

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
reggeli	sajtos szendvics kaliforniai paprika	túrós zabpalacsinta	lekváros zabpalacsinta	grill sajt rozkenyér paradicsom	házi padlizsánkrém rozkenyér paradicsom	házi padlizsánkrémes, feta sajtos teljes kiőrlésű tortilla jégsaláta	chia magos, kókuszos zabkása
tízórai	házi almás rétes	lencsechips	baromfi sonka puffasztott rizs	mazsolás-almás répasaláta	mazsolás-almás répasaláta	házi vaníliás krémtúró	házi currys hummusz korpás keksz
ebéd	reszelt sajtos gombás rizottó (zöldségleves alaplével készítve)	borsos sült karaj gombás rizottó	borsos sült karaj hagymás-sonkás lencsesaláta	főtt tojás hagymás-sonkás lencsesaláta	főtt tojás zöldborsófőzelék	joghurtos körteleves kapos tőkehalfilé kuszkus	joghurtos körteleves kapos tőkehalfilé kuszkus
uzsonna	lencsechips	házi gyümölcsjoghurt	almakompót dió	korpás keksz	korpás keksz	aszalt gyümölcs mandula	házi vaníliás krémtúró
vacsora	metélőhagymás (granulátum) túrókrém puffasztott rizs kígyóuborka	tonhalas piritós kaliforniai paprika	grill sajt mexikói párolt zöldség	baromfi sonka rozkenyér kígyóuborka	feta sajt zöldborsókrémleves (a főzelék maradékából)	házi currys hummusz magos zsemle jégsaláta	omlett magos zsemle jégsaláta



ALAPANYAGLISTA 2 HÉTRE (2 felnőtt, 2 10 év alatti gyermek részére)

ÉLELMISZER/ÉLELMISZERCSOPORT	MEGJEGYZÉS	JAVASOLT MENNYISÉG
kenyérfélék	napi 2 alkalommal fogyasztva	6,5-7 kg
gabonák (rizs, bulgur, köles stb.)	napi 1 meleg főétkezés, heti 2 gabonát tartalmazó köret esetén	1,5 kg
száraz tészta	napi 1 meleg főétkezés, heti 2 tésztát tartalmazó köret esetén	1,5 kg
lisztek, őrlemények	heti 2 alkalommal történő süteménysütés esetén	2 kg
zöldség (friss, mirelit egyaránt)	naponta minimum 2 alkalommal fogyasztva, hideg és meleg étkezéshez egyaránt	20 kg
burgonya, édesburgonya	napi 1 meleg főétkezés, heti 2 burgonyát vagy édesburgonyát tartalmazó köret esetén	3,5-4 kg
száraz hüvelyesek	nem konzerv formában, hetente minimum 1 alkalommal fogyasztva	0,5 kg
gyümölcsök (friss, mirelit egyaránt)	naponta minimum 1 alkalommal fogyasztva	7 kg
hús	hetente maximum 3 alkalommal meleg ételhez fogyasztva	2,5 kg
hal, halkonzerv	hetente minimum 1 alkalommal fogyasztva	1 kg
húskészítmények (felvágottak)	hetente maximum 2 alkalommal fogyasztva	0,5 kg
tej, dúsított növényi tejhelyettesítők	napi fogyasztás esetén, főzéshez is használva	10 l
joghurt, kefir	hetente minimum 3 alkalommal fogyasztva	4 liter (24 kis pohár)
túró	hetente minimum 3 alkalommal fogyasztva	1 kg
sajtok	hetente minimum 3 alkalommal fogyasztva	0,5 kg
tojás	hetente 3 alkalommal fogyasztva	40 db
cukor, méz	csak szükség esetén használva	0,5 kg



MENÜTERVEZŐ
hét

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
reggeli							
tízórai							
ebéd							
uzsonna							
vacsora							
egyéb							



készítette: Pangl-Szarka Dorottya dietetikus