



OGYÉI

Országos Gyógyszerészeti
és Élelmezés-egészségügyi Intézet

Kéthetes étrend javaslat

2020. március

Reggelik és egyszerű vacsorák

- felvágott (sonka/ szalámi stb.), margarin, pékáru (kenyér/zsemle/kifli), friss zöldség (paprika/ paradicsom/kígyóuborka stb.) 4 alkalommal
- tej 1,5 %, almásfahéjas müzli 1 alkalommal
- sajt, margarin, pékáru (kenyér/zsemle/kifli stb.), friss zöldség (paprika/paradicsom/kígyóuborka stb.) 1 alkalommal
- májkrém, pékáru (kenyér/zsemle/kifli stb.), friss zöldség (paprika/paradicsom/kígyóuborka stb.) 2 alkalommal
- tej 1,5 %, lekvár, margarin, pékáru (kenyér/zsemle/kifli stb.) 1 alkalommal
- körözött, pékáru (kenyér/zsemle/kifli stb.), friss zöldség (paprika/paradicsom/kígyóuborka stb.) 2 alkalommal
- gyümölcsös tejberizs 1 alkalommal
- bundáskenyér, friss zöldség (paprika/ paradicsom/kígyóuborka stb.) 1 alkalommal
- tojásrántotta/omlett, pékáru (kenyér/zsemle/kifli stb.), friss zöldség (paprika/paradicsom/kígyóuborka stb.) 2 alkalommal
- melegszendvics, friss zöldség (paprika/paradicsom/kígyóuborka stb.) 3 alkalommal
- tejbedara kakaóval 1 alkalommal
- főtt virsli, pékáru (kenyér/zsemle/kifli stb.), friss zöldség (paprika/ paradicsom/kígyóuborka stb.) 1 alkalommal
- gyümölcsturmix tejjel és zabpehellyel vagy keksszel 1 alkalommal

Tízóráik, uzsonnák

- müzliszelet 3 alkalommal
- túrórudi 2 alkalommal
- gyümölcs/gyümölcssaláta/kompót 9 alkalommal
- joghurt 2 alkalommal
- turmix 3 alkalommal
- sós keksz/sajtos tallér/kréker stb. 4 alkalommal
- édes keksz (háztartási keksz, zabkeksz stb.) 4 alkalommal
- muffin 1 alkalommal

Kiegészítésként

- gyümölcslé 100%os 3 alkalommal
- puffasztott rizs /abonett 3 alkalommal
- olajos magvak 3 alkalommal
- kockasajt 1 alkalommal



OGYÉI

Országos Gyógyszerészeti
és Élelmezés-egészségügyi Intézet

Ebéd

Levesek

- zöldségleves 2 alkalommal
- húsleves 2 alkalommal
- brokkolikrémleves 1 alkalommal
- zöldborsó leves 2 alkalommal
- tárkonyos pulykaraguleves 1 alkalommal

Főételek

- csirkepörkölt tarhonyával, savanyúság/gyümölcs 1 alkalommal
- spenótfőzelék tükörtojással, kenyér 1 alkalommal
- bolognai spagetti reszelt sajttal 1 alkalommal
- rakott karfiol, savanyúság/gyümölcs 1 alkalommal
- rántott hús, párolt zöldség, petrezselymes burgonya 1 alkalommal
- paradicsomos káposzta, sült debreceni, kenyér 1 alkalommal
- grill csirkecomb burgonyapürével, savanyúság 1 alkalommal
- halrudacska, sárgarépás bulgur, tartármártás 1 alkalommal
- pirított csirkemáj főtt burgonyával, savanyúság 1 alkalommal
- lencsefőzelék, sült virsli 1 alkalommal
- sült hurka/kolbász, savanyúság 1 alkalommal

Desszert

- palacsinta (túrós/diós/ízes stb.) 1 alkalommal
- túrógombóc fahéjas tejföllel 1 alkalommal

Vacsorák

- máglyarakás 1 alkalommal
- tonhalsaláta pirítóssal 1 alkalommal
- tojásos lecsó, kenyér 1 alkalommal
- franciasaláta virslivel/sonkával 1 alkalommal
- tárkonyos pulykaraguleves 1 alkalommal
- grill csirkecomb párolt zöldséggel 1 alkalommal
- mexikói saláta főtt tojással, kétszersült 1 alkalommal

**OGYÉI**Országos Gyógyszerészeti
és Élelmezés-egészségügyi Intézet

Bevásárlólista kéthetes étrendhez (tisztítási veszteséggel növelt mennyiség)

Zöldségek (FRISS)		
	1 főre	4 főre
brokkoli	1 db	2 db
burgonya	1,25 kg	5 kg
fejeskáposzta	0,5 kg	2 kg
fokhagyma	1 fej	1 fej
jégsaláta	1 db	1 db
karalábé	1 db (kicsi)	1 db (nagy)
karfiol	0,5 kg	2 kg
lencse	100 g	1 csomag (500 g)
petrezselyemgyökér	0,25 kg	1 kg
sárgarépa	0,75 kg	3 kg
vöröshagyma	0,4 kg	1,5 kg
zeller	1 db (kicsi)	1 db (nagy)
reggelihez, vacsorához nyers zöldségek (paradicsom, zöldpaprika, kígyóuborka, hónapos retek, újhagyma)	3,5 kg	13,5 kg

Gyümölcsök, olajos magvak		
	1 főre	4 főre
idénygyümölcs, tetszés szerint (tízóráira, uzsonnára)	2,5 kg	10 kg
citrom (citromlé)	1 db (közepes)	4 db (közepes)
dió, mandula, mogyoró; olajos magvak (tízóráira, uzsonnára, palacsintához)	125 g	500 g

Tojás		
	1 főre	4 főre
tojás	12 db	50 db

Tejtermékek		
	1 főre	4 főre
joghurt (gyümölcsös/natúr)	2 db	8 db
kockasajt	2 db	1 doboz (8 db)
margarin (vaj)	1 doboz	2 doboz (~600 g)
napraforgóolaj	1 l	2 l
sajt (különféle)	125 g	500 g
tej	2 l	8 l
tejföl	2 nagy doboz (~660 g)	2,5 kg
túró	1 kis csomag (200 g)	2 csomag (800 g)
túrórudi	2 db	8 db

**OGYÉI**Országos Gyógyszerészeti
és Élelmezés-egészségügyi Intézet

Húások, halak, felvágottak		
	1 főre	4 főre
csirkecomb	2 db	8 db
csirkemáj	0,12 kg	0,5 kg
csirkemell	0,6 kg	2,5 kg
debreceni kolbász	1 db	4 db
felvágott (sonka, szalámi stb.)	0,25 kg	1 kg
sütni való kolbász/hurka	1 db	4 db
májkrém	75 g	300 g
pulykahús	0,25 kg	1 kg
sertéshús (darált)	0,25 kg	1 kg
virslis	0,4 kg	1,5 kg

Fagyasztott termékek		
	1 főre	4 főre
franciasaláta zöldségkeverék	0,25 kg	1 kg
halrudacska	¼ csomag (4 db)	1 csomag (16 db)
mexikói zöldségkeverék	0,5 kg	2 kg
spenót	1 csomag	2 csomag
zöldborsó	0,5 kg	2 kg

Pékárak, müzlik, gabonapelyhek		
	1 főre	4 főre
kenyér	1,75 kg	7 kg
müzli (zabpehely, kukoricapehely stb.)	1 csomag (250 g)	1 csomag (250 g)
müzliszelet (csokoládés, gyümölcsös)	3 db	12 db
zsemle/kifli stb.	4 db	14 db
zsemlemorzsa	65 g	250 g

Lisztek, cukor, száraztészta, só		
	1 főre	4 főre
bulgur	0,125 kg	0,5 kg
búza dara	0,25 kg	1 kg
búzaliszt (teljes kiőrlésű, tönköly stb.)	1 kg	3 kg
cukor	0,25 kg	1 kg
rizs (fehér, barna)	0,5 kg	2 kg
só	65 g	250 g
száraztészta	0,5 kg	1,5 kg
tarhonya	0,125 kg	0,5 kg

Konzervek, instant termékek		
	1 főre	4 főre
savanyúság (ecetes cékla, csalamádé, kovászos uborka stb.)	750 g	3000 g
paradicsompüré	125 g	500 g
lekvár	125 g	500 g
tonhalkonzerv	100 g	400 g



OGYÉI

Országos Gyógyszerészeti
és Élelmezés-egészségügyi Intézet

Édes és sütőipari termékek		
	1 főre	4 főre
puffasztott rizs/ abonett / kétszersült stb.	1 csomag	3 csomag
sós keksz, kréker, sajtos tallér stb.	1 csomag	3 csomag
édes keksz (háztartási keksz, zabkeksz stb.)	1 csomag	2 csomag

Folyadékok		
	1 főre	4 főre
100%os gyümölcslé	1 l	4 l
A napi folyadékszükséglet fedezéséhez szükséges további italokat (víz, tea, kávé stb.) a táblázat nem tartalmazza!		