



Mintaétrend 1 - 3 éves gyermekeknek



1. nap

Reggeli: Tej - 2dl, Pulykamell sonka - 20g, Margarin - 10g, Teljes kiőrlésű kenyér - 40g, Jégcsapretek - 30g

Tízórai: Alma - 50g, Óvári sovány sajt - 30 g

Ebéd: Párolt csirkemell - 0,05 kg; Kefires céklafőzelék - 2 dl;

Rozsoskenyér - 30g

Uzsonna: Kefir 150 g - 1 pohár, Kifli - 1 db - 44g

Vacsora: Gyümölcsös túrókrém - 40g; Félbarna kenyér - 40g; Gyerektea - 2 dl

2. nap

Reggeli: Karamellás tej - 2 dl, Vaj - 10g, Graham kenyér - 40g;

Kígyóuborka - 30g

Tízórai: Körte - 90g (kisebb darab), Zabpehelykeksz - 15g

Ebéd: Meggyleves - 2 dl, Sajtos, sertés szelet - 1 szelet, Párolt zöldségköret (/bébi/sárgarépa, brokkoli, zöldborsó) - 150g

Uzsonna: Kockasajt - 1 db, Félbarna kenyér - 30 g; Paradicsom - 30 g

Vacsora: Pulykahússal rakott spárga - 200g, Gyümölcstea - 2 dl

3. nap

Reggeli: Tej - 2 dl, Házi szárnyashúskrém - 20 g, Rozsoskenyér - 40g, Kaliforniai paprika - 30g

Tízórai: Mandarin - 80 g /2 db/

Ebéd: Zöldséges húsgolyók - 1 db; Kelkáposztafőzelék - 2 dl

Uzsonna: Banánturmix - 1,5 dl; Korpovit keksz - 2 db

Vacsora: Főtt krinolin - 40g, Teljes kiőrlésű kenyér - 40 g, Paradicsom 30 g, Gyümölcstea - 2 dl

4. nap

Reggeli: Kakaó - 2dl, Briós, kicsi 48 g

Tízórai: Rostos narancslé 100% - 1,5 dl

Ebéd: Tejszínes kukoricás csirkemell kuzkusszal - 200g; Alma -90 g

Uzsonna: Natúr joghurt, 150g - 1 pohár, Puffasztott köles - 20g

Vacsora: Csirkemájfelfűjt - 1 kocka - 50g; Karfiolfőzelék - 2 dl, Gyerektea - 2 dl





Receptek

1.nap

EBÉD

Párolt csirkemell

Hozzávalók:

csirkemellfilé	50 g
étolaj	3 g
jódozott só, ő. fehér bors, bazsalikom, petrezselyemzöld	

Elkészítése: a csirkemellfilét megmossuk, enyhén sózzuk, fűszerezzük (őrölt fehér bors, bazsalikom, petrezselyemzöld) majd olajon egy megfelelő méretű serpenyőben mindkét oldalán megpirítjuk. Kevés vízzel felengedjük, lefedjük, és nagyon lassan, kis lángon puhára pároljuk. Szétvágjuk villával, kisebb gyermeknek ledaráljuk. Inakat, látható zsiradékot mindig távolítsuk el.



Kefires céklafőzelék

Hozzávalók:

cékla	150 g
kefir	30 ml
kr. cukor	5 g
teljes kiőrlésű liszt	8 g
margarin	3 g
burgonya	40 g
só, őrölt kömény, citromlé	



Elkészítése: a céklát megmossuk, és lereszeljük vagy minél kisebb darabokra vágjuk. Annyi vízben, amennyi ellepi, feltesszük főni. Kevés sóval ízesítjük, hozzá tesszük a kockázott burgonyát is. Fedő alatt puhára főzzük, majd kissé összetörjük. Nem feltétlenül kell teljesen pürésíteni, nem baj, ha kisebb, de jól átfőtt cékladarabkák maradnak benne. Megfelelő mennyiségű felöntőlével felöntjük és forrásig melegítjük. A kefirből és a lisztből habarást készítünk, amit óvatosan - hozzámelegítve - hozzákeverünk. Kis lángon felforraljuk. Legvégül belekeverjük a margarint. Tálalás előtt kevés citromlével ízesíthetjük.

A céklában rengeteg vitamin van: A-, B- és C-vitamin. De gazdag káliumban, vasban, kalciumban, nátriumban, foszforban, kénben és folsavban is.



VACSORA

Gyümölcsös túrókrém

Hozzávalók:

sovány túró	25 g
natúr joghurt	10 ml
banán	20 g
alma	30 g
friss citromlé	pár csepp



Elkészítése: a túró villával áttörjük, elkeverjük a natúr joghurttal, a banánt megmossuk, megtisztítjuk, felkarikázzuk, az almát megmossuk, meghámozzuk, felkockázzuk. A hozzávalókat turmixgép segítségével pépesítjük, krémesítjük. Pár csepp citromlevet is adjunk hozzá, így kevésbé fog megbarnulni.

A túró jó minőségű fehérjeforrás, sovány változatának fogyasztását 8 hónapos kortól javasolt adni. Az egészséges csontrendszer fejlődéséhez is hozzájárul a sok kalcium révén. A banán magnézium és kalcium tartalma kiemelkedő, kálium, cink, molibdén és szelén is van benne. Vitaminok közül A-, B6-, C-, és E-vitamin is megtalálható a banánban. Az alma nagyon egészséges gyümölcs, könnyen emészthető, nem allergizál. Tartalmaz C-vitamint, A-, és B-vitamint, folsavat, kalciumot, magnéziumot, káliumot.

2.nap

EBÉD

Meggyleves

Hozzávalók:

mir.meggy	100 g
liszt	5g
tejföl 12%	20 ml
kristálycukor	5 g
friss citromlé, vanília, e.fahéj, szegfűszeg	



Elkészítése: a meggyet kevés vízben feltesszük főni. Fahéjjal, szegfűszeggel, cukorral és vaníliával ízesítjük. Amikor a meggy teljesen megfőtt lisztből és tejfölből készült habarással sűrítjük. Darabosat még nem evő babáknak turmixolható is.

A meggyben a B-vitamin összes fajtája megtalálható, éppen ezért jó hatással van az emésztésre és az idegek működésére. A-vitamin tartalmának köszönhetően segíti a légzést, és javítja az immunrendszer működését.

Sajtos, sertés szelet

Hozzávalók:

sertéskarajfilé	50 g
tejföl 12%	20 ml
trappsita sajt	15 g
liszt	3 g
margarin	3 g
jódozott só, csemegepaprika	



Elkészítése: a húst, megmossuk, egyenletes szeletekre vágjuk, majd kiverjük. Enyhén sózzuk és fűszerpaprikával elkevert lisztbe forgatjuk. Egy tepszi alját kikenünk margarinnal és a hússzeleteket egymás mellé fektetjük. Tetejükre kenjük a tejfölt, majd rászórjuk a reszelt sajtot. Előmelegített sütőben 35 - 40 perc alatt megsütjük.

Párolt zöldségköret

Hozzávalók:

sárgarépa	50 g
brokkoli	50 g
zöldborsó	50 g
vaj	3 g
jódozott só, petrezselyemzöld	



Elkészítése: a megmosott, megtisztított zöldségeket apró kockára vagy szeletekre vágva felaprítjuk. Egy vastagaljú edényben étolajat vagy vajat hevítünk. A vaj sok esetben ízletesebb megoldás, mint az olaj használata. Akár olíva olajat is használhatunk, ami egészségesebb, mint a sima napraforgó olaj. Beletesszük a felaprított zöldségeket és pirítás nélkül azonnal felöntjük nagyon kevés (kb. egy deciliter) vízzel, kevés sót, petrezselyemzöldet adunk hozzá. Az edényt fedővel letakarjuk, és ízlés szerint puhára pároljuk a zöldségeket. A párolás a legegészségesebb főzési módszer, különösen zöldségek esetében. A párolt zöldségek elkészítése egyszerű és gyors.



A **sárgarépa** jelentős vitaminforrás. Színét a bétakarotinnak köszönheti, ami az A-vitamin előanyaga. Az A-vitamin nélkülözhetetlen a látásnak és a bőrnek. A répa tartalmaz még B1-, B2-, B3-vitaminokat, folsavat, C-vitamint is, továbbá flavonoidokat és illóolajokat is. Sárgarépa fogyasztása ajánlott immunerősítés céljából is. Jól hat az emésztésre, nem puffaszt, nem okoz székrekedést és nem allergizál. A **brokkolinak** magas a vitamintartalma, az immunrendszert kiválóan lehet erősíteni vele. A-, B-, C- és K-vitaminban igen gazdag, vasban, kalciumban, folsavban is bővelkedik, a vírusok elleni küzdelemben is segít. A **zöldborsóban** sok a C-, és B-vitamin, de jelen van benne A-, és K-vitamin is. Magas a folsav, kalcium- és magnéziumtartalma, ami a csontoknak és idegrendszernek fontos.



VACSORA

Pulykahússal rakott spárga

Hozzávalók:

zöldspárga	150 g
pulykahús	50 g
rizs	40 g
tejföl 12%	20 ml
étolaj	5 g
vöröshagyma, só, őrölt fehér bors, csemegepaprika	



Elkészítése: a spárga végeit - ahol roppan - letörjük vagy levágjuk, majd párolóedényben félpuhára pároljuk. Ha nincs párolóedényünk, akkor sós vízben főzzük meg félig, de óvatosan, hogy a spárga feje szét ne főjön. A hagymát apróra vágjuk, kevés olajon lepirítjuk, rátesszük a darált pulykahúst, sózzuk, borsozzuk, és 15-20 percig pároljuk-pirítjuk. A rizsből párolt rizs készítünk. Egy kiolajozott tepsibe rakunk egy réteg spárgát, majd ráterítjük a párolt rizst és a lepirított pulykahúst. Erre jön a maradék spárga. Tejfőllel alaposan megkenjük, és előmelegített sütőben 30-35 percig sütjük.

A spárga lédús, könnyen emészthető, A-, B1-, B2-, C- és E- vitaminban, folsavban gazdag. Tartalmaz kalciumot, foszfort, vasat, nátriumot, káliumot, nyomelemek közül ónt, szilíciumot, molibdént. A zöld spárga klorofillban gazdag, több benne a C-vitamin és a karotin, mint a világos változatában. Legfinomabb, legpuhább része a feje, ezért a kisgyermeknek ezt a részét használjuk fel.



3.nap

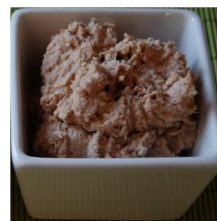
REGGELI

Házi szárnyashúskrém

Hozzávalók:

főtt csirkehús 15 g
 tej 20 ml
 margarin 2 g
 liszt 2 g

vöröshagyma, fokhagyma, jódózott só, zöldségzöld, majoránna, borsikafű, lestyán



Elkészítése: ehhez a krémhez a húst meg kell főzni, ki kell hűteni, le kell darálni. A megdarált húst nagyon alaposan kikeverjük margarinnal. Kevés sóval, apróra vágott vöröshagymával, zúzott fokhagymával ízesítjük. Hozzákeverünk még majoránnát, lestyánt, fehér borsot, apróra vágott friss petrezselyemzöldet.

EBÉD

Zöldséges húsgolyók

Hozzávalók:

darált sertéscomb 50 g
 sárgarépa 30 g
 petrezselyemgyökér 20 g
 tojás 0,5 db
 jódózott só, petrezselyemzöld, kakukkfű, bazsalikom



Elkészítése: a sárgarépát, petrezselyemgyökeret megmossuk, megtisztítjuk, lereszeljük. Hozzákeverjük a ledarált húshoz fűszerezzük és hozzáadjuk a tojást. Vizes kézzel gombócokat formázunk belőle és forró enyhén sós vízben megfőzzük őket. Ízletes feltét lehet főzelékhez. A csirkemell kitűnő fehérjeforrás. Ha egész tojást teszünk bele, akkor csak 12 hónapos kortól adjuk a picinek, ha csak tojássárgáját, akkor már 9 hónapos kortól adhatjuk. Enyhe fűszerezésű, könnyű jellegű étel.

Kelkáposztafőzelék

Hozzávalók:

kelkáposzta 100 g
 burgonya 80 g
 margarin 4 g

jódózott só, fűszerek (majoránna, őrölt kömény, borsikafű, csemegepaprika)



Elkészítése: a megmosott, megtisztított kelkáosztát forrásig főzzük, majd a főzőlevet leöntjük. Új vizet hozzáadva a megtisztított, megmosott, kockázott burgonyával együtt puhára főzzük. Pici margarinnal és főzőlével kikeverjük. Az alaposan megmosott burgonyát héjában is megfőzhetjük. A főzeléknövényeket főzés helyett párolhatjuk is. Ezekkel az eljárásokkal a vitamintartalom megőrződik és az étel ízletesebb. A kelkáosztát főzés közben ne takarjuk le fedővel, így a puffadást okozó illóolajok el tudnak távozni. Táplálkozási értékét a benne levő szénhidrátok, az emészthető rostok, fontos ásványi sók, mint a kalcium, kálium és magnézium, valamint a vas, az A-, B1-, B2-, C-, E-vitamintartalma, ezenkívül természetesen az íz- és zamat anyagai adják.



UZSONNA

Banánturmix

Hozzávalók:

tej 2,8%	1,5 dl
banán	50 g
méz	1 kiskanál
friss citromlé	ízlés szerint



Elkészítése: a banánt megmossuk, meghámozzuk, összeturmixoljuk. Felöntjük tejjel, édesítjük mézzel, egy kevés frissen facsart citromlevet adunk hozzá. Kedvelt ital, tízóráira, uzsonnára is adható. A tej és a méz miatt csak 1 éves kortól adjuk, mivel kisebb korban mindkét élelmiszer allergiát válthat ki. A frissen facsart citromlével az ital C-vitamin tartamát növelhetjük. Mézet nem feltétlenül kell beletenni, hiszen a banán magában is édes, szénhidrátban gazdag gyümölcs. A tej fontos kalcium- és D-vitaminforrás, mely szükséges a fejlődő gyermeknek.

4.nap

EBÉD

Tejszínes kukoricás csirkemell kuszkuossal

Hozzávalók:

csirkemellfilé	60 g
mir.kukorica	30 g
lilahagyma	5 g
kristálycukor	2 g
főzőtejszín	15 ml
étolaj	2 g
kuszkusz	50 g + víz hozzá
jódozott só, borsikafű	



Elkészítése: előkészítjük a raguhoz a csirkét. Apró kockákra vágjuk, majd sózzuk, borsozzuk. Kevés olajon egy evőkanál cukrot karamellizálunk, majd hozzáadjuk a vékonyra szeletelt lilahagymát. Erre rátesszük a csirkehúst és addig sütjük, amíg aranybarna nem lesz. Hozzáadjuk a doboz kukoricát. Ha ezzel készen vagyunk, ráöntjük a tejszínt és hagyjuk besűrűsödni pár percig. Elkészítési idő kb. 30 perc. A kuszkuszt egy mély tálba tesszük, megsózzuk. Ráöntünk egy evőkanál olajat, picit összekeverjük és ráöntjük a forró vizet. Lefedve pár percig pihentetjük, tálalás előtt villával újra megkeverjük. Elkészítési idő kb. 5-6 perc.



VACSORA **Csirkemájfelfűjt**

Hozzávalók:

csirkemáj	50 g
margarin	8 g
liszt	8 g
tej 2,8%	30 ml
tojás	0,3 db
zsemlemorzsa	3 g

vöröshagyma, só, őrölt fehérbors, petrezselyemzöld, majoránna, szerecsendió, kakukkfű



Elkészítése: a felmelegített olajon átfuttatjuk az apróra vágott vöröshagymát, majd a felszeletelt májat megpirítjuk rajta. Ha megpuhult összeturmixoljuk. A margarinból és a lisztből világos rántást készítünk, levesszük a tűzről, forró tejjel felengedjük, majd visszatesszük, és lassú tűzön sűrűre főzzük. A tűzről levéve hozzákeverjük a májpürét, a tojássárgáját, a finomra vágott petrezselyemzöldet, a sót, fűszereket végül a kemény habbá vert fehérjét. Megfelelő méretű tepsit kikenjük margarinnal, beszórjuk zsemlemorzzával és a masszát beletöltjük, előmelegített sütőben lassú tűzön megsütjük. Ha kész, kicsit hűlni hagyjuk, és egyforma kockákra felszeleteljük.

Karfiolfőzelék

Hozzávalók:

friss karfiol	150-200g
vagy mir.karfiol	100 g
liszt	8 g
tej	80 ml

jódózott só, petrezselyemzöld, őrölt fehérbors,



Elkészítése: a megtisztított, rózsáira szedett friss vagy mirelit karfiolt hideg, enyhén sós vízben feltesszük főni. Ha a karfiol puha, a szárazon pirított lisztet a tejjel kikeverjük, beletesszük az apróra vágott zöldpetrezselymet, kevés hideg vízzel felengedjük, majd a karfiolhoz keverjük, kiforraljuk. Ízesítjük őrölt fehérborssal. Tálaláskor díszíthetjük apróra vágott petrezselyemzölddel. Ha a gyermek puffadásra hajlamos, célszerű 2 vízben külön megfőzni a karfiolt. Először bő vízben puhára főzzük, ezt a főzőlevet kiöntjük, majd új vízben tovább főzzük. Ne tegyünk fedőt rá, így tovább csökkenthető a puffasztó hatású illóolajok mennyisége. A tej miatt kalciumban gazdag étel.

Készítette: Lakotár Lilla

Szombathelyi Egyesített Bölcsődei Intézmény dietetikusa

