAIN ZOPA
PATATA TORTILA LABEAN
TOMATE FRESKOA
FRUTA
OGIA
Cal. 699 H.C. 75 Lip. 38 P. 19

21



DILISTAK ARROZAREKIN
HEGALUZE FRESKOA TOMATEAREKIN
FRUTA
OGIA
Cal. 880 H.C. 117 Lip. 29 P. 45

22

LEKAK PATATEKIN
OILASKO ESKALOPEA GAZI-GOZO SALTA ETA
ASIATAR BARAZKIXOekin
FRUTA
OGIA
Cal. 725 H.C. 89 Lip. 26 P. 39

25



HEGATZI ETA ELTZENO ZOPA FIDEO EKOLOGIKOAREKIN
SOLOMO RAGOUTA
URAZA
FRUTA
OGI INTEGRALA
Cal. 680 H.C. 77 Lip. 24 P. 45

26



EUSKAL BASERRI BABARRUN ZURIAK
ARROZA BARATZEKO BARAZKIEKIN
FRUTA
OGIA
Cal. 831 H.C. 154 Lip. 17 P. 26

27



AZALORE PUEA
TXAHAL ZANGARRA PIPERRADAREKIN
JOGURTA
OGIA
Cal. 691 H.C. 71 Lip. 27 P. 46

28

PORRUSALDA
LEGATZ SOLOMOA ERROMATAR ERARA
AZENARIO RALLATUA
FRUTA
OGIA
Cal. 696 H.C. 75 Lip. 34 P. 27

29

TXITXIRIOAK
OILASKO IZTER ERREA
PATATA FRIJITUAK (CHIPS ERAKOAK)
FRUTA
OGIA
Cal. 780 H.C. 104 Lip. 25 P. 40





Alergia eta intolerantziak

© Copyright 2018. Ausolan

Alergia eta intolerantziak

Azken 15 urteetan alergia eta intolerantziak bikoiztu egin dira.

Zerk sortu dezake?

Zeintzuk dira ohikoenak?

ARRAINA

ESNEA

ARRAUTZA

FRITU LEHORRAK

ZELIAKIA



CONTIENE
GLUTEN



CRUSTÁCEOS



HUEVOS



PESCADO



CACAHUETES



SOJA



LACTEOS



FRUTOS
DE CASCARA



APIO



MOSTAZA



GRANOS
DE SÉSAMO



MOLUSCO



ALTRAMUCES



SULFITOS

Alergia eta intolerantziak

Eta AuzoLagunen?

Nº COMENSALES CON DIETA	% sobre producción total	% sobre dietas
TOTAL	5,66	100
FRUTOS SECOS	1,05	18,53
HUEVO	0,69	12,16
LECHE	0,62	10,92
PESCADO	0,49	8,67
POLIALERGICOS	1,49	26,5
CELIACOS	0,59	10,37
ANAFILACTICOS	0,83	14,61
PATOLOGIAS CON TTO DIETÉTICO	0,69	12,13
REGIMEN	0,35	6,20
SIN SAL	0,23	4,01
DIABETICO	0,16	2,91
FRUCTOSA Y SORBITOL (fodmap)	0,03	0,49

Alergia eta intolerantziak

Auzolagunen dieta bereziak kudeatzeko Protokolo berezia dugu: DIETA BEREZIEN KUDEAKETARAKO PROTOKOLOA

Protokolo honetan honakoa ezartzen da:

- Dieta bereziaren eskaera / onarpena
- Sistemak alta/baja
- Dietaren diseinua/plantilen eraikuntza
- Hornikuntza
- Dieten menuen ekoizpena
- Jantokian zerbitzua



PROTOCOLO DE GESTIÓN DE DIETAS ESPECIALES

JULIO 2016



Alergia eta intolerantziak

- Komentsalaren fitxa
- Medikuaren agiria
- PAIA

© Copyright 2018. Ausolan



Argazkia
txertatu

KOMENTSALAREN FITXA

ZENTRUAREN IZENA	
UMEAREN IZEN-ABIZENAK	
BEHARRIZAN BEREZITARAKO DIETA MOTA	
KURTSOA	
JAIOITZE DATA	
JANGELAKO TXANDA	
JANTOKIAN GERATUKO DEN EGUNAK	
AITA/AMA/LEGEZKO TUTOREAREN IZEN-ABIZENAK	
AITA/AMA/LEGEZKO TUTOREAREN EMAILA	
HELBIDEA	
HARREMANETARAKO TELEFONO ZENBAKIA	
LARRIALDIETARAKO TELEFONO ZENBAKIA	
INTERESGARRIAK DIREN BESTE DATU BATZUK	
NAHIGABEKO INGESTAREN ONDORENGO SINTOMATOLOGIA	
SHOCK ANAFILAKTIKORIK IZATEKO ARRISKURIK BADAUKA? EDO IZAN DU NOIZBAIT? (bakarrik allergien kasuan erantzun)	BAI ☐ EZ ☐ Bat ere markatzen ez bada, ezetz ulertuko da
ESKOLAN UTZIKO DA ADRENALINA INJEKZIORIK?	BAI ☐ EZ ☐ Bat ere markatzen ez bada, ez duela ekarriko ulertuko dugu

AITA/AMA/LEGEZKO TUTOREAREN SINADURA:

Data:

Jakinartzatzen dizugu, zure sinadurarekin berriaz baimena ematen ari zarela Auzo Lagun S.Coop. ("Ausolan") enpresari, zure osasunari buruzko datu pertsonalak erabiltzera eta eguneratzera, beti ere, golan alpatutako zentroko errestaurazio zerbitzuari eta elikagaien kudeaketari lotuta. Datuak zure borondatez erraztu dizkiguzu elikadura-zerbitzua eman ahal izateko. Ondorioz, tratamendu horretarako legeko oinarria zure baimena da, eta edozein unetan eguneratu zenezake.

Datuen tratamendurako Arduraduna: Ausolan, Urribarri etorbidea 35-37, 20500 Arrasate (Gipuzkoa) duelarik bere helbidea. Zerbitzariak (jabeak ez direnak: Fitxategia Dropbox (<https://www.dropbox.com>), Europan

Datuak bildu eta tratatuko dira, jankideei elikadura osasungarriko zerbitzu bat emateko eta, bereziki, jankideen errezetat beren osasun-beharretara egokitzatzen direla bermatzeko, elikagai jakin batzuekiko izan ditzaketen alergiak eta intolerantziak kontuan hartuta.

Ausolanek adingabeen datu pertsonalak tratatuko ditu bezeroari elikadura-zerbitzua emateko beharrezkoa den bitartean, eta bezeroarekiko kontratu-harremana amaitu ondoren gordetako datu pertsonalak behar bezala blokeatuta egongo dira, bakarrik bezeroaren erantzukizunei erantzuteko behar den denboran.

Jakinartzatzen dizugu datu horietara Ausolan taldeko enpresak sartu ahal izango direla, gure erakundearekin lankidetzan ari direnak, adierazitaiko dietarako behar dena kudeatzeko helburu bakarrekin.

Jakinartzatzen dizugu une oro balla ditzakezula, indarrean dagoen legeriak ezarritako baldintzetan, zure datuak eskuratzeko, zuzentzeko edo ezabatzeke eskubideak, bai eta zure datu pertsonalen tratamendua mugatzeko, datuen eramangarritasuna eskatzeko edo emandako baimena baliogabetzeko ere. Horretarako, posta bidezko jakinarazpen bat bidali dezakezu lehen alpatutako helbidera edo helbide elektronikoko honetara: lapd@ausolan.com. Datuak Babesteko Espainiako Agentzian ere aurkez dezakezu erreklamazioa.

DIETA BEREZI HONEKIN JANGELAN HASTEKO DATA:

OHARRA: Jatorrizko fitxa jangelako leku iragarri batetan egongo da, eta kopia bat bidaliko da, txosten medikoarekin batera (talde handietan izan ezik: txerririk gabeko menua eta obolaktobegotariora), Ausolan-eko Programazio eta Dieta berezien Sailera, e-maila: dieta.auzolagun@ausolan.com. Bazkaltarrak jangelan dieta berezi horretan behin betiko baja hartzen duenean, fitxa suntsitu egin beharko da eta Ausolan-eko Programazio eta Dieta berezien Sailari jakinarazi.

2021eko iraila



Alergia eta intolerantziak

Mediku agiriekin bete beharreko ezaugarriak:

- Mediku agiri ofiziala behar du izan (sinadura, kolegiatu zenbakia...)
- Medikuen espezializazioa gaixotasunarekin bat etorri behar du
- Ez dira medikuntza alternatiboko agirik onartzen (omeopatia, txinatarra...)
- Ez dira intolerantzia testak onartzen

Alergia eta intolerantziak

SUKALDE:

Auzo Lagunen erabiltzen dugun tresna informatikoa: nola diseinatzen ditugu alergikoentzako menuak?

INC	Dieta	04/02/2020 Martes				
		V6 P0000387 MACARRON/PLUMA CON SETAS BASAL	V5 P0000614 TORTILLA CON PATATAS HORNO BASAL	V5 P0001048 ENSALADA LECHUGA ICEBERG, COL LOMBARDA Y ZANAHORIA GUARNICION BASAL	V5 P0001772 FRUTA BASAL	V5 P0001767 PAN BLANCO B
EAL00015	NO HUEVO, LECHE, FRUTOS SECOS	*	*	*	*	*
EAL00033	NO BACALAO	*	*	*	*	*
EAL00043	NO ALUBIAS	*	*	*	*	*
EAL00044	NO HUEVO, PESCADO	*	*	*	*	*
EAL00053	NO GARBANZOS	*	*	*	*	*
EAL00056	NO HUEVO, PESCADO, LECHE	*	*	*	*	*
EAL00071	NO PESCADO PLANO	*	*	*	*	*
EAL00072	NO MARISCO-MOLUSCO-CEFALOPODOS, FRUTOS SECOS	*	*	*	*	*
EAL00076	NO FRUTOS SECOS, KIWI	*	*	*	*	*
EAL00085	NO FRUTOS SECOS	*	*	*	*	*
EAL00086	NO HUEVO	*	*	*	*	*
EAL00087	NO PESCADO	*	*	*	*	*
EAL00089	NO HUEVO, LECHE	*	*	*	*	*
EAL00091	NO HUEVO, FRUTOS SECOS	*	*	*	*	*
EAL00092	NO LENTEIAS	*	*	*	*	*
EAL00093	NO LECHE Y DERIVADOS	*	*	*	*	*
EAL00095	NO PESCADO, MARISCO-MOLUSCO-CEFALOPODOS	*	*	*	*	*
EAL00136	NO SALMON	*	*	*	*	*
EAL00138	NO MARISCO-MOLUSCO-CEFALOPODOS	*	*	*	*	*
EAL00162	NO KIWI	*	*	*	*	*
EAL00163	NO KIWI, PIÑA	*	*	*	*	*
EAL00169	NO MELOCOTON Y DERIVADOS (PRUNIDOS)	*	*	*	*	*
EAL00171	NO FRUTA	*	*	*	*	*
EAL00197	NO CEREZAS	*	*	*	*	*
EAL00205	NO PESCADO BLANCO	*	*	*	*	*
EAL00217	NO PIÑA	*	*	*	*	*
EAL00218	NO HUEVO, PESCADO, MARISCO-MOLUSCO-CEFALOPODOS, FRUTOS SECOS	*	*	*	*	*
EAL00228	NO HUEVO, LEGUMINOSAS	*	*	*	*	*
EAL00234	NO PERA	*	*	*	*	*
EAL00241	NO LECHE, SOJA	*	*	*	*	*
EAL00307	NO FRUTOS SECOS, FRUTAS ROSACEAS	*	*	*	*	*
EAL00326	NO FRUTAS ROSACEAS	*	*	*	*	*
EAL00331	NO HUEVO, NO LEGUMBRES, GUI SANTES	*	*	*	*	*
EAL00334	NO FRESA, KIWI	*	*	*	*	*
EAL00344	NO YOGUR, CITRICOS	*	*	*	*	*
EAL00393	NO PESCADO, LEGUMBRES, MARISCO-MOLUSCO-CEFALOPODOS, FRUTOS SECOS	*	*	*	*	*
EAL00410	NO PESCADO, FRESA, KIWI	*	*	*	*	*
EAL00429	NO TRUCHA, SALMON	*	*	*	*	*
EAL00441	NO PIELS DE FRUTAS	*	*	*	*	*
EAL00479	NO HUEVO, LECHE, POLLO	*	*	*	*	*

Galderarik?



Eskerrik asko!!

© Copyright 2018. Ausolan