



Egészségtudatosság kisgyermekkorban

Bölcsődei étkezés

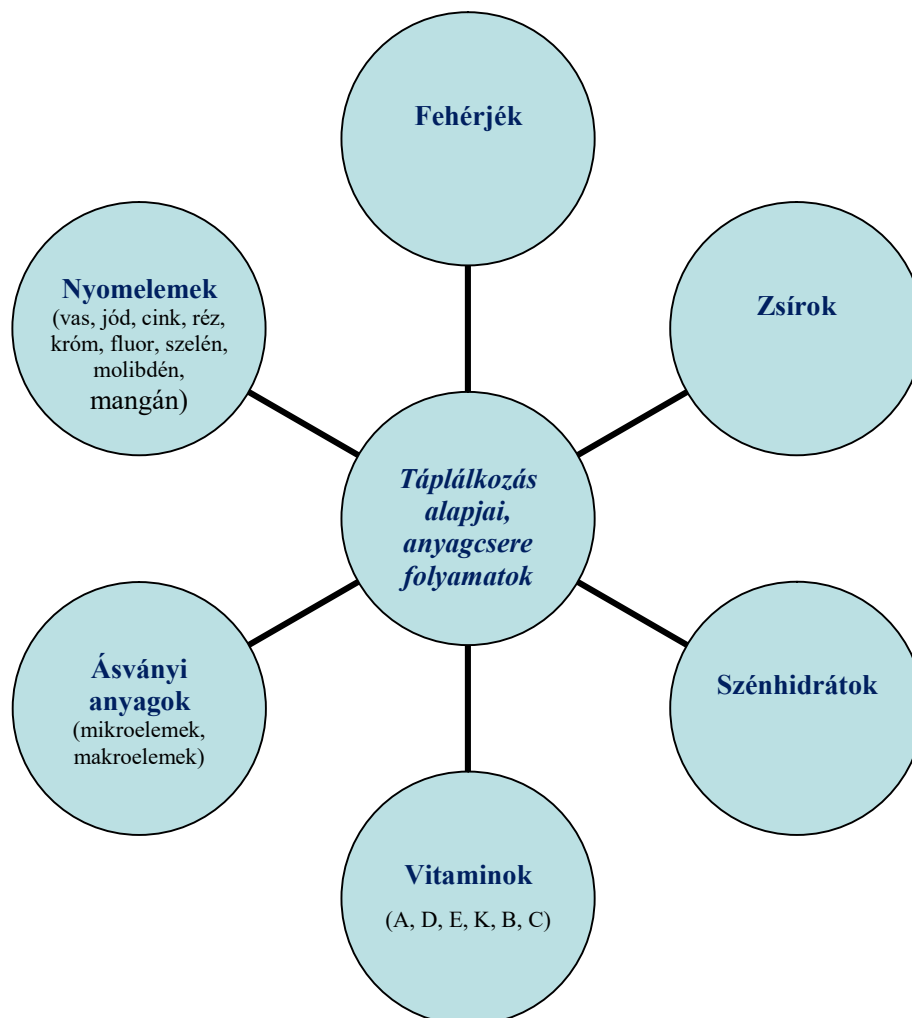
Összeállította: Berna-Csáki Annamária - dietetikus

Minden szülő azt szeretné, hogy gyermeke egészséges legyen. Ennek fontos része a kiegyensúlyozott étrend, a változatos táplálkozás, a rendszeres testmozgás.

Gyermekeink 1-3 év korban hatalmas fejlődésen mennek keresztül. Mozgásuk biztossá válik, kommunikációjukban a gügyögést felváltja az érthető beszéd, babás testalkatuk helyett kialakul a kisgyermek alak. Hároméves korra a legtöbb kisgyermek megnégyszerezzi születési súlyát és megduplázza születési hosszát. Testük a felnőttkori megjelenéshez hasonlóvá kezd alakulni.

A növekedés és az érés is nagyon látványos ebben a korban, éppen ezért kell a megfelelő figyelmet fordítani az *étkezéseikre* is.

A táplálkozás alapjait, az anyagcsere folyamatok fenntartását, a szervezet zavartalan működését befolyásoló tényezők:



A kisdetek táplálkozása mennyiségileg és minőségileg is eltér a felnőttekétől és egymástól is. A tápanyagok megfelelő mennyiségű és minőségű bevitelével hozzájárulunk gyermekünk megfelelő fejlődéséhez és növekedéséhez.

A vitaminok, rostok és ásványi anyagok ideális mennyiségű fogyasztása szintén elengedhetetlen a szervezet működéséhez.

Az étkezés is, mint minden más tanulási folyamat eredménye.

A gyermekek táplálkozási szokása, étkezési kultúrája, ízlésvilága ebben az életkorban alakul ki, így rajtunk szülőként nagyon sok múlik, hogy gyermekünk megtanulja-e a helyes ételválasztást, milyen irányba formálódik étkezési módja, a felnőttkorát is meghatározó étkezési magatartása. Nehézséget okozhat, hogy a számukra ismeretlen ételeket nem, vagy nehezebben fogadják el.

A táplálkozás alapvető szabályai – élelmiszercsoportok

- ✓ kenyér és cereáliák
- ✓ gyümölcs- és zöldségfélék
- ✓ tej és tejtermékek
- ✓ húsok és alternatívái
- ✓ zsiradékok



Gyermekünk étrendjét mind az 5 élelmiszercsoport tagjaival kell, hogy naponta fedezzük, így lehetünk biztosak abban, hogy az összes tápanyagot, vitamint, ásványi anyagot biztosítottuk számára.

Törekedjünk a változatosságra, vegyük figyelembe az évszaknak megfelelő zöldség-gyümölcs kínálatot. A hozzátáplálás megkezdésével fokozatosan kezdjük el megismertetni a gyermekkel az ételek ízeit, konzisztenciájukat. Minél többféle konyhatechnológiai módszerrel készítsük el ételeit. Így például pároljunk, süssünk sütőzacskóban, vagy olaj nélkül forró levegős sütőben (Air Fryer).

A **kenyérfélék** fogyasztásával energiát biztosítunk gyermekünk számára, de rost, ásványi anyag és B-vitamin tartalmuk is jelentős. Részesítsük előnyben a teljes kiőrlésű lisztből készült termékeket. Ismertessük meg gyermekünkkel az alternatív gabonaféléket is, mint pl. a kölest, hajdinát, bulgurt.

A **gyümölcs- és zöldségfélék** rendkívül fontos rost, ásványi anyag és vitaminforrások. Lehetőleg mindig az évszaknak megfelelő friss zöldségféléket és gyümölcsöket fogyasszuk,

és igyekezzünk azokat nyersen is gyermekünk étrendjébe bevezetni. Próbáljunk minél kevesebb cukorral készült gyümölcslevet, kompótot és magas sótartalmú zöldségkonzervet a gyermek étrendjébe iktatni.

A *tej és tejtermékek* fehérjét, zsírt és szénhidrátot is tartalmaznak, vitamin és ásványianyag tartalmuk is jelentős. Tudvalevő, hogy a tej tartalmazza a legtöbb kalciumot (1 dl = 120 mg kalcium), amely nélkülözhetetlen gyermekünk étrendjében, a csontok erősödésében. Részesítsük előnyben az alacsony zsírtartalmú tejet és sajtokat, a hozzáadott cukormentes joghurtokat, amelyeket friss gyümölccsel ízesíthetünk.

A *húsok és alternatívái* a szervezet fő fehérje és vasforrásai. Elsősorban a csirke, pulyka szerepeljen gyermekünk étrendjében, de csirkemáját, halat és tojást is iktassunk be hetente az étrendjükbe. Részesítsük előnyben a magas hústartalmú, alacsony zsír-és sótartalmú felvágottakat, sonkaféléket.

A *zsiradék* a szervezet számára energiát biztosít. Jelenlétük rendkívül fontos, hiszen bizonyos vitaminok (A,D,E,K) kizárólag zsírban oldva fejtik ki jótékony hatásukat. Ételtészítéshez a növényi olajok használata javasolt (olivaolaj), étkezéshez mind a margarínokat, mind pedig a „jóminőségű” vaj fogyasztását is preferáljuk.

Mind a vízben oldódó, mind pedig a zsírban oldódó *vitaminok* nélkülözhetlenek a szervezet számára. A vízben oldódó vitaminok (B-, C-vitamin) nem raktározódnak el a szervezetben, naponta kell pótolni. A zsírban oldódó vitaminokat (A-, D-, E-, K- vitamin) a szervezet képes a zsírszövetben elraktározni, így nem szükséges naponta a pótlásáról gondoskodni.

Folyadékpótlás

Kisdedkorban a szomjazás már nagyon rövid idő, 12-24 óra alatt az életfolyamatok súlyos zavarához vezethet. A test víztartalmát a folyadékfelvétel és a folyadékleadás közti egyensúly nagymértékben meghatározza. Legjobb szomjoltó a víz. A kisgyermekeknek egyáltalán nincs szükségük szénsavas üdítőitalokra. Az alapfolyadék mindig az ivóvíz legyen, amelybe édesítésként tegyünk pl. házi szörpöt. Gyümölcslevek közül a minél magasabb gyümölcstartalommal rendelkezőt (> 50 %) válasszuk. Étrendbe iktathatjuk a világosra főzött, minimális cukor felhasználásával készült teát is.

Ebben az életkorban a szervezet folyadék igénye szoros összefüggésben van az elfogyasztott táplálék energiataralmával is, 1 kcal energia bevitelre 1 ml folyadékszükségletet számíthatunk.

Az étkezés rendje

A kiegyensúlyozott táplálkozás elengedhetetlen velejárója az étkezések napi ritmusa. A gyerekeknek nagyon fontos a napi rutin kialakítása, és annak betartása. Stabilitást és biztonságot jelent számukra. A rendszer kialakítása a mentális fejlődésükhöz is szükséges. Ugyanúgy, ahogy például a napi alvás menete is megszokott, úgy az étkezések gyakorisága is menetrendszerűvé válik.

Ideálisnak a napi ötszöri étkezés tekinthető, 3 főétkezés – reggeli, ebéd, vacsora - mellett 2 kisétkelés – tízórai, uzsonna - biztosítása.

A gyerekek szervezete csak nagyon kevés energiát, folyadékot képes raktározni. Ebből adódik, hogy gyakrabban kell enniük, mint a felnőtteknek, ezért kell bevezetni az étendbe a tízórait valamint az uzsonnát. Mind a tízórai, mind az uzsonna javítja a szellemi teljesítményt, kivédheti a koncentráció csökkenését.

A kisdetek tápanyag-és energiaszükségletének meghatározásakor a minden energiát igénylő élettani folyamatok mellett a gyors növekedést is figyelembe kell venni. Az étrendben szereplő szénhidrátok nagyobb része összetett szénhidrát, és célszerű a rostok bevitelére is figyelmet fordítani. Az étrend zsírtartalma általában az energia bevitel 30-35%-a.

Európai Élelmiszer-biztonsági Hatóság (EFSA) által az 1-3 évesek számára javasolt energia-és tápanyag beviteli értékek – 2013.

	1-3 éves fiú	1-3 éves lány
energia	12 hónapos fiú: 777 kcal/nap 24 hónapos fiú: 1028 kcal/nap 36 hónapos fiú: 1174 kcal/nap	12 hónapos lány: 712 kcal/nap 24 hónapos lány: 946 kcal/nap 36 hónapos lány: 1096 kcal/nap
fehérje	12 hónapos: 1,14 g/ttkg/nap* 18 hónapos: 1,03 g/ttkg/nap 24 hónapos: 0,97 g/ttkg/nap 36 hónapos: 0,90 g/ttkg/nap	
szénhidrát	45-60 E% rost: 10 g/nap	
zsír	35-40 E%	
folyadék	1100-1300 ml	

*ttkg = testtömegkilogramm

A bölcsődei étkezés mozgatórugója a 37/2014 (IV.30.) EMMI közétkeztetési rendelet.

Bölsődére vonatkozó előírások:

Napi sóbevitel (g/fő)	<ul style="list-style-type: none">• 1,5 g, legfeljebb 4 g
Változatossági mutató	<ul style="list-style-type: none">• Az egymást követő kétszer 10 ételmezési nap meleg étkezéseinek vonatkozásában ne legyen kisebb 60-nál
Energiaszükséglet	<ul style="list-style-type: none">• napi energiaszükséglet 75 %-a – 800-950 kcal• napi 4x étkezés
Főétkezés	<ul style="list-style-type: none">• reggeli – komplett• ebéd - komplett
Kisétkezés	<ul style="list-style-type: none">• tízórai• uzsonna - komplett
Zsiradék	<ul style="list-style-type: none">• 10 ételmezési nap átlagában a napi összes energiamennyiség legfeljebb 35%-a származhat zsiradékból
Hozzáadott cukortartalom	<ul style="list-style-type: none">• 10 ételmezési nap átlagában a hozzáadott cukortartalom a napi összes energiamennyiség legfeljebb 10 %-át teheti ki
Zöldség-gyümölcs	<ul style="list-style-type: none">• 3 adag zöldség – ide nem értve a burgonyát – vagy gyümölcs, ezekből legalább 1 adag nyers formában
Gabona alapú ételmyszer	<ul style="list-style-type: none">• 2 adag gabona alapú ételmyszer/nap, melyből legalább kétnaponta 1 adagnak teljes kiőrlésűnek kell lennie
Bő zsiradék	<ul style="list-style-type: none">• bő zsiradékban sült étel nem adható

Bölsődére vonatkozó nyersanyag-kiszabati előírás 1 adagra/fő

Sorszám	Nyersanyag	1-3 éves korosztály
1	Hús	hidegétkezéshez: 15-25 g színhús: 40-60 g darált hús: 30-40 g levesekhez: 20-40 g raguhoz: 30-50 g
2	Húskészítmények	23%-nál magasabb zsírtartalmú termék nem adható hidegétkezéshez, rakott, töltött ételekhez: 15-25 g levesekhez: 20-30 g feltétként: 25-40 g tésztákhoz: 25-40 g
3	Máj, zúza, szív és májkészítmények	feltétként: 40-60 g felfújthoz: 20-30 g szendvicshez: 15-25 g levesekhez: 20-40 g
4	Hal, halkonzerv	feltétként: 40-60 g levesekhez nem adható szendvicshez: 15-25 g

5	Tej, savanyított tejtermékek (kefir, joghurt)	tej: 1-2 dl kefir, joghurt: 1-1,5 dl gyümölcsjoghurt: 1-1,5 dl
6	Tejtermékek (sajt, túró)	sajt szendvicshez: 20-30 g túró hidegétkezéshez: 15-25 g túró ételkészítéshez: 30-50 g tejföl: 10-20 g
7	Kenőzsiradékok (vaj, vajkrém, margarin)	szendvicshez: 0-10 g
8	Zsiradék	Ételkészítéshez: 0-5 g salátákhoz: 0-2 g
9	Szalonna	ételkészítéshez: 2-4 g hidegétkezéshez nem adható
10	Cukor, méz	méz: 5-10 g cukor teában: 0-5 g
11	Gabona alapú élelmiszer (száraz tészta is)	gabonapehely: 10-20 g körethez: 30-50 g körethez zöldséggel együtt: 20-30 g teljes kiőrlésű kenyérfélék: 20-40 g Kenyérfélék, kalács: 25-40 g Péksütemény: ½-1 db Egyéb gabonakészítmények hidegétkezéshez: 10-20 g gabonaszelet nem adható
12	Burgonya	főzelékhez: 100-150 g rakott ételhez, körethez: 100-150 g
13	Zöldségek (friss, fagyasztott, konzerv)	nyersen salátákhoz: 20-70 g nyersen hidegétkezéshez: 20-40 g levesekhez: 30-60 g főzelékhez, körethez: 60-150 g
14	Gyümölcsök (friss, fagyasztott, befőtt, kompót)	40-90 g
15	Szárzhüvelyesek	nem adható
16	Olajos magvak	10-20 g
17	Gyümölcslé és zöldséglé	1-2 dl

**Egyes élelmiszerekre, élelmiszercsoportokra vonatkozó előírások 10 ételmezési napra,
1 főre számítva – részlet az 37/2014. (IV.30.) EMMI közétkeztetési rendeletről**

C oszlop



*Egyes élelmiszerekre, élelmiszercsoportokra vonatkozó előírások tíz ételmezési napra, egy főre számítva **

1.	A Élelmiszer, élelmiszercsoport	B	Étkeztetés típusa			E
			2. * Egész napos étkeztetés	Bölcsoédei, mini bölcsoédei étkeztetés	D Napi háromszori étkezés szolgáltatása	
3.	Hús	legalább hat, legfeljebb tíz alkalommal	legalább hat, legfeljebb nyolc alkalommal	legalább hat, legfeljebb tíz alkalommal	legalább hat, legfeljebb tíz alkalommal	
4.	Húskészítmény	23%-nál alacsonyabb zsírtartalmú húskészítmény legfeljebb öt alkalommal, 23%-nál magasabb zsírtartalmú termék legfeljebb egy alkalommal	legfeljebb négy alkalommal, 23%-nál magasabb zsírtartalmú termék nem adható	23%-nál alacsonyabb zsírtartalmú húskészítmény legfeljebb öt alkalommal, 23%-nál magasabb zsírtartalmú termék legfeljebb egy alkalommal	legfeljebb két alkalommal	
5.	Hal	legalább egy alkalommal	legalább egy alkalommal	legalább egy alkalommal	legalább egy alkalommal	
6.	Máj, zúza, szív és májkészítmény *	legfeljebb három alkalommal, ebből két alkalommal ételkészítéshez és egy alkalommal kísétkezés részeként	legfeljebb három alkalommal, ebből két alkalommal ételkészítéshez és egy alkalommal kísétkezés részeként	legfeljebb három alkalommal, ebből két alkalommal ételkészítéshez és egy alkalommal kísétkezés részeként	legfeljebb két alkalommal	
7.	Tojás	legalább három, legfeljebb nyolc darab, az ételkészítéshez felhasznált tojások mennyiségével számolva	legalább három, legfeljebb öt darab, az ételkészítéshez felhasznált tojások mennyiségével számolva	legalább három, legfeljebb öt darab, az ételkészítéshez felhasznált tojások mennyiségével számolva	legalább kettő, legfeljebb négy darab, az ételkészítéshez felhasznált tojások mennyiségével számolva	
8.	Rizs	legfeljebb három alkalommal	legfeljebb egy alkalommal	legfeljebb három alkalommal	legfeljebb három alkalommal	
9.	Száraztészta	legfeljebb két alkalommal	legfeljebb egy alkalommal	legfeljebb két alkalommal	legfeljebb két alkalommal	
10.	Burgonya	legfeljebb öt alkalommal	legfeljebb három alkalommal	legfeljebb öt alkalommal	legfeljebb öt alkalommal	
11.	Szárazhüvelyesek a január 1-jétől április 30-ig és az október 1-jétől december 31-ig tartó időszakban	legalább egy, legfeljebb három alkalommal	nem adható	legalább egy, legfeljebb három alkalommal	legfeljebb három alkalommal	
12.	Szárazhüvelyesek a május 1-jétől szeptember 30-ig tartó időszakban	egy alkalommal		egy alkalommal	egy alkalommal	
13. *	Gyümölcsle és zöldséglé	legfeljebb hat alkalommal	legfeljebb hat alkalommal	legfeljebb négy alkalommal	legfeljebb két alkalommal	
14.	Édesség, finom pékáru a legalább 1/3 rész gyümölcsöt vagy 1/3 rész tejet vagy tejterméket tartalmazókat kivéve	legfeljebb négy alkalommal	legfeljebb négy alkalommal	legfeljebb négy alkalommal	legfeljebb két alkalommal	
15. *	Ízesített tejkezmény	legfeljebb négy alkalommal	legfeljebb négy alkalommal	legfeljebb négy alkalommal	legfeljebb két alkalommal	
16.	Lekvár, mogyorókrém, csokoládékrém	legfeljebb egy alkalommal	legfeljebb egy alkalommal	legfeljebb egy alkalommal	legfeljebb egy alkalommal	
17.	Olajos magvak	legalább két alkalommal	legalább egy alkalommal csak darált formában	legalább egy alkalommal		
18.	Teljes kiőrlésű gabona alapú élelmiszer	legalább tíz alkalommal	öt alkalommal	legalább tíz alkalommal	legalább három alkalommal	
19.	Sertés, baromfi zsír	legfeljebb három alkalommal *	nem adható	legfeljebb két alkalommal *	legfeljebb egy alkalommal	
20.	Margarin kenőzsiradékként	legfeljebb huszonöt alkalommal	legfeljebb tíz alkalommal	legfeljebb tíz alkalommal	nem adható	
21.	Vaj kenőzsiradékként	legfeljebb három alkalommal	legfeljebb három alkalommal	legfeljebb három alkalommal	nem adható	
22.	Bő zsiradékban sült étel	legfeljebb egy alkalommal	nem adható	legfeljebb egy alkalommal	legfeljebb egy alkalommal	
23.	Tejszín	legfeljebb egy alkalommal, ételkészítéshez	legfeljebb egy alkalommal, ételkészítéshez	legfeljebb egy alkalommal, ételkészítéshez	legfeljebb egy alkalommal, ételkészítéshez	

Receptötletek

♣ *Édesburgonyachips*

Elkészítése: Az édesburgonyákat alaposan meg kell mosni, s az uborkaszeletelő segítségével szép vékony karikákat kell készíteni. A karikákat sütőpapírral bélelt tepsibe tesszük, kicsi olíva olajjal meglocsoljuk és nagyon picit megsózzuk, majd 150 C⁰-ra előmelegített sütőben 15-20 perc alatt megsütjük. Amikor kész, a chips még puha, pár perc hűlés



után válik ropogóssá. Az édes és sós íz jól keveredik, az elkészült chips pedig akár 1 hétig is eláll zárható dobozban. Tízórára, uzsonnára is kiváló rágcsálni való.

♣ *Barackos banános házi gyümölcs fagylalt*

Hozzávalók:

1 bögre = 1,5 dl méretű pohár

- 2 bögre érett őszibarack
- 1 bögre érett banán
- 1 bögre víz
- 1 ½ bögre natúr joghurt
- 1-2 teáskanál méz
- 1 evőkanál frissen facsart citromlé



Elkészítése: A hozzávalókat turmixgépben összedolgozzuk és papírpohárba töltjük. Betesszük a fagyasztóba kb ½ órára. Addigra eléggé megdermed ahhoz, hogy beleszúrjuk a pálcikát. Egész éjszakára hagyjuk a fagyasztóban. Ha rétegezni szeretnénk szín szerint, akkor 2 óra fagyasztás után öntsük rá a következő réteget és tegyük vissza a fagyasztóba egy éjszakára.

♣ **Fahéjas sárgarépamuffin (12 db)**

Hozzávalók: 1 bögre = 1,5 dl méretű pohár

- 2 bögre reszelt sárgarépa
- 2 bögre mandulaliszt
- 1 bögre darált dió
- 2-3 evőkanál méz
- 1 teáskanál szódabikarbóna
- 1 evőkanál fahéj
- 1 tojás



Elkészítése: Egy edénybe összekeverjük a lisztet, szódabikarbónát és a fahéjat. Másik edénybe a tojást, a mézet, sárgarépát, valamint a darált diót. Hozzáadjuk a száraz alapanyagokat. A masszát muffin formába kanalazzuk, majd 20-25 perc alatt előmelegített sütőben készre sütjük.

♣ **Medvehagymás spenótos tojáskrém**

Hozzávalók:

- 5 dkg spenót
- 15 dkg medvehagyma
- 1 darab újhagyma
- 1 evőkanál olívaolaj
- 6 darab tojás/főtt
- pici só



Elkészítése: A medvehagymát, spenótot, újhagymát megmossuk, lecsepegtetjük róla a nedvességet, kicsit összedaraboljuk, és kevés olívaolajjal leturmixoljuk. A tojásokat keményre főzzük, megtisztítjuk, és egy villával alaposan összetörjük. A hagymát vékony karikákra vágjuk, és a tojásokhoz adjuk. A két masszát összedolgozzuk, enyhén sózzuk.

♣ *Zöldséges krémsajtos tortilla*

Hozzávalók:

- Natúr vagy ízesített krémsajt
- Zöldségek:
piros paprika,
spenótlevél, sárgarépa, uborka
- tortilla lap



Elkészítése: A zöldségeket hosszában felszeleteljük. A tortillát picit megsütjük serpenyőben, megkenjük a krémsajttal, belehalmozzuk a zöldségeket, és már mehet is tekerés!

♣ *Sajtos zöldségfelfűjt*

Hozzávalók:

- 50 dkg friss borsó, répa vagy mirelit zöldségkeverék
- 4 darab tojás
- 2 evőkanál liszt
- 1-2 evőkanál tejföl
- 10 dkg sajt
- pici só



Elkészítése: A zöldségeket puhára párolom, közben a tojás sárgáját kikeverem a liszttel, egy csipet sóval (a sajt is sóz majd rajta), 1-2 evőkanál tejföllel. A tojások fehérjét kemény habbá verem, majd minden hozzávalót összekeverek, és beleöntöm egy közepes méretű jénai tálba. A tetejét reszelt sajttal megszórom, és beteszem a 180 C⁰-ra előmelegített sütőbe 30-40 percre.

♣ *Tonhalsírt (~ 12 db)*

Hozzávalók:

- 1 db tonhal konzerv (125 g)
- 1 db tojás
- 5 evőkanál búzadara
- 1 teáskanál natúr joghurt
- 5 dkg reszelt sajt
- kicsi citromlé



Elkészítése: A konzerv hal levét lecsepegtetjük. A halat az összes hozzávalóval együtt összekeverjük és állni hagyjuk kb. fél órát, majd formákba adagoljuk. Előmelegített sütőben kb. 20 perc alatt készre sütjük.

♣ *Sajtos cukkinis rizottó*

Hozzávalók:

- 1 db vöröshagyma
- 1 gerezd fokhagyma
- 4 teáskanál vaj
- 1 bögre hosszú szemű rizs
- 2 bögre csirkehúsleves alaplé
- 1 db közepes cukkini
- 1-1,5 bögre reszelt sajt
- kicsi só



Elkészítése: A hagymát és a fokhagymát kicsi olajon megdinszteljük. Ezután hozzáadjuk a rizst, amelyet, picit le is pirítunk. Felöntjük az alaplével, és alacsony hőfokon kb 15-20 percig lefedve, néha megkeverve puhára főzzük. Hozzáadjuk a lereszelt cukkinit, a sajtot, vajat, kicsi sót. Összeforgatjuk, és addig keverjük, míg a sajt teljesen el nem olvad.

♣ *Spárgakrémleves (nagy adag lesz belőle)*

Hozzávalók:

- 1 kg spárga
- 2 csomag újhagyma fehér részei
- 3 + 1 evőkanál vaj
- 2 liter zöldségalaplé
- 2 dl tejszín
- picit só
- reszelt sajt



Elkészítése: Egy nagy lábosban felolvasztok 3 evőkanál vaját és rádobom a felkarikázott újhagymát. Pár percig párolom, majd hozzáadom a megpucolt spárgák 2-3 cm-es darabokra vágott szárát. Összeforgatom, felöntöm a zöldségalaplével. Picit sózom, fedő alatt 15-20 percig főzöm, amíg a spárga teljesen megpuhul. Leturmixolom a levest, majd átszűröm, és visszaöntöm a lábosba. Beleteszem a spárgafejeket, felforrósítom a levest. Hozzáadom a tejszínt, újra felmelegítem, de nem forralom. A végén hozzákeverem a maradék vaját, amitől kissé besűrűsödik és szép fénye lesz. Tányérba szedem, a tetejére reszelt sajtot szórok.

♣ **Halpuding**

Hozzávalók (10 adag):

- 0,4 kg afrikai harcsafilé
- 0,03 l étolaj
- 0,1 kg vöröshagyma
- 0,05 kg margarin
- 0,05 kg liszt
- 0,3 l tej
- 2 db tojás
- só, szerecsendió
- 0,05 kg zsemlemorzsa

Elkészítése: A felmelegített olajon át kell futtatni az apróra vágott vöröshagymát, majd a felkockázott halat megpirítjuk. 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 megpirított halat, a tojássárgáját. Sóval, szerecsendióval fűszerezzük és hozzáadjuk a kemény habbá vert tojás fehérjét. Az özgerincformát (szerintem

sima tepszi is megteszi) kikenjük margarinnal, beszórjuk zsemlemorzsával és a masszát beleöntjük. Előmelegített sütőben lassú tűzön megsütjük. Ha kész, kicsit hűlni hagyjuk, kiborítjuk a formából és felszeleteljük.

♣ Zöldséges halfelűjt

Hozzávalók (10 adag):

- 0,4 kg afrikai harcsafilé
- 0,1 kg mexikói mix
- 0,03 l olaj
- 1 db zsemle
- 1 db tojás
- 0,1 kg vöröshagyma
- 0,05 kg zsemlemorzsa
- fokhagyma
- fűszerpaprika
- só
- majoránna
- petrezselyemzöld

Elkészítése: A halat ledaráljuk a vöröshagymával és a vízben áztatott zsemélével. Hozzáadjuk a tojásokat. Ízesítjük petrezselyemzölddel, majoránnával, fűszerpaprikával, sóval. Egy serpenyőben kevés olajon lepirítjuk a mexikói zöldséget, felöntjük annyi vízzel, amennyi ellepi. Sózzuk és puhára pároljuk. Ha puha, leszűrjük, és a masszához keverjük. A masszát kiolajozott tepsibe töltjük, zsemlemorzsával megszórjuk, és előmelegített sütőben megsütjük.

♣ Zöldséges rakottas hal

Hozzávalók (10 adag):

- 0,5 kg brokkoli
- 0,5 kg karfiol
- 0,5 kg burgonya
- 0,4 kg afrikai harcsafilé
- 0,1 kg rizs
- 0,05 l olaj
- 0,15 l tejföl
- 0,1 kg vöröshagyma
- 1 db tojás

- só, majoránna, fokhagyma

Elkészítése: A burgonyát, a brokkolit, és a karfiolt forró sós vízben majdnem puhára főzzük. Leszűrve, felét egy olajjal kikent magas szélű tepsiben elterítjük. A halat kisebb darabokra vágva, sóval, majoránnával ízesítve lepirítjuk a felmelegített olajon, mellé tesszük a cikkekre vágott vöröshagymát, a zúzott fokhagymát, és megsütjük. Amikor puha, az egészet ledaráljuk. A rizst megpároljuk, majd mindkettőt lazán összekeverjük. Ezt a masszát egyenletesen elosztjuk a zöldségeken, majd befedjük a másik felével. Tetejét meglocsoljuk a tojással elkevert tejföllel, közép meleg sütőben megsütjük. Lapátkanállal kiemelve tálaljuk.

♣ Húspuding

Hozzávalók (10 adag):

- 0,4 kg csirkemell filé
- 0,03 l olaj
- 0,1 kg vöröshagyma
- 0,05 kg margarin
- 0,05 kg liszt
- 0,3 l tej
- 1 db tojás
- szerecsendió, só
- 0,05 kg zsemlemorzsa

Elkészítése: A felmelegített olajon átfuttatjuk az apróra vágott vöröshagymát, majd a felkockázott húst megpirítjuk. A margarinból és a lisztből világos rántást készítünk, levesszük a tűzről, forró tejjel felengedjük, majd visszatesszük, és lassú tűzön sűrűre főzzük. A tűzről levéve a mártást, hozzátesszük a húst, a tojássárgáját, sóval és szerecsendióval fűszerezük, végül a kemény habbá vert fehérjét lazán belekeverjük. Az őzgerincformát kikenjük margarinnal, beszórjuk zsemlemorzsaival, és a masszát beletöltjük. Előmelegített sütőben lassú tűzön megsütjük. Ha kész, kicsit hűlni hagyjuk, kiborítjuk a formából és felszeleteljük.

♣ Sajtos vagdaltcsiga

Hozzávalók (10 adag):

- 0,3 kg csirkemell filé
- 0,1 kg vöröshagyma
- 0,15 kg trapp. sajt
- 1 db tojás
- 0,03 l olaj
- 1 db zsemle
- só
- petrezselyemzöld
- fokhagyma
- 0,1 kg zsemlemorzsa

Elkészítése: A megtisztított húst ledaráljuk a vöröshagymával, a fűszeres vízbe áztatott zsemelével. Hozzáadjuk a tojásokat. Ízesítjük fokhagymával, petrezselyemzölddel, majoránnával, fűszerpaprikával, sóval. A trappista sajtot lereszeljük. A massa felét tepsi méretű hosszú folpackon ujjnyi vastagon elterítjük, megszórjuk a reszelt sajt felével, és a Folpack segítségével feltekerjük. Így készítjük el a másik rudat is. A rudakat kiolajozott tepsibe helyezük, a tetejét megkenjük az olajjal, és előmelegített sütőben megsütjük. Kissé kihűtve, felszeletelve tálaljuk.

♣ Sajtos kukoricás parajlepény

Hozzávalók (10 adag):

- 0,25 kg liszt
- 0,3 l tej
- 1 db tojás
- 0,15 kg mirelit paraj
- 0,2 kg mirelit kukorica
- 0,15 kg trappista sajt
- 2 g szódabikarbóna
- 0,02 l olaj
- só

Elkészítése: A tojásokból, olajból, sóval, szóda-bikarbónával elkevert lisztből tejjel palacsintasűrűségű tésztát keverünk. Hozzáadjuk a zúzott fokhagymát, a felolvasztott parajt, kukoricát, az apró kockákra vágott sajtot. Alaposan összedolgozzuk, és kiolajozott, közepes méretű tepsibe öntve, előmelegített sütőben 180^o 25-30 perc alatt megsütjük. Hidegen és melegen egyaránt tálalhatjuk. Készíthetjük muffin vagy őzgerincformában is. A liszt egyharmadát cserélhetjük teljes kiőrlésű búzalisztre is.

Felhasznált irodalom:

Közétkeztetők kézikönyve III.

37/2014. (IV.30.) EMMI közétkeztetési rendelet

Hasznos weboldal:

<https://www.okostanyer.hu/okostanyer-gyermek/>

„Az egészség nem egyetlen tett, hanem szokásaink összessége.
Azzá válunk, amit rendszeresen teszünk.”

(Arisztotelész)