



## **Mintaétrend 1 - 3 éves gyermekeknek**



### **1. nap**

*Reggeli:* Tej - 2dl, Sertéspárizsi - 20g, Margarin - 10g, Kifli - 1 db, Paradicsom - 30g

*Tízórai:* Körte - 90g (közepes darab), Abonett - 1 db

*Ebéd:* Húshasé - 1 db; Zöldbabfőzelék - 2 dl; Alma - 90g (közepes darab)

*Uzsonna:* Kefir 150 g - 1 pohár, Teljes kiőrlésű pirítós - 40g (egy átlagos szelet)

*Vacsora:* Szilvás túrókrém - 30g; Félbarna kenyér 40g; Gyerektea - 2 dl

### **2. nap**

*Reggeli:* Kakaó - 2 dl, Szárnyas húskrémm - 20g, Félbarna kenyér - 40g;

Zöldpaprika - 30g

*Tízórai:* Banán - 90g (kisebb darab)

*Ebéd:* Halvagdalt - 1 db; Burgonyapüré - 150g; Csemege uborka 30g

*Uzsonna:* Gyümölcsjoghurt 125g - 1 pohár, Félbarna kenyér - 30 g;

*Vacsora:* Párolt csirkeragu 40g, Sárgarépa főzelék -2 dl, Csipkebogyótea - 2 dl

### **3. nap**

*Reggeli:* Tej - 2 dl, Főtt, kemény tojás, karikázva - 1 db, Margarin - 10g, Graham kenyér - 40g, Kígyóuborka- 30g

*Tízórai:* Alma -90g

*Ebéd:* Brokkoli leves - 2 dl; Sonkás tészta - 150g;

*Uzsonna:* Körtelé/turmix - 1 dl; Korpovit keksz - 1 db

*Vacsora:* Főtt krinolin - 30g, Karalábé főzelék - 2 dl, Gyümölcstea - 2 dl

### **4. nap**

*Reggeli:* Tej - 2dl, Briós, kisebb - 1db

*Tízórai:* Gyümölcssaláta 90g (alma-körte-banán)

*Ebéd:* Húsgombóc - 1 db, Főtt kuskusz - 100g, Meggymártás - 1,5 dl

*Uzsonna:* Natúr joghurt, 150g - 1 pohár, Kukoricapehely - 20g

*Vacsora:* Párolt sertéscomb - 40g; Zöldségpüré - 150g; Gyerektea - 2 dl



### **5. nap**

*Reggeli:* Karamellás tej - 2 dl, Tömlős sajt - 20g, Rozsoskenyér - 40g,

Metélőhagyma 20g

*Tízórai:* Rostos almalé 100% - 1 dl

*Ebéd:* Pirított csirkemáj - 40g; Finomfőzelék - 2 dl; Alma - 90g

*Uzsonna:* Áfonya íz - 15g, Margarin - 10g, Félbarna kenyér - 40g, Tej - 1 dl

*Vacsora:* Sajtpuding - 1 db; Sütőtökfőzelék - 2 dl, Hársfatea, cukormentes - 2 dl





## Receptek

### 1.nap

#### EBÉD

##### Húshasé

##### Hozzávalók:

darált főtt sertéscomb/karaj	50 g
tejszín	20 ml
tojás	1 db
liszt	8 g
vaj	8 g
jódosított só, petrezselyemzöld	



Elkészítése: a lisztet szárazon világosra pirítjuk, tűzről levéve hozzáadjuk a vajat, majd beletesszük a darált főtt húst, az egész tojással elkevert tejszínt és alaposan összedolgozzuk. Enyhén sózzuk, finomra vágott petrezselyemzölddel ízesítjük. Végül a tűzre visszatéve takaréklángon besűrítjük. Kanállal kis galuskákat formázva tálaljuk. Könnyű, enyhén fűszerezett feltét. Fehérjében (hús, tojás) és energiában (tejszín, vaj) gazdag.

##### Zöldbabfőzelék

##### Hozzávalók:

mir.zöldbab	120 g
tejföl 20%	20 ml
liszt	5 g
étolaj	3 g
vöröshagyma, fokhagyma, jódosított só, petrezselyemzöld, őrölt fehér bors, csemegepaprika, babérlevél	



##### Elkészítése:

A megmosott zöldbabot kisebb darabokra vágjuk, vöröshagymát felaprítjuk és kevés, forró olajon (kávéskanálnyi) átfuttatjuk, majd feltesszük főni annyi vízbe, ami ellepi. Hozzáadjuk a babérlevelet, jódosított sót, zúzott fokhagymát. Hozzászoktatjuk, majd beletesszük a tejfölt is, majd felforraljuk. Tálaláskor a tetejét díszíthetjük aprított petrezselyemzölddel. Kisebb gyermeknek turmixoljuk pépesre vagy enyhén darabosra. Ha kihűlt, adagokra osztjuk. Található benne B1-, B2- és C-vitamin, élelmirost-tartalma jelentős.

## **VACSORA**

### **Szilvás túrókrém**

#### **Hozzávalók:**

túró félzsíros	25 g
natúr joghurt	10 g
mir.szilva	40 g
kr.cukor	5 g
ő.fahéj	



**Elkészítés:** a túró villával áttörjük, elkeverjük a joghurttal, a szilvát felengedjük, hámozzuk, felaprítjuk. A hozzávalókat turmixgép segítségével pépesítjük, krémesítjük. A túró elsősorban fehérjét, kalciumot, D-vitamint biztosít a szervezet számára. A szilva számtalan vitamint (A-vitamint, béta-karotint, B1- és B2-, illetve csaknem valamennyi B-vitamin és C-vitamin), valamint ásványi anyagokat (kálium, kalcium, foszfor, magnézium és cink) tartalmaz.

## **2.nap**

## **EBÉD**

### **Halvagdalt**

#### **Hozzávalók:**

halfilé (szálkamentes)	40 g
vagy tonhalhalkonzerv	30 g
zsemle	0,2 db
tojás	0,2 db
étolaj	4 g
zsemlemorzsa	3 g



friss citromlé, vöröshagyma, fokhagyma, jódózott só, borsikafű, zsálya, lestyán, bazsalikom

**Elkészítése:** a halra citromlevet locsolunk, kicsit állni hagyjuk, majd a beáztatott zsemlével együtt ledaráljuk. A felaprózott hagymát megpároljuk, a tojással, citromlével együtt a halas keverékbe keverjük, sózzuk, borsozzuk. Kis rudakat vagy pogácsát csinálunk belőle, morzsába forgatjuk, majd forró sütőben megsütjük, és már kínálhatjuk is.

Amennyiben a baba allergiára hajlamos, úgy halat csak orvos tudtával és ellenőrzésével kapjon, ha azonban nem, akkor már 6 hónapos kortól kaphat, de ne az első étele legyen. Hetente 1 alkalommal adhatunk halat, amit 1 éves kor után heti 2-3 alkalomra növelhetünk.

A halban található omega-3 zsírsav a szellemi fejlődést, valamint a látásélességet segíti elő.

### **Burgonyapüré**

#### **Hozzávalók:**

burgonya	150 g
tej 2,8%	0,5 dl
margarin/vaj	5 g
jódózott só, szerecsendió	



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. 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**

### **Párolt csirkeragu**

#### Hozzávalók:

csirkehús	40 g
étolaj	3 g
vöröshagyma, jódosított só, őr. fehér bors, bazsalikom	



Elkészítése: a kockázott csirkemellet enyhén sózzuk, kevés olajon megpirítjuk. Amikor már majdnem puha a hús kevés vizet aláöntve fedő alatt puhára pároljuk.

### **Sárgarépa-főzelék**

#### Hozzávalók:

friss sárgarépa	150 g vagy mir. sárgarépa 120 g
tej 2,8%	1 dl
liszt	5 g
teljes kiőrlésű liszt	3 g
étolaj	3 g
jódosított só, petrezselyemzöld, őrölt fehér bors	



Elkészítése: az apró kockákra vagy karikákra vágott sárgarépát átfuttatjuk olajon. Felöntjük annyi vízzel, amennyi éppen ellepi. Sóval, és petrezselyemzöld egy részével ízesítjük. Amikor majdnem puha, hozzáöntjük a tejet, és tovább főzzük. A tejből és a lisztből habarást készítünk, amit óvatosan hozzámelegítünk a répához. Rászórjuk a maradék petrezselymet és folyamatosan keverve, kis lángon kiforraljuk. A sárgarépában található pektin segíthet megnyugtatni a gyulladt gyomrot és beleket pl. gyomorrontás esetén

## **3.nap**

## **EBÉD**

### **Brokkoli leves**

#### Hozzávalók:

friss brokkoli	100 g vagy mir.brokkoli 60 g
liszt	8 g
tej 2,8%	30 ml
trappista sajt	10 g
jódosított só, őrölt kömény	



**Elkészítése:** az alaposan megmosott brokkolit sóval, őrölt köménnyel ízesített vízben megfőzzük. A lisztet elkeverjük a tejjel, ezzel habarjuk be a levest. Még pár percig főzzük. Egyszerű könnyen elkészíthető. Pürésíthetjük is, ha úgy szívesebben fogyasztja a kicsi. Ha adunk hozzá reszelt sajtot, kalcium tartalmát növelhetjük. A brokkoli jelentős mennyiségű C-vitamint, vasat és rostot tartalmaz, minden étel kitűnő összetevője.

### Sonkás tészta

#### Hozzávalók:

száraztészta (durum)	50 g
sonka	40 g
tejföl 12%	20 ml
tojás	0,2 db
étolaj	3 g
mustár	1 tk.



só, petrezselyemzöld, őrölt fehér bors, majoránna; + tr.sajt 10 g

**Elkészítése:** a tésztát enyhén sós és enyhén olajos vízben megfőzöm. Közben a sonkát apróra felkockázom, és egy edényben a tojással, a tejföllel, a mustárral és a fűszerekkel összeturmixolom. Amikor a tészta megfőtt, leszűröm és a sonkás masszába forgatom. Egy tűzálló tálba teszem, sajtot reszelek a tetejére és kb. 10-15 percig 180 fokon sütöm, éppen annyit, hogy a masszában lévő nyers tojás megsüljön. Egyszerű, gyors, finom étel.

### UZSONNA

#### Körtelé

#### Hozzávalók:

körte	100 g
-------	-------



**Elkészítése:** a megmosott, megtisztított körtét lereszeljük, majd műanyag szitán áttörjük. Használhatunk gyümölcscentrifugát is az elkészítéséhez. Ne cukorral édesítsük. Ha a gyermek savanykásnak találja, érdemes egy édesebb gyümölccsel kombinálni. Frissen készítve adjuk, mert ha sokáig hagyjuk állni C-vitamin tartalma csökken.

### VACSORA

#### Karalábefőzelék

#### Hozzávalók:

friss karalábé	150 g vagy mir. karalábé 100 g
tej 2,8%	80 ml
liszt	4 g
teljes kiőrlésű liszt	3 g
étolaj	3 g
/burgonya	40 g -csecsemőknek sűrítéshez/
só, petrezselyemzöld, borsikafű	





Elkészítése: a megtisztított, apró kockára vágott karalábét átfuttatjuk az olajon. Sóval, őr. fehér borssal és petrezselyemzöld felével ízesítjük. Annyi vizet öntünk alá, amennyi ellepi, és puhára pároljuk. A tejből és a lisztből habarást készítünk, amit hozzámelegítünk a főzelékhez. Rászórjuk a maradék petrezselymet, ha szükséges, pótoljuk az elpárologtatott vizet és utóízesítjük. Óvatosan kiforraljuk.

#### 4.nap

##### EBÉD

##### **Húsgombóc**

###### Hozzávalók:

darált csirkemell	50 g
tojás	0,5 db
jódozott só, petrezselyemzöld, kakukkfű, bazsalikom	



Elkészítése: a ledarált húst fűszerezzük és hozzákeverjük a tojást. Vizes kézzel gombócokat formázunk belőle és forró enyhén sós vízben megfőzzük őket. Ízletes feltét lehet főzelékhez. A csirkemell kitűnő fehérjeforrás.

##### **Főtt kuszkusz**

###### Hozzávalók:

kuszkusz	50 g
víz	0,5 dl



Elkészítése: a kuszkusz elkészítése nagyon egyszerű, jóformán elronthatatlan! A kuszkusz főzést nem igényel, csupán a megfelelő kuszkusz víz arány betartása fontos. Tegyük a kuszkuszt egy lefedhető tálba vagy lábasba. Egy kisgyermeknek szánt adagnál öntsünk bele a tálba negyed bögre (0,5 dl) kuszkuszt, majd öntsük fel negyed bögre (0,5 dl) forrásban lévő vízzel! Sózzuk meg himalája sóval és azonnal tegyük rá a fedőt vagy takarjuk le fóliával. A kuszkusz kb. 10 perc alatt felszívja a vizet és pergős állagú lesz.

Semleges ízének köszönhetően sokféle variációban elkészíthető, édesen vagy sósan.

###### Kuszkusz előnyei:

- lassan felszívódó szénhidrátokat tartalmaz
- megkönnyíti az emésztést,
- a benne lévő szelénnek köszönhetően javítja a közérzetet,
- véd a szabadgyököktől
- nagy mennyiségű káliumot tartalmaz, ami segít helyreállítani a félkész, illetve túlságosan feldolgozott táplálékok fogyasztása következtében felborult folyadékháztartást.

## Meggymártás

### Hozzávalók:

mir.meggy	100 g
natúr joghurt	30 ml
liszt	7 g
kr.cukor	10 g
citromlé, szegfűszeg, ő.fahéj	



Elkészítése: kb. 2 dl vizet felteszünk forrni. A szegfűszeggel, fahéjjal, citrommal, ízesített aromás főzetben a magozott, felezett meggyet megfőzzük. Fedővel lefedve kb. 10 percig forraljuk, ezután kiszedjük belőle a fűszereket. Közben a lisztet csomómentesre keverjük a joghurttal, kanalanként a forró mártásalapból adunk hozzá egy kicsit, majd az egészet összekeverjük. Jól kiforraljuk. A végén kevés cukorral és citromlével ízesíthetjük. Turmixolhatjuk is, de darabosan is finom. Idény szerint friss, fagyasztott vagy befőtt meggyből is készíthetünk.

A meggy tartalmaz A-, B- vitamint, ásványi anyagok közül kalciumot, káliumot, magnéziumot, vasat, cinket. Elősegíti az emésztést, a keményítő és a fehérje feldolgozását, felszívódását.

## VACSORA

### Párolt sertéscomb

### Hozzávalók:

sertéscomb	40 g
étolaj	3 g
v.hagyma, jódozott só, ő. fehér bors, lestyán	



Elkészítése: a húst enyhén sózzuk, kevés olajon megpirítjuk. Amikor már majdnem puha a hús kevés vizet aláöntve fedő alatt puhára pároljuk. A vöröshúsok kiválasztásánál részesítsük előnyben a fiatal állat húsát, ami könnyebben megpuhul.

### Elkészítése:

## Zöldségpüré

### Hozzávalók:

sárgarépa	50 g
cukkini	50 g
petrezselyemgyökér	50 g
burgonya	30 g
ét/olívaolaj	3 g
jódozott só	



Elkészítése: a zöldségeket alaposan megtisztítjuk, apróra felszeleteljük. Átfuttatjuk olajon, kevés vizet teszünk hozzá, melyet a főzés közben folyamatosan pótlunk, majd fedő alatt puhára pároljuk, enyhén megsózzuk. Mikor puhára főttek a zöldségek, az egészet összeturmixoljuk.

## 5.nap

### EBÉD

#### **Pirított csirkemáj**

##### Hozzávalók:

csirkemáj	40 g
étolaj	40 g
jódozott só, vöröshagyma, bazsalikom, majoránna	



Elkészítése: a májat megtisztítjuk, átmossuk. Megszabadítjuk az ínaktól és apró falatkákra vágjuk. A hagymát megpucoljuk, vékony szeletekre vágjuk, olajon megpirítjuk. Rátesszük a májat, átforgatjuk, megszórjuk kevés piros paprikával és öntünk rá 1,5 dl vizet. Szórjuk meg majoránnával, bazsalikommal is. Fedő alatt puhára főzzük. Fiatalabb állatok máját válasszuk. A máj fontos zsírban oldódó vitaminokat (A-, D-, E-vitamin) folsavat, cinket vasat tartalmaz. Jó kalcium és káliumforrás.

#### **Finomfőzelék**

##### Hozzávalók:

mir.zöldborsó	60 g
sárgarépa	30 g
fehérrépa	30 g
karfiol	20 g
burgonya	40 g
tej 2,8%	80 ml
teljes kiőrlésű liszt	7 g
margarin	3 g
jódozott só, petrezselyem zöld, őrölt fehér bors/borsikafű	



Elkészítése: a zöldségeket megmossuk, megtisztítjuk. A karfiolt rózsáira szedjük, a fehér-, és sárgarépaikat kis kockákra vágjuk. A zöldségeket megolvasztott margarinon párolni kezdjük, pár perc múlva felöntjük annyi vízzel, hogy ellepje. Mehet bele egy kis só.

Puhára főzzük, ha már puha az összes zöldség, akkor felöntjük egy kis tejjel.

A lisztet a maradék tejjel simára keverjük, hozzáadjuk a főzelékhez, megvárjuk, hogy besűrűsödjön. Amikor kész petrezselyemmel megszórjuk. A finomfőzelék jó sűrű, zöldségekben gazdag, magas rost tartalmú.

### VACSORA

#### **Sajtpuding**

##### Hozzávalók:

trappista sajt	40 g
tej 2,8%	30 ml
margarin 70%	8 g
tojás	0,3 db
liszt	8 g
só	





**Elkészítése:** a sajtot lereszeljük. Készítünk a margarinból, lisztből és tejből besamelmártást. Hozzáadjuk a reszelt sajtot, a tojássárgáját, az ízesítőket és jól összekeverjük. Majd lazítjuk a felvert tojásfehérjével. Kikenünk egy pudingformát margarinnal, majd lisztezzük és beletöltjük a masszát az edény 2/3-ig. Egy edényben közben vizet forralunk, ráhelyezzük a pudingformát és lefedve dermesztjük. Ha kész óvatosan kiborítjuk és tálaljuk. A sajtban a tej értékes összetevői koncentrálnak, ilyen például a kalcium, a fehérje. A kalcium a csontoknak, fogaknak, szívnek, izomnak, idegeknek egyaránt fontos. A sajttal a kalciumigényt nagyon könnyű kielégíteni. Az összes esszenciális – azaz nagyon fontos – aminosavat tartalmazza, ezért kitűnő fehérjeforrás már a legkisebbeknek is.

### Sütőtökfőzelék

#### Hozzávalók:

sütőtök	200 g
tej 2,8%	80 ml
burgonya	40 g
liszt	8 g
margarin70%	4 g

v.hagyma, petrezselyemzöld, só, őrölt fehér bors, rozsmaring, szerecsendió



**Elkészítése:** a sütőtököt feldaraboljuk és sütőben megsütjük, kihűtjük, héját eltávolítjuk, egy edénybe tesszük. A burgonyát megtisztítjuk, felkockázzuk, forró, enyhén sós vízben megfőzzük, leszűrjük, áttörjük, a sütőtökhöz adjuk, ízesítjük sóval, őrölt szerecsendióval, őrölt fehérborssal, majd tej és víz keverékével hígítjuk, és az egészet összeforraljuk. Pár csepp citromlével ízesíthetjük, megszórhatjuk petrezselyemzölddel is.

A sütőtök könnyű emészthetősége miatt kiváló kezdőétel, a hozzátáplálás kezdetétől már adhatjuk. Húsa igen gazdag karotinoidokban, ami a szervezetünkben A-vitaminná alakul. Ezenkívül C- és E-vitamin-forrás, szénhidráttartalma pedig a burgonyához hasonló.

**Készítette: Lakotár Lilla**

Szombathelyi Egyesített Bölcsődei Intézmény dietetikusa

