

Közösen-könnyebben életmódváltó program

Ötletek a munkahelyi egészséges étkezés kialakításához

Az egészséges táplálkozásban semmi sem tilos, de vannak olyan ételek, amelyeket előnyben kell részesíteni.

Ülő munkát végző egyéneknek a napi energiaszükségletük 1900-2300 Kcal.

Energiaigényünket befolyásolja a testtömeg, az életkor, a nem, az éghajlat, az egészségi állapot és a fizikai aktivitás.

Ha az egészséges táplálkozás ajánlását betartva naponta 5x étkezünk, energiaszükségletünk kb. 30-35%-át kell fedeznie a déli étkezésünknek.

Mennyi nyersanyagot lehet felhasználni az egyes ebédvariációk elkészítéséhez az **élelmezésvezetőnek, az étlap-tervezőnek, a gazdasági igazgatónak**, hogy a mennyiségi és minőségi követelményeknek is eleget tegyünk?

- csirkéből feltétként 100-150 g
- halból feltétként 100-150 g
- sertés és marhahúsból feltétként 70-100 g
- hús (vegyes) levesbe, vagdalt vagy rakott étel elkészítéséhez 40-60 g
- zöldség-főzelékfélékből és gyümölcsből (főzelékhez,
- párolt vegyes zöldségként és gyümölcsköretként, rakott ételekhez) 200-300 g
- zöldség-főzelékfélékből és gyümölcsből levesbe, mártáshoz 50-100 g
- szárazhüvelyesekből 100-150 g
- burgonyából köretként 150-200 g
- tésztából teljes köretként 40-50 g (nyersen)
- rizsből teljes köretként 40-50 g (nyersen)

Ebédvariációk

Székelygulyás csirkehúsból Barna kenyér 350 Kcal	Roston sült halfilé Héjában sült burgonya Céklasaláta 380 Kcal	Paprikásburgonya Káposztasaláta 385 Kcal	Száraz-bableves füstölt pulykacombbal 380 Kcal
Sült csirkemell Rizi-bizi Ecetes uborka 405 Kcal	Gombapörkölt Durum tészta Káposztasaláta 410 Kcal	Paradicsom ivólé Párolt csirkemell Párolt vegyes zöldség köret 440 Kcal	Csirkepörkölt Zöldborsófőzelék 440 Kcal
Köményes pulykasült Paradicsomos káposzta Barna kenyér 455 Kcal	2 dl 100%-os Multivitamin gyümölcslé Rakott zöldbab 460 Kcal	Lecsó krinolinnal Bakonyi barna kenyér Alma 463 Kcal	Tükörtojás 2 db Spenótfőzelék Sokmagos zsemle 1db 500 Kcal
Főtt marha Vadas mártás Olasz spagetti tészta 500 Kcal	Sertés sült Lencsefőzelék 565 Kcal	Gulyásleves Almás rétes 2 db 570 Kcal	Palócleves Almás palacsinta 2 db 590 Kcal

*Az ebédvariációk kalória tartalma 1 adagra van kiszámolva.

Ajánlott ételek ebédre

Levesek:

A zsírszegény levesekből lehet esetleg két adagot kérni, így a második fogásból elég egy fél adag is, főleg, ha a feltét körettel kalóriában kicsit gazdagabb.

Ajánlott:

- gyümölcslevesek – lehetőleg sovány tejjel, vagy kefirrel, joghurttal habarva
pl. alma-, meggy, őszibarackleves
- erőleves, csontleves, húsleves – bőséges zöldség tartalommal, gabonapehellyel készült levesbetéttel, zsírtalanítva
- magyaros sűrítés nélküli levesek – zsírtalanítva, tésztabetét nélkül, sovány hússal
pl. halászlé – teljes őrlésű kenyérrel, gulyásleves, hamis gulyásleves
- zöldséglevesek – sűrítés nélkül, vagy hintéssel, zsírszegény tejtermék felhasználásával készített habarással, esetleg vékony rántással
pl. gomba-, karalábé-, sütőtök-, uborka-, olasz zöldségleves, paradicsomleves hallal
- pürélevesek – saját nyersanyaggal sűrítve, sűrítés nélkül vagy hintéssel, zsírszegény tejtermék felhasználásával készített habarással, esetleg vékony rántással
pl. burgonya-, paradicsom-, saláta és sóskaleves, zabpelyhes brokkolileves
- ragulevesek – bőséges zöldséges és sovány hús felhasználásával
pl. lestyános csirkeraguleves,
- egytálételes levesek – zsírtalanítva, sovány hússal vagy húskészítménnyel, hintéssel, zsírszegény tejtermék felhasználásával készített habarással, esetleg vékony rántással
pl. Palócleves, Frankfurtilleves, Újházi-tyúkhúsleves

Fogyasztása ritkábban ajánlott:

- magas zsírtartalmú magyaros levesek, pl. lebbencsleves
- magas energiatartalmú levesek, pl. szárazbab-leves, csülkös bableves
- krémlevesek, pl. zellerkrémleves

Levesbetétek:

Ajánlott:

- gabonapelyhek, gabonaalapú levesbetétek– szárazon pirítva, gombócként, palacsintaként
pl. zabpehely, árpapehely, macesz gombóc, zöldfűszeres palacsinta teljes őrlésű lisztből, szárazon pirított zsemlekocka
- zöldségfélék, gyümölcsfélék frissen és főtt formában
- húsgombóc – sovány húsból, zöldségekkel
- tojásból
pl. tojáskocka, tojáskocsonya
- galuskák, gombócok – túróból, zöldségekből
pl. túros galuska, kelgombóc

Fogyasztása ritkábban ajánlott:

- bő zsírban sült levesbetétek, pl. zsemlekocka, rántott borsó
- magas energiatartalmú levesbetétek, pl. burgonyagombóc, májgombóc, daragaluska,

Főzelékek, köretek:

Ajánlott:

- héjában főtt vagy sült burgonya, tepsis burgonya
- főtt burgonya – friss zöldfűszerekkel

- burgonyapüré kevés vajjal vagy margarinnal, vizes burgonyapüré, burgonyahab – a konyha eszközökkel habosra lehet verni, anélkül, hogy plusz zsiradékot tennék hozzá
- párolt rizs – lehetőleg barna rizs, zöldségekkel, zöldfűszerekkel
pl. gombás rizs, paradicsomos-sajtos rizs, zöldséges rizs, bazsalikomos csirkemell rizottó
- főtt tészta, galuska – lehetőleg teljes őrlésű lisztből
- egyéb gabona alapú köretek – kölesből, hajdinából, bulgurból, párolva, kevés zsiradékkal
pl. zöldséges köles, hajdinakása
- zsírszegény tejtermékekből készült köretek
pl. zelleres túrógombóc
- lecsó (burgonyával, zöldségekkel, hússal) – szalonna nélkül, kevés növényi olajjal
- főzelékek – főleg hintéssel, zsírszegény tejtermék felhasználásával készített habarással, vagy vékony rántással
pl. kefires tökfőzelék, spenót-, zöldbab- és zöldborsófőzelék, kelkáposzta- és paradicsomos káposzta főzelék
- töltött és rakott zöldséges ételek – sovány tej és tejtermékekkel, zöldségekkel töltve, rakva, zsírszegény elkészítési móddal
pl. francia rakott burgonya, túróval töltött burgonya (egytálételként is)
- párolt zöldségek – gőzben vagy vízben főzve, angolosan, franciásan és lengyelesen elkészítve, kevés növényi zsiradékkal
pl. bimbós kel gőzben főzve, lengyeles brokkoli, párolt káposzta almával, színes kukoricaköret

Fogyasztása ritkábban ajánlott:

- magas energiatartalmú főzelékek, köretek, pl. szárazbab-, lencsefőzelék, majonézes burgonya
- besamel mártással készült csőben sült zöldségek,
- bő zsiradékban sült burgonya, pl. hasáburgonya

Húsételek, belsek:

Ajánlott:

- párolt húsételek, máj – sovány húsból, halból, burgonyával, zöldségekkel, gyümölcsökkel együtt párolva, meleg mártásokkal
pl. almás csirkemell, körtés sertésmáj
- natúr szeletek – kevés zsiradék felhasználásával
- roston sült és grill húsok, halak
pl. svájci rostélyos, sóban sült csirke, mustáros szelet
- töltött és rakott húsételek – zöldségekkel és gyümölcsökkel töltve
pl. almával töltött hal, gombával töltött csirkemell, töltött paprika, töltött cukkini,
- vagdaltak – párolva, egyben sütve
pl. párolt zöldséges vagdalt, Stefánia vagdalt
- hússaláták
pl. halsaláta, gyümölcsös szárnyassaláta

Fogyasztása ritkábban ajánlott:

- bő zsírban sült húsok – sertés szelet orly módra, rántott ponty,
- zsiradékban gazdag húsételek – pörköltök, paprikások, reszelt máj
- parasztosan, azaz szalonnával, kolbásszal készített húsételek
- besamellel készülő pudingok, felfújtak, krokettek, pl. sonkaropogós, szárnyasfelfújt
- magyaros jellegű ételek, pl. hagyományos töltött káposzta, székelykáposzta

Feltétek:

Ajánlott:

- tojásételek – zsírszegény elkészítési móddal
pl. tükörtojás, főtt- és buggyantott tojás, tojáslepény, tükörtojás, kalocsai módon

Fogyasztása ritkábban ajánlott:

- bundázott húspótlók, besamellel készülő pudingok, felfújtak, krokettek, pl. pl. rántott karfiol, sajtelfújt, burgonyakrokkett
- bő zsiradékban sült húspótlók, pl. bundás zsemle

Tésztaételek:

Ajánlott (lehetőleg teljes őrlésű lisztből készült tésztából):

- töltött, rakott tészták – sovány tej és tejtermékekkel, zsírszegény húskészítményekkel, zöldségekkel töltve, gyümölcsökkel, zsírszegény elkészítési móddal
pl. rétes gombával, rétes káposztával, palacsinta (durum lisztből) sonkával rakva
- pizzák – sok zöldséggel, sovány húskészítménnyel, hallal, kevés zsírszegény sajttal
- édes és sós tésztaételek – zsírszegény húskészítményekkel, tejtermékekkel
pl. spenótos-sajtos penne, zöldséges-sonkás makaróni, káposztás kocka, sajtos-zöldséges palacsinta, tojásos galuska, túrós galuska, tésztafalato pirított zöldségekkel

Fogyasztása ritkábban ajánlott:

- magas energiatartalmú tésztaételek, pl. túrós-tejfölös csusza pirított szalonnával, milánói sertésborda, grízes tészta

Mártások:

Ajánlott:

- zöldséges és gyümölcsös mártások – hintéssel, zsírszegény tejtermék felhasználásával készített habarással, vagy vékony rántással
pl. paradicsom-, alma-, sóska-, tormá-, petrezselyem-mártás

Fogyasztása ritkábban ajánlott:

- majonéz alapú mártások, besamel alapú mártások, pl. tartár-mártás

Saláták:

Ajánlott:

- egyszerű és összetett zöldségsaláták – natúr, kefires, joghurtos, paradicsomos, kevés növényi olaj tartalmú dresszingszel, hagyományos páclé esetén (só, víz, cukor, ecet, fűszerek) cukor nélkül, édesítőszerrel
pl. almás-céklás sárgarépasaláta, karfiolos narancssaláta, póréhagymás rizssaláta, burgonyás vitaminsaláta
- egyszerű és összetett gyümölcssaláták – natúr, kefires, joghurtos öntettel, cukor nélkül, esetleg kevés mézzel, minimális olajos maggal megszórva
pl. dinnyekosár gyümölcsökkel, téli vitaminkoktél

Fogyasztása ritkábban ajánlott:

- majonéz alapú saláták, pl. franciasaláta
- magas energiatartalmú saláták, pl. hagymás babsaláta,

Édességek, desszertek:

Ajánlott:

- friss és sült gyümölcsök
pl. gyümölcsös túróval töltött alma

- sült sütőtök
- rétesek, lepények, palacsinták, pogácsák – gyümölcsrel, sovány tejtermékekkel
pl. gyümölcsös zablepény, körtés rétes, zabkorpás pogácsa

Fogyasztása ritkábban ajánlott:

- vajkrémes sütemények, bő zsiradékban sült édességek, pl. torták, fánk

Mégis mennyit együnk a munkahelyen? Az egészséges táplálkozás ajánlása szerint, napi ötszöri étkezés esetén az energiaszükséglet kb. 30-35%-át a déli étkezés biztosítja. Ki-ki saját szükségletének ismeretében mazsolázzon a variációk között.

• Gombaleves, <i>csirkemell zöldséges körettel</i>	448 kcal
• Paradicsom-ivólé, sajtos pulykamell, narancsos fejes-saláta	427 kcal
• <i>Almás-zöldséges sertésragu</i> , párolt barna rizs	580 kcal
• Csontleves, tejfölös kelbimbó, fokhagymás pulykasült	380 kcal
• Rostos gyümölcslé, francia rakott burgonya, friss zöldségsaláta	440 kcal
• Zöldségleves, rakott zöldbab, narancs	450 kcal
• Kínai-kel főzelék, párolt szójaszódó, banán	570 kcal
• Tükörtojás 2 db, spenótfőzelék, sokmagos zsemle 1db	500 kcal
• Zellerleves, gombapörkölt, korpás galuska, káposztasaláta	480 kcal
• Csontleves, <i>zöldséges tonhal</i>	430 kcal
• Sárgarépa-ivólé, köményes sertéssült, főtt, burgonya párolt káposzta	450 kcal
• Csirkegulyás, almagombóc	410 kcal
• Túrógaluska, paradicsommártás, ½ adag főtt burgonya	420 kcal

A zöldséges ételeket azért jó készíteni, és persze enni – túl azon hogy egészségesek – mert szabadon szárnyalhat a fantázia az összeállításakor. Az idénynek, az ízlésünknek megfelelően variálhatók az alapanyagok, a fűszerezés, nem kell szigorúan tartani magunkat az eredeti receptúrához. Ennek fényébe, Önök is tovább variálhatják a következő zöldséges finomságokat.

Csirkemell zöldséges körettel (4 személyre)

Hozzávalók: 60 dkg csirkemell v. csirkecomb, 40 dkg burgonya, 20 dkg vöröshagyma, 20 dkg alma, 20 dkg sárgarépa, 1 ek. napraforgóolaj, 1 ek. mustár, 2 gerezd zúzott fokhagyma, só, őrölt bors

Elkészítése: A kicsontozott csirkemelleket az olajból, mustárból, zúzott fokhagymából és fűszerekből készített páccal jól megkenjük. (Ha pulykahúsból készítjük egy napra tegyük az elkészített pácba.) Tűzálló tálba téve, körbehalmozzuk a meghámozott, karikákra vágott burgonyával, sárgarépával, vöröshagymával, valamint a szintén meghámozott, félbevágott, magházától megszabadított almával. Kevés vizet aláöntve, lefedve, a sütőben puhára pároljuk. A végén, a fedőt levéve rövid lére sütjük. Friss, finomra vágott zöldpetrezselyemmel megszórva tálaljuk.

Megjegyzés: Érdemes kipróbálni körtével és sárgabarackkal is.

Zöldséges tonhal (4 személyre)

Hozzávalók: 60 dkg tonhal, 20 dkg sárgarépa, 40 dkg zöldbab, 2 ek. búzaliszt, 2 ek. napraforgóolaj, zöldpetrezselyem, őrölt bors, só

Elkészítése: A megmosott, megtisztított tonhalszeleteket lisztben megforgatjuk, mindkét oldalukat, kevés olajban, teflonedényben hirtelen átsütjük, majd félretesszük. A maradék

olajban átfuttatjuk a megtisztított kockákra vágott sárgarépat és a zöldborsót. Ízesítjük, majd kevés vizet aláöntve, fedő alatt pároljuk. Amikor már szinte teljesen készen van, rátesszük a halszeleteket és együtt pároljuk tovább, kb. 10 percig. Tálalás előtt friss zöldpetrezselyemmel szórjuk meg. Egytálételként, vagy pl. ½ a párolt barna rizs mellé feltétként fogyasztható.

Megjegyzés: A zöldborsó helyett zöldbabbal is elkészíthető. Aki szereti a pikánsabb ízeket, egy kevés lecsót is tehet a zöldségekhez.

Almás-zöldséges sertésragu (4 személyre)

Hozzávalók: 50 dkg sovány sertéshús, 10 dkg alma, 20 dkg kelbimbó, 20 dkg sárgarépa, 20 dkg petrezselyemgyökér, 3 ek. napraforgóolaj, zöldpetrezselyem, örölt bors, só

Elkészítése: A sertéshúst kockákra vágjuk. A meghámozott alma magházát kivágjuk, és a húshoz hasonló nagyságú darabokra vágjuk. A megtisztított sárgarépat és petrezselyemgyökert szintén kockákra vágjuk. A kelbimbót pár percre forrásba lévő vízbe tesszük, a zöldpetrezselyemet finomra vágjuk. Az előkészített nyersanyagokat - az alma kivételével - az olajjal és a fűszerekkel összekeverjük. Előre beáztatott római tálba tesszük és a sütőbe készre sütjük, kb. 70 perc alatt. Az almát 50 perc után tesszük hozzá. Friss, finomra vágott zöldpetrezselyemmel megszórva tálaljuk. Egytálételként, és köret mellé húsételként egyaránt fogyasztható.

Megjegyzés: A kelbimbó karalábéval helyettesíthető. Tököt, cukkínit szintén tehetünk bele, de mivel rövid a főzési idejük, csak az almával együtt.

Húsos zsemle (4 személyre)

Hozzávalók: 4 db zsemle, 20 dkg darált sertéshús, 1 db tojás, 2 dkg reszelt sajt, 1 dl zsírszegény tejföl, só, bors

Elkészítése: A zsemle tetejét levágjuk és a belsejét kikaparjuk. A darált húst elkeverjük a sóval, a borssal, a tojással, a tejföllel. Az elkészített masszát betöltjük a zsemlekbe és margarinnal kikent tűzálló edénybe rakjuk. Előmelegített sütőben kb. 15 percig sütjük. Tálaláskor reszelt sajttal megszórjuk.

Energiatartalom: 286 Kcal/1adag

Pulykamell-tokány kukoricával (4 személyre)

Hozzávalók: 50 dkg pulykamell, 2 evőkanál napraforgóolaj, 5 dkg vöröshagyma, 40 dkg csemegekukorica, zöldpetrezselyem, só

Elkészítése: A felmelegített olajon átfuttatjuk az apróra vágott vöröshagymát, hozzáadjuk a csíkokra vágott húst, megsózzuk, ízesítjük a finomra vágott zöldpetrezselyem felével. Rövid párolás után hozzáadjuk a kukoricát, körülbelül 2 dl vízzel felengedjük és puhára pároljuk. A konzerv kukoricát csak a végén tegyük hozzá. A félretett zöldpetrezselyemmel megszórva tálaljuk. Köret nélkül fogyasztható.

Energiatartalom: 381 kcal/1 adag

Kukoricás vagdalt (4 személyre)

Hozzávalók: 30 dkg darált sertéshús, 15 dkg kukorica (konzerv), 15 dkg zöldborsó (mirelit), 10 dkg paradicsompaprika, 5 dkg vöröshagyma, 1 db tojás, 2 gerezd fokhagyma, só, bors, pirospaprika, zöldpetrezselyem, pici olaj

Elkészítése: A darált húst összedolgozzuk a tojással, az apróra vágott hagymával, az összezúzott fokhagymával, sóval, borssal, pirospaprikával. Belekeverjük a kukoricát, a zöldborsót és az apróra vágott paradicsompaprikát. Hosszúkás cipót formálunk belőle, meghintjük zöldpetrezselyemmel és picit megolajozott alufóliába csavarjuk. Tepsiben készre sütjük. A végén 15 percre kibontjuk a fóliát, hogy szép színt kapjon. Zöldség és burgonyakörettel egyaránt tálalható.

Energiatartalom: 219 Kcal/1 adag**Cukkínis csirkemell (4 személyre)**

Hozzávalók: 50 dkg csirkemell, 1,2 kg cukkíni, 40 dkg burgonya, 2 dl zsírszegény tejföl, 2 evőkanál étolaj, 1 db leveskocka, só, bors, zöldpetrezselyem

Elkészítése: A csirkemelleket csontozzuk ki, vágjuk ketté, jól verjük ki és sózzuk meg. Az olajon mindkét oldalát süssük pirosra. Adjuk hozzá a megmosott és felkarikázott cukkínit, néhány percre pároljuk együtt, öntsük fel vízzel, majd fedő alatt pároljuk tovább. Amikor a hús puha, tegyük bele a tejfölt, de azzal már ne forraljuk. Közben főzzük meg héjában a burgonyát, amit tálaláskor egészben tegyünk a cukkínis csirke mellé.

Energiatartalom: 434 Kcal/1 adag

Egy-egy kanál, egy-egy falat étel, egy-egy deci ital el nem fogyasztásával a táblázatban feltüntetett energiamennyiségekkel lehet csökkenteni a már kitálalt menüt.

Élelmiszer, nyersanyag	Konyhai mérőeszköz	Tömeg (g)	Kalória (kcal)
1 szelet fehér kenyér, 1 kg-os kenyérből	-	60 g	100 kcal
Rizs (főtt)	5 evőkanál	50 g	70 kcal
1 db kicsi, kb. tojás nagyságú burgonya	-	100 g	90 kcal
Burgonya (főtt)	1 púpozott evőkanál	50 g	45 kcal
Burgonyapüré	1 evőkanál	10 g	21 kcal
Ketchup	1 evőkanál	20 g	21 kcal
Mustár	1 evőkanál	20 g	20 kcal
Majonéz	1 evőkanál	30 g	220 kcal
1 közepes marék dió, mogyoró, mandula, tökmag	-	50 g	325 kcal (átlag)
1 adag mélyhűtött, cukrozott gesztenyemassza	-	50 g	113 kcal
Tejfel 20%-os	1 evőkanál	30 ml	60 kcal
Tejfel 12%-os	1 evőkanál	30 ml	40 kcal
Margarin és vaj diónyi mennyiség	-	30 g	120 kcal (átlag)
Habtejszín	1 evőkanál	20 ml	60 kcal
1 db kávétejszín	-	8 ml	24 kcal
Kristálycukor	1 evőkanál	16 g	60 kcal
Kockacukor 1 db	-	6 g	24 kcal
Méz	1 evőkanál = 1 db mini méz	30 g	99 kcal
Alkoholmentes sör	-	100 ml	21 kcal
Szénsavas, cukrozott üdítőitalok.	-	100 ml	45-50 kcal (átlag)
Barna sör	-	100 ml	51 kcal
Brandy, pálinkafélék	-	30 ml	100 kcal (átlag)
Fehérbor	-	100 ml	75 kcal
Likőrök	-	100 ml	260-360 kcal (átlag)
Pezsgő	-	100 ml	70 kcal (átlag)
Vermut	-	100 ml	148 kcal
Világos sör	-	100 ml	38 kcal (átlag)
Vörös bor	-	100 ml	38 kcal (átlag)

Összeállította:

Fekete Krisztina dietetikus, OEFI, Életmód Osztály