

ADAGOLÁSI ÚTMUTATÓ

37/2014 EMMI rendelet 1.sz. és 4.sz. mellékletei szerinti - ADAGOLÁSI ELŐÍRÁS					
HIDEGÉTKEZÉSEK	1 - 3 év	4 - 6 év	7 - 10 év	11 - 14 év	15 évtől
Tej, tejkészítmény, tea	1-2 dl	1-2 dl	2-2,5 dl	2-2,5 dl	2-3 dl
Kefir, joghurt, gyümölcsjoghurt	1-1,5 dl	1-2 dl	1-2 dl	1-2 dl	1-2 dl
Gyümölcslé, zöldséglé	1-1,5 dl	1-2 dl	1-2 dl	1-2 dl	2-3 dl
Húskészítmény, felvágott, húskrém	15-25 g	20-30 g	30-40 g	40-50 g	40-60 g
Máj, májkészítmény szendvicsekhez	15-25 g	20-30 g	30-40 g	40-50 g	40-60 g
Hal, halkonzerv szendvicsekhez	15-25 g	20-30 g	30-40 g	40-50 g	40-60 g
Sajt szendvicsekhez	20-30 g	30-40 g	30-50 g	40-60 g	40-70 g
Túró hidegétkezéshez	15-25 g	20-30 g	30-40 g	40-50 g	40-60 g
Kenőzsiradék (vaj,vajkrém, margarin)	0-10 g	0-10 g	0-20 g	0-20 g	0-20 g
Szalonna	nem	nem	nem	nem	30-80 g
Méz, jam, mogyorókrém	5-10 g	5-20 g	5-20 g	10-20 g	20-30 g
Gabonapehely (hidegétkezéshez)	10-20 g	20-40 g	30-50 g	40-60 g	40-80 g
Gabonaszelet	nem	1 db	1-2 db	1-2 db	1-2 db
Keksz, extr.kenyér, gab.szelet, kölesgolyó	10-20 g	10-30 g	20-40 g	30-50 g	40-60 g
Teljes kiörlésű kenyérfélék	20-40 g	30-50 g	40-60 g	50-70 g	60-100 g
Kenyérfélék, kalács	30-40 g	40-50 g	50-60 g	60-70 g	70-100 g
Péksütemény	fél-1 db	fél-1 db	1-2 db	1-2 db	1-3 db
Zöldség nyersen hidegétkezéshez	20-50 g	30-70 g	40-80 g	50-90 g	60-100 g
Gyümölcsök, befőtt, kompót	40-90 g	60-110 g	70-120 g	70-150 g	80-150 g
FŐÉTKEZÉSEK, KÉSZÉTELEK	1 - 3 év	4 - 6 év	7 - 10 év	11 - 14 év	15 évtől
Gyümölcsök, befőtt, kompót	40-90 g	60-110 g	70-120 g	70-150 g	80-150 g
Zöldség salátának	40-80 g	60-90 g	70-100 g	80-110 g	100-150 g
Savanyúság	30-70 g	50-80 g	60-90 g	70-100 g	80-130 g
Párolt zöldség köretek	80-150 g	130-180 g	150-200 g	180-230 g	200-250 g
Levesek	1,5-2 dl	2-2,5 dl	2,5-3 dl	2,5-3,5 dl	2,5-4 dl
Főzelékek	1,5-2 dl	2-2,5 dl	2-2,5 dl	2,5-3 dl	3-4 dl
Hal elkészítve	30-45 g	40-55 g	55-70 g	65-80 g	75-85 g
Szelet hús elkészítve	30-45 g	40-55 g	55-70 g	65-80 g	70-85 g
Pörkölt-, ragu-, tokány hús (elkészített)	20-35 g	30-45 g	40-55 g	50-65 g	56-70 g
Burgonya	100-150 g	150-200 g	180-230 g	200-250 g	250-300 g
Tészta, rizs, gabona alapú köretek	70-150 g	100-200 g	100-200 g	150-250 g	250-300 g
Mártások	1-1,5 dl	1,5-2 dl	1,5-2 dl	2-2,5 dl	2-2,5 dl
Húskészítmény tésztákhoz	25-40 g	40-60 g	60-80 g	70-90 g	80-100 g
Húskészítmény feltétként	25-40 g	40-60 g	50-80 g	60-90 g	90-120 g
Húskészítmény levesekhez	20-30 g	30-40 g	40-60 g	50-60 g	50-60 g
Túró ételkészítéshez	30-50 g	50-70 g	70-100 g	80-110 g	100-150 g
Olajos magvak (dió, mák)	10-20 g	10-20 g	20-30 g	20-30 g	30-40 g