

4. melléklet a 37/2014. (IV. 30.) EMMI rendelethez

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.	Gyümölcsle/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 köreték (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 köreték (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