

Korcsopontonkénti napi energiaszükséglet kcal/ nap

	1-3 év	4-6 év	7-10 év	11-14 év	15-18 év	19-69 év	70 felett
Egésznapos étkezés	1100-1300	1350-1650	1700-2050	2000-2400	2000-2600	2000-2500	2000-2400

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)	2-5	3-7	4-8	5-9	6-10
4.	Friss gyümölcs (dkg)	4-9	6-11	7-12	7-15	8-15
5.	Gyümölcslé/zöldséglé (dl)	1-2	1-2	1-2	1-2	2-3
6.	Saláta (dkg)	4-8	6-9	7-10	8-11	10-15
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
9.2	Főzelékek (dl)	1,5-2	1,5-2,5	2-2,5	2,5-3	3-4
10.	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. 3	Levesek (dl)	1,5-2	1,5-2,5	2,5-3	2,5-3,5	2,5-4
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