



Mintaétrend 1 - 3 éves gyermekeknek



1. nap

Reggeli: Tej - 2dl, Sajtós párizsi - 25g, Margarin - 10g, Rozsos kifli - 1 db, Paradicsom - 30g

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

Ebéd: Húsfelfűjt - 1 db- 50g; Joghurtos karalábéfőzelék - 2 dl; Alma - 90g (közepes darab)

Uzsonna: Kefir 150 g - 1 pohár, Félbarna kenyér 30g;

Vacsora: Medvehagymás túrókrém - 30g; Teljes kiőrlésű pirítós - 40g (egy átlagos szelet), Hársfatea, cukormentes - 2 dl

2. nap

Reggeli: Tejeskávét - 2 dl, Szárnyas húskrém - 20g, Félbarna kenyér - 40g; Kígyóuborka - 30g

Tízórai: Banán - 90g (kisebb darab)

Ebéd: Zöldborsós csirkeapróhús kocka burgonyával - 200g; Fejes saláta 60g (1/8 db fej)

Uzsonna: Avokádókrém 30 g, Félbarna kenyér - 40 g;

Vacsora: Csőben sült sárgarépa pulykahússal - 150g Gyümölcstea - 2 dl

3. nap

Reggeli: Tej - 2 dl, Házi zöldfűszeres sajtkrém - 20g, Graham kenyér - 40g, Zöldpaprika- 30g

Tízórai: Alma -90g (közepes darab)

Ebéd: Zöldséges pulykaraguleves - 2 dl; Túróguba - 150g;

Uzsonna: Narancsos-banános turmixital - 1,5 dl; Korpovit keksz - 1 db

Vacsora: Főtt virsli - 40g; Kertifőzelék - 2 dl; Gyerektea - 2 dl

4. nap

Reggeli: Tej - 2dl, Kuglóf - 40g

Tízórai: Alma- mandarin-kivitál - 90g

Ebéd: Zabpelyhes csirkehúsgombóc - 1 db - 50g; Paradicsommártás - 1,5 dl; Zelleres tört burgonya 150g

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

Vacsora: Almás sertésragdalt - 1 db - 50g, Párolt barna rizs, zöldséggel - 100 g, Csipkebogyótea - 2 dl



5. nap

Reggeli: Vaníliás tej - 2 dl, Főtt, kemény tojás (felkockázva) - 1 db, Rozsoskenyér - 40g, Paradicsom -30g

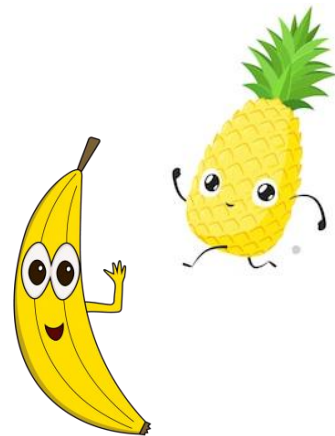
Tízórai: Rostos almalé 100% - 1 dl

Ebéd: Lazacos zöldséges durumtészta - 200g

Uzsonna: Sárgabarack íz, extra - 15g, Margarin - 10g, Félbarna kenyér - 40g, Tej - 1 dl

Vacsora: Sajtgolyó - 1 db; Vegyesrépafőzelék - 2 dl, Kamillatea, cukormentes - 2 dl





Receptek

1.nap

EBÉD

Húsfelfűjt

Hozzávalók:

sertéscomb	40 g
sütő-főző margarin	8 g
búzaliszt	8 g
tej 2,8%	30 ml
tojás	0,25 db
vöröshagyma, jódzott só, őrölt fehér bors, petrezselyemzöld, fokhagyma, lestyán, őrölt rozsmaring	



Elkészítése: a felmelegített olajon átfuttatjuk az apróra vágott vöröshagymát, majd a felszeletelt húst 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 húspürét, a tojássárgáját, a finomra vágott petrezselyemzöldet, sót, zúzott fokhagymát, fűszereket végül a kemény habbá vert fehérjét. Megfelelő méretű tepsit kikenjük margarinnal, és a masszát beletöltjük, előmelegített sütőben lassú tűzön megsütjük. Ha kész, kicsit hűlni hagyjuk, és egyforma kockákra felszeleteljük.

Joghurtos karalábéfőzelék

Hozzávalók:

karalábé friss	200 g
vagy mir.	150 g
natúrjoghurt	30 ml
teljes kiőrlésű liszt	3 g
búzaliszt	5 g
étolaj	3 g
vöröshagyma, só, petrezselyemzöld, őrölt fehér bors	



Elkészítése: a karalábékat megtisztítjuk, ügyelve, hogy a fás rész ne maradjon rajta, és kb. egyforma kis kockákra aprítjuk. A hagymát olajon megfonnyasztjuk, utána hozzáadjuk a karalábét, és annyi vizet engedünk rá, hogy egy ujjnyira ellepje, enyhén sózzuk, kicsit roppanósra vagy puhára főzzük, ízlés szerint. Közben igen gyorsan, mert a zsenge karalábé hamar megpuhul, a joghurtból és a lisztből habarást készítünk, és a főzelékhez adjuk. Újra forrásig kevergetjük, majd takarékon rövid ideig még főzzük, közben őrölt fehér borssal, aprított petrezselyem zöldjével ízesítjük.

A karalábé finom, egészséges, remekül felhasználható alapanyag. Magas az élelmirost tartalma, vitaminok közül C-, és E-vitamin tartalma kimagasló B1-, B3-, B5- és B6-vitamin is megtalálható benne. Ásványi anyagokban is gazdag, mint a kálium, réz, mangán, foszfor, magnézium, kalcium, vas, klorofil, jó. Érdemes nyersen is fogyasztani, mosás, tisztítás után, karikázva, kockázva, vékonyra csíkozva adni a kisgyermeknek a szendvics mellé. Az éretlen és a túlérlett szegényebb tápanyagokban is, utóbbi gyakran fás állagú, nehezebben feldolgozható. Az ideális karalábé tapintásra kemény, rugalmatlan, a héja sima, fényes.



VACSORA

Medvehagymás túrókrém

Hozzávalók:

tehéntúró fzs.	25 g
natúr joghurt	10 ml
medvehagymalevél, só	



Elkészítés: a medvehagymát megmossuk, lecsepegtetjük róla a nedvességet, kicsit összedaraboljuk, és leturmixoljuk. A túróát áttörjük, kikeverjük natúr joghurttal a krémes állag eléréséig, majd a turmixolt medvehagymával összekeverjük. A medvehagyma 8 hónapos kortól bevezethető fűszernövény. Márciustól áprilisig kapni frissen! A kisgyermek először párolva, főzve kapja (levesben, főzelékben), vagy tojásba, pogácsába sütve, de a későbbiekben eheti nyersen is pl. salátában vagy akár magában is. Összetéveszthető a gyöngyvirág leveleivel, ami viszont mérgező. Ha vásárolunk medvehagymát, mindig dörzsöljük meg a levelét, melynek fokhagymaillatúnak kell lennie.



2.nap

REGGELI

Tejeskávé- MACI gyerekkávé (cikória-gabonakávé kivonat) KOFFEINMENTES

Hozzávalók:

tej 2,8%	2 dl
MACIkávé	5 g



Elkészítése: 2 dl tejbe 1 mokkáskanál cikóriakávé-t teszünk, folyamatos kevergetés mellett forraljuk pár percig. 1 éves kortól adjuk. A koffein tartalmú ételek és italok adását kerüljük gyerekeknél, a koffein serkentő hatása nyugtalanná teheti a gyermeket, illetve éjszaka álmatlanságot okoz.

EBÉD

Zöldborsós csirkeapróhús kockaburgonyával

Hozzávalók:

p.hús	50 g
szalonna	5 g
olaj	2 g
mir. zöldborsó	80 g
paradicsom	20 g
zöldpaprika	10 g
burgonya	150 g

vöröshagyma, fokhagyma, jódózott só, borsikafű, morzsolt majoránna, zsálya



Elkészítése: a bacon szalonnát apró kockákra vágjuk, és az olajon pirítva kisütjük a zsíkját. Rátesszük az aprított vöröshagymát, üvegesre pároljuk. Hozzáadjuk az apró kockákra vágott csirkehúst, alaposan átpirítjuk, majd sóval, őrölt fehér borssal, áttört fokhagymával ízesítjük. Beletesszük a paprikát, a paradicsomot, és kicsit még tovább pirítjuk. Vizet öntünk alá és lefedve pároljuk. Amikor a hús már majdnem kész, hozzátesszük a zöldborsót, és szükség szerint utóízesítve készre főzzük. Végül az egészet összekeverjük és előzőleg megfőzött és leszűrt, apró kockákra vágott burgonyával. Érdekes a húsnak kicsit hosszabb szaftot készíteni, mert a főtt burgonya könnyebben beszívja.

Fejes saláta (klasszikus)

Hozzávalók:

fejes saláta	1/8 db (60 g)
kr.cukor	5 g
friss citromlé	ízlés szerint



Elkészítése: a salátát alaposan mossuk meg, csepegtessük le a vizet, vágjuk fel nagyon vékony szeletekre, és tegyük bele egy tálba. Készítsük el a saláta öntetet: 1 dl vízbe tegyünk ízlés szerint cukrot és friss citromlevet, keverjük össze, majd öntsük a salátára. Tálalásig tegyük hűtőszekrénybe. A saláta üde friss zöld levele étvágy gerjesztően hat. A saláta a szervezet számára fontos vitaminokat és ásványi sókat tartalmaz. Rostanyaga szükséges a gyomor, a bélműködés és az emésztés számára. A salátában található: kalcium, magnézium, K vitamin, B vitaminok.

UZSONNA

Avokádókrém

Hozzávalók:

kisebb, érett avokádó	1 db
natúr joghurt	10 ml
friss citromlé	pár csepp
fokhagyma	2 g
só, őrölt fehér bors	



Elkészítése: Az avokádót meghámozzuk, megmossuk és felkockázzuk. Kicsit összetörjük, és hozzákeverjük a natúr joghurtot. Belereszeljük a fokhagymát, megsózzuk, megborsozzuk, és hozzáadunk néhány csepp friss citromlevet. Botmixerrel pépesítjük, majd néhány órára a hűtőbe tesszük. Az avokádó állaga szuper, krémszerű, ráadásul tele van jó zsírokkal és magas a tápanyagtartalma. Folátban, rostban, káliumban, E-vitaminban és vasban gazdag. Luteint, béta-karotint tartalmaz, valamint egyszeresen telítetlen zsírt is, ami a központi idegrendszer és az agy növekedéséhez és fejlődéséhez szükséges. Sötétzöld, göröngyös héjú avokádót válasszunk, amit ha finoman megnyomkodunk, kemény. Az a jó avokádó, amit ha kettévágunk a húsa zöld színű és átmegy sárgába a gyümölcs közepe felé haladva.



VACSORA

Csőben sült sárgarépa pulykahússal

Hozzávalók:

sárgarépa	150 g
pulykahús	50 g
tojás	0,15 db
sütő-főző margarin	7 g
liszt	8 g
tej 2,8%	40 ml
zsemlemorzsa	5 g
étolaj	2 g + 2 g + 1 g
tr. sajt	10 g
tejföl 12%	10 ml
vöröshagyma	5 g

só, borsikafű, őrölt szerecsendió, petrezselyemzöld, kakukkfű, őrölt rozmaring



Elkészítése: a sárgarépát megtisztítjuk, megmossuk, karikára vágjuk. Az olajon üvegesre pároljuk az apróra vágott vöröshagymát, majd egy kicsit tovább pirítjuk, hogy kissé megsüljön. Rátesszük a répát, sóval, borsikafűvel (vagy őrölt fehér borssal) ízesítjük, és átpirítjuk. Lefedve néhány percig pároljuk, majd az így keletkezett párolt zöldséget kiszedjük. A fennmaradó olajhoz hozzáteszünk még egy keveset és azon átpirítjuk az előkészített (kis darabokra vágott, szükség szerint kiklopolt), fűszerezett, enyhén sózott pulykamell darabokat lefedve puhára pároljuk. Közben egy megfelelő tepsit kikenünk olajjal és megszórjuk morzsával. Beleterítjük a répa felét, rátesszük a húst, majd a maradék répát. A tejből, lisztből, margarinból besamelt készítünk. Belekeverjük a tojássárgáját, a tejfölt és a felkevert tojáshabot, valamint a vágott petrezselyemzöldet. A répa tetejére terítjük. Megszórjuk reszelt sajttal, és forró sütőben 20-25 perc alatt átsütjük.



3.nap

REGGELI

Házi zöldfűszeres sajtkrém

Hozzávalók:

Edami sajt	20 g
natúr joghurt	30 ml
petrezselyemzöld, snidling/metélőhagyma	



Elkészítése: a sajtot lereszeljük, a zöldfűszereket apróra vágjuk. Majd botmixerrel összedolgozzuk a hozzávalókat.



EBÉD

Zöldséges pulykaraguleves

Hozzávalók:

pulykahús	40 g
sárgarépa	30 g
fehérrépa	20 g
mir. zöldborsó	15 g
zeller	10 g
olívaolaj	3 g
levesbetét	5 g /száraztészta - durumkiskocka vagy durum cérnametélt/ vöröshagyma, fokhagyma, jódozott só, petrezselyemzöld, fűszerek: őrölt fehér bors, csemegepaprika, lestyán, morzsolt bazsalikom



Elkészítése: a pulykahúst megmossuk apró kockára (ragura) daraboljuk. Az apróra vágott vöröshagymát a zúzott fokhagymával kevés olajon megpároljuk. Pici vizet hozzáadunk, és így fonnyasztjuk 4-5 percig. Hozzáadjuk a húst és fehéredésig sütjük. Lehúzzuk a tűzről, ízesítjük csemege pirospaprikával. Ezután felöntjük annyi vízzel, hogy ellepje. A húst fedő alatt félkészre főzzük. Hozzáadjuk a megmosott, megtisztított, kockázott sárgarépát, fehérrépát, zellert és mehet bele a zöldborsó is. Ízesítjük az összes felsorolt fűszerrel. Amikor megpuhult, felöntjük megfelelő mennyiségű vízzel. (Kisgyermeknél adagonként 2 dl-t jelent). Leves betétként durum cérnametéltet vagy durum kiskockát főzzünk hozzá. A leves segít biztosítani a napi folyadékmennyiséget. A zöldségekből kioldódó tápanyagok nem vesznek el, hiszen a zöldségek főzőlevét használjuk fel. Olyan zöldségeket igyekezzünk beletenni, melyeket már egyenként ismer és megszokott a kisgyermek. Olajként használhatunk olívaolajat, kedvező összetétele miatt.

Túrós guba

Hozzávalók:

tej 2,8%	80 ml
szikkadt, tejes kifli	1 db
kristálycukor	5 g
tehéntúró, fzs	30 g
vaníliás cukor	2 g
kocka ráma	5 g
friss citromlé	pár csepp
BIO, reszelt citromhéj	



Elkészítése: az egyenlő nagyságú (kb. fél centi vastag) karikára vágott kifliket meglocsoljuk a tejből, a cukor feléből, valamint a nagyobb rész olvasztott margarinból készített masszával. A túróát áttörjük, a maradék cukorral, a vaníliás cukorral és a Bio reszelt citrom héjával és levével ízesítjük, majd hozzákeverjük a kifli karikákhoz. A maradék margarinnal kikenünk egy tepsit, beleöntjük a túrós kiflit. Előmelegített, forró sütőben, 10-15 perc alatt átsütjük. Kockákra szeletelve tálaljuk. Ízletes, szerethető étel, magas kalciumtartalommal. Gyümölcsből is készíthetünk öntetet hozzá.

UZSONNA

Narancsos banánturmix

Hozzávalók:

banán	50 g
narancs	100 g
tej 2,8%	1 dl
kefir	30 ml
méz	1 tk



Elkészítése: a tejet, a kefir, a banánt, a narancs kifacsart levét és a mézet beleöntjük a turmixba, majd összeturmixoljuk. Hidegen fogyasztandó.

VACSORA

Kertifőzelék

Hozzávalók:

Tetszés szerint:

vegyes zöldség összesen	200g
pl.: sárgarépa, fehérrépa, zöldborsó, vajbab, cukkini, karfiol, kelkáposzta	
burgonya	40g
tej 2,8%	60 ml
margarin	3 g
liszt	5 g
jódozott só, petrezselyemzöld	



Elkészítése: a megmosott, megtisztított, aprókockára vágott vegyeszöldséget (a fent felsoroltak, ízlés szerint) a burgonyával megfőzzük, majd saját főzőlével hígítjuk. A margarint egy lábosban fölolvastjuk, rárakjuk a zöldségeket, és kevergetve 4-5 percig pároljuk. Enyhén megsózzuk, lefedve, kis lángon, saját levében 10-12 percig pároljuk, ezalatt az összes zöldség éppen puha lesz. Közben többször megkeverjük, ha kell, egy kevés vizet is öntünk alá. Ezután a felaprított petrezselyemmel és a liszttel megszórjuk. Éppen csak 1 percig pirítjuk, majd a tejet ráöntjük. Kevergetve 3-4 percig forraljuk, ezalatt a leve mártásszerűen besűrűsödik.

4.nap

EBÉD

Zabpelyhes csirkehúsgombóc

Hozzávalók:

csirkehús	50 g
zabpehely	10 g
tojás	0,25 db
vöröshagyma, fokhagyma, só, őrölt fehér bors/borsikafű, zöldségzöld	



Elkészítése: a csirkehúst megmossuk, megdaráljuk. Sóval, zúzott fokhagymával, apróra vágott vöröshagymával, őrölt fehér borssal ízesítjük. Hozzáadjuk az előzőleg beáztatott, majd lecsepegtetett zabpelyhet és a tojást. Alaposan átforgatjuk, elkeverjük, hogy egyenletes masszát kapjunk. Egyforma méretű, apró gombócokat formázunk belőle. A gombócokat forrásban lévő vízbe tesszük és finoman, gyöngyözve puhára főzzük. A melegen tartáshoz tegyük félre a főzővízből.

Friss paradicsommártás

Hozzávalók:

friss paradicsom	200 g
margarin	20 g
bazsalikom, só, őrölt fehér bors	

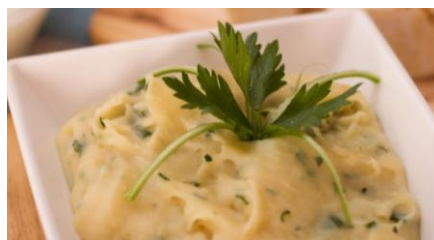


Elkészítése: a megmosott paradicsomot rövid időre forró vízbe tesszük, majd a héját lehúzzuk, húsát kockákra vágjuk. A margarin felét serpenyőben felforrósítjuk, beletesszük a feldarabolt paradicsomot és néhány percig forraljuk. Pici sóval, őrölt fehér borssal, bazsalikommal is fűszerezzük, végül a maradék margarint kis darabonként hozzáadjuk. Érett, finom, sérülésmentes paradicsomot válasszunk elkészítéséhez. Antioxidánsokban (likopin), vitaminokban (C-, A-, B1-, B2-vitamin), ásványi anyagokban (pl.: kálium, magnézium, kalcium, vas, foszfor) gazdag, könnyű étel.

Zelleres tört burgonya

Hozzávalók:

burgonya	150 g
zeller	30 g
étolaj	2 g
só, zellerzöld	



Elkészítése: a burgonyát vágjuk kockára és enyhén sós vízben főzzük meg. Mikor a burgonya megfőtt, vágott zeller zölddel összetörjük. A zellert hámozzuk meg, aprítsuk, kockákra majd pirítsuk meg kevés olajon. Utána a tört burgonyát keverjük össze a zellerrel.

VACSORA

Almás sertésvagdalt

Hozzávalók:

darált sertéscomb	50 g
alma	30 g
tojás	0,2 db
étolaj	3 g
petrezselyemzöld, só, őrölt szerecsendió, borsikafű	



Elkészítése: a ledarált húst összedolgozzuk a megmosott, reszelőn lereszelt, tisztított almával, a tojásokkal, a finomra vágott petrezselyemzölddel, borsikafűvel, őrölt szerecsendióval és kevés sóval. Henger alakúra vagy pogácsákra formálva, egyben sültnek, olajjal vékonyan kikent teflontepsiben, közepmeleg sütőben, szép pirosra sütjük. Alufóliába csomagolva is készíthetjük. Ilyenkor a sütés befejezése előtt nyissuk ki a fóliát, és a vagdaltat enyhén pirítsuk meg.

Párolt barnarizs zöldséggel

Hozzávalók:

barna rizs	40 g
sárgarépa	10 g
zeller	10 g
tv paprika	20 g
piros, zöld kaliforniai paprika	20 g
olívaolaj	3 g
só, petrezselyemzöld	



Elkészítése: a barnarizst átválogatjuk, alaposan átmoszuk, majd enyhén sós két és félszeres mennyiségű vízben megfőzzük. A zöldségeket megtisztítjuk, meghámozzuk és csíkokra vágjuk. A főzőedényben nagyon kevés olívaolajat forrósítunk. Beletesszük a csíkokra vágott zöldségeket, kivéve a paprikát. Állandó kevergetés mellett pirítjuk őket, amíg megpuhulnak, majd hozzáadjuk a rizst és a tv paprikát. Később a kaliforniai paprikát is hozzáadjuk, még 2-3 percig pirítjuk. Majd levesszük a tűzről, lefedjük és néhány percig gőz alatt pihentetjük. Apróra vágott petrezselyemzölddel is megszórhatjuk. A barnarizst tovább kell főzni, mint a hagyományos rizst (fajtától függően 35-55 percig), azonban rosttartalma jelentősen magasabb. Gazdag B1-, B3-, B6- és B5-vitaminokban, jelentős mennyiségben tartalmaz olyan ásványi anyagokat, mint a vas, a magnézium, a cink, a foszfor, a réz, a mangán és a szelén, emellett található benne még B2-vitamin (riboflavin), kalcium, kálium és folsav is.



5.nap

EBÉD

Lazacos zöldséges durumtészta

Hozzávalók:

lazac	40 g
karfiol	30 g
sárgarépa	30 g
natúr joghurt	30 ml
búzaliszt	4 g
étolaj	3 g
durum tészta	50 g
friss citrom leve	ízlés szerint
petrezselyemzöld, vöröshagyma, fokhagyma, só, rozsmaring	



Elkészítése: a zöldségeket megmossuk, megpucoljuk, majd ízesítés után együtt megpároljuk. A lazacot külön sütőben megsütjük. Miután a zöldségek megpárolódtak egy joghurtos habarással besűrítjük. A durum tésztát sós vízben megfőzzük. Tálaláskor a tésztára merjük a joghurtos zöldséges öntetet és a tetejére helyezzük a készre sült lazac szeletet. A hal értékes tápanyagforrás, ezért fogyasztása rendszeresen ajánlott. A tengeri hal nagy mennyiségben tartalmaz jódot, amely elengedhetetlen a pajzsmirigy működéséhez. A jó az egészséges fejlődéséhez is szükséges. A lazac **omega-3 zsírsavakat** tartalmaz, amelyek hozzájárulnak az agy és az idegrendszer fejlődéséhez. Mivel az étkezési szokások korán kialakulnak, fontos, hogy a kisgyermeket hozzászoktassuk a halfogyasztáshoz is.



VACSORA

Sajtgolyó

Hozzávalók:

sajt	40 g
tojás	0,3 db
zsemlemorzsa	10 g
főző-sütő margarin	4 g
szerecsendió, borsikafű, kakukkfű, só	



Elkészítése: a sajtot lereszeljük, majd összekeverjük a tojásokkal. Ízesítjük szerecsendióval és kakukkfűvel. Kis gombócokat formázunk, meghempergetjük zsemlemorzsában és előmelegített sütőben készre sütjük.

Vegyesrépafőzelék

Hozzávalók:

sárgarépa	80 g
fehérrépa	60 g
burgonya	40 g
tej	80 ml
teljes kiőrlésű liszt	3 g
liszt	5 g
étolaj	3 g
jódozott só, petrezselyemzöld, őrölt fehér bors	



Elkészítése: az apró kockákra vagy karikákra vágott sárgarépát és fehérrépát 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.

Készítette: Lakotár Lilla

Szombathelyi Egyesített Bölcsődei Intézmény dietetikusa

