



Mintaétrend 1-3 éves gyermekeknek



1. nap

Reggeli: Kakaó - 2dl, Gépsonka - 25g, Margarin - 10g, Zsemle - 1db, Zöldpaprika - 30g

Tízórai: Alma - 90g (közepes darab)

Ebéd: Halgolyó - 1db; Paradicsomos burgonyafőzelék - 2dl; Félbarna kenyér - 30g

Uzsonna: Kefir, 150g - 1 pohár, Teljes kiőrlésű kifli - 1db

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

2. nap

Reggeli: Tej - 2dl, Zelleres vajkrém - 20g, Graham kenyér - 40g;

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

Ebéd: Zöldséges bulgur csirkemellel 200g, Jégsaláta, paradicsommal - 70g

Uzsonna: Kockasajt - 1db, Burgonyás kenyér - 30g; Kígyóuborka - 30g

Vacsora: Csőben sült brokkoli - 200g, Kamillatea - 2dl



3. nap

Reggeli: Vaníliás tej - 2dl, Házi készítésű csirkemájkrém - 25g, Rozsos kenyér - 40g, Piros, kaliforniai paprika - 30g

Tízórai: Banán - 80g /kisebb darab/

Ebéd: Tojáskroket - 1 db - 50g; Tejszínes parajfőzelék - 2dl; Tört burgonya - 150g

Uzsonna: Gyümölcsturmix - 2dl; Abonett - 1db

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

4. nap

Reggeli: Tej - 2dl, Almás - banános köleskása - 100g

Tízórai: Rostos multilé 100% - 1,5dl

Ebéd: Sárgarépas sajtfelfűjt -1 db - 50g; Mentás zöldborsófőzelék -2dl

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

Vacsora: Rakott cukkini - 150g, Csipkebogyótea - 2dl





Receptek

1.nap

EBÉD

Halgolyó

Hozzávalók:

szálkamentes halfilé	30-40 g
vagytonhalkonzerv	30 g
tojás	0,3 db
olívaolaj	5 g
citrom	20 g
újragyma	20 g
zsemlemorzsa	10 g
jódozott só, petrezselyemzöld, borsikafű, zsálya	



Elkészítése: készítéséhez választhatunk halkonzervet, de szálkamentes halat is. A halkonzervet lecsepegtetjük, villával áttörjük, friss citromlével ízesítjük. A megmosott felszeletelt, szálkamentes halat pedig citromkarikákkal, kevés sóval vízben 3-4 percig főzzük, amíg megpuhul. Ezután lezárjuk a lángot, leöntjük róla a felesleges folyadékot, és villával szétnyomkodjuk vagy ledaráljuk a halat. Egy serpenyőben 1 evőkanál olajon megfonnyasztjuk a felaprított újragymát. Az újragymát a halhoz adjuk és hagyjuk kihűlni. Kevés borsikafűvel, zsályával, apróra vágott petrezselyemzölddel ízesíthetjük. Elkészítjük a halgolyókat: a halhoz hozzáadjuk a tojást. Ha túl hígnek találjuk, adjunk hozzá egy kevés zsemlemorzsat. Nedves kézzel gombócokat formálunk a halas masszából, és olívaolajjal kikent előmelegített sütőben átsütjük őket.

A halfélék értékes, jól emészthető fehérjében, jódban és zsírban oldódó tápanyagokban gazdagok. Zsírban oldódó vitaminjaik közül igen fontos a **D-vitamin**, ami elengedhetetlen a csontok egészséges fejlődéséhez, az immunrendszer megfelelő működéséhez, a pozitív életszemlélet fenntartásához - napfényhiányos időszakokban különösen kell erre figyelni, a hangulatingadozások elkerülése érdekében.

Paradicsomos burgonyafőzelék

Hozzávalók:

burgonya	150-200 g
friss paradicsom	150 g
étolaj	3 g
kristálycukor	5 g
zellerlevél	
só, fűszerek: őrölt kömény, babérlevél, őrölt fehér bors,	



Elkészítése: A burgonyát megmossuk, meghámozzuk, apró kockákra vágjuk. Feltesszük főni annyi vízben, hogy éppen ellepje. Esetleg pici sót, őrölt fehér borsot, őrölt köményt, babérlevelet teszünk a főzővízbe. 10 percig főzzük, majd hagyjuk a saját levében kihűlni. Miután megfőtt, a babérleveleket a főzővízből kivesszük. A testhőmérsékletű burgonyát krumplitorőn áttörjük. A paradicsomokat forrásban lévő vízbe mártjuk, és a héjukat lehúzzuk. Eltávolítjuk a paradicsomok magjait is, majd összeturmixoljuk a zellerlevéllel, és adunk hozzá egy mokkáskanálnyi olajat. A paradicsompépet addig forraljuk, amíg sűrűsödni nem kezd. A főtt krumplit hozzáadjuk és villával vagy botmixerrel pépesítjük. Még kb. 10-15 percig forraljuk, a végén hozzáadunk egy kevés cukrot és kész is. A paradicsomot és a burgonyát külön is adhatjuk a kicsinek, hogy az ételek ízét külön-külön is megtapasztalja.

VACSORA

Citromos túrókrém

Hozzávalók:

túró félzsíros	25 g
natúr joghurt/tejföl	10 ml
vaníliás cukor	5 g
frissen facsart citromlé	pár csepp
BIO, reszelt citromhéj	



Elkészítése: A túró villával áttörjük. Kikeverjük a joghurttal vagy tejföllel. Hozzáadjuk a friss citromlevet, a BIO citrom reszelt héját. Kevés vaníliás cukorral édesítjük. A túró alacsony szénhidrát tartalmú önmagában is remek fehérjeforrás. A citrom magas C-vitamin tartalmának tulajdonítható, hogy segíti a meghűléses betegségek megelőzését. E- vitamint, B1-, B2- vitamint, folsavat is tartalmaz. Kálium - nátrium aránya nagyon kedvező a szervezet számára! Kisebb mennyiségben kalcium, foszfor, magnézium, réz, cink és vas is megtalálható benne.



2.nap

REGGELI

Zelleres vajkrém

Hozzávalók:

natúr vajkrém	10 g
zeller	30 g

Elkészítése: a zellert megmossuk, megtisztítjuk és lereszeljük, a vajkrémmel összekeverjük.



EBÉD

Zöldséges bulgur csirkemellel

Hozzávalók:

csirkemell filé	50 g
zeller	15 g
sárgarépa	25 g
fehérrépa	20 g
mir. kukorica	10 g
étolaj	4 g
bulgur	50 g + víz hozzá

vöröshagyma, petrezselyemzöld, jódosított só, borsikafű



Elkészítése: egy serpenyőben kevés olajat hevítünk, üvegesre pirítjuk rajta a kockára vágott vöröshagymát, hozzáadjuk a szintén felkockázott zellert és sárgarépát, gyökeret majd kevergetve tovább pirítjuk. A csirkehúst közben kockára vágjuk, és ezt is a zöldségekhez tesszük. Kevergetve addig pirítjuk, míg a csirkehús minden oldala kifehéredik. Enyhén sózzuk, fűszerezünk, majd lefedve puhára pároljuk. Közben kimérjük egy bögrében a bulgurt, és két bögrényi vizet felforralunk. A puhára párolt zöldséges csirkehúsra szórjuk a bulgurt, ráöntjük a forró vizet, és fedő alatt takaréklángon készre pároljuk. Ha kész, megszórjuk apróra vágott petrezselyemzölddel.

Bulgur: Hántolt, előfőzött, szárított és őrölt búzaszemek, melyek különböző méretben kaphatók a rizsszemnyitól az egészen apróra őrölt változatig. Bulgurt ma már szinte minden nagyobb boltban árulnak zacskós kiszerelésben, de lehet kapni piacokon is, kimért formában. Alig kell főzni, elég, ha leforrázzuk kétszeres mennyiségű vízzel, és lefedjük. 10-15 perc alatt megpuhul.

Bulgur előnyei:

- Folsavban, foszforban, magnéziumban, káliumban és vasban gazdag
- Magas az E-, B1-, B2-, B6-vitamin tartalma
- Élelmirostban gazdagabb, mint más gabonafélék
- Elősegíti a megfelelő bélműködést- székrekedés, enyhe emésztés esetén különösen ajánlott, bőséges folyadékfogyasztás mellett
- Támogatja a szénhidrát-, fehérje- és zsírsavcserét
- Az idegrendszer megfelelő működésében is hasznos táplálék
- Erősíti a csontokat
- Védi a szív egészségét



Jégsaláta, paradicsommal

Hozzávalók:

jégsaláta	1/10 db (40 g)
paradicsom	30 g
friss citromlé	pár csepp
kristálycukor	5 g



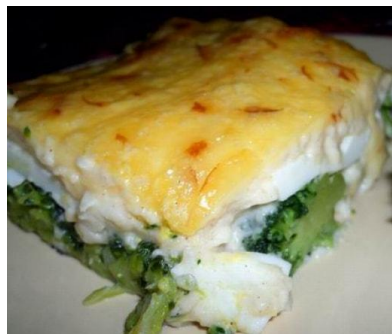
Elkészítése: a jégsalátát alaposan mossuk meg, csepegtessük le a vizet, vágjuk fel nagyon vékony szeletekre, és tegyük bele egy tálba. A paradicsomot mossuk meg, töröljük szárazra és kockázzuk fel. A felső kemény pici részét (csumáját) mindig vágjuk ki. A koktélpáradicsom is remek választás hozzá. Készítsük el a saláta öntetet: 1 dl vízbe tegyünk ízlés szerint cukrot és friss citromlevet, keverjük össze, majd öntsük a salátára. Tálalásig tegyük hűtőszekrénybe.

VACSORA

Csőben sült brokkoli

Hozzávalók:

brokkoli	200 g
tojás	1 db
trappsita sajt	15 g
zsemlemorzsa	5 g
Besamelmártás:	
tej	70 ml
liszt	7 g
margarin	5 g
tejföl 12%	20 ml
őrölt szerecsendió, só	



Elkészítése: hideg vízzel felengedve 10 perc alatt keményre főzzük a tojást, majd megpucoljuk és felkarikázzuk. Közben enyhén sós vízben 3-5 perc alatt megfőzzük a megmosott, rózsára szedett brokkolit, majd leszűrjük. A besamelhez felolvasztjuk a margarint, hozzáadjuk a lisztet, és világosra pirítjuk. Enyhén sózzuk és őrölt szerecsendióval ízesítjük, majd óvatosan felöntjük a tejjel és simára keverjük. Besűrítjük, 3 percig kevergetve forraljuk, de nem annyira, hogy megálljon benne a kanál. Lehúzzuk a tűzről, és óvatosan hozzákeverjük a tejfölt. Egy hőálló edényt vékonyan kikenünk margarinnal, megszórjuk zsemlemorzsával. Az aljára tesszük a brokkolit, majd a tojásszeleteket, végül leöntjük a besamelmártással. A végén a tetejére reszeljük a sajtot. 220 fokra előmelegített sütőben kb. 15 percig sütjük, amíg a sajt ráolvad.

3.nap

REGGELI

Házi készítésű csirkemájkrém

Hozzávalók:

főtt, darált csirkemáj	25 g
margarin	3 g
mustár	2 g
petrezselyemzöld, vöröshagyma, fokhagyma	
őrölt fehér bors, só, bazsalikom, őrölt szerecsendió	



Elkészítése: a krémhez a csirkemájat meg kell főzni, ki kell hűteni, le kell darálni. A megdarált csirkemájat nagyon alaposan kikeverjük margarinnal. Kevés sóval, apróra vágott vöröshagymával, zúzott fokhagymával ízesítjük. Hozzákeverünk még, őrölt fehér borsot, szerecsendiót, bazsalikomot, apróra vágott friss petrezselyemzöldet. Ízesítjük a krémet egy kevés mustárral. A máj fontos vitaminokat és vasat tartalmaz.

EBÉD

Tojáskrokett (tepsiben sütve)

Hozzávalók:

tojás	0,7 db
zsemlemorzsa	5 g
vizes zsemle	0,2 db
liszt	8 g
étolaj	4 g
trappista sajt	5 g
tej 2,8%	15 ml
mustár	1,5 g
vöröshagyma, só, petrezselyemzöld, borsikafű, bazsalikom, lestyán	



Elkészítése: a tojások 4/5-öd részét keményre főzzük, apróra vágjuk/ lereszeljük, és összedolgozzuk a tejbe áztatott kifacsart zsemélével, a maradék nyers tojásokkal, az olajon átfuttatott aprított vöröshagymával, a fűszerekkel, apróra vágott petrezselyemzölddel mustárral, reszelt sajttal. 5-6 cm hosszú 1-1,5 cm széles hengereket formázunk, majd zsemlemorzsába forgatjuk. Kiolajozott tűzálló tálba sorba berakjuk, 180 fokra előmelegített sütőben megsütjük.

A tojás rendkívül értékes táplálék, vannak benne fehérjék, zsírok, vitaminok és ásványi anyagok. Sok A-, D- és E-vitamin van benne, ráadásul a B-vitaminok széles skáláját is tartalmazza.

Elsősorban B₂-, B₆-, B₁₂-vitaminok találhatóak benne nagyobb mennyiségben.

Ásványi anyagok közül a foszfort - mely az idegrendszer hibátlan működéséhez, valamint a csontok erősségéhez szükséges -, illetve a vérképzés során nélkülözhetetlen vasat érdemes említeni. De az immunrendszer erősítéséhez és a megfelelő enzimműködéshez szükséges cinket is tartalmazza.



Tejszínes parajfőzelék

Hozzávalók:

mir.paraj	100 g
tej 2,8%	1 dl
főzőtejszín	20 ml
búzaliszt	6 g
zsemle	0,25 db
napraforgóolaj	3 g
fokhagyma, jódosított só, őrölt fehér bors	



Elkészítése: a parajt felengedjük, majd kis lángon forraljuk. Vízet adva hozzá, megfőzzük. (Főzés helyett párolhatjuk is.) Kevés olajon megfuttatjuk a lisztet, majd tejjel felöntjük. Beletesszük a parajt, főzzük kicsit, ízesítjük kevés sóval, őrölt fehér borsal, zúzott fokhagymával. Közben a hideg tejbe beáztatjuk a zsemleket és jól kinyomkodva a spenóthoz adjuk, ettől besűrűsödik. Végül a tejszínt hozzáöntjük és készre főzzük pár perc alatt.

Tört burgonya

Hozzávalók:

burgonya	150g
só	



Elkészítése: a megmosott burgonyát enyhén sós vízben héjában megfőzzük. A puhára főzött, leszűrt burgonyát meghámozzuk, és egy tálban összenyomkodjuk. Célszerű minden egyes burgonyát hámozás után azonnal szétnyomni.

UZSONNA

Gyümölcsturmix

Hozzávalók:

alma	60 g
körte	40 g
víz	2 dl
friss citromlé	pár csepp



Elkészítése: a megtisztított, szeletekre vágott almát és körtét vízzel összeturmixoljuk, majd pici citromlével ízesítjük. A víz mennyiségének változtatásával a kívánt állagig hígíthatjuk.

4.nap

REGGELI

Almás-banános köleskása

Hozzávalók:

köles	40 g
alma	50 g
banán	50 g



Elkészítése: a kölest négyszeres mennyiségű vízben puhára főzzük. Az almát lereszeljük, a banánt villával áttörjük. Amikor a kása kicsit kihűlt, hozzákeverjük a gyümölcsöket. Szénhidrátban gazdag, finom étel. A köles gluténmentes. 1 éves kor felett tejjel is elkészíthetjük. Az alma és banán édessé teszi az ételt, nem szükséges tovább cukrozni.

EBÉD

Sárgarépas sajtfelfújt

Hozzávalók:

sajt	40 g
sárgarépa	20 g
tej	25 ml
liszt	6 g
margarin	6 g
tojás	0,25 db
zsemlemorzsza	2 g
étolaj	2 g
petrezselyemzöld, só	



Elkészítése: a sárgarépát megtisztítjuk, megmossuk, és nagyon vékonyra reszeljük. A margarinból, lisztből, tejből, sűrű besamelt készítünk. Belekeverjük a tojások sárgáját, a reszelt répát és a reszelt sajtot. Kevés sóval 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.

Mentás zöldborsófőzelék

Hozzávalók:

mir.borsó	120 g
tej 2,8%	1 dl
liszt	8 g
margarin	3 g
/kristálycukor	2 g/
mentalevél	10 g
jódozott só, petrezselyemzöld, őrölt fehér bors/borsikafű	



Elkészítése: a felmelegített edényben megolvasztjuk a margarint, majd beletesszük a zöldborsót, kevés sót és fedő alatt kevés víz hozzáadásával puhára pároljuk. Beletesszük a mentaleveleket (ne túl sokat, hogy ne legyen intenzív) és fedő alatt 8-10 percig főzzük. Ezután a zöldborsó felét külön vesszük, a mentaleveleket mind kisedjük és összeturmixoljuk. Visszaöntjük a fazékban maradt alaphoz. Ha nem elég édes a borsónk kiskanálnyi cukorral édesíthetjük, de ez el is hagyható. Hozzáadjuk a lisztet, elkeverjük és a tejjel, fokozatosan felöntjük, és rövid ideig összefőzzük.

VACSORA

Rakott cukkini

Hozzávalók:

cukkini	200 g
sertéscomb	40 g
rizs	30 g
tejföl 12%	20 ml
zsemlemorzsa	5 g

vöröshagyma, só

borsikafű, kapor morzsolt, csemegepaprika, morzsolt bazsalikom



Elkészítése: a cukkinit megmossuk és karikákra vagy szeletekre vágjuk. A hagymát az olajon üvegesre pároljuk. Hozzáadjuk a kockákra vágott vagy ledarált húst, kevés sót, fűszereket és gyakori kevergetés mellett megpirítjuk, majd felöntjük vízzel. A rizst megmossuk, átválogatjuk, külön elkészítjük. Felöntjük a térfogatának megfelelő kétszeres mennyiségű, kevés sóval ízesített, forró vízzel és megpároljuk. Egy nagy olajjal kikent, zsemlemorzsával megszórt tepsibe rétegezzük a cukkinit a megpárolt rizst és a húsos keveréket. Tetejére tejfölt teszünk. Sütőben 200 fokon 45-60 perc alatt megsütjük. A cukkini alaposan megmosva - a héjával együtt fogyasztható, így nagy mennyiségű védőhatású béta-karotint is tartalmaz. A cukkini ezenkívül bőségesen tartalmaz C-vitamint, folsavat, káliumot, kalciumot, foszfort, mangánt, cinket, nyákyszerű anyagokat, valamint nyomokban még élettanilag értékes szelént is.

Készítette: Lakotár Lilla

Szombathelyi Egyesített Bölcsődei Intézmény dietetikusa

