

ПРИМЕРНО СЕДМИЧНО МЕНЮ



Понеделник:

Тортила с гжоб от шунка и яйце - 50 гр. тортила,
30 гр. шунка, 1 яйце, 20 гр. кашкавал
Салата от резене с портокали - 40 гр. резене, 1
портокал
Сушени сливи - 50 гр.
Печена ябълка - 1 бр. ябълка



Вторник:

Пълнени домати с кафяв ориз - 1 бр. домата, 100 гр.
кафяв ориз
Салата със спанак и смокини - 70 гр. спанак, 2 бр.
смокини
Орехи пекан - 20 гр.
Винегрет - 1 с.л.
Смокини - 1 бр.



Сряда:

Лек хляб с тиквички и сладък - 1 бр. хляб, 30 гр.
моцарела, резен домати
Салата с чери домати - 150 гр. чери домати
Ягоди - 100 гр.
Кошнички с тирамису крем и ягоди - 2 бр., 30 гр.
тирамису крем



Четвъртък:

Геврек с риба тон - 1 бр. геврек, 30 гр. риба тон
Салата с киноа и сладък картоф - 40 гр. киноа, 50 гр.
сладък картоф, спанак - 70 гр.
Макадамия - 15 гр.
Смокини - 2 бр.



Петък:

Пилешки ханки с корнфлейкс - 3 бр. ханки, 10 гр.
корнфлейкс
Пюре от грах - 100 гр.
Краставици - 2 бр.
Грозде - 100 гр.

Бюджет:

Месо и риба: около 15 лв.

Зеленчуци и плодове: около 10 лв.

Орехи и семена: около 5 лв.

Зърнени и хлебни изделия: около 10 лв.

Общо: приблизително 35-40 лв.

Ден	Храни	Калории
Понеделник	1 тортила	~150 ккал
	Джоб с шунка и яйце	~350 ккал
	Салата от резене с портокали	~80 ккал
	Сливи	~70 ккал
	Печена ябълка	~50 ккал
	Общо около	~700 ккал
Вторник	Пълнени домати с кафяв ориз	~380 ккал
	Салата спанак и смокини	~110 ккал
	Орехи пекан	~200 ккал
	Винегрет	~30 ккал
	Смокини	~100 ккал
	Общо около	~820 ккал
Сряда	Лек хляб с тиквички и сладък картоф +моцарела	~430 ккал
	Салата с чери домати	~90 ккал
	Ягоди	~40 ккал
	Кошнички с тирамису крем и ягоди	~250 ккал
	Общо около	~810 ккал
Четвъртък	Геврек с риба тон	~300 ккал
	Салата с киноа и сладък картоф	~250 ккал
	Макадамия	~200 ккал
	Смокини	~80 ккал
	Общо	~830 ккал
Петък	Пилешки хапки с корнфлейкс	~420 ккал
	Пюре от грах	~120 ккал
	Краставици	~50ккал
	Грозде	~160ккал
	Общо	~750 ккал

Списък с продукти

зеленчуци

- ☐ грах
- ☐ домати
- ☐ зелена салата
- ☐ кисели краствички
- ☐ кромид лук
- ☐ лук
- ☐ резене
- ☐ рукула
- ☐ салата
- ☐ сладък картоф
- ☐ спанак
- ☐ сушени домати
- ☐ тиквички
- ☐ царевица
- ☐ чери домати

плодове

- ☐ лимон
- ☐ портокал
- ☐ сливи
- ☐ смокини
- ☐ червени боровинки
- ☐ ябълки
- ☐ ягоди

зърнени

- ☐ брашно
- ☐ кафяв ориз
- ☐ киноа
- ☐ корнфлейкс
- ☐ овесени ядки
- ☐ спелта
- ☐ тортили
- ☐ хляб

млечни

- ☐ кашкавал
- ☐ кисело мляко
- ☐ маскарпоне
- ☐ пармезан
- ☐ сирене
- ☐ халуми
- ☐ крема сирене

протеини

- ☐ пилешк гърди
- ☐ риба тон
- ☐ шунка
- ☐ яйца

мазнини

- ☐ винегрет
- ☐ зехтин
- ☐ майонеза
- ☐ слънчогледово олио

ядки

- ☐ кедрови ядки
- ☐ орехи
- ☐ pekan

сладост

- ☐ захар
- ☐ мед

подправки

- ☐ индийско орехче
- ☐ италиански микс
- ☐ канела
- ☐ магданоз
- ☐ мента
- ☐ розмарин
- ☐ сол
- ☐ Уорчестър сос
- ☐ черен пипер
- ☐ чесън

Совети за ефективно организиране на храненето с Lunchbox

1. **Седмично планиране на храненето :** Планирайте менюто за обяд за цялата седмица предварително. Редувайте любимите продукти, за да поддържате интересна.
2. **Предварителна подготовка:** Използвайте уикендите или вечерите, за да подготвите плодовете, нарежете зеленчуците или изпечете бисквити или други закуски. Нека всичко е леснодостъпно.
3. **Баланс на хранителни нутриенти:** Уверете се, че всеки обяд съдържа добър микс от протеини, мазнини и въглехидрати. Избягвайте захарни напитки и пакетирани сладки закуски.
4. **Включете децата:** Ако децата участват в избора на храната е по-вероятно да я изядат. Предоставете опции, които са в рамките на здравословния избор.
5. **Контрол на порциите:** Lunchbox улеснява порциите и пропорциите за всеки обяд. Lunchbox следва концепцията на myplate.org за балансирано хранене на Световната здравна организация. Подрежете храната в кутията по привлекателен начин за вашето дете.
6. **Лесни за хапване храни:** Избирайте храни, които са лесни за хапване в ограниченото време за обяд. Храни, които се хващат с пръсти, т.н. finger foods са практични за кутията за храна.
7. **Топли и студени храни:** Ако давате термос, уверете се, че детето изядва храната в термоса до обяд. След 4 часа, храната в термоса не се препоръчва за ядене.
8. **Готвене на едро:** Пригответе по-големи количества храни, които могат да се замразят, като паста и равиоли. Салатите със зърнени храни също са практични - замразете в порции и размразявайте колкото ви е нужно. Оризът също е удобен за замразяване храна.
9. **Проверете Правилата в училище:** Бъдете информирани за всички училищни политики относно ядки или други алергени, за да гарантирате, че обядът на вашето дете е съобразен с тях.
10. **Преглед и корекция:** Коригирайте менютата за обяд според нуждите на вашето дете. Ако храната в кутията Lunchbox не достига на вашето дете за обяд, препоръчваме ви да се консултирате с нутриционист или диетолог.