



5055 Jászladány, Hősök tere 6.

Tel./fax: 57/454-015

E-mail: nuvi@vnet.hu

ADAGOLÁSI ÚTMUTATÓ

| 11-14 éves korcsoport | adag / mennyiség | | |
|--|------------------|--------|--|
| KISÉTKÉZKÉS | | | |
| folyadék (tej, ízesített tej, tea, gyümölcslé) | 0,2 | l | |
| felvágott | 0,03 | kg | |
| margarin | 0,01 5 | kg | |
| vaj | 0,02 | kg | |
| vajkrém | 0,02 5 | kg | |
| sajtkrém | 0,03 | kg | |
| trap.sajt | 0,03 | kg | |
| lekvár, mogyorókrém | 0,03 | kg | |
| körözött, vaníliás túró | 0,05 | kg | |
| mézes-vaj | 0,02 5 | kg | |
| sajtos margarin | 0,03 | kg | |
| májkészítmény, halkrém | 0,03 | kg | |
| joghurt, kefir | 0,15 | kg | |
| kenyérfélék, kalács | 0,06 | kg | |
| péksütemény | 1 | d b | |
| FŐÉTKÉZÉS | | | |
| leves | 0,3 | l | |
| főzelék, mártás | 0,3 | l | |
| sült csirkecomb | 0,16 | kg | |

| | | | | |
|---------------------------|-----------|----|---|--------|
| rántott csirkecomb | 0,22 | kg | | |
| ragu, tokány, pörkölt hús | 0,05 5 | kg | | |
| rántott halrúd | 0,2 | kg | 4 | d b |
| szelet hús | 0,08 | kg | | |
| fasírt, húsgombóc | 0,1 | kg | 2 | d b |
| vagdalt | 0,1 | kg | | |
| dinsztelt máj | 0,07 | kg | | |
| tészta, rizs | 0,15 | kg | | |
| burgonya | 0,2 | kg | | |
| hajtott, kalács | 0,15 | kg | 3 | d b |
| linzer, piskóta | 0,18 | kg | 2 | d b |
| pogácsa | 0,2 | kg | 4 | d b |
| lekváros kifli | 0,13 | kg | 1 | d b |
| túrós batyu | 0,24 | kg | 2 | d b |
| FELTÉTEK | | | | |
| dió | 0,05 | kg | | |
| mák | 0,04 | kg | | |
| lekvár | 0,02 | kg | | |
| túró | 0,05 | kg | | |
| trapista sajt | 0,04 5 | kg | | |



5055 Jászládány, Hősök tere 6.

Tel./fax: 57/454-015

E-mail: nuvi@vnet.hu

| | | | | |
|--------------------------|---------------|----|---|--------|
| tejföl | 0,04 | kg | | |
| kristálycukor szórat | 0,01 | kg | | |
| húsgombóc levesbe | 0,08 | kg | 4 | d b |
| ZÖLDSÉG, GYÜMÖLCS | | | | |
| friss zöldség | 0,05- 0,09 | kg | | |
| friss gyümölcs | 0,15 | kg | | |
| savanyúság | 0,07- 0,1 | kg | | |