



Bulgária



Horvátország



Magyarország



Olaszország



Portugália

FINE! RECEPTEK



**EGÉSZSÉGES, KIEGYENSÚLYOZOTT,
ÍZLETES & ÉTVÁGYGERJESZTŐ
RECEPTEK
CSALÁDOK RÉSZÉRE**



Erasmus+

FINE! - Food and Nutrition In ECEC 2018-1-HU01-KA201-047760

A PROJEKTRŐL

A FINE! Projektről

A projekt célja

- a résztvevők tudatosságának növelése és ismeretek átadása a következő témák megvitatásával: a gyermekek táplálkozásának és egészségének kérdése; a gyermekek étkezését befolyásoló szociális, kapcsolati tényezők; a bölcsődei, óvodai nevelés hatása a gyermekek fejlődésére, eredményességére; a környezet tisztelete;
- a résztvevők tudásának és szakmai készségeinek fejlesztése;
- az intézmények vezetőinek motiválása a közétkeztetés korszerűsítésére és fejlesztésére irányuló stratégiák kidolgozására, a gyermekek és családok számára táplálkozási ismeretek, ételkészítés, pazarlás megelőzésével és újrahasznosítással kapcsolatos ismeretek átadása;
- párbeszéd kialakítása a kora gyermekkori egészséges táplálkozás oktatásának céljából az intézmények, a döntéshozó testületek, valamint a gyermekek családja között;
- a résztvevők és partnerszervezetek „európaiságának” növelése; ezen belül az idegennyelv-tudás fejlesztése, különösen a partnerszervezetek és azok munkavállalói számára;
- a megszerzett ismeretek átadása a munkatársaknak;
- a partner bölcsődék és óvodák módszereinek és szervezetének fejlesztése az ételek elkészítése és elosztása terén;
- az ételkészítés pazarlás csökkentése és az ételkészítés-újrafeldolgozási rendszer fejlesztése;
- a gyermekek számára kínált ételek körének bővítése a megtanult, új recepteknek köszönhetően.



Hogyan olvasd a receptkönyvet?

Hogyan olvasd a receptkönyvet?

A FINE! Projektben résztvevő partnerek állították össze e Nemzetközi Receptkönyvet, ami egészséges, tápláló, kiegyensúlyozott tápanyagtartalmú, ízletes és étvágygerjesztő ételek leírásait tartalmazza. Ez a könyv az intézmények és családok számára is hasznos eszköz, néhány étel felkerül a projekt partnerek étlapjára, néhány receptet pedig az intézmények munkatársai osztanak meg a szülőkkel.

A projekt résztvevői által választott valamennyi recept könnyen elkészíthető, mindegyik résztvevő országban megvalósítható, az összetevők beszerezhetőek és nem drágák. Az ételek finomak és vonzóak a gyermekek számára.

A Receptgyűjtemény angolul és a résztvevő országok nyelvén érhető el.

A receptekben feltüntetett mennyiségek 4 adagra, egy négy fős család számára szólnak. Minden receptnél látható az előkészítéshez és az elkészítéshez szükséges időtartam, valamint egy fénykép az elkészült ételről. A benne előforduló allergéneket ikonok jelzik.

Jó étvágyat kívánunk!



Jelölés kötelező allergének a EU-ban



Glutént tartalmazó

gabonafélék, azaz búza (például tönkölybúza vagy khorasan búza), rozs, árpa, zab illetve hibridizált fajták, valamint a belőlük készült termékek, kivéve:

- búzából készült glükózsirup, beleértve a dextrózt is
- búzából készült maltodextrin
- árpából készült glükózsirup;
- alkoholpárlatok – így például mezőgazdasági eredetű etil-alkohol – készítéséhez használt gabonafélék.



Rákfélék és a belőlük készült termékek



Tojás és a belőle készült termékek



Hal és a belőle készült termékek, kivéve:
(vitaminok vagy karotinoidkészítmények hordozójaként használt halenyv;
a sör és a bor derítőanyagaként használt halenyv vagy vízahólyag)



Földimogyoró és a belőle készült termékek



Szójabab és a belőle készült termékek, kivéve:
a, (teljes mértékben finomított szójababolaj és zsír;
b, szójababból származó természetes vegyes tokoferolok (E306), természetes D-alfa tokoferol, természetes D-alfa tokoferol-acetát, természetes D-alfa tokoferol-szukcinát;
c, szójabab olajából nyert fitoszterolok és fitoszterol-észterek;
d, szójabab olajából nyert szterolokból előállított fitosztanol-észter.



Tej és az abból készült termékek (beleértve a laktózt), kivéve:
-alkoholpárlatok – így például mezőgazdasági eredetű etil-alkohol – készítéséhez használt tejsavó;
-lakit



Zeller és a belőle készült termékek



Diófélék, azaz mandula, mogyoró, dió, kesudió, pekándió, brazil dió, pisztácia, makadámia- vagy queenslandi dió és a belőlük készült termékek, kivéve az alkoholpárlatok – így például mezőgazdasági eredetű etil-alkohol – készítéséhez használt csonthéjasok



Mustár és a belőle készült termékek



Szezám és a belőle készült termékek



Kén-dioxid és az SO₂-ben kifejezett szulfitek 10 mg/kg, illetve 10 mg/liter összkoncentrációt meghaladó mennyiségben; a számítást a fogyasztásra kész termékekre vagy a gyártó utasítása alapján elkészített termékekre vonatkozóan kell elvégezni



Csillagfű és a belőle készült termékek



Puhatestűek és a belőle készült termékek



Bulgária

37 Kindergarten “Valshebstvo”



<https://www.dg37sofia.com>



Alapítás éve	1977
Főbb jellemzők	A Kindergarten 37 “Valshebstvo” egy önkormányzati óvoda.
A tevékenység helye, célcsoportok	A Kindergarten 37 „Valshebstvo” óvoda Bulgária fővárosában Szófiában a Vithosa régióban található. Célcsoport – gyermekek 10 hónapos kortól 6-7 éves korig.
Fő tevékenységek	Kindergarten 37 „Valshebstvo” óvoda oktatási és gondozási szolgáltatásokat nyújt több, mint 300 fiatal, óvodás korú gyermeknek. Bölcsődei csoportjai vannak a 10 hónapos és 3 év közötti gyermekek számára, valamint óvodai csoportok a 3-6/7 éves gyermekek számára.
Az intézmény dimenziója	Körülbelül 62 fő dolgozik az óvodában-óvodapedagógusok, zenetanár, egészségügyi nővérek, pszichológus, logopédus, gyógypedagógus, konyhai személyzet, adminisztratív és technikai személyzet.





Bulgária

Éghajlat: kontinentális

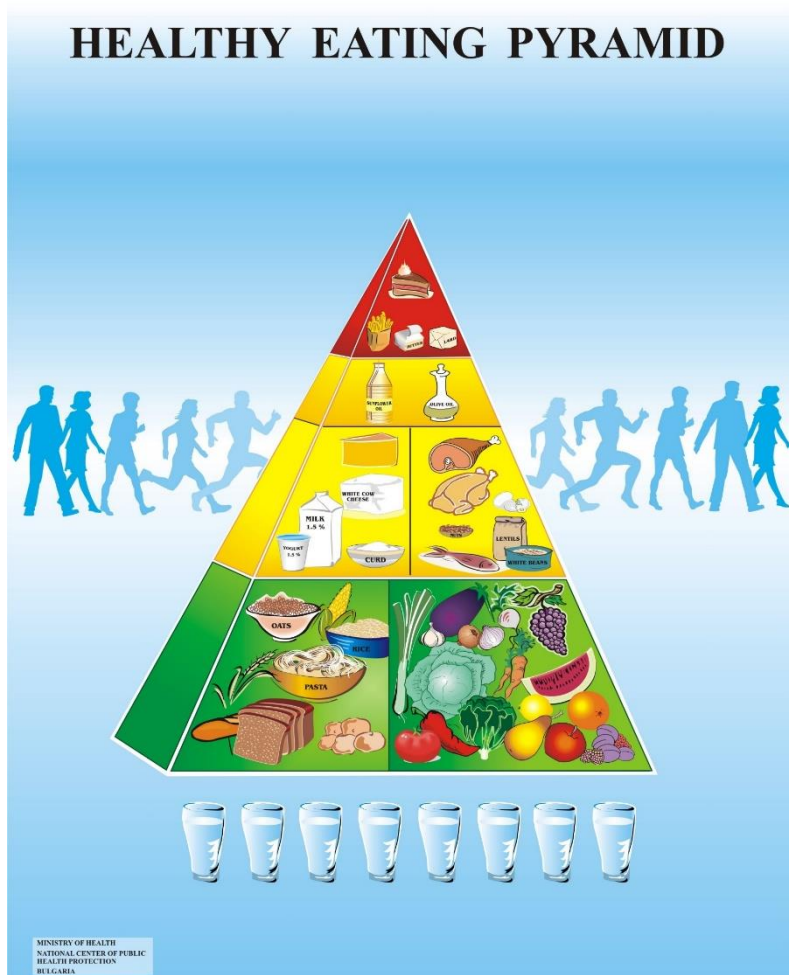
Helyi mezőgazdasági termékek: zöldségek, gyümölcsök, gabonafélék, tejtermékek, húsok.

Napi étkezések	Hagyományos étkezési idő (óra)
Reggeli	7-8
Tízórai	10-11
Ebéd	12-14
Uzsonna	16-17
Vacsora	19-21

Fő táplálkozási

szokások, hagyományos ebéd fogások: előétel (leves), főfogás (főtt étel hússal, hallal, zöldséggel vagy salátával), desszert.

Bolgár táplálkozási ajánlás felnőttek számára



<http://ncpha.government.bg/files/hranene-en.pdf>



Banitsa fehér sajttal

Típus

Reggeli

Hozzávalók:



500 g	Filo tésztaalap
50 g	Vaj (vagy fél adag vaj, fél adag napraforgóolaj)
200 g	Fehér sajt (Feta sajt, túró, vagy aludttej)
150 g	Bolgár savanyú joghurt
100 g (2,5 db)	Tojás

Elkészítés:

A töltelékkel keverjük össze a sótlan fehér sajtot (feta sajtot, túró, vagy aludttejet) a joghurttal és a tojásokkal. Némileg dolgozzuk össze. A sütéshez használt tepsit vajazzuk ki. Helyezzük egyesével a tésztaalapokat a tepsibe, mindegyiket kenjük meg olvasztott vajjal és a töltelékkel. A legutolsó tésztaalapot csak vajjal kenjük meg. Süssük a Banitsát közepes hőfokon, amíg el nem készül. Szeleteljük és melegen tálaljuk.

Előkészítési idő

Elkészítési idő

45 perc

Allergén információ:





Gyümölcs tea

Típus

Reggeli

Hozzávalók:



4 g (vagy 5 db)	Szálas tea (vagy teafilter)
1000 g	Víz
125 g	Citrom leve
Ízlés szerint	Méz

Elkészítés:

Öblítsük ki a teáskannát (legjobb ha porcelán) forró vízzel. Helyezzük bele a tealevelet öntsünk rá forró vizet (a kanna 1/3 részéig) és tegyük rá a fedőt. Hagyjuk ázni a teát. Pár perccel később, öntsük a főzött teát csészékbe. A csészék többi részét töltsünk fel forralt vízzel.

Teafilter:

Helyezzük a teafiltert a csészébe, öntsünk rá forró vizet. A filtert a kívánt hatás eléréséig hagyjuk a csészében. Miután ez megtörtént, távolítsuk el. Amennyiben szükséges, adjunk a teához egy kis citromlevet, mézet.

Előkészítési idő

Elkészítési idő

10 perc

Allergén információ: -






FINE!  

Rhodopes reggeli szendvics

Típus

Reggeli

Hozzávalók:



375 gr	Aludttej (túró)
75 g	Napraforgóolaj
63 g	Sárgarépa
3 g	Borsikafű
3 g	Fűszerpaprika
30 g	Vöröshagyma
1 g	Só
	Kenyér

Elkészítés:

Adjuk a napraforgóolajat lassan az aludttejhez (túróhoz). Keverjük addig, amíg homogén nem lesz, majd adjuk hozzá a borsikafűvet, fűszerpaprikát, reszelt sárgarépát és vöröshagymát. Jól keverjük össze.

A krémet kenjük a kenyérszeletekre.

Megjegyzés: ha az aludttej alapból sós, akkor a krémet már ne sózzuk.

Előkészítési idő

5 perc

Elkészítési idő:

5 perc

Allergén információ:





Tarator (hideg leves)

Típus

Ebéd

Hozzávalók:



150 g (160 g)	Uborka vagy fejes saláta
258 g	Bolgár savanyú joghurt
10 g	Napraforgóolaj
7,5 g	Dió
7,5 g	Kapor (vagy petrezselyemzöld)
3,5 g	Fokhagyma
1 g	Só
110 g	Víz

Elkészítés:

Keverjük össze a joghurtot hideg vízzel, adjuk hozzá az apróra vágott vagy lereszelt hámozott uborkát. Daráljuk le a diót, majd adjuk az alaphoz a napraforgóolajjal és az apróra vágott kappalal (vagy petrezselyemzölddel), a zúzott fokhagymával és sóval együtt. Végül jól keverjük össze. Hűtve tálaljuk.

Amennyiben fejes salátával készül, mossuk meg a salátát, aprítsuk fel. (Ebben az esetben a salátát az uborka helyettesítésére használjuk.)

Előkészítési idő

Elkészítési idő

45 perc

Allergén információ:





Tejleves gabonával

Típus	Ebéd
-------	------

Hozzávalók:



420 g	Tej
55 g	Fehér sajt (Feta)
40 g	Vaj
40 g (1 db)	Tojás
25 g	Búza- vagy kukoricadara
25 g	Apró száraztészta (búza, rizs, hajdina vagy kukoricából készült)

Elkészítés:

Forraljuk fel a búza- vagy kukoricadarát és a tésztát (búza, kukorica, rizs, vagy egyéb gabonából készült tésztát), vagy készítsünk tejmentes kását (rizsből, vagy hajdinából). Öntsük hozzá a tejet (ha szükséges akkor forralva). Adjuk hozzá a lereszelt, főtt kemény tojást (1 év alatti gyermekek számára csak a tojássárgáját) és a vajat. Tálaláskor szórjunk a tetejére morzsolt, sótlan fehér sajtot.

Előkészítési idő	
Elkészítési idő	30 perc

Allergén információ:





Moussaka hússal és burgonyával

Típus	Ebéd
-------	------

Hozzávalók:



210 g	Marhahús
20 g	Napraforgóolaj
80 g	Vöröshagyma
490 g	Burgonya
100 g	Paradicsom
20 g	Liszt
105 g	Tej

Elkészítés:

Távolítsuk el a csontokat, majd a húst mossuk meg és daráljuk le. Vágjuk apróra a vöröshagymát. A napraforgóolaj több mint felét vízzel elkeverve (1:1 arányban) használjuk fel a hagyma párolására. Amikor megpuhult, adjuk hozzá a szeletelt paradicsomot, a darált húst kevés vízzel összekeverve, pirospaprikát és sót. Pár percre pároljuk. Adjuk hozzá az apróra szeletelt burgonyát, végül a finomra vágott petrezselyemzöldet. Öntsünk rá forró alaplevet vagy vizet. Helyezzük napraforgóolajjal kikent tepsibe.

Közepes hőmérsékletű sütőben majdnem készre sütjük. Majd a tetejére besamel mártást öntünk, amit a maradék olajból, lisztből, tejből és tojásból készítünk el. Pár percre visszahelyezzük a sütőbe, amíg a teteje enyhén piros nem lesz.

Megjegyzés: Besamel mártás helyett használhatjuk ugyanezen nyersanyagok keverékét (tojás, liszt, tej). A Tejet helyettesíthetjük joghurttal is.

Előkészítési idő	
Elkészítési idő	80 perc

Allergén információ:





Káposztás csirkehús

Típus	Ebéd
-------	------

Hozzávalók:



369 g	Csirkehús
25 g	Napraforgóolaj
656 g	Káposzta
125 g (140 g)	Paradicsom (friss, konzerv)
1 g	Paprika
1 g	Só

Elkészítés:

A csirkehúst olvasszuk ki, tisztítsuk meg és öblítsük le. A káposztát tisztítsuk meg, öblítsük le és vágjuk apró darabokra, majd sózzuk meg.

Tegyük a káposztát és az apróra vágott paradicsom felét egy edénybe. Adjuk hozzá a napraforgóolajat és a paprikát. A csirkével együtt alacsony hőfokon pároljuk addig, amíg el nem készül.

Csontozzuk ki a párolt húst majd tegyük vissza a zöldségekhez. Helyezzünk át mindent egy tepsibe, és tegyük rá a paradicsom többi részét. Addig süssük, amíg a maradék víz ki nem forr belőle.

Előkészítési idő	
Elkészítési idő	140 perc

Allergén információ:





Zöld saláta retekkel és friss hagymával

Típus	Ebéd
-------	------

Hozzávalók:



400 g	Saláta
47 g	Zöldhagyma
241 g	Retek
15 g	Napraforgóolaj
30 g (10 g)	Citromlé (ecet)
1 g	Só

Elkészítés:

A salátát, a retket és a zöldhagymát jól tisztítsuk meg, szeleteljük fel. Adjuk hozzá a sót, a citromlevet (vagy ecetet) és a napraforgóolajat, majd az egészet keverjük jól össze.

Előkészítési idő	
Elkészítési idő	45 perc

Allergén információ:





Savanyú joghurt

Típus	Uzsonna
-------	---------

Hozzávalók



750 g	Savanyú (bolgár) joghurt
-------	--------------------------

Elkészítési idő:

Öntsük a joghurtot tálakba. Előkészítés után édesíthetjük mézzel, cukorral.

Ez az étel egészségesebbé tehető, ha a joghurthoz a méz, cukor vagy gyümölcsszirup helyett ízesítés céljából különböző gyümölcsöket adunk, például: nektarint, édesebb almát, banánt...

Előkészítési idő	
Elkészítési idő	5 perc

Allergén információ:





Keksz torta

Típus

Uzsonna

Hozzávalók:



300 gr	Háztartási keksz
150 g	Tej
300 g	Savanyú (bolgár) joghurt
30 g	Barna- vagy kristálycukor
790 g (790 g, 800 g, 880 g)	Őszibarack vagy sárgabarack, eper, szilva

Elkészítés:

Tisztítsuk meg és készítsük elő a gyümölcsöket (őszibarackot vagy sárgabarackot, eper, szilvát), hámozzuk meg és vágjuk apró darabokra.

A tejbe áztatott keksz felét helyezzük tepsibe.

A gyümölccsel és cukorral összekevert savanyú joghurt felét tegyük a kekszre.

A maradék tejbe áztatott kekszet helyezzük a joghurtra.

Végül az egészet borítsuk be a gyümölccsel és cukorral összekevert savanyú joghurt másik felével.

2-3 órára tegyük hideg helyre, ezután szeletelhetjük.

Előkészítési idő

Elkészítési idő

40 perc

Allergén információ:





Sütik

Típus

Uzsonna

Hozzávalók:



225 g	Liszt
50 g	Napraforgóolaj
50 g	Savanyú (bolgár) joghurt
50 g (1 pcs.)	Tojás
75 g	Cukor
2.5 g	Sütőpor
5 g	Kristálycukor (díszítéshez)

Elkészítés:

A tésztához a hozzávalókat jól dolgozzuk össze.
Formáljunk golyókat és szórjuk meg kristálycukorral.
Előmelegített sütőben süssük aransárgára.

A díszítéshez használhatunk a cukor helyett idényjellegű gyümölcsöket.

Előkészítési idő

Elkészítési idő

50 perc

Allergén információ:







Horvátország

KINDERGARTEN SRČEKO



<https://www.facebook.com/Dje%C4%8Dji-vrti%C4%87-Sr%C4%8Deko-2294448150608061/?ref=bookmarks>

Alapítás éve	2004
Főbb jellemzők	Az óvoda fő tevékenysége a gyermekek gondozása, oktatása és védelme 3 éves kortól az iskoláskorig. A térbeli és tárgyi feltételek megfelelnek a horvát kora gyermekkori nevelés elveinek.
A tevékenység helye, célcsoportok	A Srčeko óvoda Vratišinec községben található, Međimurje megyében, Horvátország északi részén.
Fő tevékenységek	A Srčeko óvoda célja, hogy a gyermekek testi-lelki fejlődését támogassák, jóllétüket biztosítsák, és minden gyermek számára hozzáférhetővé tegyék az óvodát. A Srčeko szakmai filozófiája az, hogy minden gyermeknek joga van érdekei és képességei szerint fejlődni, szem előtt tartva, hogy minden gyermek önálló egyéniség. A gyermekek tevékenységeit minden napra megtervezik, figyelembe véve a gyermekek alapvető szükségleteit.
Az intézmény dimenziója	Csapatmunkával javítani akarják a szülőkkel és az önkormányzattal való együttműködés szintjét .





Horvátország

Éghajlat: kontinentális, és részben mediterrán

Helyi mezőgazdasági termékek:

Zöldségek Burgonya, káposzta, hagyma, karfiol, fokhagyma, sárgarépa, saláta, bors, uborka, olajbogyó.

Gyümölcsök Alma, szőlő, szilva, körte, görögdinnye, eper, őszibarack, mandarin.

Gabonafélék Kukorica, búza, árpa, zab, rozs.

Húsok Baromfi, sertés, marhahús, fehér és kék hal, kagyló.

Napi étkezések	Hagyományos étkezési idő (óra)
Reggeli	7-9
Tízórai	10-11
Ebéd	12-14
Uzsonna	15-16
Vacsora	18-20

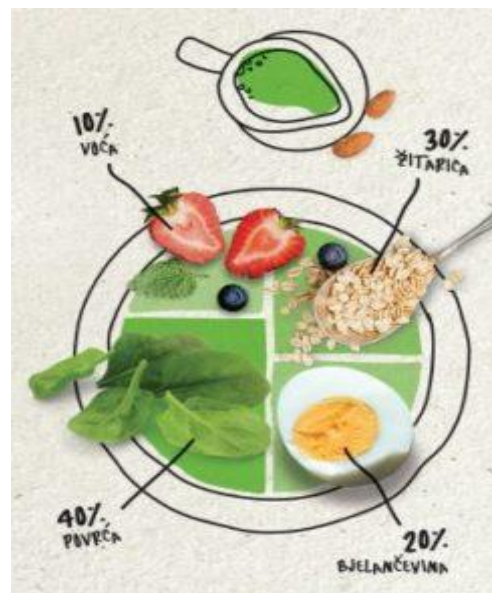
Főétkezés:

hagyományos ebéd
fogások: leves, főfogás,
desszert

Tradicionális étkezési

szokások: Hagományos
ételek, túlnyomórészt
helyi termékekből
készítve, napi 3-4 étkezés

**Horvát táplálkozási
ajánlás számára**



<https://www.hzjz.hr/sluzba-promicanje-zdravlja/zivjeti-zdravo-tjelesno-zdravlje/>



Hajdinaleves póréhagymával

Típus

Ebéd

Hozzávalók:



100 g	Hajdina
1 db	Póréhagyma
1 l	Víz
2 db	Burgonya
½ teáskanál	Só
½ teáskanál	Édes pirospaprika
2 evőkanál	Tejszín
1 db	Petrezselyemgyökér
1 teáskanál	Vaj

Elkészítés:

A hajdinát mossuk meg, majd szűrjük le. A póréhagymát és a petrezselyemgyökeret a vajon addig süssük, amíg aranybarna nem lesz. Ezután adjuk hozzá a hajdinát, az őrölt pirospaprikát, a sót, majd a vizet. Hámozzuk meg és reszeljük le a burgonyát, majd tegyük a levesbe. Közepes lángon körülbelül 20 percig főzzük, amíg a hajdina és a zöldségek megpuhulnak. Két kanál tejszínt hozzáadva főzzük még két percig, majd tálaljuk.

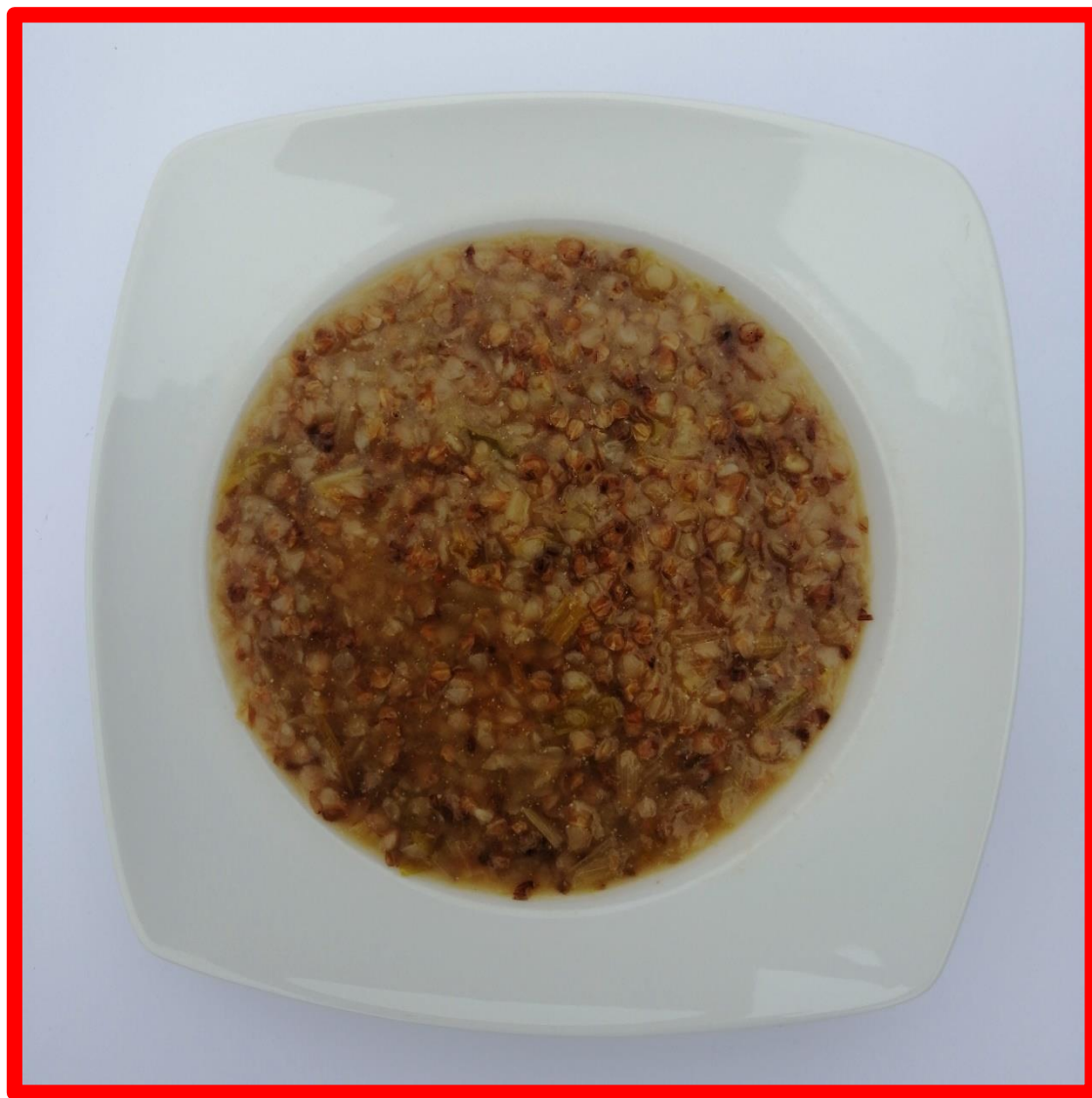
Előkészítési idő

Elkészítési idő

60 perc

Allergén információ:





Sütőtökleves zabpehellyel

Típus

Ebéd

Hozzávalók:



250 g	Sütőtök
1/2	Vöröshagyma
1	Sárgarépa
1 l	Víz
3 kanál	Zabpehely
1 teáskanál	Tökmagolaj
1/2 teáskanál	Só
1	Burgonya
3 kanál	Tejszín

Elkészítés:

Az apróra vágott vöröshagymát tegyük egy tálba, majd öntsük fel kevés vízzel. A hagymát addig főzzük, amíg a víz el nem párolog, és a hagyma színe aranybarna nem lesz.

Tisztítsuk meg a sütőtököt, a sárgarépát és a burgonyát, vágjuk apró darabokra.

A szeletelt zöldségeket adjuk a hagymához, és öntsük fel 1 liter vízzel. Adjuk hozzá a sót és főzzük addig, amíg a zöldségek meg nem puhulnak.

Öntsük hozzá a tejszínt, majd 3-4 perc főzés után tegyük bele a zabpelyhet is. Az egészet pürésítsük botmixerrel.

Tálaláskor adhatunk hozzá pár csepp tökmagolajat.

Előkészítési idő

Elkészítési idő

50-60 perc

Allergén információ:





Spenótos muffin pulykahússal és mozzarellával

Típus

Ebéd

Hozzávalók:



160 g	Paraj
50 g	Zabpehely
2 db	Tojás
1 teáskanál	Só
450 g	Pulykamellfilé
1 evőkanál	Vaj
½ cs	Sütőpor
125 g	Mozzarella sajt

Elkészítés:

A sütőt melegítsük elő 200 fokra.

A tésztához dolgozzuk össze a két tojássárgáját, spenótot, fél teáskanál sót, majd adjuk hozzá a zabpehelyt és a sütőport is.

A tojásfehérjét verjük fel, majd keverjük a tésztához.

Ha elkészült, töltsük muffin formákba és süssük 30 percig.

A pulykamellfilét vágjuk apró csíkokra, sózzuk és olvasztott vajon 15 percig süssük. Tegyük rá a mozzarella sajtszeleteket és addig süssük, amíg a mozzarella ráolvad.

Előkészítési idő

Elkészítési idő

60 perc

Allergén információ:





Sárgarépa saláta szezámmaggal

Típus	Ebéd
-------	------

Hozzávalók:



400 g	Sárgarépa
2 kanál	Szezámmag
½ teáskanál	Só
1/3	Citrom
2 teáskanál	Tökmagolaj
3 kanál	Főtt kukorica

Elkészítés:

Mossuk meg a sárgarépát, hámozzuk meg és reszeljük le.
Adjuk hozzá a tökmagolajat, a citromlevet, szezámmagot és főtt kukoricát.
Az egészet keverjük jól össze. Ezután tálalhatjuk.

Előkészítési idő	10 perc
Elkészítési idő	

Allergén információ:





Köleskása almával és mézzel

Típus

Reggeli

Hozzávalók:



200 g	Köles
5 dl	Víz
4 kicsi	Alma
1 teáskanál	Őrölt fahéj
2 kanál	Méz

Elkészítés:

A kölest mossuk meg és egy fazékba téve öntsük fel forró vízzel. Főzzük 10 percig lassú tűzön, majd adjuk hozzá a hámozott, reszelt almát és a fahéjat és főzzük további 10 percig. A tűzről levéve keverjük hozzá a mézet és tálaljuk.

Előkészítési idő

Elkészítési idő

25 perc

Allergén információ:





Madársalátás paradicsom saláta

Típus	Ebéd
-------	------

Hozzávalók:



100 g	Madársaláta
250 g	Paradicsom
1 teáskanál	Tökmagolaj
½ db	Citrom
½ teáskanál	Só
1 evőkanál	Napraforgómag

Elkészítés:

Mossuk meg a paradicsomot és a madársalátát.
A paradicsomot szeleteljük fel. Adjuk hozzá a sót és a napraforgómagot.
Locsoljuk meg a zöldségeket citromlével és tökmagolajjal.
Gyengéden keverjük össze és tálaljuk.

Előkészítési idő	10 perc
Elkészítési idő	

Allergén információ:





Zöldborsószós édesburgonya-pürével és csirkemellfilé lenmaggal

Típus

Ebéd

Hozzávalók:



1 csésze	Zabpehely
1 kg	Édesburgonya
2 db	Tojás
1 teáskanál	Vaj
200 g	Zöldborsó
1 teáskanál	Só
2 evőkanál	Tejföl
450 g	Csirkemellfilé
1 csésze	Lenmag

Elkészítés:

A meghámozott, felszeletelt édesburgonyát tegyük forrásban lévő vízbe. 20 perc után, amikor az édesburgonya megpuhult, szűrjük le és adjuk hozzá a vaját. Turmixoljuk megfelelő állagúra.

Amíg az édesburgonya készül, a zöldborsót tegyük sós, forrásban lévő vízbe. 15 perc múlva szűrjük le, adjuk hozzá a tejfölt és turmixoljuk mártás állagúra.

A csirkemellfilét csíkokra vágjuk, megsózzuk. A tojásfehérjét habbá verjük.

A húscsíkokat a felvert tojásfehérjébe mártjuk, majd zabpehely és lenmag keverékébe forgatjuk.

200 fokra melegítsük elő a sütőt. A húst helyezzük sütőpapírral bélelt tepsire, majd süssük meg 180 fokon 20-25 perc alatt. Az első 5 percben fedjük le fóliával.

Előkészítési idő

Elkészítési idő

60-70 perc

Allergén információ:





“Zlevanka” joghurttal

Típus

Uzsonna

Hozzávalók:



1 l	Natúr joghurt
3 db	Tojás
1/2 csésze	Barna cukor
3 csésze	Búzaliszt
½ teáskanál	Só
1 cs	Sütőpor
1 dl	Tejföl

Elkészítés:

Melegítsük elő a sütőt 180 fokra.

Keverjük a tojásokat habosra a cukorral és a sóval. Adjuk hozzá a joghurtot és robotgéppel keverjük össze. Adjuk hozzá a búzalisztet és a sütőport. Az egészet dolgozzuk jól össze.

Öntsük a masszát sütőpapírral bélelt tepsibe.

A tejfölt verjük fel krémesre és öntsük a tésztára.

45-50 percig süssük, amíg aranybarna nem lesz.

Melegen, vagy szobahőmérsékleten tálaljuk.

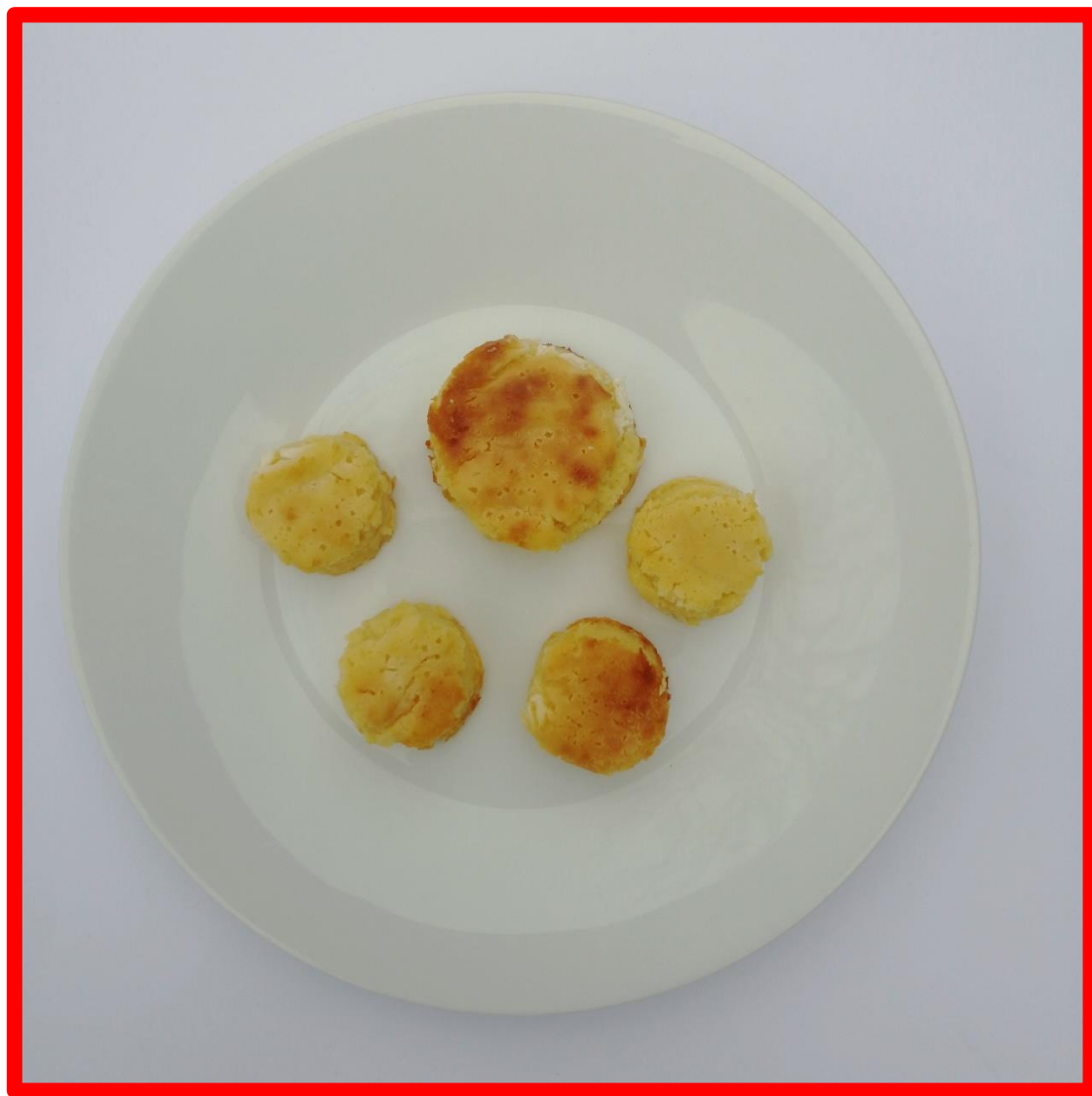
Előkészítési idő

Elkészítési idő

60 perc

Allergén információ:





Gyümölcssaláta bogyós gyümölcsökkel

Típus

Uzsonna

Hozzávalók:



125 g	Áfonya
125 g	Málna
125 g	Szeder
1 db	Körte
250 g	Görögdinnye
125 g	Ribizli
200 g	Fehér szőlő
1 kanál	Méz
½ db	Citrom

Elkészítés:

A szezonális bogyós gyümölcsöket mossuk meg, tehetünk hozzá bármilyen más gyümölcsöt is, hogy ízekben gazdag gyümölcssalátát készíthessünk. Hámozzuk meg a körtét és a görögdinnyével együtt kockázzuk fel. Facsarjuk ki fél citrom levét, adjunk hozzá egy kanál mézet. Keverjük össze a hozzávalókat és tálaljuk.

Előkészítési idő

20 perc

Elkészítési idő

Allergén információ:





Tejbedara fahéjjal és csokoládéval

Típus

Reggeli

Hozzávalók:



600 ml	Tej
40 g	Búzadara
1 evőkanál	Méz
½ teáskanál	Őrölt fahéj
5 g	Étcsokoládé

Elkészítés:

Öntsük a tejet egy fazékba és forraljuk fel.
Keverjük hozzá a búzadarát és alacsony hőfokon habzásig keverjük.
Addig főzzük, amíg a keverék sűrűsödni nem kezd (7-10 perc).
Vegyük le a tűzről és keverjük hozzá a mézet és a fahéjat.
Tálaljuk 4 tálba, a tetejüket szórjuk meg reszelt étcsokoládéval.

Előkészítési idő

Elkészítési idő

20 perc

Allergén információ:







Magyarország

Józsefvárosi Egyesített Bölcsődék



<http://www.bolcsode-bp08.hu/index.html>



Alapítás éve	1994
Főbb jellemzők	20 hetes kortól 5 éves korig a gyermekek nappali ellátása.
A tevékenység helye, célcsoportok	Magyarország, Budapest, Józsefváros, Célcsoport: 0-3 éves csecsemők és kisgyermekek.
Fő tevékenységek	A gyermekek fizikai és mentális jóllétének és kiegyensúlyozott fejlődésének előmozdítása.
Az intézmény dimenziója	197 szakdolgozót és technikai dolgozót foglalkoztat a JEB, melynek 7 tagintézménye és 7 bölcsődei konyhája van.





Magyarország

Éghajlat: kontinentális

Helyi mezőgazdasági termékek:

Zöldségek	Paradicsom, paprika, sárgarépa, burgonya.
Gyümölcsök	Alma, körte, cseresznye, meggy, szilva, sárgabarack, őszibarack, szőlő.
Gabona félék	Búza, kukorica, árpa, rizs, zab.
Húsok	Baromfi, szarvasmarha, sertés, juh, (folyóvízi) hal.

Napi étkezések	Hagyományos étkezési idő (óra)
Reggeli	7-9
Tízórai	10-11
Ebéd	12-14
Uzsonna	15-16
Vacsora	18-20

Fő étkezések:

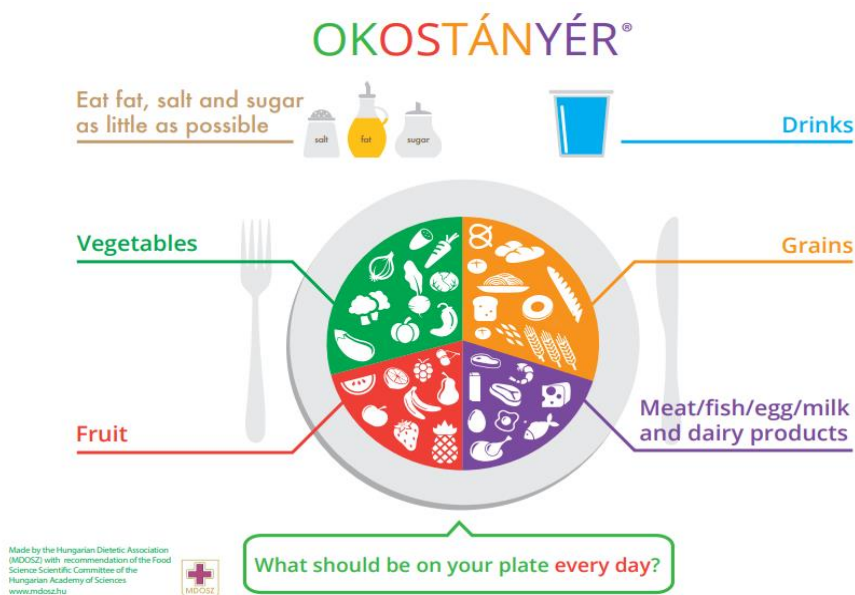
hagyományos ebéd
fogások: leves, főfogás, desszert

Hagyományos étkezési szokások, ételek:

napraforgóolaj
használat, lángos,
pörkölt, lecsó, kolbász,
édességek: rétes,
palacsinta, Hungaricum
(magyar specialitások):
dobos torta, gulyás
leves, halászlé

Magyar táplálkozási ajánlás felnőttek számára

http://mdosz.hu/hun/wp-content/uploads/2016/10/mdosz_kreativ_v25_eng.pdf



“Vitamingolyó” darált dióba forgatva

Típus	Uzsonna
-------	---------

Hozzávalók:



500 g	Alma
500 g	Sárgarépa
300 g	Darált keksz
Ízlés szerint	Méz
500 g	Darált dió

Elkészítés:

Az almát és a sárgarépát reszeljük finomra.
Az összetevőket dolgozzuk jól össze.
Mielőtt az almát és a répát hozzáadnánk a levét nyomjuk ki.
Formázzunk kis gömböket, és forgassuk őket darált dióba.

Előkészítési idő	20 perc
Elkészítési idő	-

Allergén információ:





Sajtgolyók



Hozzávalók:

400 g	Eidami sajt
3 db	Tojás
100 g	Zsemlemorzsa
Ízlés szerint	Szerecsendió, kakukkfű

Típus

Ebéd

Elkészítés:

A sajtot reszeljük le és keverjük össze a tojásokkal. Ízesítsük szerecsendióval és kakukkfűvel. Formázzunk kis gombócokat és forgassuk őket zsemlemorzsába. Előmelegített sütőben süssük meg őket.

Előkészítési idő

Elkészítési idő

30 perc

Allergén információ:





Sajtfelfűjt

Típus

Ebéd

Hozzávalók:



100 g	Teljes kiőrlésű liszt
400 g	Eidami sajt
100 g	Sütő margarin
500 ml	Tej
Ízlés szerint	Petrezselyemzöld
Ízlés szerint	Só

Elkészítés:

A sajtot lereszeljük.

Tűzön megolvasztjuk a margarint, hozzáadjuk a lisztet és addig keverjük, amíg fel nem forrósodik. Hozzáadjuk a tejet és sűrű besamel mártást készítünk.

A mártást a tűzről levéve hozzákeverjük a reszelt sajtot, sóval és petrezselyemzölddel ízesítjük.

Előmelegített sütőbe tesszük, és 180 fokon 40 perc alatt készre sütjük.

Szeletelés előtt kicsit hűlni hagyjuk.

Előkészítési idő

5 perc

Elkészítési idő

40 perc

Allergén információ:





Parajfőzelék

Típus

Ebéd

Hozzávalók



500 g	Friss leveles paraj
4 gerezd	Fokhagyma
100 ml	Víz
400 ml	Tej
15 gr	Liszt
30 gr	Napraforgóolaj
Ízlés szerint	Só
Ízlés szerint	Feketebors

Elkészítés:

A paraj leveleket mossuk meg csepegtessük le.

Egy nagyobb edényben forraljunk vizet és helyezzük bele a parajleveleket. Forraljuk 3-4 percig. Szűrjük le és turmixoljuk össze.

Készítsük el a rántást. Ehhez hevítsük fel az olajat, adjuk hozzá a lisztet, majd kicsit később a préselt fokhagymát és egy percig keverjük. A rántást vegyük le a tűzről, öntsünk hozzá vizet, közben keverjük habverővel, amíg sima nem lesz.

A parajpürét adjuk a rántáshoz, és az edényt tegyük vissza a tűzhelyre. Öntsük bele a forró tejet, és lassú tűzön forraljuk fel. Fűszerezzük sóval és borssal.

Előkészítési idő

10 perc

Elkészítési idő

20 perc

Allergén információ:





Céklás túrókrém

Típus	Reggeli
-------	---------

Hozzávalók:



150 g	Tehéntúró
50 g	Joghurt
50 g	Reszelt cékla
Ízlés szerint	Só
Ízlés szerint	Cukor

Elkészítés:

A túrót a joghurttal keverjük össze. Ízesítsük sóval és kevés cukorral, majd adjuk hozzá a nyers reszelt céklát. Végül keverjük simára botmixerrel.

Előkészítési idő	10 perc
Elkészítési idő	-

Allergén információ:





Házi sárgarépakrém

Típus

Reggeli

Hozzávalók:



250 g	Tehéntúró
150 g	Joghurt
50 g	Sárgarépa
Ízlés szerint	Snidling
Ízlés szerint	Fokhagyma
Ízlés szerint	Só

Elkészítés

Hámozzuk meg a sárgarépát és reszeljük le kis lyukú reszelőn. Sózzuk meg, pihentessük, majd pár perc múlva nyomkodjuk ki a levét. Keverjük össze a túrót a joghurttal, majd adjuk hozzá a sárgarépát és a zúzott fokhagymát, végül ízesítsük snidlinggel.

Előkészítési idő

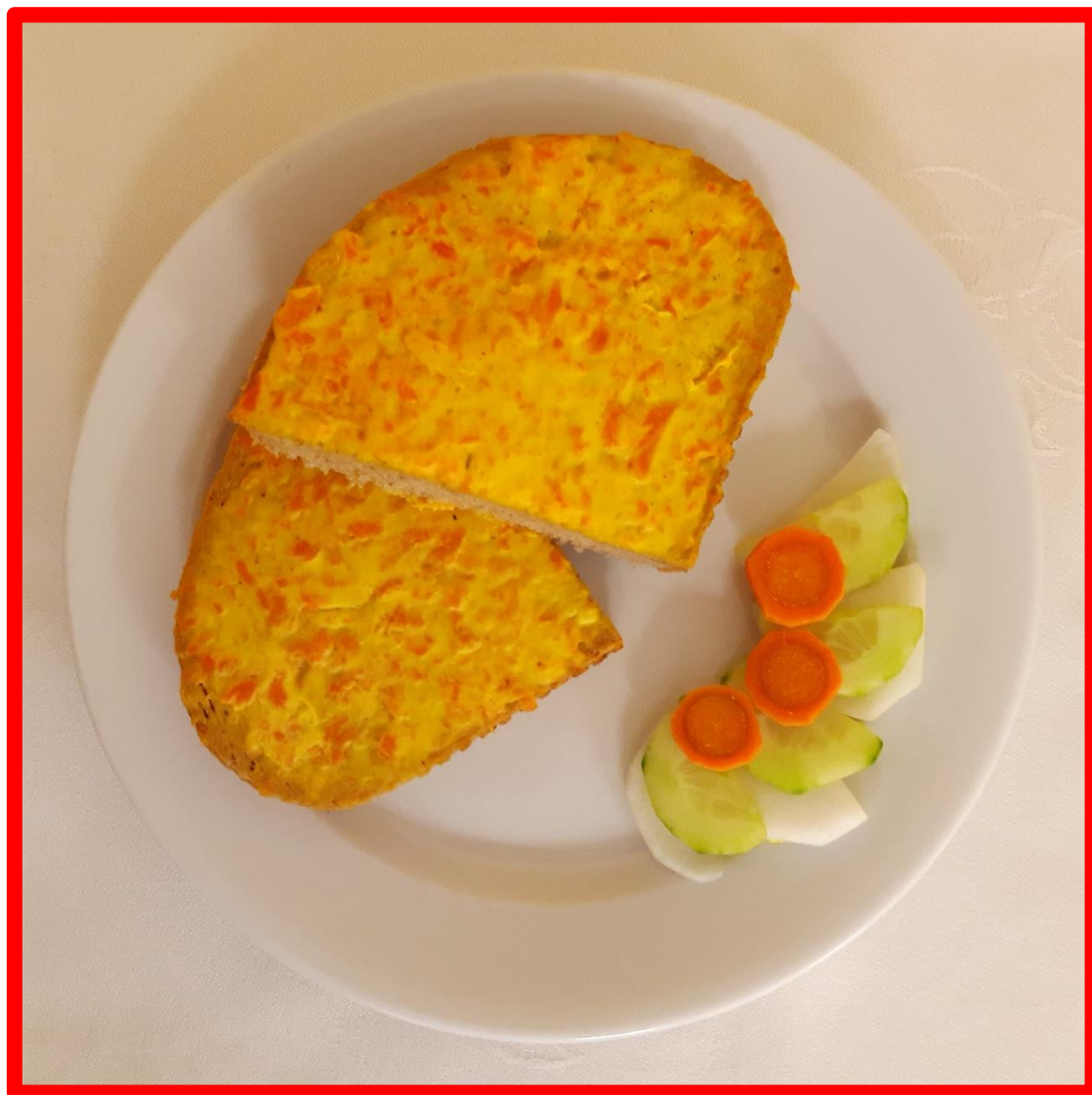
10 perc

Elkészítési idő

-

Allergén információ





Almás pite

Típus

Uzsonna

Hozzávalók



400 g	Teljes kiőrlésű liszt
150 g	Sütő margarin
200 g	Cukor
8 g	Sütőpor
2 db	Tojás
90 g	Tejföl
1 kg	Alma
100 g	Apróra vágott dió
Ízlés szerint	Fahéj
1 db	Citrom

Elkészítés:

A tészta elkészítéséhez tegyük a teljes kiőrlésű lisztet egy tálba és keverjük hozzá a sütőport. A margarint morzsoljuk el a liszttel. Adjuk hozzá a fele mennyiségű cukrot és egy egész tojást, valamint a tejfölt, és gyúrjuk gyors mozdulatokkal addig, amíg az egész össze nem áll. A tésztánkat válasszuk szét, és készítsünk két egyforma golyót. Csavarjuk be fóliába és helyezzük hűtőszekrénybe. Közben készítsük el az almatölteléket. Az almákat mossuk és hámozzuk meg, magozzuk ki és reszeljük le nagy lyukú reszelőn. Facsarjuk ki a citromot, és a levét adjuk hozzá. A reszelt almát serpenyőben puhára pároljuk, közben ízesítjük citrom levével, a maradék cukorral és a fahéjjal, majd adjuk hozzá az apróra vágott diót. A tölteléket hagyjuk kihűlni. Melegítsük elő a sütőt.

Lisztezett gyúródeszkán a tészta egyik felét nyújtsuk téglalap alakúra, majd tegyük a kivajazott tepsibe. Szurkáljuk meg villával, majd az elkészült almatölteléket oszlassuk el rajta. A másik tésztánkat is nyújtsuk ki és helyezzük az almatöltelékre.

Egy tojást verjünk fel, s ecsetet használva kenjük meg vele a tészta tetejét. Ha kész, szurkáljuk meg villával és helyezzük előmelegített sütőbe. Addig süssük, míg a teteje aranybarna nem lesz. Négyzetekre vágjuk és langyosan tálaljuk.

Előkészítési idő

30 perc

Elkészítési idő

30 perc

Allergén információ:





Karfiolleves pulykamellel

Típus

Ebéd

Hozzávalók



300 g	Pulykamellfilé
500 g	Karfiol
400 g	Sárgarépa
200 g	Petrezselyemgyökér
100 g	Zöldpaprika
100 g	Paradicsom
100 g	Vöröshagyma
20 g	Napraforgóolaj
150 g	Tejföl
Ízlés szerint	Só
Ízlés szerint	Petrezselyemzöld
Ízlés szerint	Fekete bors
Ízlés szerint	Fűszerpaprika

Elkészítés:

A karfiolt megtisztítjuk és rózsáira szedjük. A húst, a sárgarépát, petrezselyemgyökeret kis kockákra vágjuk. Egy lábasban olajat hevítünk. Hozzáadjuk a vöröshagymát és folyamatosan kevergetjük. Ha a hagyma megpuhult, hozzáadjuk a fűszerpaprikát, a felkockázott húst, rövid ideig együtt pirítjuk, majd felöntjük vízzel. Amikor a hús félig megpuhult, hozzáadjuk a karfiolt, a gyökérzöldségeket, az egész zöldpaprikát, a paradicsomot és felforraljuk. Fedővel lefedjük, időnként megkeverjük. Addig főzzük, amíg a zöldségek meg nem puhulnak. Tálalás előtt a zöldpaprikát és a paradicsomot kivesszük a levesből. Tálalás után a levest megszórjuk petrezselyemzölddel, s ha úgy tetszik hozzáadhatjuk a tejfölt.

Előkészítési idő

15 perc

Elkészítési idő

40 perc

Allergén információ:





Rakott karfiol pulykahússal és zabpehellyel



Típus

Ebéd

Hozzávalók:

500 g	Pulykahús
1500 gr	Karfiol
100 gr	Vöröshagyma
200 gr	Zabpehely
100 ml	Napraforgóolaj
500 gr	Tejföl
Ízlés szerint	Só
Ízlés szerint	Bors
Ízlés szerint	Fűszerpaprika
Ízlés szerint	Kömény

Elkészítés:

A karfiolt megtisztítjuk és rózsáira szedjük, enyhén sós vízben előfőzzük.
A pulykahúst ledaráljuk, hagymával olajon megpároljuk, fűszerezük.
A zabpelyhet összekeverjük a pulykahússal. A gabonát ne főzzük meg, mert majd megpuhul a párolt pulykamell levétől.
A karfiol felét tepsibe helyezzük, ráöntjük a zabpehellyel elkevert húst, majd befedjük a karfiol másik felével. A tetejét megkenjük tejjel és sütőbe helyezzük.
Addig sütjük, amíg a teteje meg nem pirul.

Előkészítési idő

35 perc

Elkészítési idő

25 perc

Allergén információ:







Olaszország

**ARCA Cooperativa Sociale a r.l. -
Florence**



<https://www.arcacoop.org>



Alapítás éve	1983
Főbb jellemzők	A magán- és a közigazgatással egyetértésben tervezett és biztosított szociális, jóléti és oktatási szolgáltatásokkal foglalkozik.
A tevékenység helye, célcsoportok	Az Arca az időseket, fogyatékkal élőket, kábítószerfüggőket, kisgyermekeket és mentális betegséggel élőket támogatja Firenze, Grosseto, Livorno, Lucca, Pisa, Pistoia és Siena tartományok területén.
Fő tevékenységek	Az Arca a kisgyermekeknek, 18 éven aluliaknak, fogyatékkal élőknek, időseknek, kábítószerfüggőknek, pszichiátriai zavarral küzdőknek, hátrányos helyzetűeknek, vagy társadalmi kirekesztés veszélyével küzdő embereknek nyújt szolgáltatást a Toszkán régióban.
Az intézmény dimenziója	Körülbelül 1300 dolgozó.





Olaszország

Éghajlat: mediterrán

Helyi mezőgazdasági termékek: zöldségek, gyümölcsök, gabonák, hüvelyesek, olíva olaj, húsok, halak

Napi étkezések	Hagyományos étkezési idő
Reggeli	7-8
Tízórai	9-10
Ebéd	12-14
Uzsonna	16-17
Vacsora	19-21

Fő étkezések, tradicionális étkezési szokások :

hagyományos ebéd fogások:
tészta, főfogás (hús, hal, tojás
zöldségkörettel), gyümölcs

Olasz (Toszkán) táplálkozási ajánlás felnőttek számára



<https://www.crea.gov.it/documents/59764/0/LINEE-GUIDA+DEFINITIVO+%281%29.pdf/3c13ff3d-74dc-88d7-0985-4678aec18537?t=1579191262173>



Almatorta

Típus:

Uzsonna

Hozzávalók:



700 g	Alma
200 g	Liszt
100 g	Cukor
70 ml	Étolaj
125 g	Natúr joghurt
100 g	Tojás
1 cs	Sütőpor
1 db	Citrom héja és leve

Elkészítés:

Az almákat hámozzuk meg és vágjuk őket kockára, locsoljuk meg a citromlével, és szórjuk bele a citromhéjat.

A tojásokat a cukorral verjük kemény habbá, majd keverjük bele az étolajat.

Adjuk hozzá a joghurtot és óvatosan keverjük a masszához a szitált, sütőporral elkevert lisztet.

Végül adjuk hozzá az almát és forró sütőben süssük 40 percig 180 fokon.

Előkészítési idő

20-25 perc

Elkészítési idő

40 perc

Allergén információ





 FINE!  

Pirított édeskömény és sárgarépa

Típus

Ebéd

Hozzávalók



200 g	Édeskömény
60 g	Olaj
10 g	Só
60 g	Sárgarépa
1 gerezd	Fokhagyma

Elkészítés:

Az édesköményt és a sárgarépát tisztítsuk és mossuk meg, vágjuk kis darabokra. Aprítsuk fel a fokhagymát és tegyük fel főni olajjal és vízzel. Adjuk hozzá az édesköményt és a sárgarépát, sózzuk meg és főzzük 1 órán át.

Előkészítési idő

Elkészítési idő

60 perc

Allergén információ:





Ropogós tőkehalfilé

Típus

Ebéd

Hozzávalók:



200 g	Tőkehal
40 g	Olaj
10 g	Só
60 g	Zsemlemorzsa
20 g	Petrezselyemzöld

Elkészítés:

Tegyük a tőkehal szeleteket egy olajjal kikent tepsibe, hintsük meg zsemlemorzsával, fűszerezzük sóval és petrezselyemzölddel és süssük 180 fokon 25-30 percig.

Előkészítési idő

Főzési idő

35 perc

Allergén információ:





Brokkolikrémes rizs

Típus

Ebéd

Hozzávalók:



420 g	Brokkoli
15 g	Só
160 g	Vöröshagyma
50 g	Étolaj
60 g	Parmezán sajt
100 g	Fenyőmag
240 g	Rizs

Elkészítés:

Tisztítsuk és mossuk meg a brokkolit, majd 10 percre helyezzük forrásban lévő sós vízbe. Csepegtessük le és tegyük egy mixerbe a fenyőmaggal, étolajjal, sóval, parmezánnal együtt, majd turmixoljuk össze.

Szeleteljük fel a vöröshagymát és olajon pár perc alatt pároljuk barnára. Adjuk hozzá a rizst és pirítsuk meg. Locsoljuk meg zöldséglével és főzzük körülbelül 15 percig. Adjuk hozzá a brokkolikrémet és tálaljuk.

Előkészítési idő

Elkészítési idő

35 perc

Allergén információ:





Paradicsomos kenyér

Típus	Uzsonna
-------	---------

Hozzávalók:



400 g	Koktélparadicsom
16 g	Olívaolaj
Ízlés szerint	Oregánó
Ízlés szerint	Bazsalikom
200 g	Kenyér

Elkészítés:

A kenyeret szeleteljük fel. A paradicsomot aprítsuk fel és tegyük egy tálba. Adjunk hozzá sót, oregánót, olívaolajat és aprított bazsalikomot. Majd helyezzük a kenyérszeletekre.

Előkészítési idő	5 perc
Elkészítési idő	

Allergén információ:





Padlizsános tészta

Típus

Ebéd

Hozzávalók:



60 g	Vöröshagyma
2 gerezd	Fokhagyma
500 g	Padlizsán
300 g	Paradicsom
Ízlés szerint	Bazsalikom
Ízlés szerint	Só
20 g	Olívaolaj
300 g	Száraztészta
Ízlés szerint	Oregánó

Elkészítés:

A vöröshagymát és fokhagymát aprítsuk fel, és fazékban kevés vízzel főzzük meg. Adjuk hozzá a hámozott, darabolt padlizsánt, és egy kis sót. Kicsit hagyjuk főni, majd adjuk hozzá a bazsalikomot, a paradicsomot és az oregánót. Ha megfőtt, az egészet turmixoljuk le és öntsünk hozzá olívaolajat. A tésztát megfőzzük, a szószt hozzákeverjük és tálaljuk.

Előkészítési idő

Elkészítési idő

20 perc

Allergén információ





Citromos csirkemell

Típus	Ebéd
-------	------

Hozzávalók:



400 g	Csirkemellfilé
Ízlés szerint	Liszt
Ízlés szerint	Só
1 db	Citrom leve
150 g	Víz

Elkészítés:

A csirkemellet daraboljuk fel, sózzuk meg, forgassuk lisztbe. Helyezzük tepsibe és süssük 180 fokon. Időnként forgassuk át. Ha már majdnem megsült, öntsük hozzá a citromlevet és a vizet. Ha elkészült adjuk hozzá a friss olívaolajat.

Előkészítési idő	
Elkészítési idő	30 perc

Allergén információ:







Portugália

Centro Social de Soutelo



www.centrosocialsoutelo.org



Alapítás éve	1976
Főbb jellemzők	A Centro Social de Soutelo egy portugál nonprofit szervezet. A CSS az Oporto kerületben (Gondomar, Porto and Matosinhos) végzi tevékenységét a kisgyermekkorú/ ifjúsági nevelés, az idősek, valamint a társadalmi és közösségi beavatkozás területén. Küldetésük: „A közösség jogos igényeinek és elvárásainak kielégítése, az egyenlőség, a részvétel, az együttműködés és a szolidaritás támogatása”. Így a CSS törvényben meghatározott célja a családok támogatása a gyermekek oktatásában és védelmében, az idősek jóllétének támogatása és a közösség igényeire való reagálás oktatási, szociális szolgáltatásokkal és szociális intervenciók projektjei révén.
A tevékenység helye, célcsoportok	Rio Tinto, Porto, Portugália.
Fő tevékenységek	Gyermek- és ifjúsági nevelés, oktatás: bölcsőde, óvoda, iskolán kívüli programok (6-16 éves korig). Az idősek támogatása: nappali ellátás, otthoni támogatás. Szociális és közösségi intervenciók projekt témák: egészség, alkoholizmus, kábítószer függőség, munkanélküliség, szegénység és társadalmi kirekesztettség a szociálisan rászoruló csoportokban és a veszélyeztetett gyermekek körében.
Az intézmény dimenziója	110 állandó munkavállaló, 22 önkéntes.



Portugália

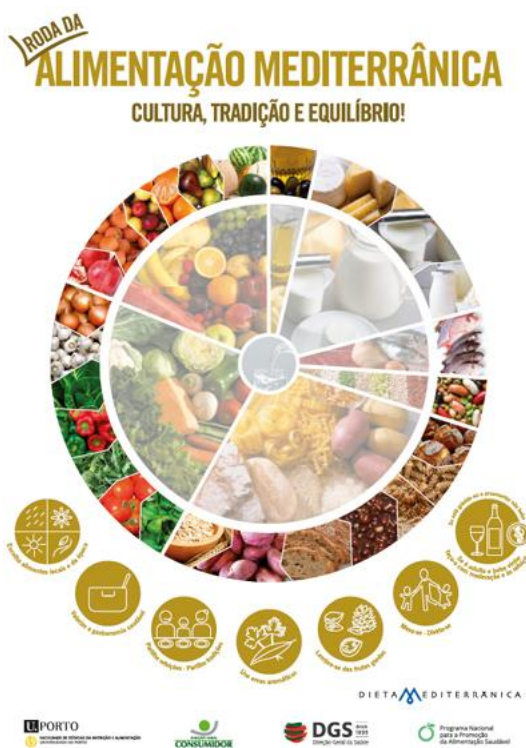
Éghajlat: mediterrán

Helyi mezőgazdasági termékek : zöldségek, gyümölcsök, gabonák, húsok

Napi étkezések	Hagyományos étkezési idő
Reggeli	7-9
Tízórai	10-11
Ebéd	12-14
Uzsonna	15-17
Vacsora	19-21

Fő étkezések: Leves, hal/hús (fehérje), rizs/ burgonya/tészta és zöldségek (saláta vagy főtt zöldségek) desszertek (gyümölcs, vagy édes desszert)

Portugál táplálkozási ajánlás felnőttek számára



<https://www.sns.gov.pt/noticias/2016/06/20/roda-da-alimentacao-mediterranica/>



Séf-féle tőkehalfilé

Típus

Ebéd

Hozzávalók:



4 szelet (kb.130 g/szelet)	Tőkehalfilé
100 g	Vöröshagyma
100 g	Érett paradicsom
4 gerezd	Fokhagyma
2 db	Babérlevél
500 ml	Olívaolaj
150 g	Kovásztalan búzaliszt
500 g	Burgonya
100 g	Sárgarépa
300 g	Fejes káposzta
Ízlés szerint	Só

Elkészítés:

Készítsük el a hagymás paradicsomszószt. Öntsünk 100 ml olívaolajat egy serpenyőbe és adjuk hozzá az apróra vágott vöröshagymát, a fokhagymát, paradicsomot és a babérlevelet. Főzzük alacsony hőfokon 15 percig.

A halszeleteket sózzuk meg ízlés szerint, forgassuk lisztbe és helyezzük kiolajozott sütőlemezre, majd borítsuk be a hagymás paradicsomszósszal.

Helyezzük előmelegített sütőbe, süssük 180 fokon 30 percig.

Amíg a hal a sütőben van, készítsük el a köretet. Hámozzuk meg és kockázzuk fel a burgonyát, a sárgarépát, és aprítsuk fel a káposztát. A zöldségeket helyezzük lábasba, öntsük fel sós vízzel és forrástól számított 15 percig főzzük.

Előkészítés

10-15 perc

Elkészítési idő

30 perc

Allergén információ:





„Rancho”

Típus

Ebéd

Hozzávalók:



100 g	Száraztészta (penne)
200 g	Csicseriborsó
50 g	Vöröshagyma
100 g	Sárgarépa
200 g	Fejes káposzta
100 ml	Olívaolaj
2 gerezd	Fokhagyma
100 g	Érett paradicsom
100 g	Fűszeres kolbász/Chorizo
200 g	Marhahús
200 g	Sertéshús
2 db	Babérlevél

Elkészítés:

A csicseriborsót majdnem puhára főzzük.
Az olajat és a vöröshagymát serpenyőben a tűzre helyezzük, aransárgára pirítjuk. Kevés vizet öntünk hozzá és felforraljuk, majd hozzáadjuk a kockára vágott paradicsomot, a sőt, fokhagymát és a babérlevelet, majd a felkockázott marhahúst és 15 percig főzzük. Ezután hozzáadjuk a sertéshúst is, és további 45 percig alacsony lángon főzzük. Felöntjük annyi vízzel, amennyi a pennének elég és a káposztát, a chorizot, az apró darabokra tördelt sárgarépát és a penne tésztát hozzáadva még 15 percig főzzük, majd tálaljuk.

Előkészítési idő

10 perc

Elkészítési idő

75 perc

Allergén információ:





Sült csirke

Típus

Ebéd

Hozzávalók:



1 db (kb.1 kg)	Csirke
100 g	Vöröshagyma
2 gerezd	Fokhagyma
Ízlés szerint	Só
Ízlés szerint	Babérlevél
Ízlés szerint	Édes chili por
1 db	Citrom
Szükség szerint	Olívaolaj

Elkészítés:

A csirkét feldaraboljuk, ízesítjük apróra vágott fokhagymával, sóval, édes fűszerpaprikával és citromlével.

Egy tepsibe kevés olívaolajat öntünk, belehelyezzük a felszeletelt hagymát, a babérlevelet és a csirkehúst.

180 fokon 60-90 percig sütjük. Miközben készül, a csirkedarabokat időnként átforgatjuk, hogy egyenletesen süljenek.

Tálalhatjuk rizsszel, sült burgonyával és salátával vagy ízlés szerint más zöldségekkel.

Előkészítési idő

Elkészítési idő

60 perc

Allergén információ:





Zöldségleves

Típus

Ebéd

Hozzávalók:



1500 ml	Víz
200 g	Burgonya
200 g	Süttők
200 g	Fejes káposzta
100 g	Póréhagyma
Ízlés szerint	Só
Ízlés szerint	Olívaolaj

Elkészítés:

Az olívaolaj kivételével helyezzük a hozzávalókat egy fazékba és hagyjuk főni 45 percig. A főzés végén adjuk hozzá az olívaolajat, és turmixoljuk krémesre konyhai robotgéppel.

Előkészítési idő

10 perc

Elkészítési idő

45 perc

Allergén információ:





Főtt tőkehal csicseriborsóval

Típus

Ebéd

Hozzávalók:



600 g (4 szelet)	Tőkehal
500 g	Burgonya
150 g	Csicseriborsó
500 g	Fejes káposzta
Ízlés szerint	Só

Elkészítés:

A csicseriborsót áztassuk hideg vízbe 12 órán át. Áztatás közben a vizet cserélhetjük. Ha az idő letelt, szűrjük le.

A hámozott burgonyát tegyük fazékba annyi sós vízzel, hogy ellepje. Miután felforrt, főzzük 10 percig, majd adjuk hozzá a káposztát, a csicseriborsót és a tőkehalat, és főzzük további 15-20 percig. Szűrjük le róla a vizet és tálaljuk.

Előkészítési idő

Elkészítési idő

30 perc

Allergén információ:





„Canja” (Csirkeleves)

Típus

Ebéd

Hozzávalók



1500 ml	Víz
80 g	Leveshez illő tészta (csillag alakú, vagy apró betűtészta)
250 g	Csirkehús
200 g	Zabpehely
Ízlés szerint	Só
Ízlés szerint	Olívaolaj

Elkészítés:

Egy serpenyőbe tegyük a csirkehúst sós vízben főni, körülbelül 40 percig. Ezután a csirkét vegyük ki a lábasból, és helyezzük félre. Tegyük a csirke főzővizébe a levestésztát, s főzzük meg ízlés szerint. Csontozzuk ki és aprítsuk fel a csirkehúst, majd tegyük vissza a tésztás főzőlébe. Adjuk hozzá az olívaolajat és forraljuk további 5 percig.

Előkészítési idő

Főzési idő

60 perc

Allergén információ:





Sütőtöklekvár

Típus

Reggeli

Hozzávalók:

300 g	Sütőtök
100 g	Cukor
1 rúd	Fahéj



Elkészítés:

Az összes hozzávalót helyezzük serpenyőbe, és folyamatosan keverve pirítsuk 30 percig. Ha megpuhult a sütőtök, a fahéjat távolítsuk el, és turmixoljuk össze konyhai robotgépben.

Hagyjuk kihűlni, majd helyezzük egy légmentesen zárható üvegbe.

Reggelire vagy kísértkezésre kenjük a sütőtöklekvárt kenyérre, fogyasszuk egy pohár tejjel.

Előkészítési idő

Elkészítési idő

30 perc

Allergén információ:





„Aletria”

Típus

Uzsonna

Hozzávalók



500 ml	Víz
500 ml	Tej
100 g	Cukor
3 rúd	Fahéj
100 g	Cénametélt
1 db	Tojássárgája
1 db	Citrom
25 g	Vaj

Elkészítés:

Készítsünk fűszeres alaplé, ehhez a fél liter forrásban lévő vízhez adjuk hozzá a cukrot, citromhéjat, egész fahéjat és a vajat. Lassú tűzön főzzük 15 percig, majd távolítsuk el a citromhéjat és a fahéjat. Adjuk hozzá a cénametételt és főzzük 10 percig. A tojássárgáját a tejjel simára keverjük, majd folyamatosan kevergetve a cénametélthez adjuk és további 5 percig forraljuk. Külön tálakban tálaljuk, a tetejére őrölt fahéjat szórunk.

Előkészítési idő

Elkészítési idő

30 perc

Allergén információ:





Narancstorta

Típus	Uzsonna
-------	---------

Hozzávalók:



6 db	Tojás
200 g	Búzaliszt
150 g	Cukor
1 db	Narancs héja és leve

Elkészítés:

Elektromos habverővel keverjük össze a tojásokat a cukorral 10 percig, vagy amíg habos krémet nem kapunk. Adjuk hozzá a narancshéjat és levét, majd a lisztet és keverjük jól össze.
A tésztát öntsük kizsírozott, lisztezett tortaformába.
Előmelegített sütőben 180 fokon 30-40 percig süssük.

Előkészítési idő	
Elkészítési idő	40 perc

Allergén információ:





Banános zabpehelypalacsinta

Típus

Reggeli

Hozzávalók:



2 db	Banán
5 evőkanál	Zabpehely
2 db	Tojás
Ízlés szerint (opcionális)	Fahéj

Elkészítés:

A banánt villával törjük össze, majd adjuk hozzá a két egész tojást és a zabpehelyet. Az egészet keverjük össze.

Melegítsünk fel egy palacsintasütőt és kezdjük el sütni a palacsintákat az általunk kívánt formában és méretben.

Őrölt fahéjjal meghintve tálaljuk.

Előkészítési idő

Elkészítési idő

15 perc

Allergén információ:





E kiadvány az Erasmus+ KA2 Stratégiai Partnerségek - "FINE! - Food and Nutrition In ECEC" projekt keretében valósult meg a partnerszervezetek szíves hozzájárulásával:

- 37 Kindergarten "Valshebstvo, Bulgária
- KINDERGARTEN SRČEKO, Horvátország
- Józsefvárosi Egyesített Bölcsődék, Magyarország
 - A magyar fejezet összeállításában részt vett:
 - Károlyiné Peltzer Éva, ételmezésvezető, dietetikus, JEB
 - Molnár- Kötél Dorottya, ételmezésvezető, dietetikus, JEB
 - Molnár Lilla, ételmezésvezető, dietetikus, JEB
 - Nagy Krisztina, ételmezésvezető, dietetikus, JEB
 - Salamonné Holdampf Éva, ételmezésvezető, JEB
 - Szerkesztésben részt vett: Lukácsné Ódor Olga, szaktanácsadó, JEB
 - Fordította: Molnár Lilla, ételmezésvezető, dietetikus, JEB
- ARCA Cooperativa Sociale a r.l. - Firenze, Olaszország
- Centro Social de Soutelo, Portugália

Szerkesztette:

Darvai Sarolta, ELTE Eötvös Loránd Tudományegyetem, Budapest, Magyarország;
Selye János Egyetem, Komarno, Szlovákia

Nadia Koltcheva, Kognitív Tudományi és Pszichológia Tanszék, New Bulgarian University, Szófia, Bulgária

Berekvölgyi Dorottya, Galileo Progetti Nonprofit Kft., Budapest, Magyarország

Grafikai tervezést végezte: ARCA Cooperativa Sociale a r.l. - Firenze, Olaszország

ISBN: 978-963-489-337-0

Kiadva: 2021

Az Európai Bizottság támogatása ezen kiadvány elkészítéséhez nem jelenti a tartalom jóváhagyását, amely kizárólag a szerzők álláspontját tükrözi, valamint a Bizottság nem tehető felelőssé ezen információk bármilyen felhasználásáért.

