



# Otthoni Rostgazdag Menü (2025. 08. 20.)

## Tartalomjegyzék

<b>1. Hétfő és Kedd</b>	<b>2</b>
1.1. Reggeli: Zabkása mandulával és almával . . . . .	2
1.2. Ebéd: Sárgarépa-kréMLEVES pirított napraforgómaggal . . . . .	2
1.3. Vacsora: Sült cékla kecskesajttal és dióval . . . . .	2
<b>2. Szerda és Csütörtök</b>	<b>3</b>
2.1. Reggeli: Teljes kiőrlésű pirítós hummusszal és paprikával . . . . .	3
2.2. Ebéd: Zöldséges bulgur pirított tofival . . . . .	3
2.3. Vacsora: Spenótos lencsesaláta fetával . . . . .	3
<b>3. Péntek</b>	<b>4</b>
3.1. Reggeli: Kókuszos chiapuding bogyós gyümölcsökkel . . . . .	4
3.2. Ebéd: Paradicsomos árpagyöngy ragu csicseriborsóval . . . . .	4
3.3. Vacsora: Párolt brokkoli dióval és fokhagymás joghurttal . . . . .	4
<b>4. Szombat</b>	<b>5</b>
4.1. Reggeli: Tükörtojás teljes kiőrlésű pirítóssal és avokádóval . . . . .	5
4.2. Ebéd: Grillezett csirkemell zöldségkörettel . . . . .	5
4.3. Vacsora: Tonhalsaláta olívával és főtt tojással . . . . .	5
<b>5. Vasárnap</b>	<b>6</b>
5.1. Reggeli: Házi túrós palacsinta teljes kiőrlésű lisztből . . . . .	6
5.2. Ebéd: Sertéspörkölt teljes kiőrlésű nokedlivel . . . . .	6
5.3. Vacsora: Sült padlizsán feta sajttal és dióval . . . . .	7
<b>6. Hozzávalók összesítése</b>	<b>8</b>
6.1. Zöldségek és gyümölcsök . . . . .	8
6.2. Hús és hal . . . . .	8
6.3. Tejtermékek és tojás . . . . .	8
6.4. Gabona és lisztek . . . . .	8
6.5. Olajok, fűszerek és egyéb . . . . .	8
6.6. Magvak és olívaogyó . . . . .	8





## 1. Hétfő és Kedd

### 1.1. Reggeli: Zabkása mandulával és almával

- 50 g zabpehely
- 200 ml mandulatej
- 1 db alma
- 1 evőkanál mandula
- Fahéj

**Kalória:** 300 kcal

**Rost:** 8 g

**Elkészítés:** A zabpehelyet főzd fel a mandulatejben, add hozzá a reszelt almát és a fahéjat, majd szórd meg mandulával.

### 1.2. Ebéd: Sárgarépa-krémleves pirított napraforgómaggal

- 500 g sárgarépa
- 1 fej vöröshagyma
- 2 gerezd fokhagyma
- 500 ml zöldségalaplé
- 2 evőkanál napraforgómag
- 1 evőkanál olívaolaj

**Kalória:** 320 kcal

**Rost:** 9 g

**Elkészítés:** A hagymát és fokhagymát pirítsd meg olívaolajon, add hozzá a felkockázott sárgarépát, majd főzd meg alaplében. Turmixold le, és szórd meg pirított napraforgómaggal.

### 1.3. Vacsora: Sült cékla kecskesajttal és dióval

- 2 db cékla
- 50 g kecskesajt
- 1 evőkanál dió
- Rukkola
- 1 evőkanál balzsamecet

**Kalória:** 280 kcal

**Rost:** 7 g

**Elkészítés:** A céklát süsd meg 180°C-on 40 percig, majd szeleteld fel. Szórd meg kecskesajttal, dióval és rukkolával, majd locsold meg balzsamecettel.





## 2. Szerda és Csütörtök

### 2.1. Reggeli: Teljes kiőrlésű pirítós hummusszal és paprikával

- 1 szelet teljes kiőrlésű kenyér
- 2 evőkanál hummusz
- 1 db paprika

**Kalória:** 250 kcal

**Rost:** 6 g

**Elkészítés:** Kend meg a pirítóst hummusszal, és tálald felvágott paprikával.

### 2.2. Ebéd: Zöldséges bulgur pirított tofuval

- 100 g bulgur
- 150 g tofu
- 1 db sárgarépa
- 1 db cukkini
- 1 evőkanál szójaszószt
- 1 evőkanál olívaolaj

**Kalória:** 380 kcal

**Rost:** 10 g

**Elkészítés:** A Bulgurt főzd meg, a tofut pirítsd meg olívaolajon, majd add hozzá a feldarabolt zöldségeket és szójaszószt.

### 2.3. Vacsora: Spenótos lencsesaláta fetával

- 200 g főtt lencse
- 50 g feta
- 100 g friss spenót
- 1 evőkanál tökmag
- Citromlé

**Kalória:** 320 kcal

**Rost:** 12 g

**Elkészítés:** A hozzávalókat keverd össze, és locsold meg citromlével.





### 3. Péntek

#### 3.1. Reggeli: Kókuszos chiapuding bogyós gyümölcsökkel

- 3 evőkanál chia mag
- 150 ml kókusztej
- Friss bogyós gyümölcsök
- 1 evőkanál kókuszreszelék

**Kalória:** 260 kcal

**Rost:** 10 g

**Elkészítés:** A chia magot keverd össze a kókusztejjel, hagyd állni, majd tálald gyümölcsökkel és kókuszreszeléssel.

#### 3.2. Ebéd: Paradicsomos árpagyöngy ragu csicseriborsóval

- 100 g árpagyöngy
- 200 g főtt csicseriborsó
- 1 doboz paradicsompüré
- 1 fej vöröshagyma
- 1 evőkanál olívaolaj

**Kalória:** 370 kcal

**Rost:** 13 g

**Elkészítés:** A hagymát pirítsd meg, add hozzá a paradicsompürét és a csicseriborsót, majd forrald össze. Keverd hozzá a megfőzött árpagyöngyöt.

#### 3.3. Vacsora: Párolt brokkoli dióval és fokhagymás joghurttal

- 300 g brokkoli
- 1 evőkanál dió
- 100 g görög joghurt
- 1 gerezd fokhagyma

**Kalória:** 280 kcal

**Rost:** 9 g

**Elkészítés:** A brokkolit párold meg, szórd meg dióval, és tálald fokhagymás joghurttal.





## 4. Szombat

### 4.1. Reggeli: Tükörtojás teljes kiőrlésű pirítóssal és avokádóval

- 2 db tojás
- 1 szelet teljes kiőrlésű kenyér
- ½ db avokádó
- 1 teáskanál vaj
- Só, bors

**Kalória:** 350 kcal

**Rost:** 6 g

**Elkészítés:** A kenyeret pirítsd meg, a tojásokat süsd meg vajon, és tálald avokádóval.

### 4.2. Ebéd: Grillezett csirkemell zöldségkörettel

- 150 g csirkemell
- 1 db cukkini
- 1 db sárgarépa
- 1 db paprika
- 1 evőkanál olívaolaj
- Só, bors, kakukkfű

**Kalória:** 420 kcal

**Rost:** 8 g

**Elkészítés:** A csirkét fűszerezd be, majd grillezd meg. A zöldségeket szeleteld fel, locsold meg olívaolajjal, és süsd meg grillen vagy serpenyőben.

### 4.3. Vacsora: Tonhalsaláta olívával és főtt tojással

- 1 konzerv tonhal (sós lében)
- 50 g rukkola
- 1 db paradicsom
- ½ db uborka
- 1 evőkanál olívaolaj
- 1 db főtt tojás
- 1 evőkanál citromlé

**Kalória:** 340 kcal

**Rost:** 5 g

**Elkészítés:** A hozzávalókat keverd össze, és locsold meg citromlével.





## 5. Vasárnap

### 5.1. Reggeli: Házi túrós palacsinta teljes kiőrlésű lisztből

- 50 g teljes kiőrlésű liszt
- 1 db tojás
- 100 ml tej
- 100 g túró
- 1 evőkanál méz
- 1 teáskanál vanília kivonat

**Kalória:** 380 kcal

**Rost:** 4 g

**Elkészítés:** Keverd össze a palacsintatésztát, süsd ki, és töltsd meg túróval és mézzel.

### 5.2. Ebéd: Sertéspörkölt teljes kiőrlésű nokedlivel

- 200 g sertéslapocka
- 1 fej vöröshagyma
- 1 gerezd fokhagyma
- 1 evőkanál pirospaprika
- 1 db paradicsom
- 1 evőkanál olaj
- Só, bors
- 100 g teljes kiőrlésű liszt (nokedlihez)
- 1 db tojás (nokedlihez)
- 50 ml víz (nokedlihez)

**Kalória:** 540 kcal

**Rost:** 7 g

**Elkészítés:** A hagymát pirítsd meg, add hozzá a húst és a fűszereket, majd főzd puhára. A nokedlihez keverd össze a lisztet, tojást és vizet, majd szaggasd forrásban lévő vízbe.





### 5.3. Vacsora: Sült padlizsán feta sajttal és dióval

- 1 db padlizsán
- 50 g feta sajt
- 1 evőkanál dió
- 1 evőkanál olívaolaj
- Só, bors, bazsalikom

**Kalória:** 320 kcal

**Rost:** 6 g

**Elkészítés:** A padlizsánt szeleteld fel, süsd meg olívaolajon, majd tálald fetával és dióval.





## 6. Hozzávalók összesítése

### 6.1. Zöldségek és gyümölcsök

- 2 db avokádó
- 1 db cukkini
- 3 db sárgarépa
- 3 db paprika
- 2 db paradicsom
- 1 db uborka
- 1 fej vöröshagyma
- 1 gerezd fokhagyma
- 50 g rukkola
- 1 db padlizsán
- 1 db citrom

### 6.2. Hús és hal

- 300 g csirkemell
- 200 g sertéslapocka
- 1 konzerv tonhal (sós lében)

### 6.3. Tejtermékek és tojás

- 8 db tojás
- 100 ml tej
- 100 g túró
- 50 g feta sajt

### 6.4. Gabona és lisztek

- 3 szelet teljes kiőrlésű kenyér
- 150 g teljes kiőrlésű liszt

### 6.5. Olajok, fűszerek és egyéb

- 2 evőkanál olívaolaj
- 1 evőkanál vaj
- 1 evőkanál méz
- 1 teáskanál vanília kivonat
- 1 evőkanál pirospaprika
- Só, bors, kakukkfű, bazsalikom

### 6.6. Magvak és olívaolaj

- 1 evőkanál dió
- 1 evőkanál olívaolaj

