

ADAGOLÁSI ÚTMUTATÓ

Összes korcsoport

	1–3 év	4–6 év	7–10 év	11–14 év	15. évtől
Napi háromszori étkezés szolgáltatása	800 Kcal	900 Kcal	1100 Kcal	1300 Kcal	1300 Kcal
Napi egyszeri étkezés szolgáltatása	-	450 Kcal	600 Kcal	700 Kcal	700 Kcal
Friss zöldség (dkg)	2	3	4	5	6
Friss gyümölcs (dkg)	4	6	7	7	8
Gyümölcslé/zöldséglé (dl)	1	1	1	1	2
Saláta (dkg)	4	6	7	8	10
Savanyúság (dkg)	3	5	6	7	8
Zöldség köretek (dkg)	8	13	15	18	20
Főzelékek (dl)	1,5	2	2	2,5	3
Hal (g)	30	40	55	65	70
Szelet hús (g)	30	40	55	65	70
Ragu, tokány, pörkölt hús (g)	20	30	40	50	60
Levesek (dl)	1,5	2	2,5	2,5	2,5
Burgonya (dkg)	10	15	18	20	25
Tészta, rizs, gabona alapú köretek (dkg)	7	10	10	15	25
Mártás (dl)	1	1,5	1,5	2	2
Tej/ízesített tejkészítmény /tea (dl)	1	1	2	2	2

Készült az OÉTI ajánlása alapján

