

Adagolási előírás

(1 adag elkészített ételre)

	A	B	C	D	E	F
1.	Ételsorelem	Korcsoportok				
2.		1–3 év	4–6 év	7–10 év	11–14 év	15. évtől
3.	Friss zöldség (dkg)	2≤	2≤	3≤	3≤	4≤
4.	Friss gyümölcs (dkg)	4≤	6≤	7≤	7≤	8≤
5.	Gyümölcslé/zöldséglé (dl)	1–2	1–2	1–2	1–2	2–3
6.	Saláta (dkg)	3–8	4–10	5–11	6–12	7–16
7.	Savanyúság (dkg)	3–7	5–8	6–9	7–10	8–13
8.	Zöldség köretek (dkg)	8–15	13–18	15–20	18–23	20–25
9.	Főzelékek (dl)	1,5-2	1,5-2,5	2-2,5	2,5-3	3–4
10.	Szelet hal (g)	30–45	40–55	55–70	65–80	70–85
11.	Szelet hús (g)	30–45	40–55	55–70	65–80	70–85
12.	Ragu, tokány, pörkölt hús (g)	20–35	30–45	40–55	50–65	56–70
13.	Levesek (dl)	1-1,5	1–2	2-2,5	2–3	2-3,5
14.	Burgonya (dkg)	10–15	15–20	18–23	20–25	25–30
15.	Tészta, rizs, gabona alapú köretek (dkg)	7–15	10–20	10–20	15–25	25–30
16.	Mártás (dl)	1–1,5	1,5–2	1,5–2	2–2,5	2–2,5
17.	Tej/ízesített tejkészítmény /tea (dl)	1–2	1–2	2–2,5	2–2,5	2–3