

Kihívást jelenthet diétás igényeknek megfelelő, mégis ízletes és változatos ételeket biztosítani

Receptötletek a Semmelweis Egyetem dietetikusai által



Otthon a dietetikában

A közétkeztetésben a legkörültekintőbb gondoskodást igénylő fogyasztók a kórházakban ápoltságú betegek. Étrendjük szakszerű összeállítása nagy kihívás elé állítja a forráshiánnyal küzdő intézményeket, ugyanakkor a kórházakban az orvosilag indokolt étrend biztosítása életbevágóan fontos.

A Semmelweis Egyetem Egészségtudományi Kar Alkalmazott Egészségtudományi Intézet Dietetikai és Táplálkoástudományi Tanszék munkatársai az Unilever Magyarország Kft. felkérésére megvizsgálták az egyes diéták, étrendek részletes jellemvonásait, elemezték az azokhoz illő ételsorokat. Ezen felül az Unilever Food Solutions termékeit megvizsgálták abból a szempontból, hogy az egyes termékek mely diéta típusba illeszthetők be. Ennek eredményeit az Otthon a dietetikában című kiadványban foglalták össze – segítséget nyújtva a dietetikus szakemberek számára.



Változatos és ízletes ételek a diétás ellátásban

Célkitűzésünk, hogy a kórházak szakembereinek objektív segítséget nyújtsanak a szakszerű, de hatékonyan szervezett kórházi étkeztetés megvalósításában. A speciális egészségügyi követelmények miatt a közétkeztetés más területein széles körben használt és elismert professzionális alapanyagokhoz félve közelítenek a betegek étkeztetéséért felelős szakemberek.

Jelen kiadványunkban a tanulmányhoz kapcsolódó – az egyes diétatípusokhoz tartozó – ételsorokat mutatjuk be, melyet a Semmelweis Egyetem Egészségtudományi Kar Alkalmazott Egészségtudományi Intézet Dietetikai és Táplálkozástudományi Tanszék munkatársai állítottak össze.

Kiadványunkban az alábbi diéta típusok néhány variációjára adunk ötleteket:

I. Energia- és tápanyag-összetétel szerinti változatok

- I/1. Gyógyintézeti alapétrend
- I/2. Energia- és fehérjegazdag (zsírdús / zsírszegény, szénhidrátdús) étrend
- I/3. Energiaszegény étrend
- I/4. Energiabő, fehérjeszegény, Na-, P-, K-szegény korlátozott folyadéktartalmú étrend (LPLND)
- I/5. Zsírszegény (módosított zsírsav összetételű) étrend
- I/6. Módosított szénhidrát-összetételű étrend
- I/7. Nátriumszegény étrend

II. Készítési mód szerinti változatok általános jellemzői

- II/1. Normál változat
- II/2. Könnyű vegyes változat
- II/3. Diétás rostban gazdag változat
- II/4. Rostszegény, kímélő fűszerezésű változat
- II/5. Pépes változat
- II/6. Folyékony változat

III. Hagyományostól eltérő és különleges étrendek

- III/1. Vegán étrend
- III/2. Ovolakto-vegetáriánus étrend
- III/3. Szemivegetáriánus étrend
- III/4. Gliadinmentes étrend

Gyógyintézeti alapétrend



normál





Brokkolikrémleves

Hozzávalók

0,5 kg	brokkoli	
8 g	só	
1 g	őrölt bors	
3 l	víz	
0,15 kg	KNORR Brokkolikrémleves hozzáadott só nélkül	 
0,05 l	RAMA Cremefine Profi növényi zsírtartalmú főzőkrém	

Elkészítés

- A rózsáira szedett brokkolit a sóval és borssal ízesített víz felében megfőzzük.
- A maradék vízzel elkeverjük a hozzáadott só nem tartalmazó KNORR Brokkolikrémleves alapot.
- A vízzel elkevert levesalappal behabarjuk a levest, dúsítjuk RAMA Cremefine Profi növényi főzőkrémmel, és készre forraljuk.
- A leves betétje lehet KNORR Pirított zsemlekocka, KNORR Levesgyöngy vagy reszelt sajt.



Tápanyagadatok

Energia	351,85 kJ
Fehérje	3,45 g
Szénhidrát (össz.)	13,55 g
Szénhidrát (cukor)	2,83 g
Zsír (össz.)	2,11 g
Telített zsírsav	1,01 g
Só	1,37 g



Tarhonyás hús

Hozzávalók

0,8 kg	sertéslapocka	
0,8 kg	tarhonya	
0,05 kg	lecsó	
1 l	víz	
0,12 kg	KNORR Pörkölt alap	 
0,1 l	RAMA Culinesse Profi Folyékony Növényi Zsíradék Vajaromával	

Elkészítés

- A megmosott, kockára vágott húst a RAMA Culinesse Profi felén kifehéredésig pirítjuk.
- Felöntjük az egy liter vízzel elkevert KNORR Pörkölt alappal.
- Beletesszük a lecsókonzervet, és félpuhára pároljuk.
- A maradék RAMA Culinesse Profi sütőzsíradékon lassú tűzön zsemleszínűre pirítjuk a tarhonyát.
- Hozzáadjuk a húshoz a tarhonyát, majd felöntjük a tarhonya súlyának megfelelő, háromszoros mennyiségű, forrásban levő vízzel.
- Felforralás után fedővel lefedjük.
- Előmelegített, közepesen meleg sütőben kb. 30-40 perc alatt készre pároljuk.




Tápanyagadatok

Energia	2613,67 kJ
Fehérje	26,14 g
Szénhidrát (össz.)	62,48 g
Szénhidrát (cukor)	3,81 g
Zsír (össz.)	29,12 g
Telített zsírsav	8,38 g
Só	2,01 g



Vitaminsaláta

Hozzávalók

0,7 kg	fejessaláta	
0,2 kg	hónapos retek	
0,2 kg	paradicsom	
0,1 kg	póréhagyma	
0,1 kg	kígyóuborka	
0,05 l	napraforgóolaj	
0,05 l	víz	
0,05 l	citromlé	
1 g	őrölt bors	
1 g	friss vagy szárított bazsalikom	
5 g	só	
0,01 kg	fokhagyma	
0,01 kg	KNORR Delikát ételízesítő hozzáadott só nélkül	 
0,03 kg	GLOBUS Mustár	

Elkészítés

- Az olajból, vízből, citromléből a borssal, sóval, vágott bazsalikommal páclevet készítünk.
- Ízesítjük GLOBUS Mustárral és hozzáadott só nem tartalmazó KNORR Delikáttal.
- Belekeverjük a megmosott, felkockázott paradicsomot, gyalult uborkát, metéltre vágott fejessalátát, a felkarikázott hagymát és retket.
- Hűtőszekrényben jól lehűtjük, és néhány óra érlelés után tálaljuk.

Tápanyagadatok

Energia	328,07 kJ
Fehérje	1,86 g
Szénhidrát (össz.)	6,83 g
Szénhidrát (cukor)	2,81 g
Zsír (össz.)	5,39 g
Telített zsírsav	0,56 g
Só	0,7 g

Gyógyintézeti alapétrend

normál





Daragaluska-leves

Hozzávalók

0,1 kg	sárgarépa
0,05 kg	petrezselyemgyökér
0,05 kg	karalábé
0,03 kg	zeller gumó
0,02 kg	csiperkegomba
1 g	lestyán
1 g	gyömbér
5 g	petrezselyemzöld
3 l	víz
0,03 kg	KNORR Daragaluska levesbetét
0,03 kg	KNORR 1-2-3 Csontleves alap



Elkészítés

- A julienne-re darabolt zöldségeket feltesszük főni KNORR 1-2-3 Csontleves alappal ízesített vízben.
- Lestyánnal és gyömbérrel ízesítjük, és lassú forralással addig főzzük, amíg a zöldségek megpuhulnak.
- Tálaláskor beletesszük a külön, előírás szerint kifőzött KNORR Daragaluskákat, amelyek főzővizét KNORR Delikáttal ízesítettük.
- Végül a levest megszórjuk finomra vágott petrezselyemzölddel.

Tápanyagadatok

Energia	121,33 kJ
Fehérje	1,5 g
Szénhidrát (össz.)	3,75 g
Szénhidrát (cukor)	1,15 g
Zsír (össz.)	1,01 g
Telített zsírsav	0,53 g
Só	1,94 g



Rakott temesvári sertésborda

Hozzávalók

1 kg	zöldbab
1,2 kg	burgonya
1 kg	sertéscomb, -karaj
0,15 kg	tejföl 12%
0,1 kg	búzaliszt (főző, rétes)
0,05 kg	paprika
0,05 kg	paradicsom
0,02 kg	hámozott fokhagyma
0,02 kg	petrezselyemzöld
1 l	víz
0,07 l	RAMA Culinesse Profi Folyékony Növényi Zsíradék Vajaromával
0,1 l	RAMA Cremefine Profi növényi zsírtartalmú főzőkrém
0,12 kg	KNORR Pörkölt alap



Elkészítés

- A felszeletelt, kivet, lisztbe forgatott sertéskarajt RAMA Culinesse Profin elősütjük.
- A KNORR Pörkölt alapot elkeverjük vízzel, és felforraljuk.
- Az így elkészített pörkölt alapba beletesszük a zúzott fokhagymát, a finomra vágott petrezselyemzöldet, és félpuhára pároljuk benne a hússzeleteket a darabolt zöldbabbal együtt.
- A héjában megfőzött, megtisztított burgonyát felkarikázva tepsibe tesszük.
- Rárétegezzük a hússzeleteket, a zöldbabot, és a maradék pörkölt alapot is ráöntjük.
- Legvégül a tejfölt elkeverjük a RAMA Cremefine Profi főzőkrémmel, és egyenletesen ráöntjük a rakott bordákra.
- Közepesen előmelegített sütőben megsütjük.

Tápanyagadatok

Energia	2150,18 kJ
Fehérje	28,58 g
Szénhidrát (össz.)	44,97 g
Szénhidrát (cukor)	7,13 g
Zsír (össz.)	23,09 g
Telített zsírsav	6,61 g
Só	2,51 g



Madártej

Hozzávalók

2,5 l	tej 1,5 %
0,56 kg	tojás
0,15 kg	kristálycukor
0,03 kg	vaníliacukor
0,13 kg	Carte D'Or Vaníliaízű pudingpor – főzéssel

Elkészítés

- A tojásokat szétválasztjuk.
- A vaníliacukorral és a kristálycukorral ízesített tejben kifőzzük a keményre vert tojásfehérje habból szaggatott galuskákat.
- A tojások sárgáját simára keverjük a CARTE d'OR Vanília ízű pudingporral.
- Kevés forró tejjel összekeverve a többi tejhez öntjük, és állandó kevergetés mellett óvatosan addig főzzük, amíg besűrűsödik.
- Lehűtve, a habgaluskákkal együtt tálaljuk.

Tápanyagadatok

Energia	1211,04 kJ
Fehérje	15,92 g
Szénhidrát (össz.)	33,69 g
Szénhidrát (cukor)	32,05 g
Zsír (össz.)	9,47 g
Telített zsírsav	4,76 g
Só	0,34 g

Energia- és fehérjegazdag, zsírdús étrend

rostszegény, kímélő fűszerezésű változat





Spárgakrémleves

Hozzávalók

10 g	só	
2,8 l	víz	
0,2 kg	KNORR Spárgakrémleves hozzáadott só nélkül	
0,3 l	RAMA Cremefine Profi növényi zsírtartalmú főzőkrém	

Elkészítés

- A szükséges mennyiségű vizet felforraljuk.
- Beletesszük a hozzáadott sót nem tartalmazó KNORR Spárgakrémleves alapot, és elkeverjük.
- Lassú tűzön, gyakori kevergetés mellett megfőzzük a levest.
- Ízesítjük sóval, dúsítjuk RAMA Cremefine Profi főzőkrémmel, és készre forraljuk.

Tápanyagadatok

Energia	604 kJ
Fehérje	1,78 g
Szénhidrát (össz.)	14,57 g
Szénhidrát (cukor)	2,96 g
Zsír (össz.)	8,69 g
Telített zsírsav	5,11 g
Só	1,24 g



Rakott karotta

Hozzávalók

2,5 kg	sárgarépa	
0,6 kg	darált pulykacomb	
0,3 kg	rizs	
10 g	petrezselyemzöld	
10 g	snidling	
8 g	bazsalikom	
0,9 l	tej, 2,8%	
0,18 kg	KNORR Sajtmártásalap	
0,05 l	RAMA Culinesse Profi Folyékony Növényi Zsíradék Vajjaromával	
5 g	KNORR Delikát Étélizesítő	

Elkészítés

- A sárgarépát megtisztítjuk, felkarikázzuk, és sómentes vízben megfőzzük.
- Ha majdnem megfőtt, a répákat kivesszük a vízből, majd a rizst ugyanebben a vízben főzzük meg.
- Ha a rizs is megfőtt, leszűrjük, úgy, hogy a főzővízből elrakjuk a szükséges mennyiséget a sajtmártás elkészítéséhez.
- A darált húst forró RAMA Culinesse Profin lepírítjuk, fűszerezük KNORR Delikáttal, bazsalikkal, petrezselyemzölddel és vágott snidlinggel.
- A sárgarépák felét a sütőtepsink aljára tesszük, majd erre a rizzsel elkevert húst, és legvégül újra a répákat.
- A félretett főzővízzel és a hozzáadott sót nem tartalmazó KNORR Sajtmártás alappal elkészítjük a sajtmártást.
- A mártást a rakott sárgarépa tetejére öntjük, és elsimítjük.
- Előmelegített sütőben kb. 160 °C-on megsütjük, annyi ideig, hogy a teteje még éppen ne piruljon meg.

Tápanyagadatok

Energia	2028,65 kJ
Fehérje	22,78 g
Szénhidrát (össz.)	58,54 g
Szénhidrát (cukor)	16,85 g
Zsír (össz.)	18,14 g
Telített zsírsav	3,61 g
Só	2,69 g



Kakaókrémes piskóta

Hozzávalók

0,6 kg	tojás
0,2 kg	búzaliszt (főző, rétes)
0,15 kg	kristálycukor
0,03 kg	sütőpor
0,5 l	tej, 2,8%
0,05 kg	kristálycukor
0,03 kg	kakaópor
0,15 kg	RAMA 75% zsírtartalmú margarin
0,04 kg	CARTE d'OR Vaníliafűzű pudingpor – főzéssel

Elkészítés

- A tojásokat szétválasztjuk.
- A kemény habbá vert tojásfehérjéhez óvatosan hozzákeverjük a csipet sóval ízesített tojássárgáját, a sütőporral elkevert lisztet és a cukrot.
- Sütőpapírral bélelt olyan tepsibe tesszük a masszát, hogy a megsülő piskóta szép magas legyen.
- 180 °C-ra előmelegített sütőben készre sütjük.
- A kakaókrémhez előírás szerint pudingot főzünk a CARTE d'OR Vaníliafűzű pudingból és tejből.
- Belekeverjük a kakaóport és a cukrot.
- Amikor a puding már nem tűzforró, elkeverjük benne a RAMA Margarint.
- A piskótát félbevágjuk, és belegenjük a kihűlt kakaókrémet.
- Ráborítjuk a felső piskótát, és megvárjuk, amíg teljesen kihül.
- Tetszőlegesen felvágva tálaljuk.

Tápanyagadatok

Energia	1593,89 kJ
Fehérje	12,02 g
Szénhidrát (össz.)	42,16 g
Szénhidrát (cukor)	23,38 g
Zsír (össz.)	19,1 g
Telített zsírsav	8,38 g
Só	1,32 g

Energia- és fehérjegazdag, zsírdús étrend





rostszegény, kímélő fűszerezésű változat





Sajtos daragaluska-leves

Hozzávalók

0,25 kg	petrezselyemgyökér	
0,25 kg	sárgarépa	
0,05 l	napraforgóolaj	
4 g	só	
3 l	víz	
0,2 l	RAMA Cremefine Profi növényi zsírtartalmú főzőkrém	
0,09 kg	KNORR Daragaluska levesbetét	 
0,09 kg	KNORR Sajtmártás alap hozzáadott só nélkül	 

Elkészítés

- A darabolt zöldségeket kevés olajon megpírtjuk, felengedjük a megfelelő mennyiségű vízzel, és megsózzuk.
- Felforraljuk, és ha a zöldségek megpuhultak, hozzáadjuk a sómentes KNORR Sajtmártás alapot a megfelelő adagolással.
- Csomómentesre elkeverjük.
- Dúsítjuk RAMA Cremefine Profi főzőkrémmel, és készre forraljuk.
- Külön kifőtt KNORR Daragaluska-levesbetéttel tálaljuk.
- Tálaláskor megszórhatjuk vágott finomfűszerekkel.


Tápanyagadatok

Energia	775,88 kJ
Fehérje	4,19 g
Szénhidrát (össz.)	12,92 g
Szénhidrát (cukor)	2,67 g
Zsír (össz.)	13,31 g
Telített zsírsav	5,46 g
Só	1,4 g



Sült csirkecomb burgonyapürével és brokkolimártással

Hozzávalók

1,2 kg	csirkecomb	
10 g	só	
0,04 l	RAMA Combi Profi növényi olaj tartalmú sütőzsiradék	
1,56 l	víz	
0,7 l	tej, 2,8%	
9 g	só	
0,35 kg	KNORR Burgonyapüré pehely	 
0,03 kg	RAMA 75% zsírtartalmú margarin	
0,8 l	víz	
3 g	só	
90 g	KNORR Brokkolikrémleves hozzáadott só nélkül	 

Elkészítés

- A megmosott és megtisztított csirkecombokat megsózzuk, és RAMA Combi Profival befűjt tepsire helyezjük.
- A combok tetejét is befűjjük, majd sütőben 170 °C-on 30-35 perc alatt megsütjük, arra vigyázva, hogy ne égessük meg a húsokat.
- A burgonyapüré elkészítéséhez a megfelelően kimért vizet feltesszük főni.
- Felforraljuk, megsózzuk, és a tűzről levéve hozzáadjuk a szükséges mennyiségű tejet, majd a KNORR Burgonyapüré pelyhet.
- Jól elkeverjük, és 1-2 percig állni hagyjuk.
- Legvégül hozzáadjuk a RAMA Margarint, és újra alaposan elkeverjük a pürét.
- A hozzáadott sót nem tartalmazó KNORR Brokkolikrémleveszt elkeverjük a kimért vízzel, felforraljuk, és ízesítjük a maradék sóval.
- A csirkecombokat a burgonyapürével és a brokkolimártással leöntve tálaljuk.

Tápanyagadatok

Energia	1760,73 kJ
Fehérje	27,78 g
Szénhidrát (össz.)	32,56 g
Szénhidrát (cukor)	5,86 g
Zsír (össz.)	17,93 g
Telített zsírsav	6 g
Só	2,97 g

Energia- és fehérjegazdag, zsírszegény, szénhidrátdús étrend
rostszegény, kímélő fűszerezésű változat





Májgaluskaleves

Hozzávalók

0,4 kg	sárgarépa
0,25 kg	csirkemáj
0,2 kg	petrezselyemgyökér
0,1 kg	zeller gumó
0,05 l	napraforgóolaj
0,05 kg	búzaliszt (főző, rétes)
0,05 kg	zsemlemorzsza
0,05 kg	vöröshagyma
0,01 kg	zsemle
0,01 kg	tojás
0,01 kg	petrezselyemzöld
5 g	só
3 l	víz
0,05 kg	RAMA 75 % zsirtartalmú margarin
25 g	KNORR Tyúkhúsleves alap



Elkészítés

- A megtisztított, feldarabolt zöldségeket kevés olajon megpároljuk.
- Felengedjük a megfelelő mennyiségű vízzel, ízesítjük petrezselyemmel és KNORR Tyúkhúsleves alappal.
- A levest addig főzzük, amíg a zöldségek majdnem megpuhultak.
- A májat elkaparjuk (ledaráljuk), összedolgozzuk a RAMA Margarinval, zsemlemorzsával, liszttel, áztatott és kicsavart zsömlével és a tojással.
- Ízesítjük sóval, apróra vágott vöröshagymával, majd a masszából kiskanállal galuskákat szaggatunk a forrásban levő levesbe.
- A főzés során elpárolgott vizet pótoljuk, és a levest készre főzzük.

Tápanyagadatok

Energia	776,53 kJ
Fehérje	7,24 g
Szénhidrát (össz.)	15,33 g
Szénhidrát (cukor)	3,29 g
Zsír (össz.)	10,95 g
Telített zsírsav	2,93 g
Só	2,13 g



Halfilé kapos-citromos mártással, párolt zöldségekkel és rizszel

Hozzávalók

1,2 kg	tengeri halfilé
0,5 kg	brokkoli
0,5 kg	sárgarépa
0,5 kg	cukkini
0,5 kg	patiszon (csillagtök)
0,02 l	citromlé
7 g	friss kapor
11 g	só
10 g	KNORR Delikát Ételizelesztő
0,04 kg	KNORR Kukoricakeményítő



Elkészítés

- A tengeri halfilé szeleteket daraboljuk, fűszerezzük sóval, majd kevés vízben megpároljuk.
- A zöldségeket daraboljuk, és KNORR Delikáttal ízesített vízben megfőzzük.
- A hal párolóvizéből elkészítjük a mártást úgy, hogy ízesítjük citromlével, vágott kaporral és sóval.
- A kb. egy liternyi mártást KNORR Kukoricakeményítővel sűrítjük be, és készre forraljuk.
- Tálaláskor a halszeleteket a zöldségekkel tálaljuk, és a mártást a halakra öntjük.
- Adhatunk mellé enyhén sós vízben kifőzött rizst is.

Tápanyagadatok

Energia	784,57 kJ
Fehérje	26,5 g
Szénhidrát (össz.)	16,64 g
Szénhidrát (cukor)	5,91 g
Zsír (össz.)	1,71 g
Telített zsírsav	0,24 g
Só	2,14 g

Energia- és fehérjegazdag, zsírszegény, szénhidrátdús étrend
rostszegény, kímélő fűszerezésű változat





Spárgás raguleves

Hozzávalók

0,6 kg	csirkemell
0,24 kg	petrezselyemgyökér
0,1 kg	vöröshagyma
0,05 l	napraforgóolaj
0,01 kg	petrezselyemzöld
12 g	só
3 l	víz
0,21 kg	KNORR Spárgakrémleves hozzáadott só nélkül



Elkészítés

- Forró olajon megpirítjuk a kockára vágott csirkemellet.
- Felengedjük 3 liter vízzel.
- Beletesszük az egészben hagyott, megtisztított vöröshagymát, megsózzuk, és felforraljuk.
- A petrezselyemgyökeret kockára vágjuk, beletesszük a levesbe, és a hússal együtt puhára főzzük.
- A hozzáadott sót nem tartalmazó KNORR Spárgakrémleves beletesszük a forrásban lévő levesbe, habverővel elkeverjük, és kiforraljuk.
- A főzéskor elpárolgott vizet pótolni kell!
- Tálaláskor megszórjuk a levest finomra vágott zöldpetrezselyemmel.

Tápanyagadatok

Energia	946,73 kJ
Fehérje	16,98 g
Szénhidrát (össz.)	16,91 g
Szénhidrát (cukor)	2,79 g
Zsír (össz.)	10,26 g
Telített zsírsav	3,07 g
Só	1,52 g



Rizsfelfújt meggyöntettel

Hozzávalók

1,5 l	tej 1,5 %
0,5 kg	rizs
0,2 kg	tojás
0,2 kg	kristálycukor
0,03 kg	vaníliás cukor
0,03 kg	LIGA 20% zsírtartalmú margarin
0,02 kg	citromhéj
0,5 kg	fagyasztott meggy
0,7 l	víz
0,05 kg	CARTE d'OR Vanília ízű pudíngpor – főzéssel

Elkészítés

- A rizst a tejben állandó keverés mellett puhára főzzük.
- A tojásokat szétválasztjuk, majd a sárgáját kikeverjük a cukor 3/4 részével, reszelt citromhéjjal.
- Ízesítjük vaníliás cukorral, és a megfőtt rizshez keverjük.
- A tojásfehérjéből kemény habot verünk, és óvatosan azt is a rizshez adjuk.
- LIGA margarinnal kikent tűzálló tálba/tepsibe tesszük a masszát, és előmelegített sütőben kb. 170 °C-on megsütjük a rizsfelfújtat.
- A mártáshoz a fagyasztott meggyet vízben feltesszük főni.
- Amikor felforrt, besűrítjük kevés vízzel elkevert főzős CARTE d'OR Vanília ízű pudíngporral.
- A mártást a rizsfelfújttal együtt tálaljuk.

Tápanyagadatok

Energia	1695,09 kJ
Fehérje	11,97 g
Szénhidrát (össz.)	76,44 g
Szénhidrát (cukor)	35,62 g
Zsír (össz.)	5,43 g
Telített zsírsav	2,61 g
Só	0,19 g

Energiaszegény étrend

diétás rostban gazdag változat





Roston sült hekkfilé 1.

Hozzávalók

1,2 kg	hekkfilé
0,1 l	RAMA Culinesse Profi Folyékony Növényi Zsíradék Vajaromával
0,02 kg	KNORR Prémium pác és fűszerkeverék Halakhoz



Elkészítés

- A darabolt halfilét befűszerezzük a KNORR Prémium Halak pác és fűszerkeverékével.
- Forró Rama Culinesse Profin serpenyőben megsütjük, és körettel tálaljuk.

Tápanyagadatok

Energia	810,46 kJ
Fehérje	24,39 g
Szénhidrát (össz.)	0,95 g
Szénhidrát (cukor)	0,21 g
Zsír (össz.)	10,14 g
Telített zsírsav	1,31 g
Só	1,02 g



Roston sült hekkfilé 2.

Hozzávalók

1,2 kg	hekkfilé
0,05 l	RAMA Combi Profi növényi olaj tartalmú sütőzsíradék
0,02 kg	KNORR Prémium pác és fűszerkeverék Halakhoz



Elkészítés

- A darabolt halfilét befűszerezzük a KNORR Prémium Halak pác és fűszerkeverékével.
- A halszeleteket RAMA Combi Profival bepermetezzük tepsi-re tesszük.
- A halfilék tetejét is lefűjük, majd 200 °C-ra előmelegített sütőben kb. 5 perc alatt megsütjük (a sütési idő függ a sütő teljesítményétől), és körettel tálaljuk.

Tápanyagadatok

Energia	545,46 kJ
Fehérje	24,34 g
Szénhidrát (össz.)	0,92 g
Szénhidrát (cukor)	0,18 g
Zsír (össz.)	3,04 g
Telített zsírsav	0,23 g
Só	0,95 g



Zöldborsós burgonyapüré

Hozzávalók

1,25 l	víz
0,63 l	tej 1,5 %
0,5 kg	zöldborsó
8 g	só
0,05 kg	DELMA Light 20% zsírtartalmú margarin
0,31 kg	KNORR Burgonyapüré pehely



Elkészítés

- A megfelelően kimért sós vízben megfőzzük a zöldborsót (a főzés során elpárolgott vizet pótolni kell!).
- A megfőtt zöldborsó az elkészítés közben elkeveredik a burgonyapürében (botmixerrel pürésíthetjük is a borsót).
- A tűzről levéve adjuk hozzá a szükséges mennyiségű hideg tejet, majd a KNORR Burgonyapüré pehelyt.
- Keverjük el, hagyjuk állni 1-2 percig.
- Adjuk hozzá a DELMA Light margarint, majd keverjük simára.

Tápanyagadatok

Energia	772,8 kJ
Fehérje	7,67 g
Szénhidrát (össz.)	30,74 g
Szénhidrát (cukor)	6,94 g
Zsír (össz.)	2,46 g
Telített zsírsav	1,25 g
Só	0,95 g

Energiaszegény étrend

diétás rostban gazdag változat





Magyaros gombaleves

Hozzávalók

0,5 kg	csiperkegomba
0,2 kg	sárgarépa
0,2 kg	petrezselyemgyökér
0,1 kg	vöröshagyma
0,04 l	napraforgóolaj
0,01 kg	fűszerpaprika
10 g	só
3 l	víz
20 g	KNORR Csontleves alap – Sószegény



Elkészítés

- A finomra vágott vöröshagymát forró olajon lepirítjuk.
- Megszórjuk a fűszerpaprikával, beletesszük a darabolt gombát, elkeverjük, majd felengedjük 3 liter vízzel.
- Ízesítjük sószegény KNORR Csontleves alappal és sóval.
- Belefőzzük a darabolt sárgarépát és petrezselyemgyökeret.
- A főzés során elpárolgott vizet pótoljuk, és készre forraljuk a levest.
- Igény szerint a levesbe főzhetünk friss paradicsomot és paprikát is.

Tápanyagadatok

Energia	316,87 kJ
Fehérje	3,1 g
Szénhidrát (össz.)	6,65 g
Szénhidrát (cukor)	2,74 g
Zsír (össz.)	4,93 g
Telített zsírsav	0,71 g
Só	1,47 g



Töltött karalábé

Hozzávalók

0,7 kg	sertéscomb
0,3 kg	barna rizs
1,8 kg	karalábé
0,1 kg	vöröshagyma
0,2 kg	petrezselyemzöld
20 g	só
20 g	KNORR Csontleves alap – Sószegény
0,04 kg	KNORR Kukoricakeményítő
0,2 l	RAMA Cremefine Profi növényi zsírtartalmú főzőkrém



Elkészítés

- A sertéshúst ledaráljuk, és összekeverjük a kifőtt barna rizzsel.
- Ízesítjük a só és a finomra vágott petrezselyemzöld felével.
- 10 darab közepes méretű karalábét félbevágunk, talpat vágunk, és a belsejét kivájjuk.
- A rizses, húsos töltelékkel a kivájt karalábékba gombócozzuk.
- Olyan edénybe tesszük a töltött karalábékat a kivájt darabokkal együtt, amit le tudunk fedni.
- Vizet öntünk alá, amit a maradék sóval és a sószegény KNORR Csontleves alappal ízesítünk.
- Az edényt lefedve készre pároljuk a karalábékat, majd kivesszük a párolóléből.
- A levet besűrítjük KNORR Kukoricakeményítővel, dúsítjuk RAMA Cremefine Profi főzőkrémmel, és ízesítjük a maradék vágott petrezselyemzölddel.
- A kész mártást a töltött karalábékkal együtt tálaljuk.

Tápanyagadatok

Energia	1682,7 kJ
Fehérje	26,12 g
Szénhidrát (össz.)	49,92 g
Szénhidrát (cukor)	7,61 g
Zsír (össz.)	13,05 g
Telített zsírsav	4,79 g
Só	2,83 g



Energiabő, fehérjeszegény, P-, Na-, K-szegény,
korlátozott folyadéktartalmú (LPLND) étrend
normál változat





Bolognai mártás FE-mini tésztával

Hozzávalók

0,7 kg	FE-mini tészta
0,3 kg	darált pulykacomb
0,4 l	víz
0,1 kg	KNORR Bolognai mártás alap   hozzáadott só nélkül
0,03 l	RAMA Culinesse Profi Folyékony Növényi Zsíradék Vajaromával

Elkészítés

- Az előírt mennyiségű darált húst RAMA Culinesse Profin lepírítjuk.
- Kevés vizet hozzáöntve a húst puhára pároljuk.
- Hozzáadjuk a hideg vízzel elkevert sómentes KNORR Paradicsomos Tésztaaszt bolognaihoz és milánóihoz.
- Elkeverjük, és készre főzzük.
- A FE-mini tésztát háromszoros mennyiségű, forrásban levő vízben, állandó keverés mellett kb. 7-10 perc alatt megfőzzük.
- A tésztát leszűrjük, és a bolognai raguval tálaljuk.

Tápanyagadatok

Energia	1502,5 kJ
Fehérje	7,21 g
Szénhidrát (össz.)	5,92 g
Szénhidrát (cukor)	62,92 g
Zsír (össz.)	6,67 g
Telített zsírsav	1,88 g
Só	0,24 g



Vizes vaníliapuding habbal

Hozzávalók

1 l	víz
0,1 kg	kristálycukor
0,3 l	RAMA Cremefine Profi növényi zsírtartalmú habkészítmény
0,07 kg	CARTE d'OR Vanília ízű pudingpor – főzéssel

Elkészítés

- A CARTE d'OR Vanília ízű pudingport vízzel elkeverjük.
- Ízesítjük a cukor felével, és megfőzzük.
- A pudingot adagos edényekbe töltjük, és kihűtjük.
- A RAMA Cremefine Profi habkészítményből habot verünk, ízesítjük a maradék cukorral, és habzsákból a puding tetejére nyomjuk.

Tápanyagadatok

Energia	604,6 kJ
Fehérje	0,96 g
Szénhidrát (össz.)	12,38 g
Szénhidrát (cukor)	10,75 g
Zsír (össz.)	10,11 g
Telített zsírsav	9,23 g
Só	0,04 g

Energiabő, fehérjeszegény, P-, Na-, K-szegény,
korlátozott folyadéktartalmú (LPLND) étrend
normál változat





Zöldséggel töltött burgonya

Hozzávalók

2 kg	burgonya
0,2 kg	csiperkegomba
0,2 kg	sárgarépa
0,2 kg	kukorica
0,1 kg	zeller gumó
0,12 kg	tojásfehérje
0,2 kg	petrezselyemzöld
5 g	koriander
5 g	gyömbér
0,05 l	napraforgóolaj
0,2 l	víz
0,11 kg	KNORR Alap tokányokhoz és ragukhoz - Hozzáadott só nélkül



Elkészítés

- A burgonyát héjában megfőzzük, meghámozzuk, belsejét kivájjuk.
- Felhevített olajon megpirítjuk a tisztított, apróra darabolt zöldségeket.
- Ráöntjük a vízzel elkevert, hozzáadott só nem tartalmazó KNORR Alapot tokányokhoz és ragukhoz.
- Korianderrel, gyömbérrel, petrezselyemzölddel fűszerezzük.
- Beletesszük a kivájt burgonyaforgácsot, és összeforraljuk.
- Hozzáadjuk a tojásfehérjét, majd a masszát az előkészített burgonyákba töltjük.
- A megtöltött burgonyákat kiolajozott sütőlapra tesszük, és közepmeleg sütőben megsütjük.

Tápanyagadatok

Energia	1573,23 kJ
Fehérje	14,49 g
Szénhidrát (össz.)	61,62 g
Szénhidrát (cukor)	6,9 g
Zsír (össz.)	7,92 g
Telített zsírsav	1,39 g
Só	0,48 g



Citromfű mártás

Hozzávalók

0,3 kg	tejföl 12%
0,07 kg	kristálycukor
0,1 kg	citrom
10 g	citromfű
0,5 l	víz
0,03 kg	KNORR Kukoricakeményítő



Elkészítés

- A KNORR Kukoricakeményítőt vízzel elkeverjük.
- Hozzáadjuk az apróra összevágott citromfűvet.
- Ízesítjük a citrom levével és reszelt héjával, valamint kristálycukorral.
- Hozzámelegítjük a tejfölt, és jól kiforraljuk.

Tápanyagadatok

Energia	349,65 kJ
Fehérje	1,11 g
Szénhidrát (össz.)	11,71 g
Szénhidrát (cukor)	7,33 g
Zsír (össz.)	3,63 g
Telített zsírsav	0 g
Só	0,04 g

Zsírszegény étrend

diétás rostban gazdag változat





Spárgakrémleves

Hozzávalók

3 l	víz	
0,2 kg	spárga	
0,2 kg	KNORR Spárgakrémleves hozzáadott só nélkül	 

Elkészítés

- A vizet forraljuk fel, és tegyük bele a hozzáadott sót nem tartalmazó KNORR Spárgakrémleves alapot.
- Lassú tűzön, időnként megkeverve főzzük 5 percig.
- A levesbe szezonjában friss spárgát, más esetben fagyasztott vagy nem sózott konzerv spárgát főzzük bele.





Tápanyagadatok

Energia	411,8 kJ
Fehérje	1,46 g
Szénhidrát (össz.)	13,78 g
Szénhidrát (cukor)	2,26 g
Zsír (össz.)	4,22 g
Telített zsírsav	2,41 g
Só	0,23 g



Paradicsomos-zöldséges jérceragu barna rizzsel

Hozzávalók

0,8 kg	csirkemell	
0,2 kg	cukkini	
0,2 kg	csiperkegomba	
0,2 kg	színes kaliforniai paprika	
0,2 kg	póréhagyma	
0,8 l	víz	
0,04 l	napraforgóolaj	
0,7 kg	barna rizs	
0,15 kg	KNORR Bolognai mártás alap hozzáadott só nélkül	 
15 g	KNORR Delikát Étélízesítő hozzáadott só nélkül 1 kg	 

Elkészítés

- A felhevített olajon a kockára vágott csirkemellet lepirítjuk.
- Hozzáadjuk a darabolt zöldségeket, és együtt pirítjuk a hússal.
- A húsos-zöldséges ragura öntjük a vízzel elkevert sómentes KNORR Paradicsomos tésztaaszósz alapot bolognaihoz és milánóihoz, majd összeforraljuk.
- A barna rizst hozzáadott sót nem tartalmazó KNORR Delikáttal ízesített vízben kifőzzük.
- A paradicsomos csirkeragut a barna rizzsel tálaljuk.

Tápanyagadatok

Energia	1982,12 kJ
Fehérje	28,29 g
Szénhidrát (össz.)	68,65 g
Szénhidrát (cukor)	8,13 g
Zsír (össz.)	9,58 g
Telített zsírsav	1,76 g
Só	0,49 g

Zsírsegény étrend



diétás rostban gazdag változat





Sütőtökleves tökmaggal

Hozzávalók

1 kg	sütőtök	
0,03 kg	tökmag	
2,8 l	víz	
0,2 l	RAMA Cremefine Profi növényi zsírtartalmú főzőkrém	
0,02 kg	KNORR Kukoricakeményítő	 
		 
15 g	KNORR 1-2-3 Csontleves alap	

Elkészítés

- A megtisztított, darabolt sütőtököt vízben feltesszük főni.
- A főzővizet ízesítjük KNORR Csontleves alappal.
- Amikor a sütőtök puha, botmixerrel leturmixoljuk.
- Kevés vízzel elkevert KNORR Kukoricakeményítővel besűrítjük, és kiforraljuk.
- Tálaláskor a levest megszórjuk szárazon pirított tökmaggal.
- A főzés során elpárolgott vizet pótolni kell!





Tápanyagadatok

Energia	360,32 kJ
Fehérje	2,61 g
Szénhidrát (össz.)	9,8 g
Szénhidrát (cukor)	2,27 g
Zsír (össz.)	4,74 g
Telített zsírsav	2,22 g
Só	0,89 g



Rakott padlizsán

Hozzávalók

2 kg	padlizsán	
0,6 kg	darált sertéshús	
0,4 kg	barna rizs	
0,15 kg	póréhagyma	
1 l	víz	
0,04 l	napraforgóolaj	
0,25 kg	KNORR Bolognai mártás alap hozzáadott só nélkül	 
15 g	KNORR Delikát Ételfízesítő hozzáadott só nélkül	 

Elkészítés

- A padlizsánt megmossuk, és vékony karikára vágjuk.
- Tepsire helyezzük a zöldségkarikákat, és sütőben, olaj nélkül, szárazon elősütjük.
- A póréhagymát apró kockákra vágjuk, és felhevített olajon lepirítjuk, majd a darált húst is hozzáadjuk.
- Együtt pirítjuk a húst és a hagymát, majd kevés vizet aláöntve majdnem készre pároljuk a húst.
- A sómentes KNORR Bolognai alapot elkeverjük vízzel és a darált hússal, majd készre forraljuk.
- A sómentes KNORR Delikáttal ízesített vízben kifőzött barna rizst hozzákeverjük a bolognai raguhoz.
- A sült padlizsánok felét egy tepszi aljába rakjuk, kis átfedéssel.
- Ráhalmozzuk a rizses-húsos ragut.
- A ragu tetejére rakjuk átfedéssel a maradék padlizsánokat.
- Előmelegített sütőben 160 °C-on kb. 20-25 perc alatt készre sütjük.

Tápanyagadatok

Energia	1870,17 kJ
Fehérje	20,52 g
Szénhidrát (össz.)	61,97 g
Szénhidrát (cukor)	13,19 g
Zsír (össz.)	14,51 g
Telített zsírsav	2,66 g
Só	0,67 g

Zsírsegény étrend

rostszegény, kímélő fűszerezésű változat





Rizsleves

Hozzávalók

0,6 kg	sárgarépa
0,4 kg	petrezselyemgyökér
0,12 kg	rizs
3 l	víz
22 g	KNORR Tyúkhúsleves alap



Elkészítés

- A megfelelő mennyiségű vizet feltesszük főni.
- Ízesítjük a KNORR Tyúkhúsleves alappal, és amikor forr, beletesszük a megmosott rizst, és kétharmadnyira megfőzzük.
- Hozzáadjuk a megtisztított, kockára vágott zöldségeket, és készre főzzük a levest.
- A főzés során elpárolgott vizet pótolni kell!

Tápanyagadatok

Energia	363,36 kJ
Fehérje	2,85 g
Szénhidrát (össz.)	18,26 g
Szénhidrát (cukor)	3,56 g
Zsír (össz.)	0,75 g
Telített zsírsav	0,18 g
Só	1,14 g



Natúr szelet 1.

Hozzávalók

1 kg	sertéscomb, -karaj
0,06 l	RAMA Culinesse Profi Folyékony Növényi Zsíradék Vajaromával
10 g	só

Elkészítés

- A húst szeleteljük, enyhén kiklopfoljuk.
- Megsózzuk, és felhevített RAMA Culinesse Profin megsütjük a hússzeleteket.

Tápanyagadatok

Energia	967 kJ
Fehérje	20,3 g
Szénhidrát (össz.)	0,03 g
Szénhidrát (cukor)	0,03 g
Zsír (össz.)	16,03 g
Telített zsírsav	4,31 g
Só	1,19 g



Natúr szelet 2.

Hozzávalók

1 kg	sertéscomb, -karaj
0,04 l	RAMA Combi Profi növényi olaj tartalmú sütőzsíradék
10 g	só

Elkészítés

- A húst szeleteljük, enyhén kiklopfoljuk.
- A megsózott hússzeleteket RAMA Combi Profival bepermetezzük tepsire tesszük.
- A hússok tetejét is lefűjjük, majd 180 °C-ra előmelegített sütőben kb. 7-8 perc alatt megsütjük.

Tápanyagadatok

Energia	823 kJ
Fehérje	20,27 g
Szénhidrát (össz.)	0,02 g
Szénhidrát (cukor)	0,02 g
Zsír (össz.)	12,15 g
Telített zsírsav	3,71 g
Só	1,15 g



Párolt zöldségköret

Hozzávalók

1 kg	cukkini
1 kg	sárgarépa
0,5 kg	brokkoli
15 g	KNORR Delikát Étélízesítő



Elkészítés

- A zöldségeket megmossuk és daraboljuk, majd KNORR Delikáttal ízesített kevés vízben megpároljuk.
- A zöldségeket megpárolhatjuk gőzpárolóban is, ekkor a KNORR Delikátot fűszerként használjuk.
- Ügyeljünk arra, hogy a zöldségek ne főjenek szét!

Tápanyagadatok

Energia	316,08 kJ
Fehérje	3,62 g
Szénhidrát (össz.)	16,33 g
Szénhidrát (cukor)	8,38 g
Zsír (össz.)	0,75 g
Telített zsírsav	0,14 g
Só	1,23 g

Zsírszegény étrend

rostszegény, kímélő fűszerezésű változat





Zöldborsópüré-leves

Hozzávalók

1 kg	zöldborsó	
0,05 l	napraforgóolaj	
0,02 kg	petrezselyemzöld	
10 g	só	
3 l	víz	
0,04 kg	KNORR Kukoricakeményítő	
10 g	KNORR Delikat Étélízesítő hozzáadott só nélkül	

Elkészítés

- A zöldborsót forró olajon megpirítjuk.
- Felengedjük a megfelelő mennyiségű vízzel.
- Ízesítjük sóval és hozzáadott sót nem tartalmazó KNORR Delikáttal.
- A zöldborsót puhára főzzük, majd a levest sűrítjük kevés vízzel elkevert KNORR Kukoricakeményítővel.
- Leturmixoljuk és átpasszírozzuk a levest, majd újra kiforraljuk.
- A főzés során elpárolgott vizet pótolni kell!

Tápanyagadatok

Energia	621,99 kJ
Fehérje	6,1 g
Szénhidrát (össz.)	19,54 g
Szénhidrát (cukor)	6,36 g
Zsír (össz.)	5,53 g
Telített zsírsav	0,61 g
Só	1,12 g



Töltött burgonya sajtmártással

Hozzávalók

2 kg	burgonya	
0,6 kg	darált sertéshús	
0,05 l	napraforgóolaj	
0,02 kg	petrezselyemzöld	
0,01 kg	borsikafű	
10 g	só	
1 l	víz	
0,2 kg	KNORR Sajtmártás alap hozzáadott só nélkül	
15 g	KNORR Delikat Étélízesítő hozzáadott só nélkül	

Elkészítés

- A burgonyákat (másfél darab adagonként) hozzáadott sót nem tartalmazó KNORR Delikáttal ízesített vízben megfőzzük.
- A megfőtt burgonyákat megpucoljuk, félbevágjuk.
- A fél burgonyáknak talpat vágunk, és a belsejüket kivájjuk.
- A sovány darálthúst megpároljuk, ízesítjük sóval, borsikafűvel és apróra vágott petrezselyemzölddel.
- A húst összekeverjük a kivájt burgonya-forgácsokkal.
- Az így kapott ragut visszatöltjük a burgonyákba, amiket ezután sütőben átsütünk, de nem pirítunk.
- Amíg sülnek a töltött burgonyák, elkészítjük a mártást, úgy, hogy vízzel elkeverjük a hozzáadott sót nem tartalmazó KNORR Sajtmártás alapot, és kiforraljuk.
- Az ételünket forróan, a mártással leöntve tálaljuk.

Tápanyagadatok

Energia	1900,39 kJ
Fehérje	20,64 g
Szénhidrát (össz.)	50,12 g
Szénhidrát (cukor)	3,56 g
Zsír (össz.)	17,88 g
Telített zsírsav	5,54 g
Só	1,74 g

Módosított szénhidrát összetételű étrend

diétás rostban gazdag változat





Burgonyaleves

Hozzávalók

0,8 kg	burgonya	
0,4 kg	sárgarépa	
0,2 kg	petrezselyemgyökér	
0,02 kg	petrezselyemzöld	
3 l	víz	
20 g	KNORR 1-2-3 Csontleves alap	

Elkészítés

- A zöldségeket megtisztítjuk, megmossuk, és kockára vágjuk, majd vízben feltesszük főni.
- A főzővizet ízesítjük KNORR Csontleves alappal, és addig főzzük, amíg a zöldségek megpuhulnak.
- Tálaláskor a levest megszórjuk finomra vágott petrezselyemzölddel.
- A főzés közben elpárolgott vizet pótolni kell!

Tápanyagadatok

Energia	454,8 kJ
Fehérje	3,76 g
Szénhidrát (össz.)	21,07 g
Szénhidrát (cukor)	3,07 g
Zsír (össz.)	0,74 g
Telített zsírsav	0,23 g
Só	1,26 g



Rakott zöldbab

Hozzávalók

2 kg	zöldbab	
0,6 kg	darált pulykacomb	
0,3 kg	barna rizs	
0,2 kg	tejföl	
0,05 l	napraforgóolaj	
5 g	só	
1,2 l	víz	
0,12 kg	KNORR Pörkölt alap	
22 g	KNORR Delikát Ételfűszítő hozzáadott só nélkül	

Elkészítés

- A darabolt zöldbabot forró vízben előfőzzük. (A főzési idő függ attól, hogy friss vagy fagyasztott zöldbabot használunk.)
- A barna rizst megfőzzük (a főzővíz ízesítéséhez használhatunk KNORR Csontleves alapot).
- Felforrósított olajon a darált húst lepirítjuk.
- A KNORR Pörkölt alapot elkeverjük az adagolás szerint vízzel, és ráöntjük a húsrá.
- Megsózzuk, és ízesítjük hozzáadott sót nem tartalmazó KNORR Delikáttal.
- Addig főzzük a darált húsos-piros paprikás alapot, amíg puha nem lesz a hús.
- Ezután összekeverjük a húst a kifőzött barna rizzsel.
- Egy megfelelő méretű tepsibe rétegezzük a zöldbabot a rizses hússal.
- A rakott zöldbab tetején elkenjük a kikevert tejfölt.
- Közepesen meleg sütőben kb. 25 perc alatt megsütjük.

Tápanyagadatok

Energia	1601,88 kJ
Fehérje	19,67 g
Szénhidrát (össz.)	43,87 g
Szénhidrát (cukor)	10,07 g
Zsír (össz.)	14,97 g
Telített zsírsav	2,99 g
Só	2,51 g

Módosított szénhidrát összetételű étrend

diétás rostban gazdag változat





Zellerkrémleves zöldségekkel

Hozzávalók

0,2 kg	petrezselyemgyökér
0,2 kg	sárgarépa
0,2 kg	karalábé
0,2 kg	zelligumó
0,01 kg	petrezselyemzöld
8 g	só
3 l	víz
0,2 l	RAMA Cremefine Profi növényi zsírtartalmú főzőkrém
40 ml	RAMA Culinesse Profi Folyékony Növényi Zsíradék Vajaromával
0,21 kg	KNORR Zellerkrémleves hozzáadott só nélkül



Elkészítés

- A zöldségeket megtisztítjuk, daraboljuk, és kevés RAMA Culinesse Profin megpároljuk.
- Felengedjük a vízzel elkevert, hozzáadott sót nem tartalmazó KNORR Zellerkrémleves alappal.
- Gyakori kevergetés mellett a zöldségek megpuhulásáig főzzük.
- Ízesítjük sóval, petrezselyemzölddel, dúsítjuk RAMA Cremefine Profi főzőkrémmel, és készre forraljuk.
- A főzés során elpárolgott vizet pótolni kell!

Tápanyagadatok

Energia	778,89 kJ
Fehérje	4,35 g
Szénhidrát (össz.)	19,62 g
Szénhidrát (cukor)	4,46 g
Zsír (össz.)	10,27 g
Telített zsírsav	4,08 g
Só	1,49 g



Lecsós szelet barna rizzzel

Hozzávalók

1 kg	sertéscomb, -karaj
0,7 kg	paprika
0,7 kg	paradicsom
0,2 kg	vöröshagyma
0,05 l	napraforgóolaj
0,5 kg	barna rizs
8 g	só
0,05 l	RAMA Culinesse Profi Folyékony Növényi Zsíradék Vajaromával
0,12 kg	KNORR Pörkölt alap



Elkészítés

- A húst felszeleteljük, enyhén kiklopfoljuk.
- A só felével megsózzuk, és serpenyőben, forró olajban megsütjük a szeleteket.
- A zöldségeket megtisztítjuk, megmossuk, és daraboljuk.
- A RAMA Culinesse Profi felén lepírítjuk a darabolt vöröshagymát, majd hozzáadjuk a kockára vágott paradicsomot és paprikát.
- Felöntjük a vízzel elkevert KNORR Pörkölt alappal, és lassú tűzön megfőzzük a lecsót, úgy, hogy a megsült hússzeleteket benne pároljuk.
- A barna rizst a maradék sóval ízesített vízben megfőzzük, és tálalás előtt a maradék forró RAMA Culinesse profival összeforgatjuk.
- A lecsós szeleteket a barna rizzzel tálaljuk.
- A hússzeleteket megsüthetjük RAMA Combi profi segítségével is.

Tápanyagadatok

Energia	2210,67 kJ
Fehérje	26,66 g
Szénhidrát (össz.)	50,9 g
Szénhidrát (cukor)	6,86 g
Zsír (össz.)	24,07 g
Telített zsírsav	5,89 g
Só	2,71 g





Vöröslencseleves

Hozzávalók

0,3 kg	vöröslencse
0,01 kg	petrezselyemzöld
0,02 kg	amaránt
8 g	só
3 l	víz
15 g	KNORR Csontleves alap – Sószegény



Elkészítés

- A vöröslencsét megfőzzük sószegény KNORR Csontleves alappal és sóval ízesített vízben.
- Belefőzzük a vágott petrezselyemzöldet.
- Betétnek pattogatott amarántot kínálunk hozzá.

Tápanyagadatok

Energia	499,28 kJ
Fehérje	8,41 g
Szénhidrát (össz.)	19,83 g
Szénhidrát (cukor)	0,18 g
Zsír (össz.)	1,16 g
Telített zsírsav	0,32 g
Só	1,12 g



Tofus búzaegytál

Hozzávalók

0,8 kg	búza
0,5 kg	tofu (szójababtúró)
0,2 kg	földimogyoró
0,01 kg	lestyán
20 g	KNORR Delikát Étélízesítő hozzáadott só nélkül



Elkészítés

- A búzát hozzáadott sót nem tartalmazó KNORR Delikáttal ízesített vízben megfőzzük, majd leszűrjük.
- Összekeverjük a felkockázott tofival, a durvára vágott mogyoróval, és legvégül lestyánlevéllel fűszerezünk.
- Hidegen és melegen egyaránt adható étel.
- Egyéni igényeket figyelembe véve használhatunk sót is az elkészítésnél.

Tápanyagadatok

Energia	1814,68 kJ
Fehérje	21,47 g
Szénhidrát (össz.)	61,28 g
Szénhidrát (cukor)	8,88 g
Zsír (össz.)	13,32 g
Telített zsírsav	1,84 g
Só	0,17 g



Fejes saláta

Hozzávalók

0,8 kg	fejes saláta
0,1 l	olívaolaj
0,1 l	almaecet
0,05 kg	barnacukor

Elkészítés

- A salátát alaposan megmossuk, ha kell, leveleire szedjük (kb. 1/4 fej saláta adagonként).
- Barnacukorral, almaecettel és olívaolajjal páclevet készítünk.
- A páclevet a salátára öntjük, és frissen tálaljuk (a saláta lehet egyben vagy apróbb darabokra tépkedve is).

Tápanyagadatok

Energia	508 kJ
Fehérje	1,09 g
Szénhidrát (össz.)	7,29 g
Szénhidrát (cukor)	5,52 g
Zsír (össz.)	10,12 g
Telített zsírsav	1,4 g
Só	0,06 g

Ovolakto-vegetáriánus étrend





Zelleres zöldbableves

Hozzávalók

1 kg	zöldbab
10 g	só
5 g	babérlevél
3 l	víz
0,1 l	RAMA Cremefine Profi növényi zsírtartalmú főzőkrém
40 ml	RAMA Culinesse Profi Folyékony Növényi Zsíradék Vajaromával
0,21 kg	KNORR Zellerkrémleves hozzáadott só nélkül



Elkészítés

- A vágott zöldbabot kevés RAMA Culinesse Profin megpároljuk.
- Felengedjük a vízzel elkevert, hozzáadott sót nem tartalmazó KNORR Zellerkrémleves alappal.
- Ízesítjük sóval, babérlevéllel, majd gyakori kevergetés mellett a bab megpuhulásáig főzzük.
- Dúsítjuk RAMA Cremefine Profi főzőkrémmel, és készre forraljuk.
- A főzés során elpárolgott vizet pótolni kell!

Tápanyagadatok

Energia	735,25 kJ
Fehérje	4,45 g
Szénhidrát (össz.)	20,91 g
Szénhidrát (cukor)	5,29 g
Zsír (össz.)	8,72 g
Telített zsírsav	3,18 g
Só	1,56 g



Hajdinagombóc bolognai mártással

Hozzávalók

0,5 kg	hajdina
0,25 kg	hajdinaliszt
0,1 l	víz
15 g	só
8 g	bazsalikom
15 g	KNORR Delikát Étélízesítő
1 l	víz
0,22 kg	KNORR Bolognai mártás alap hozzáadott só nélkül



Elkészítés

- A hajdinát megfőzzük annyi KNORR Delikáttal ízesített vízben, amennyi ellepi.
- Állni hagyjuk, majd hozzáadjuk a lisztet, a vizet és a vágott bazsalikomot.
- Jól összedolgozzuk, vizes kézzel gombócokat formálunk (1 adag = 4 db), és bő, sós vízben kifőzzük.
- A mártáshoz a vizet elkeverjük a hozzáadott sót nem tartalmazó KNORR Bolognai alappal, és kiforraljuk.
- A mártáshoz felhasználhatjuk a hajdina és a gombócok főzővizét.
- A gombócokat forrón, a mártással leöntve tálaljuk.

Tápanyagadatok

Energia	1471,02 kJ
Fehérje	12,04 g
Szénhidrát (össz.)	67,08 g
Szénhidrát (cukor)	6,89 g
Zsír (össz.)	6,03 g
Telített zsírsav	2,47 g
Só	2,82 g

Szemivegetáriánus étrend





Tyúkhúsleves metélttésztával

Hozzávalók

0,1 kg	cérnametélt
3 l	víz
10 g	só
30 g	KNORR Tyúkhúsleves alap – Sószegény



Elkészítés

- A sószegény KNORR Tyúkhúsleves alapot forrásban levő vízbe tesszük.
- Megsózzuk, és készre forraljuk.
- Külön kifőzött cérnametélttel együtt forrón tálaljuk.

Tápanyagadatok

Energia	203,6 kJ
Fehérje	2,04 g
Szénhidrát (össz.)	8,85 g
Szénhidrát (cukor)	0,73 g
Zsír (össz.)	0,46 g
Telített zsírsav	0,08 g
Só	1,48 g



Dubarry halszelet

Hozzávalók

1,2 kg	tengeri halfilé
0,6 kg	karfiol
17 g	só
1 l	víz
0,25 kg	KNORR Sajtmártás alap hozzáadott só nélkül



Elkészítés

- A rózsáira szedett karfiolt vízben megfőzzük vagy kombi sütőben gőzben megpároljuk.
- A halszeleteket a megfelelő méretűre daraboljuk, megsózzuk, és előzőleg RAMA Combi Profival vékonyan bepermetezett tepsire helyezük.
- A halszeletek tetejét is lefújjuk, és sütőben (normál vagy légkeveréses) kb. 180 °C-on majdnem készre sütjük.
- A karfiolrósákat elosztjuk a halszeleteken.
- Az előzőleg vízzel megfőzött és kevés sóval ízesített sómentes KNORR Sajtmártással bevonjuk a rósákat.
- A halszeleteket visszatesszük a sütőbe, és készre sütjük, ügyelve arra, hogy a sajtmártás ne égjen meg.

Tápanyagadatok

Energia	1172,15 kJ
Fehérje	27,28 g
Szénhidrát (össz.)	13,41 g
Szénhidrát (cukor)	2,42 g
Zsír (össz.)	12,53 g
Telített zsírsav	6,58 g
Só	2,57 g



Köles köret

Hozzávalók

0,8 kg	köles
20 g	KNORR Delikát Étélízesítő hozzáadott só nélkül



Elkészítés

- A kölest hozzáadott sót nem tartalmazó KNORR Delikáttal ízesített vízben megfőzzük.

Tápanyagadatok

Energia	1292,88 kJ
Fehérje	9,09 g
Szénhidrát (össz.)	59,47 g
Szénhidrát (cukor)	1,08 g
Zsír (össz.)	3,41 g
Telített zsírsav	0,59 g
Só	0,16 g



Póréhagymás sárgarépasaláta

Hozzávalók

0,8 kg	sárgarépa
0,4 kg	póréhagyma
0,1 l	olívaolaj
0,05 l	citromlé
5 g	petrezselyemzöld
8 g	só

Elkészítés

- A zöldségeket megtisztítjuk, megmossuk, és vékony julienne-re vágjuk.
- Az olívaolajat összekeverjük a citromlével, a sóval és a finomra vágott petrezselyemzölddel.
- A zöldségeket bekeverjük az öntettel, és hidegen tálaljuk.

Tápanyagadatok

Energia	616,8 kJ
Fehérje	1,5 g
Szénhidrát (össz.)	13,9 g
Szénhidrát (cukor)	5,51 g
Zsír (össz.)	10,35 g
Telített zsírsav	1,43 g
Só	0,94 g

Professzionális hozzávalók



Tartósítószeret nem tartalmaz



Mesterséges színezéket nem tartalmaz



Hozzáadott nátrium-glutamát nélkül



Gluténmentes

KNORR Delikát Étélízestő Hozzáadott Só Nélkül

1 kg x 6, 3 kg x 1
Szav. idő: 18 hó



KNORR Csontleves Alap – Sószegegy

3 kg x 1
Szav. idő: 18 hó
Hozam: 250 liter



KNORR Tyúkhúsleves Alap – Sószegegy

3 kg x 1
Szav. idő: 18 hó
Hozam: 429 liter



KNORR Prémium Pác és Fűszerkeverék Halakhoz

0,7 kg x 6
Szav. idő: 15 hó



KNORR Burgonyapüré Pehely

2 kg x 1
Szav. idő: 18 hónap
Adagszám: 75



KNORR Maizena Kukoricakeményítő

1 kg x 6
Szav. idő: 18 hó
Hozam: 100 liter



KNORR Bolognai Mártás Hozzáadott Só Nélkül

2 kg x 3
Szav. idő: 15 hó
Hozam: 8 liter



KNORR Alap Tokányokhoz és Ragukhoz Hozzáadott Só Nélkül

2 kg x 3
Szav. idő: 18 hó
Hozam: 20 liter



KNORR Sajtmártás Alap Hozzáadott Só Nélkül

2 kg x 3
Szav. idő: 12 hó
Hozam: 10,3 liter



KNORR BrokkolikréMLEVES alap hozzáadott só nélkül

2 kg x 3
Szav. idő: 18 hó
Hozam: 26,7 liter



KNORR ZellerkréMLEVES alap hozzáadott só nélkül

2 kg x 3
Szav. idő: 18 hó
Hozam: 26,7 liter



KNORR SpárgakréMLEVES alap hozzáadott só nélkül

2 kg x 3
Szav. idő: 18 hó
Hozam: 28,6 liter



KNORR Delikát Étélésítő

2 kg x 6, 5 kg x 1, 11 kg x 1, 20 kg x 1
Szav. idő: 24 hó



KNORR 1-2-3 Csontleves alap

3 kg x 1, 15 kg x 1
Szav. idő: 18 hó
Hozam: 136 liter,
682 liter



KNORR Pörkölt alap

2 kg x 3
Szav. idő: 18 hó
Hozam: 31,1 kg



KNORR Tyúkhúsleves alap

3 kg x 1, 12,5 kg x 1
Szav. idő: 18 hó
Hozam: 150 liter,
625 liter



KNORR Daragaluska Levesbetét

1,5 kg x 3
Szav. idő: 18 hó
Adagszám: 165



GLOBUS Mustár

5,5 kg x 1
Szav. idő: 9 hónap



RAMA 75% Zsirtartalmú Margarin

1 kg x 10
Szav. idő: 4 hó



RAMA Combi Profi Folyékony Növényi Olaj Tartalmú Sütőzsiradék

3,7 liter x 3
Szav. idő: 6 hó



RAMA Culinesse Profi Folyékony Növényi Zsiradék Vajaromával

0,9 liter x 12
Szav. idő: 6 hó



RAMA Cremefine Profi Növényi Zsirtartalmú Főzőkrém

1 liter x 12
Zsirtartalom: 15%
Szav. idő: 6 hó



RAMA Cremefine Profi Növényi Zsirtartalmú Habkészítmény

1 liter x 12
Zsirtartalom: 31%
Szav. idő: 6 hó



DELMA Light 500 g csészés

0,5 kg
Zsirtartalom: 20%
18 db/karton
Szav. idő: 4,2 hónap



LIGA 500 g 20% zsirtartalmú csészés

0,50 kg
18 db/karton
Szav. idő: 4,2 hónap



CARTE d'OR Vanília ízű Pudingpor – Főzéssel

1,5 kg x 6
Szav. idő: 18 hó
Adagszám: 252



