



HÁZI MENZA 50 EBÉDŐTLET A KAMRÁBÓL



Kedves Olvasó!

Ez a kiadvány azért készült, hogy segítséget nyújtson neked a mostanihoz hasonló helyzetekben, amikor hosszabb ideig otthon kell maradnod vagy nem kapsz meg mindent a boltban, amire szükséged lehet, esetleg nem tudsz ételkiszállítótól rendelni és rákényszerülsz a rendszeres főzésre. A következő oldalon próbáltam összeállítani egy egyhetes, napi 3 étkezéses, vázlatos mintaétrendet, amivel időt spórolhatsz magadnak a konyhában. Ha kijelölsz, hogy minden szerda főzeléknap vagy minden hétfő húsmentes nap, kevesebbet kell gondolkodnod, hogy mit is főzz. Én általában igyekszem 2 napra főzni, ezért készült a második táblázat. Nem állítom, hogy teljesen ezt követem, de nagy segítség vagy kiindulópont lehet.

Az utána következő oldalakon összegyűjtöttem 50 ebéd ötletet külön a tészta naphoz, külön a húsos napokhoz stb., amihez a hozzávalók nagy valószínűséggel ott vannak a kamrában. Az aláhúzott menüre kattintva megnyithatod a recept linkjét is.

Néhány tanácsom erre az időszakra:

- Tudatosan vásárolj. Csak azt vedd meg, amit tényleg fel is fogsz használni. Ha eddig nem ettél bébirépat, nem most fogod elkezdni.
- Nézd át a kamrádat, a fagyasztódat, az összes polcot, hogy mi van otthon. Azt is nézd meg, hogy mi jár le legkorábban. Ezek alapján próbáld meg kitalálni, hogy miket is fogsz belőle főzni.
- Nem muszáj leragadni a krumplis tésztánál. Legyél kreatív, így születnek a legjobb receptek. :)
- Ha van rá lehetőségetek, a családdal segítsétek egymást és főztek felváltva.
- Figyelj a hosszú távú egészségedre is. Ne egyél túl sok bolti készételet, amik károsak az egészségre. Például 10 perc alatt süthetsz otthon is pizzát. Használd ki az internet előnyeit.
- Élvezzük ki ezt a lehetőséget és lassuljunk le kicsit. Ülünk le az asztalhoz és ebédelünk, vacsorázzunk közösen. :)

Egy kis tudatossággal és odafigyeléssel el lehet kerülni a káoszt.

Remélem segítségedre lesz ez a kisműzet. Használd egészséggel!

Judit

Életem ételei

www.eletemetelei.hu

<https://www.facebook.com/Eletemetelei/>

https://www.instagram.com/eletem_etelei



Mit együnk 7 napig? Ha 1 napra főzünk

	Reggeli	Ebéd 1 napra főzve	Vacsora
1. nap	Tortilla tekercs (wrap)	Tészta / húsmentes	Melegszendvics sütőben sütvé
2. nap	Szendvics házi krémmel (pl.körözött, tonhalkrém, gombakrém, tojáskrém, avokádókrém) + zöldség	Húsos	Meleg vacsi (ugyanaz mint az ebéd, csak kevesebb)
3. nap	Toast kenyér sonkával, sajttal egybesütve, zöldségek	Főzelék / zöldséges	Pékáru, felvágott vagy kenőmájás, sajt, zöldség
4. nap	Joghurt-müzli-gyümölcs / zabkása / kukoricapehely	Húsos	Meleg vacsi (csirkemell vagy tepsiben sült hal zöldségekkel)
5. nap	Szendvics sonkával, sajttal, zöldséggel vagy virsli mustárral és uborkával	Édes	Tartalmas saláta (cézár saláta kenyérkockával, hamburger hús saláta, grillsajtos saláta, kuszkus vagy quinoa saláta)
6. nap	Tojásos (rántotta, omlett, lágy tojás, tükörtőjás, főtt tojás), zöldségek	Gyorskaja	Zsemle, vaj, felvágott, kefir
7. nap	Édes reggeli (kalács, gofri, amerikai palacsinta)	Húsos	Tartalmas zöldségleves

Mit együnk 7 napig? Ha 2 napra főzünk

	Reggeli	Ebéd 2 napra főzve	Vacsora
1. nap	Tortilla tekercs (wrap)	Húsos	Melegszendvics sütőben sütvé
2. nap	Szendvics házi krémmel (pl.körözött, tonhalkrém, gombakrém, tojáskrém, avokádókrém) + zöldség	Tészta / húsmentes / főzelék	Meleg vacsi (ugyanaz mint az ebéd, csak kevesebb)
3. nap	Toast kenyér sonkával, sajttal egybesütve, zöldségek	Tészta / húsmentes / főzelék	Pékáru, felvágott vagy kenőmájás, sajt, zöldség
4. nap	Joghurt-müzli-gyümölcs / zabkása / kukoricapehely	Húsos	Meleg vacsi (csirkemell vagy tepsiben sült hal zöldségekkel)
5. nap	Szendvics sonkával, sajttal, zöldséggel vagy virsli mustárral és uborkával	Húsos	Tartalmas saláta (cézár saláta kenyérkockával, hamburger hús saláta, grillsajtos saláta, kuszkus vagy quinoa saláta)
6. nap	Tojásos (rántotta, omlett, lágy tojás, tükörtőjás, főtt tojás), zöldségek	Édes / gyorskaja	Zsemle, vaj, felvágott, kefir
7. nap	Édes reggeli (kalács, gofri, amerikai palacsinta)	Húsos	Tartalmas zöldségleves

Tészta/nokedli ötletek

1. Krumplis tészta, csemege ubi
2. Mákos / diós / kakaós tészta
3. Carbonara spagetti
4. Tojásos nokedli
5. Darás tészta, gyümölcskompót
6. [Tonhalas sült tészta](#)
7. Húsos vagy húsmentes [bolognai spagetti](#) sajttal
8. Spenótos-sajtos tészta
9. Spagetti fokhagymás olívaolajjal vagy pesztóval
10. [Aszalt paradicsomos-spenótos tészta](#)

Édes ebéd ötletek (tartalmas zöldségleves mellé)

1. Császármorzsa (smarni) lekvárral vagy almapürével
2. Barátfüle, nudli
3. [Palacsinta](#)
4. Mákos guba
5. Máglyarakás
6. Aranygaluska

Húsmentes/zöldséges ötletek, főzelékek

1. Krumplifőzelék, lazacfasírt
2. Spenót, tojás, főtt krumpli
3. Lencsefőzelék, sült hús
4. Borsófőzelék, fasírtgolyó
5. Brokkolifőzelék, zöldségfasírt
6. Zöldséges rizottó
7. Rántott zöldségek (karfiol, brokkoli, gomba) sütőben sütve, rizs
8. [Tojásfasírt](#) rizsszel
9. Zöldségfasírt (pl. gomba, sárgarépa)
10. Lángos / burgonyalángos

Házi gyorskaja ötletek

1. Pizza
2. Hamburger
3. Gyros pitában
4. [Quasadilla](#)
5. Rántott halrudak, rizs, majonéz

Húsos ötletek

1. Chilis bab
2. Brassói aprópecsenye
3. Gombás hús, krumplipüré
4. Lecsós hús, tarhonya
5. Holstein szelet, hasáburgonya
6. Dubarry (karfiolos) szelet, párolt rizs
7. Rizses hús
8. [Leveles tésztában sült hússzelet vagy húsgolyó](#)
9. Fasírt pogácsák / egyben sült fasírt, krumplipüré
10. [Húsgolyók spenótos bulgurral](#)
11. [Zöldséges kuskusszal töltött csirkemell](#)
12. Zöldborsós csirkeragu tepsis krumplival
13. Rántott hús (szezámagos, sokmagos, kukoricapehelyben)
14. Rakott karfiol / brokkoli / káposzta
15. Paradicsomos húsgombóc, főtt krumpli
16. Serpenyős csirke, (fagyasztott) zöldségköret
17. [Kolbással vagy virslivel sült zöldségek](#)
18. Rakott krumpli
19. Paprikás krumpli