



Mintaétrend 1-3 éves gyermekeknek



1. nap

Reggeli: Kakaó - 2dl, Trappista sajt - 20g, Margarin - 10g, Félbarna kenyér - 40g, Jégcsapretek - 30g

Tízórai: Banán - 90g (kisebb darab)

Ebéd: Pulykavagdalt - 1db, Zöldborsófőzelék - 2dl, Alma- 90g (közepes darab)

Uzsonna: Tej - 1dl, Foszlós kalács - 40g

Vacsora: Körözött - 30g, Rozsos kifli - 1 db, Kígyóuborka - 30g,

Gyümölcstea - 2dl

2. nap

Reggeli: Tej - 2dl, Méz - 10g, Margarin - 10g, Zsemle - 1 db

Tízórai: Gyümölcsjoghurt 125g - 1db

Ebéd: Zöldségleves - 2dl, Párolt csirkecomb-lefejtve- 40-50g, Rizibizi 100g

Uzsonna: Csirkemájkrém - 20g, Barna kenyér - 40g, Paradicsom - 30g, Gyerektea - 2dl

Vacsora: Natúr sertés szelet - 30-40g, Tökfőzelék - 2dl

3. nap

Reggeli: Tejeskávét - 2dl, Kópé felvágott- 20g, Margarin - 10g, Graham kenyér- 40g, Retek- 30g

Tízórai: Őszibarackturmix - 1dl, Korpovit keksz - 1db

Ebéd: Sajtelfűjt - 1 kocka, Parajfőzelék - 2 dl, Alma - 90g

Uzsonna: Tej - 1,5 dl, Gabonapehely - 20g

Vacsora: Baromfi virsli - 40g, Szezámragos zsemle - 1db, Paradicsom - 30g, Gyümölcstea - 2dl

4. nap

Reggeli: Tej - 2dl, Selyemsonka - 20g, Margarin - 10g, Rozsoskenyér- 40g, Póréhagyma- 20g

Tízórai: Rostos almalé 100% - 1dl

Ebéd: Majorannás csirkemell - 40g, Színes tészta, kifőzve - 100g, Körte - 90g (közepes darab)

Uzsonna: Narancs - 90g, (kisebb darab) Abonett 1db

Vacsora: Kefir 150g - 1pohár, Kifli - 1db, Zöldpaprika - 30g, Gyerektea - 2dl



5. nap

Reggeli: Tej - 2dl, Medve sajt - 1 kocka, Tönkölybúzas kenyér - 40g, Kaliforniai paprika 30g

Tízórai: Natúr joghurt 150g - 1db

Ebéd: Párolt pulykamell csíkok - 40g, Petrezselymes burgonyapüré - 150g, Fejessaláta - 50g

Uzsonna: Sárgabarack íz - 10g, Margarin - 10g, Félbarna kenyér - 40g, Tej - 1dl

Vacsora: Főtt tojás - 1db; Sóskamártás, burgonyával - 1,5dl, Csipkebogyótea - 2dl





Receptek

1.nap

EBÉD

Pulykavagdalt

Hozzávalók:

pulykahús	40g
zsemle	0,2db
tojás	0,15 db
étolaj	3g
zs.morzsa	5g

v.hagyma, fokhagyma, z.zöld, jódózott só, borsikafű, majoránna, ö.kömény, csemege paprika

Elkészítése: az alapanyagokat előkészítjük, a vöröshagymát apróra vágjuk, a fokhagymát apróra zúzzuk. Az alapanyagokat keverőtálban az előzetesen beáztatott, kinyomkodott zsemlével összekeverjük, alaposan összedolgozzuk, hogy egyenletes, homogén masszát kapjunk. A kész húsmasszát egyenletes méretű pogácsákra osztjuk zsemlemorzsába forgatjuk. A sütő tepsit és pogácsákat vékonyan, étolajjal permetezzük. Előmelegített sütőben 180°C - on 30 percig sütjük. Tipp: Különböző ledarált olajos magvakkal még izgalmasabbá tehetjük a húspogácsánkat.

Zöldborsófőzelék

Hozzávalók:

mir.borsó	120g
tej 2,8%	1 dl
liszt	8g
margarin	3g



jódózott só, petr.z., ö.fehér bors/borsikafű, csemegepaprika, bazsalikom, rozmarin, zsálya

Elkészítése:

A felmelegített olajban megolvasztjuk a margarint, majd beletesszük a zöldborsót, kevés sót és fedő alatt kevés víz hozzáadásával puhára pároljuk. A puha borsóra rászórjuk a cukrot és karamellizáljuk azt, ezzel az édes ízt fokozhatjuk, de ez el is hagyható. Hozzáadjuk a lisztet, elkeverjük és a tejjel, fokozatosan felöntjük. Hozzáadjuk a felvágott petrezselymet és rövid ideig összefőzzük. A kisebb gyermek részét külön tálba tesszük, villával összetörjük vagy leturmixoljuk.

VACSORA

Körözött

Hozzávalók:

túró fzs.	25g
tejföl 12%	10g
csemege paprika	



Elkészítés: a túróat áttörjük, elkeverjük a tejföllel, egy kis édes-nemes őrölt csemegepaprikával megszórjuk. Magas fehérje és kalcium tartalma miatt kiváló uzsonnakerém.

2.nap

EBÉD

Zöldségleves:

Hozzávalók:

sárgarépa	15g
p.gyökér	10g
mir.zöldborsó	10g
karalábé	7g
zeller	7g
karfiol	6g
étolaj	3g
levesbetét(kiskocka/ABC)	5g



jódózott só, v.hagyma, petr.zöld, csemegepaprika, fokhagyma, ö. fehér bors/borsikafű, bazsalikom, lestyán, szerecsendió, majoránna

Elkészítése: a zöldségeket megmossuk, alaposan megtisztítjuk, apróra felszeleteljük. Átfuttatjuk olajon vagy margarinnon, majd felöntjük annyi vízzel, amennyi ellepi, kicsit sózzuk, fűszerezzük. Puhára főzzük a zöldségeket. Segít biztosítani a napi folyadékmennyiséget. A zöldségekből kioldódó tápanyagok nem vesznek el. Olyan zöldségeket igyekezzünk beletenni, melyeket már egyenként ismer és megszokott a kisgyermek.

Párolt csirkecomb

Hozzávalók:

csirkecombfilé	40g
étolaj	3g
jódózott só, ö. fehér bors, majoránna, bazsalikom, petr.zöld, zellerlevél	



Elkészítése: A csirkecombót enyhén sózzuk, fűszerezzük, majd olajon egy megfelelő méretű serpenyőben mindkét oldalukon megpirítjuk. Kevés vízzel felengedjük, lefedjük, és nagyon lassan, kis lángon puhára pároljuk. Szétvágjuk villával, kisebb gyermeknek ledaráljuk. Inakat, látható zsiradékot mindig távolítsuk el.

Rizibizi

Hozzávalók:

fehér/barnarizs	40g
z.borsó	30g
étolaj	3g
z.zöld, jódzott só (vöröshagyma)	



Elkészítése: A rizst bő, enyhén sós vízben megfőzzük. A zöldborsót átfuttatjuk az olajon, majd vizet aláöntve megpároljuk. Amikor megpuhult a rizs és a borsó is, összekeverjük őket. Egyszerű köret, könnyen emészthető szénhidrátforrás. A zöldborsónak magas fehérjetartalma és jó rostforrás is.

VACSORA

Natúrszelet

Hozzávalók:

sertéshús	40g
liszt	4g
olivaolaj	3g
jódzott só, ő. fehér bors	

Elkészítése: a sertéskarajt megmossuk, szép egyenletes szeletekre vágjuk, majd kiverjük. Enyhén sózzuk, majd őrölt fehér borssal elkevert lisztbe forgatjuk. Az előmelegített olajon mindkét oldalát pirosra sütjük. Az elősütött szeletek alá vizet öntünk és lefedve kellő ideig puhára pároljuk. Használhatunk olivaolajat, mellyel fontos zsírsavakat tudunk biztosítani a szervezetnek.

Tökfőzelék:

Hozzávalók:

mir.tök	150g
tejföl/kefir/n.joghurt	20g
kapor, jódzott só, v.hagyma, ecet/citromlé, fűszerek: ő. fehér bors, csemegepaprika,	



Elkészítése: a gyalult tököt annyi vízben, amennyi ellepi, feltesszük főni. Kevés sóval, kaporral vagy petrezselyemzölddel ízesítjük. Főzőlével hígítjuk. Hozzámelegítjük, szoktatjuk a tejfölt/kefirt. Óvatosan kiforraljuk, néhány csepp ecettel vagy citromlével utóízesíthetjük.

3.nap

TÍZÓRAI

Őszibarackturmix:

Hozzávalók:

őszibarack(befőtt)	50g
(baba)víz	1 dl

Elkészítése: a gyümölcsöt összeturmixoljuk, egy kis ivóvízzel hígíthatjuk.

EBÉD

Sajtfelfújt

Hozzávalók:

sajt (trappista)	30g
margarin	8g
liszt	8g
tej	0,3dl
tojás	0,2db

jódozott só, ö. fehér bors, szerecsendió



Elkészítése: A margarinból, lisztből, tejből, sűrű besamelt készítünk. Belekeverjük a tojások sárgáját és a reszelt sajtot. Kevés sóval, őrölt szerecsendióval és apróra vágott petrezselyemmel ízesítjük. A tojásfehérjéket kemény habbá verjük, majd óvatosan beleforgatjuk a sajtos masszába. Egy megfelelő edényt kikenünk olajjal, megszórunk morzsával, és beleterítjük a masszát. Előmelegített sütőben 180 fokon kb. 35 perc alatt szép pirosra sütjük. Egyenletes kockákra vágjuk.

Parajfőzelék

Hozzávalók:

mir.paraj	100g
tej	1 dl
étolaj	4g

fokhagyma, jódozott só, borsikafű/ö.fehér bors, szerezsendió, zsálya



Elkészítése: a parajt felengedjük, majd kis lángon forraljuk. Vizet adva hozzá, megfőzzük. Főzés helyett párolhatjuk is. Beletesszük a zúzott fokhagymát, és folytonos keverés mellett felengedjük tejjel. Sóval, és egy kevés őrölt fehér borssal ízesítjük. Kevergetve óvatosan kiforraljuk. A parajban sok a vas, a C-vitamin, magnézium és folsav. Magas oxalát tartalma miatt viszont heti egyszer adjuk.

4.nap

EBÉD

Majoránnás csirkemell

Hozzávalók:

csirkemell filé	40g
étolaj	3g

v.hagyma, jódozott só, ö. fehér bors, majoránna

Elkészítése: a húst majoránnával, őrölt fehér borssal, petrezselyemzölddel ízesítjük, kevés olajon megpirítjuk. Amikor már majdnem puha a hús kevés vizet aláöntve fedő alatt puhára pároljuk.

5.nap

EBÉD

Párolt pulykamellcsíkok

Hozzávalók:

pulykahús 40g
étolaj 3g
v.hagyma, jódozott só, ő. fehér bors, bazsalikom

Elkészítése: A csíkokra vágott pulykamellet enyhén sózzuk, kevés olajon megpirítjuk.

Petrezselymes burgonyapüré

Hozzávalók:

burgonya 150g
tej 2,8% 0,5 dl
margarin/vaj 5g
jódozott só, szerecsendió, petr.zöld



Elkészítése: a burgonyát meghámozzuk, kockára vágjuk és enyhén sós vízben megfőzzük. Amikor megpuhult leszűrjük és áttörjük. Hozzákeverjük a vaját vagy margarint és a felmelegített tejet, vágott petrezselyemzölddel megszórjuk. A tej mennyisége attól függ, mennyire szeretjük hígan. A burgonya kitűnő szénhidrátforrás. 1 éves kor után adjuk ezt a változatot, mivel tehéntejet tartalmaz. A tej kalciumtartalma segíti a csontok fejlődését.

VACSORA

Sóskamártás, burgonyával

Hozzávalók:

mir.sóska 80g
tejföl 12% 20g
liszt 7g
étolaj 3g
kr.cukor 3g
burgonya 100g
jódozott só



Elkészítése: A sóskapürét olajban átfuttatva, liszttel meghintve összepirítjuk. Tűzről levéve vízzel felengedve jól kiforraljuk. A tejfölt óvatosan hozzámelegítjük, ízlés szerint sóval, esetleg cukorral utóízesítjük. Hozzáadjuk a fedő alatt kevés vízben főtt, áttört burgonyát.

Készítette: Lakotár Lilla

Szombathelyi Egyesített Bölcsődei Intézmény dietetikusa