

Étrendtervező program: NutriComp Étrend 4.0

	1. nap	2. nap	3. nap	4. nap	5. nap
<b>Tízórai</b>	Tejeskávé Vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa	Gyümölcsstea Tonhalpástétom Teljes kiőrlésű zsemle Kígyóuborka	Kakaó Párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika	Gyümölcsstea Kockasajt Teljes kiőrlésű kifli Zöldhagyma	Tej Sárgabarack extra dzsem Margarin Zsemle
	energia: 378 Kcal szénhidrát: 58 g fehérje: 16 g zsír / telített zs.: 9 g / 4,1 g só: 1,2 g	energia: 291 Kcal szénhidrát: 36 g fehérje: 16 g zsír / telített zs.: 9 g / 2,4 g só: 0,9 g	energia: 464 Kcal szénhidrát: 53 g fehérje: 21 g zsír / telített zs.: 18 g / 6,7 g só: 2 g	energia: 289 Kcal szénhidrát: 43 g fehérje: 11 g zsír / telített zs.: 8 g / 4,1 g só: 1 g	energia: 378 Kcal szénhidrát: 61 g fehérje: 15 g zsír / telített zs.: 8 g / 3,1 g só: 1,3 g
	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén; hal; mustár Feltételezhető: kéndioxid, szulfít; tejtermék, laktóz	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: mustár; szója	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: kéndioxid, szulfít
<b>Ebéd</b>	Sertésbecsinált leves Főtt kemény tojás Parajfőzelék	Zöldséges májgaluskaleves (csirkemájból) Túrógombóc	Almaleves Töltött csirkecomb Párolt barna rizs Pórégagymás sárgarépasaláta	Paradicsomleves Sült sertéscsíkok Párolt kelbimbó pirított dióval Körte	Karfiolkrémleves Marhatokány Petrezselymes burgonya Uborkasaláta
	energia: 528 Kcal szénhidrát: 46 g fehérje: 32 g zsír / telített zs.: 24 g / 7,6 g só: 0,7 g	energia: 712 Kcal szénhidrát: 82 g fehérje: 43 g zsír / telített zs.: 23 g / 8,7 g só: 1 g	energia: 633 Kcal szénhidrát: 86 g fehérje: 32 g zsír / telített zs.: 17 g / 4,6 g só: 0,6 g	energia: 782 Kcal szénhidrát: 65 g fehérje: 40 g zsír / telített zs.: 40 g / 8 g só: 1,3 g	energia: 700 Kcal szénhidrát: 80 g fehérje: 32 g zsír / telített zs.: 27 g / 7,9 g só: 1 g
	Allergének: zeller; glutén; tojás; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; zeller; tojás; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tojás; tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén; zeller; diófélék Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:
<b>Uzsonna</b>	Diós sajtkrém Kovászos kenyér	Kefir Abonett	Gombakrém Kifli	Kapros túrókrém Kovászos kenyér	Szárnas húspástétom Teljes kiőrlésű kenyér Fejessaláta
	energia: 398 Kcal szénhidrát: 37 g fehérje: 11 g zsír / telített zs.: 23 g / 9,9 g só: 1,5 g	energia: 310 Kcal szénhidrát: 47 g fehérje: 13 g zsír / telített zs.: 8 g / 3,9 g só: 0,7 g	energia: 211 Kcal szénhidrát: 33 g fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 5 g / 1,5 g só: 0,8 g	energia: 245 Kcal szénhidrát: 37 g fehérje: 14 g zsír / telített zs.: 5 g / 2,3 g só: 1,1 g	energia: 250 Kcal szénhidrát: 34 g fehérje: 18 g zsír / telített zs.: 4 g / 0,9 g só: 0,8 g
	Allergének: tejtermék, laktóz; diófélék; glutén Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén Feltételezhető: tejtermék, laktóz

Étrendtervező program: NutriComp Étrend 4.0

	6. nap	7. nap	8. nap	9. nap	10. nap
<b>Tízórai</b>	Vaníliás tej Vaj Kifli	Tej Zöldséges csirkemellsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kaliforniai paprika piros	Gyümölcs tea Sárgarépás búzacsírás túrókrém Kovászos kenyér Zöldpaprika	Karamellás tej Petrezselymes tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom	Tej Dzsungel mézes, malátás, kakaós gabonapehely
	energia: 328 Kcal szénhidrát: 41 g fehérje: 13 g zsír / telített zs.: 12 g / 6,1 g cukor: 2 g só: 1 g	energia: 375 Kcal szénhidrát: 40 g fehérje: 21 g zsír / telített zs.: 14 g / 4,9 g cukor: 0 g só: 1,3 g	energia: 288 Kcal szénhidrát: 46 g fehérje: 15 g zsír / telített zs.: 5 g / 2,2 g cukor: 0 g só: 1,4 g	energia: 425 Kcal szénhidrát: 58 g fehérje: 21 g zsír / telített zs.: 12 g / 3,9 g cukor: 6 g só: 1,2 g	energia: 349 Kcal szénhidrát: 62 g fehérje: 14 g zsír / telített zs.: 5 g / 2,3 g cukor: 16 g só: 0,8 g
	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: szója; zeller	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; tojás; glutén; mustár Feltételezhető: kén-dioxid, szulfít	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:
<b>Ebéd</b>	Gombaleves Pulyka aprópecsenye Tökfőzelék Kovászos kenyér	Grízgaluskaleves Halpogácsa sütőben sütv Párolt mexikói vegyeszöldség Szőlő	Szilvaleves Csirkerizottó	Rántottleves, pirított zsemlekocka Párolt sertésszelet Hagymás babpüré	Gulyásleves (pulykahúsból) Sajtos-tejfölös teljes kiőrlésű tészta Alma
	energia: 649 Kcal szénhidrát: 73 g fehérje: 39 g zsír / telített zs.: 22 g / 4,4 g cukor: 0 g só: 1,3 g	energia: 700 Kcal szénhidrát: 90 g fehérje: 42 g zsír / telített zs.: 18 g / 3 g cukor: 0 g só: 1,2 g	energia: 750 Kcal szénhidrát: 94 g fehérje: 43 g zsír / telített zs.: 21 g / 10,1 g cukor: 15 g só: 1,2 g	energia: 648 Kcal szénhidrát: 63 g fehérje: 44 g zsír / telített zs.: 24 g / 5 g cukor: 0 g só: 0,8 g	energia: 705 Kcal szénhidrát: 73 g fehérje: 37 g zsír / telített zs.: 29 g / 11,1 g cukor: 0 g só: 2,3 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; zeller Feltételezhető:	Allergének: glutén; tojás; hal; zeller Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; mustár Feltételezhető: kén-dioxid, szulfít	Allergének: zeller; glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: tojás
<b>Uzsonna</b>	Trappista sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka	Joghurt Kifli	Házi májpástétom Teljes kiőrlésű kenyér Zöldhagyma	Szalámi Margarin Zsemle Fejessaláta	Körözött Teljes kiőrlésű kenyér Fekete retek
	energia: 343 Kcal szénhidrát: 34 g fehérje: 18 g zsír / telített zs.: 15 g / 7,9 g cukor: 0 g só: 1,8 g	energia: 257 Kcal szénhidrát: 39 g fehérje: 15 g zsír / telített zs.: 4 g / 2,2 g cukor: 0 g só: 1 g	energia: 273 Kcal szénhidrát: 40 g fehérje: 16 g zsír / telített zs.: 6 g / 1,4 g cukor: 0 g só: 0,8 g	energia: 249 Kcal szénhidrát: 32 g fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 10 g / 3 g cukor: 0 g só: 1,4 g	energia: 249 Kcal szénhidrát: 36 g fehérje: 15 g zsír / telített zs.: 5 g / 2,1 g cukor: 0 g só: 0,8 g
	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:

Étrendtervező program: NutriComp Étrend 4.0

	11. nap	12. nap	13. nap	14. nap	15. nap
<b>Tízórai</b>	Gyümölcsstea Goudasajt Margarin Teljes kiőrlésű kifli	Tej Mogyorókrém Zsemle	Gyümölcsstea Padlizsánkrém Teljes kiőrlésű kenyér	Tej Méz Margarin Teljes kiőrlésű kenyér	Kakaó Csirkesonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika
	energia: 350 Kcal szénhidrát: 36 g fehérje: 17 g zsír / telített zs.: 15 g / 7,2 g cukor: 5 g só: 1,6 g	energia: 376 Kcal szénhidrát: 55 g fehérje: 15 g zsír / telített zs.: 10 g / 3,3 g cukor: 10 g só: 1,5 g	energia: 254 Kcal szénhidrát: 42 g fehérje: 7 g zsír / telített zs.: 6 g / 0,6 g cukor: 5 g só: 0,7 g	energia: 385 Kcal szénhidrát: 62 g fehérje: 15 g zsír / telített zs.: 8 g / 3 g cukor: 16 g só: 1,1 g	energia: 413 Kcal szénhidrát: 56 g fehérje: 25 g zsír / telített zs.: 9 g / 3,6 g cukor: 5 g só: 2 g
	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; földimogyoró; diófélék; szója; glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén; mustár Feltételezhető: kén-dioxid, szulfid	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: szója
<b>Ebéd</b>	Zöldséges marharaguleves Kölesfelfújt erdei gyümölcsös	Magyaros burgonyaleves Párolt csirkemell Zöldborsófőzelék	Zellerkrémleves Zöldséges pulykaragu Főtt teljes kiőrlésű szarvacska tészta Szőlő	Csontleves Sertéspörkölt Karábafőzelék Körte	Őszibarackleves Rakott zöldbab bulgarral, pulykahússal
	energia: 706 Kcal szénhidrát: 86 g fehérje: 32 g zsír / telített zs.: 25 g / 8,1 g cukor: 15 g só: 0,9 g	energia: 724 Kcal szénhidrát: 77 g fehérje: 53 g zsír / telített zs.: 22 g / 3,4 g cukor: 0 g só: 0,7 g	energia: 804 Kcal szénhidrát: 117 g fehérje: 43 g zsír / telített zs.: 17 g / 3,1 g cukor: 10 g só: 2,2 g	energia: 706 Kcal szénhidrát: 56 g fehérje: 32 g zsír / telített zs.: 39 g / 10,4 g cukor: 0 g só: 1 g	energia: 629 Kcal szénhidrát: 88 g fehérje: 31 g zsír / telített zs.: 18 g / 6,4 g cukor: 10 g só: 1 g
	Allergének: glutén; zeller; tojás; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: zeller; tejtermék, laktóz; glutén; mustár Feltételezhető: tojás; kén-dioxid, szulfid	Allergének: zeller; glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:
<b>Uzsonna</b>	Házi sertés húspástétom Kovászos kenyér Paradicsom	Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka	Kefir Kifli	Zöldfűszeres túrókrém Kovászos kenyér	Diós gyümölcsfalatok joghurttal Puffasztott búzaszelet
	energia: 258 Kcal szénhidrát: 34 g fehérje: 16 g zsír / telített zs.: 7 g / 2,1 g cukor: 0 g só: 1,1 g	energia: 219 Kcal szénhidrát: 24 g fehérje: 14 g zsír / telített zs.: 7 g / 2 g cukor: 0 g só: 1 g	energia: 250 Kcal szénhidrát: 34 g fehérje: 11 g zsír / telített zs.: 8 g / 4 g cukor: 0 g só: 1,3 g	energia: 219 Kcal szénhidrát: 38 g fehérje: 14 g zsír / telített zs.: 2 g / 0,6 g cukor: 0 g só: 1,1 g	energia: 411 Kcal szénhidrát: 52 g fehérje: 16 g zsír / telített zs.: 15 g / 4,1 g cukor: 0 g só: 0,2 g
	Allergének: glutén Feltételezhető: tejtermék, laktóz	Allergének: glutén Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; diófélék Feltételezhető:

	16. nap	17. nap	18. nap	19. nap	20. nap
<b>Tízórai</b>	Tej Kukoricapehely	Gyümölcsstea Sült paprikakrém Teljes kiőrlésű kenyér	Tej Baromfipárizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom	Gyümölcsstea Trappista sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kaliforniai paprika piros	Tej Müzsikeverék
	energia: 343 Kcal szénhidrát: 63 g fehérje: 13 g zsír / telített zs.: 4 g / 2,1 g cukor: 0 g só: 1,7 g	energia: 210 Kcal szénhidrát: 42 g fehérje: 7 g zsír / telített zs.: 1 g / 0,1 g cukor: 5 g só: 0,7 g	energia: 379 Kcal szénhidrát: 42 g fehérje: 20 g zsír / telített zs.: 14 g / 4,7 g cukor: 0 g só: 1,7 g	energia: 352 Kcal szénhidrát: 38 g fehérje: 17 g zsír / telített zs.: 15 g / 7,9 g cukor: 5 g só: 1,7 g	energia: 332 Kcal szénhidrát: 54 g fehérje: 15 g zsír / telített zs.: 6 g / 2,3 g cukor: 0 g só: 0,3 g
	Allergének: tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: szója; mustár	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: szeszám; diófélék; földimogyoró; szója
<b>Ebéd</b>	Tojásleves Vagdalszelet sertéshúsból sütőben sütve Lencsefőzelék Körte	Magyaros csirkeraguleves Túrós-tejfölös metélt Banán	Brokkolikrémleves Tárkonyos párolt halfilé Pirított burgonya Gyümölcssláta	Kaporleves Rántott sertésszelet Sült zöldség	Rizsleves Pulykasült Paradicsomos káposztafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér
	energia: 802 Kcal szénhidrát: 81 g fehérje: 41 g zsír / telített zs.: 35 g / 10,1 g cukor: 6 g só: 0,7 g	energia: 856 Kcal szénhidrát: 115 g fehérje: 47 g zsír / telített zs.: 22 g / 7,8 g cukor: 0 g só: 1,7 g	energia: 706 Kcal szénhidrát: 101 g fehérje: 36 g zsír / telített zs.: 17 g / 3 g cukor: 16 g só: 0,5 g	energia: 787 Kcal szénhidrát: 89 g fehérje: 39 g zsír / telített zs.: 30 g / 7,4 g cukor: 8 g só: 1,4 g	energia: 749 Kcal szénhidrát: 103 g fehérje: 41 g zsír / telített zs.: 19 g / 2,4 g cukor: 10 g só: 2,3 g
	Allergének: glutén; tojás; tejtermék, laktóz; mustár Feltételezhető: kén-dioxid, szulfid	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás; zeller Feltételezhető:	Allergének: hal; glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; tojás; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; zeller Feltételezhető:
<b>Uzsonna</b>	Szardíniapástétom Teljes kiőrlésű kenyér Fejessaláta	Joghurt Kifli	Mustáros tojáskrém Kovászos kenyér	Banánturmix Puffasztott rozsszelet	Újhagymás túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika
	energia: 266 Kcal szénhidrát: 25 g fehérje: 15 g zsír / telített zs.: 12 g / 3,2 g cukor: 0 g só: 1,1 g	energia: 257 Kcal szénhidrát: 39 g fehérje: 15 g zsír / telített zs.: 4 g / 2,2 g cukor: 0 g só: 1 g	energia: 253 Kcal szénhidrát: 31 g fehérje: 11 g zsír / telített zs.: 10 g / 2,6 g cukor: 0 g só: 1,2 g	energia: 406 Kcal szénhidrát: 79 g fehérje: 13 g zsír / telített zs.: 4 g / 1,8 g cukor: 14 g só: 0,4 g	energia: 250 Kcal szénhidrát: 37 g fehérje: 14 g zsír / telített zs.: 5 g / 2,1 g cukor: 0 g só: 0,8 g
	Allergének: hal; mustár; glutén Feltételezhető: tejtermék, laktóz; szója; kén-dioxid, szulfid	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: mustár; glutén; tojás Feltételezhető: tejtermék, laktóz; kén-dioxid, szulfid	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:

**Az étrend részletes nyersanyag-kiszabata étkezésenkénti bontásban****1. nap**

<b>Tízórai</b>	<b>10 személyre</b>
250 Tejeskávé	/ 2500 g
393 .tej, tehéntej 1,5% zsírtartalmú	2500 ml
480 .cukor, finomított	50 g
790 .kávé, pótkávé	25 g
459 vaj, vajkrém	100 g
127 kenyér, teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú	700 g
55 sárgarépa, friss	500 g

<b>Ebéd</b>	<b>10 személyre</b>
951 Sertésbecsinált leves	/ 10 adag
216 .sertés, hús, közepes zsírtartalmú,	600 g
752 .zöldborsó, fagyasztott	300 g
34 .petrezselyem, gyökér, friss	270 g
55 .sárgarépa, friss	250 g
351 .liszt, búzaliszt bl 55	140 g
63 .vöröshagyma, friss	100 g
170 .olaj, napraforgóolaj	10 g
65 .petrezselyem, levél, friss	9 g
32 .fokhagyma, friss	1,7 g
305 .bors, fekete	1 g
668 .rozmaring, szárított	0,6 g
130 .só, jódosított só	0,5 g
916 Főtt kemény tojás	/ 10 adag
500 .tojás, tyúktojás (1 db=40 g)	400 g
960 Parajfőzelék	/ 10 adag
39 .spenót, fagyasztott	2250 g
393 .tej, tehéntej 1,5% zsírtartalmú	1000 g
351 .liszt, búzaliszt bl 55	210 g
170 .olaj, napraforgóolaj	10 g
32 .fokhagyma, friss	5 g
305 .bors, fekete	1 g
130 .só, jódosított só	0,5 g

<b>Uzsonna</b>	<b>10 személyre</b>
205 diós sajtkrém	/ 10 adag
426 .sajt, zsíros, tejszínrémsajt	400 g
507 .dióbél	200 g
511 Kenyér kovászos	/ 700 g
349 .liszt, búzaliszt bl 80	483 g
499 .víz	357 ml
130 .só, jódosított só	10,5 g

**2. nap**

<b>Tízórai</b>	<b>10 személyre</b>
250 Tea	/ 2500 g
125 .gyümölcsstea, vízzel, cukor nélkül	2412,5 g
480 .cukor, finomított	50 g
140 .citrom, lé, friss, cukrozatlan	37,5 g
291 Tonhalkrém	/ 10 adag
330 .tonhal, nyers	400 g
897 .margarin, étkezési, 25% zsírtartalmú	75 g
140 .citrom, lé, friss, cukrozatlan	15 g
407 .mustár	10 g
127 zsemle, teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú	10 db
869 kgyőuborka, friss	500 g

<b>Ebéd</b>	<b>10 személyre</b>
279 Májgaluskaleves (csirkemájból)	/ 10 adag
288 .csirke, máj, nyers	600 g

27	.zeller, friss	250 g
33	.kelkáposzta, friss	250 g
59	.karalábé, friss	200 g
26	.karfiol, friss	100 g
388	.zsemle	80 g
373	.zsemlemorzsa	80 g
500	.tojás, tyúktojás	60 g
170	.olaj, napraforgóolaj	20 g
63	.vöröshagyma, friss	9 g
65	.petrezselyem, levél, friss	4,5 g
130	.só, jódosított só	3 g
305	.bors, fekete	1 g
661	.majoránna, szárított	0,6 g
934	Túrógombóc	/ 10 adag
452	.túró, tehéntúró, félzsíros	1100 g
367	.búza, dara	600 g
569	.tejföl, 12% zsírtartalmú	300 g
500	.tojás, tyúktojás	180 g
480	.cukor, finomított	160 g
170	.olaj, napraforgóolaj	40 g

**Uzsonna****10 személyre**

450	kefir, 3,5% zsírtartalmú	2000 g
532	ABONETT extrudált kenyér, sószegény, Újvilág	500 g

**3. nap****Tízórai****10 személyre**

250	Kakaó ital	/ 2500 g
393	.tej, tehéntej 1,5% zsírtartalmú	2500 ml
480	.cukor, finomított	50 g
475	.kakaó, por	25 g
237	felvágott, párizsi	400 g
571	margarin, étkezési, 55% zsírtartalmú	100 g
127	kenyér, teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú	700 g
70	zöldpaprika, friss	500 g

**Ebéd****10 személyre**

904	Almaleves	/ 10 adag
72	.alma, friss	800 g
569	.tejföl, 12% zsírtartalmú	300 g
480	.cukor, finomított	80 g
351	.liszt, búzaliszt bl 55	80 g
100	.citrom, friss	70 g
603	.fahéj	0,5 g
926	Töltött csirkecomb	/ 10 adag
289	.csirke, comb, nyers	1000 g
11	.csiperke, friss	150 g
388	.zsemle	100 g
500	.tojás, tyúktojás	60 g
63	.vöröshagyma, friss	60 g
170	.olaj, napraforgóolaj	30 g
65	.petrezselyem, levél, friss	18 g
661	.majoránna, szárított	0,4 g
305	.bors, fekete	0,4 g
130	.só, jódosított só	0,25 g
288	Párolt barna rizs	/ 10 adag
525	.rizs, barnarizs	630 g
170	.olaj, napraforgóolaj	20 ml
281	Póréhagymás sárgarépasaláta	/ 10 adag
60	.póréhagyma, friss	500 g
55	.sárgarépa, friss	350 g
166	.olaj, olívaolaj	10 ml
140	.citrom, lé, friss, cukrozatlan	10 ml

**Uzsonna****10 személyre**

282	Gombakrém	/ 10 adag		
11	.csiperke, friss	500 g		
393	.tej, tehéntej 1,5% zsírtartalmú	320 g		
571	.margarin, étkezési, 55% zsírtartalmú	70 g		
351	.liszt, búzaliszt bl 55	50 g		
63	.vöröshagyma, friss	30 g		
65	.petrezselyem, levél, friss	20 g		
130	.só, jódosított só	0,2 g		
599	kifli	10 darab		

**4. nap****Tízórai****10 személyre**

250	Tea	/ 2500 g		
125	.gyümölcsstea, vízzel, cukor nélkül	2412,5 g		
480	.cukor, finomított	50 g		
140	.citrom, lé, friss, cukrozatlan	37,5 g		
135	sajt, félzsíros kocka, kalciummal, csökkentett zsírtartalmú (17 g/db)	30	db	
127	kifli, teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú	10	db	
955	zöldhagyma, friss	500 g		

**Ebéd****10 személyre**

903	Paradicsomleves	/ 10 adag		
156	.paradicsom, püré	600 g		
351	.liszt, búzaliszt bl 55	110 g		
63	.vöröshagyma, friss	100 g		
27	.zeller, friss	100 g		
480	.cukor, finomított	80 g		
170	.olaj, napraforgóolaj	50 g		
305	.bors, fekete	0,9 g		
130	.só, jódosított só	0,25 g		
279	Sült sertéscsík	/ 10 adag		
215	.sertés, hús, sovány, nyers	900 g		
170	.olaj, napraforgóolaj	50 ml		
130	.só, jódosított só	1 g		
657	.köménymag	1 g		
305	.bors, fekete	1 g		
906	Párolt kelbimbó pirított dióval	/ 10 adag		
25	.kelbimbó, friss	2250 g		
507	.dióbél	250 g		
170	.olaj, napraforgóolaj	60 g		
65	.petrezselyem, levél, friss	9 g		
657	.köménymag	3 g		
73	körte, friss	1500 g		

**Uzsonna****10 személyre**

290	Kapros túrókrém kefirrel	/ 10 adag		
452	.túró, tehenőtúró, félzsíros	420 g		
450	.kefir, 3,5% zsírtartalmú	259 g		
71	.kapor, friss	21 g		
511	Kenyér kovászos	/ 700 g		
349	.liszt, búzaliszt bl 80	483 g		
499	.víz	357 ml		
130	.só, jódosított só	10,5 g		

**5. nap****Tízórai****10 személyre**

393	tej, tehéntej 1,5% zsírtartalmú	2500 g		
131	sárgabarack, dzsem, extra	300 g		
572	margarin, étkezési, 35% zsírtartalmú	100 g		
388	zsemle	10 darab		

**Ebéd****10 személyre**

279	Karfiolkrémleves	/ 10 adag		
26	.karfiol, friss	1000 g		
393	.tej, tehéntej 1,5% zsírtartalmú	1000 ml		

351	.liszt, búzaliszt bl 55	100 g
177	.margarin, általános, 70%	50 g
130	.só, jódosított só	2 g
958	.borsikafű	1 g
663	.szerecsendió	1 g
282	Marhatokány	/ 10 adag
188	.marha, hús, közepes zsírtartalmú,	900 g
63	.vöröshagyma, friss	50 g
170	.olaj, napraforgóolaj	15 g
32	.fokhagyma, friss	6 g
130	.só, jódosított só	2 g
305	.bors, fekete	0,4 g
657	.köménymag	0,4 g
961	Petrezselymes burgonya	/ 10 adag
472	.burgonya, téli	2500 g
170	.olaj, napraforgóolaj	70 g
65	.petrezselyem, levél, friss	30 g
130	.só, jódosított só	2 g
929	Uborkasaláta	/ 10 adag
869	.kígyóuborka, friss	900 g
480	.cukor, finomított	100 g
536	.ecet, 20 %-os	70 g
130	.só, jódosított só	0,5 g

**Uzsonna****10 személyre**

291	Szárnyashúskrém	/ 10 adag
290	.csirke, mell, nyers	450 g
571	.margarin, étkezési, 55% zsírtartalmú	50 g
63	.vöröshagyma, friss	20 g
672	.kakukkfű	0,2 g
661	.majoránna, szárított	0,2 g
657	.köménymag	0,2 g
127	kenyér, teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú	700 g
61	saláta, fejes, friss	500 g

**6. nap****Tízórai****10 személyre**

250	Vaníliás tej	/ 2500 g
393	.tej, tehéntej 1,5% zsírtartalmú	2500 ml
696	.cukor, vaníliás cukor	25 g
458	vaj, teavaj	100 g
599	kifli	10 darab

**Ebéd****10 személyre**

903	Gombaleves	/ 10 adag
11	.csiperke, friss	640 g
351	.liszt, búzaliszt bl 55	120 g
34	.petrezselyem, gyökér, friss	70 g
170	.olaj, napraforgóolaj	50 g
59	.karalábé, friss	50 g
27	.zeller, friss	40 g
63	.vöröshagyma, friss	40 g
65	.petrezselyem, levél, friss	7 g
404	.fűszerpaprika, édes	5 g
305	.bors, fekete	0,9 g
279	Pulyka aprópecsenye	/ 10 adag
293	.pulyka, mell, nyers	900 g
170	.olaj, napraforgóolaj	60 ml
63	.vöröshagyma, friss	50 g
32	.fokhagyma, friss	15 g
657	.köménymag	1 g
305	.bors, fekete	1 g
910	Tökfőzelék	/ 10 adag
37	.tök, főzőtök, friss	2000 g



569	.tejföl, 12% zsírtartalmú	300 g
351	.liszt, búzaliszt bl 55	140 g
170	.olaj, napraforgóolaj	60 g
63	.vöröshagyma, friss	50 g
536	.ecet, 20 %-os	18 g
71	.kapor, friss	14 g
404	.fűszerpaprika, édes	8,5 g
511	Kenyér kovászos	/ 700 g
349	.liszt, búzaliszt bl 80	483 g
499	.víz	357 ml
130	.só, jódosított só	10,5 g

**Uzsonna****10 személyre**

414	sajt, zsíros, trappista	400 g
897	margarin, étkezési, 25% zsírtartalmú	100 g
127	kenyér, teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú	700 g
869	kígyóuborka, friss	500 g

**7. nap****Tízórai****10 személyre**

393	tej, tehéntej 1,5% zsírtartalmú	2500 g
134	felvágott, csirkemellsonka, zöldséges	400 g
573	margarin, étkezési, 60% zsírtartalmú	100 g
127	kenyér, teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú	500 g
922	kaliforniai paprika, piros, friss	500 g

**Ebéd****10 személyre**

904	Daragaluska leves	/ 10 adag
34	.petrezselyem, gyökér, friss	320 g
33	.kelkáposzta, friss	270 g
367	.búza, dara	200 g
27	.zeller, friss	150 g
500	.tojás, tyúktojás	150 g
59	.karalábé, friss	70 g
63	.vöröshagyma, friss	50 g
170	.olaj, napraforgóolaj	30 g
65	.petrezselyem, levél, friss	7 g
305	.bors, fekete	0,9 g
261	Halpogácsa sütőben sütve	/ 10 adag
315	.tőkehal, filé, nyers	1100 g
500	.tojás, tyúktojás	320 g
373	.zsemlemorzsa	54,5 g
63	.vöröshagyma, friss	50 g
170	.olaj, napraforgóolaj	30 g
32	.fokhagyma, friss	5 g
388	.zsemle	4 darab
958	.borsikafű	0,5 g
906	Párolt mexikói vegyeszöldség	/ 10 adag
703	.mexikói vegyesfőzelék, fagyasztott	2250 g
170	.olaj, napraforgóolaj	35 g
65	.petrezselyem, levél, friss	13 g
84	szőlő, friss	1200 g

**Uzsonna****10 személyre**

111	joghurt, 1,8% zsírtartalmú	2000 g
599	kifli	10 darab

**8. nap****Tízórai****10 személyre**

250	Tea	/ 2500 g
125	.gyümölcsstea, vízzel, cukor nélkül	2412,5 g
480	.cukor, finomított	50 g
140	.citrom, lé, friss, cukrozatlan	37,5 g
204	sárgarépas búzacsíras túrókrém	/ 10 adag
452	.túró, tehéntúró, félzsíros	412,5 g
450	.kefir, 3,5% zsírtartalmú	157,5 g

55	.sárgarépa, friss	135 g
518	.búza, csíra	37,5 g
130	.só, jódosított só	2 g
511	Kenyér kovászos	/ 700 g
349	.liszt, búzaliszt bl 80	483 g
499	.víz	357 ml
130	.só, jódosított só	10,5 g
70	zöldpaprika, friss	500 g

**Ebéd****10 személyre**

279	Fahéjas szilvaleves	/ 10 adag
80	.szilva, friss	1100 g
569	.tejföl, 12% zsírtartalmú	300 ml
480	.cukor, finomított	150 g
351	.liszt, búzaliszt bl 55	130 g
140	.citrom, lé, friss, cukrozatlan	30 g
603	.fahéj	1 g
957	.szegfűszeg	1 g
268	Csirkerizottó	/ 10 adag
286	.csirke, hús, nyers	900 g
469	.rizs, fényezett	600 g
752	.zöldborsó, fagyasztott	600 g
414	.sajt, zsíros, trappista	400 g
63	.vöröshagyma, friss	50 g
170	.olaj, napraforgóolaj	40 g
65	.petrezselyem, levél, friss	20 g
305	.bors, fekete	0,4 g

**Uzsonna****10 személyre**

291	Házi májpástétom	/ 10 adag
288	.csirke, máj, nyers	400 g
393	.tej, tehéntej 1,5% zsírtartalmú	75 g
577	.margarin, főző, 80% zsírtartalmú	25 g
351	.liszt, búzaliszt bl 55	25 g
63	.vöröshagyma, friss	15 g
170	.olaj, napraforgóolaj	10 g
305	.bors, fekete	0,05 g
127	kenyér, teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú	700 g
955	zöldhagyma, friss	500 g

**9. nap****Tízórai****10 személyre**

250	Karamellás tej	/ 2000 g
393	.tej, tehéntej 1,5% zsírtartalmú	2000 ml
480	.cukor, finomított	60 g
292	Tojáskrém	/ 10 adag
500	.tojás, tyúktojás	380 g
393	.tej, tehéntej 1,5% zsírtartalmú	250 ml
571	.margarin, étkezési, 55% zsírtartalmú	50 g
351	.liszt, búzaliszt bl 55	50 g
407	.mustár	30 g
65	.petrezselyem, levél, friss	10 g
305	.bors, fekete	0,5 g
127	kenyér, teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú	700 g
69	paradicsom, friss	500 g

**Ebéd****10 személyre**

903	Rántottleves	/ 10 adag
351	.liszt, búzaliszt bl 55	110 g
170	.olaj, napraforgóolaj	80 g
65	.petrezselyem, levél, friss	7 g
404	.fűszerpaprika, édes	5 g
130	.só, jódosított só	1,5 g
657	.köménymag	0,8 g
955	Pirított zsemlekocka	/ 10 adag

388	.zsemle	140 g
279	Párolt sertésszelet	/ 10 adag
215	.sertés, hús, sovány, nyers	1100 g
170	.olaj, napraforgóolaj	40 ml
130	.só, jódozott só	1,5 g
657	.köménymag	1 g
281	Hagymás babpüré	/ 10 adag
48	.bab, száraz	800 g
63	.vöröshagyma, friss	230 g
170	.olaj, napraforgóolaj	30 ml
32	.fokhagyma, friss	10 g
956	.babérlevél	1 g
407	.mustár	1 g
305	.bors, fekete	0,25 g
<b>Uzsonna</b>		<b>10 személyre</b>
253	szalámi, nyári	150 g
571	margarin, étkezési, 55% zsírtartalmú	100 g
388	zsemle	10 darab
61	saláta, fejes, friss	500 g

**10. nap**

<b>Tízórai</b>		<b>10 személyre</b>
393	tej, tehéntej 1,5% zsírtartalmú	2500 g
102	Dzsungel mézes, malátás, kakaós gabonapehely	600 g

<b>Ebéd</b>		<b>10 személyre</b>
950	Gulyásleves, zöldséges	/ 10 adag
472	.burgonya, téli	800 g
294	.pulyka, comb, nyers	600 g
59	.karalábé, friss	300 g
34	.petrezselyem, gyökér, friss	300 g
63	.vöröshagyma, friss	150 g
70	.zöldpaprika, friss	140 g
69	.paradicsom, friss	70 g
170	.olaj, napraforgóolaj	60 g
404	.fűszerpaprika, édes	10 g
65	.petrezselyem, levél, friss	4,5 g
32	.fokhagyma, friss	1,6 g
305	.bors, fekete	1 g
657	.köménymag	0,6 g
279	Sajtos-tejfölös teljes kiőrlésű tészta	/ 10 adag
989	.száraztészta, teljes kiőrlésű	600 g
415	.sajt, zsíros, edámi	400 g
569	.tejföl, 12% zsírtartalmú	350 ml
170	.olaj, napraforgóolaj	30 ml
72	alma, friss	1500 g

<b>Uzsonna</b>		<b>10 személyre</b>
290	Körözött házi	/ 700 g
452	.túró, tehéntúró, félzsíros	420 g
450	.kefir, 3,5% zsírtartalmú	252 g
63	.vöröshagyma, friss	24,5 g
404	.fűszerpaprika, édes	2,1 g
657	.köménymag	1,4 g
127	kenyér, teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú	700 g
67	retek, fekete, friss	500 g

**11. nap**

<b>Tízórai</b>		<b>10 személyre</b>
250	Tea	/ 2500 g
125	.gyümölcsstea, vízzel, cukor nélkül	2412,5 g
480	.cukor, finomított	50 g
140	.citrom, lé, friss, cukrozatlan	37,5 g
628	sajt, gouda	400 g
572	margarin, étkezési, 35% zsírtartalmú	100 g

127 kifli, teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú 10 db

<b>Ebéd</b>	<b>10 személyre</b>
253 Marharagu leves	/ 10 adag
188 .marha, hús, közepes zsírtartalmú,	600 g
34 .petrezselyem, gyökér, friss	300 g
59 .karalábé, friss	300 g
27 .zeller, friss	150 g
63 .vöröshagyma, friss	80 g
55 .sárgarépa, friss	50 g
170 .olaj, napraforgóolaj	30 g
65 .petrezselyem, levél, friss	8 g
32 .fokhagyma, friss	2 g
130 .só, jódosított só	2 g
305 .bors, fekete	1 g
668 .rozsmaring, szárított	0,6 g
282 Kölesfelfűjt erdei gyümölcsös	/ 10 adag
393 .tej, tehéntej 1,5% zsírtartalmú	2500 g
372 .köles, hántolt	600 g
500 .tojás, tyúktojás	350 g
94 .áfonya, piros, friss	210 g
92 .áfonya, fekete, friss	210 g
91 .szeder, földi, friss	200 g
89 .ribizli, piros, friss	200 g
480 .cukor, finomított	150 g
573 .margarin, étkezési, 60% zsírtartalmú	45 g
373 .zsemlemorzsa	20 g
100 .citrom, friss	20 g

<b>Uzsonna</b>	<b>10 személyre</b>
179 Házi sertés húskrém	/ 10 adag
215 .sertés, hús, sovány, nyers	450 g
571 .margarin, étkezési, 55% zsírtartalmú	40 g
63 .vöröshagyma, friss	20 g
657 .köménymag	0,2 g
661 .majoránna, szárított	0,2 g
672 .kakukkfű	0,2 g
511 Kenyér kovászos	/ 650 g
349 .liszt, búzaliszt bl 80	448,5 g
499 .víz	331,5 ml
130 .só, jódosított só	9,75 g
69 paradicsom, friss	500 g

**12. nap**

<b>Tízórai</b>	<b>10 személyre</b>
393 tej, tehéntej 1,5% zsírtartalmú	2500 g
570 mogorókrém	200 g
388 zsemle	10 darab

<b>Ebéd</b>	<b>10 személyre</b>
954 Burgonyaleves	/ 10 adag
472 .burgonya, téli	850 g
351 .liszt, búzaliszt bl 55	100 g
63 .vöröshagyma, friss	80 g
170 .olaj, napraforgóolaj	60 g
69 .paradicsom, friss	30 g
70 .zöldpaprika, friss	30 g
65 .petrezselyem, levél, friss	6 g
404 .fűszerpaprika, édes	6 g
305 .bors, fekete	1 g
130 .só, jódosított só	0,5 g
279 Párolt csirkemell	/ 10 adag
290 .csirke, mell, nyers	1100 g
170 .olaj, napraforgóolaj	60 g
130 .só, jódosított só	2 g

661	.majoránna, szárított	0,6 g
305	.bors, fekete	0,5 g
909	Zöldborsófőzelék	/ 10 adag
752	.zöldborsó, fagyasztott	2250 g
393	.tej, tehéntej 1,5% zsírtartalmú	1150 g
351	.liszt, búzaliszt bl 55	160 g
170	.olaj, napraforgóolaj	60 g
65	.petrezselyem, levél, friss	18 g
305	.bors, fekete	0,5 g

**Uzsonna 10 személyre**

231	felvágott, gépsonka	400 g
572	margarin, étkezési, 35% zsírtartalmú	100 g
127	kenyér, teljes kiőrlésű, csökkentett só tartalmú	500 g
869	kígyóuborka, friss	500 g

**13. nap****Tízórai 10 személyre**

250	Tea	/ 2500 g
125	.gyümölcs tea, vízzel, cukor nélkül	2412,5 g
480	.cukor, finomított	50 g
140	.citrom, lé, friss, cukrozatlan	37,5 g
104	Padlizsánkrém	/ 10 adag
23	.padlizsán, friss	500 g
170	.olaj, napraforgóolaj	50 g
407	.mustár	30 g
63	.vöröshagyma, friss	30 g
127	kenyér, teljes kiőrlésű, csökkentett só tartalmú	700 g

**Ebéd 10 személyre**

941	Zellerkrémleves	/ 10 adag
393	.tej, tehéntej 1,5% zsírtartalmú	1200 g
27	.zeller, friss	800 g
351	.liszt, búzaliszt bl 55	110 g
170	.olaj, napraforgóolaj	40 g
65	.petrezselyem, levél, friss	3 g
305	.bors, fekete	0,9 g
279	Zöldséges pulykaragu	/ 10 adag
293	.pulyka, mell, nyers	900 g
55	.sárgarépa, friss	200 g
34	.petrezselyem, gyökér, friss	100 g
480	.cukor, finomított	100 g
351	.liszt, búzaliszt bl 55	90 g
63	.vöröshagyma, friss	30 g
170	.olaj, napraforgóolaj	30 g
407	.mustár	20 g
140	.citrom, lé, friss, cukrozatlan	10 g
305	.bors, fekete	0,5 g
956	.babérlevél	0,5 g
279	Főtt teljes kiőrlésű szarvacskaszerű	/ 10 adag
989	.szarvastészt, teljes kiőrlésű	800 g
170	.olaj, napraforgóolaj	40 ml
84	szőlő, friss	1500 g

**Uzsonna 10 személyre**

450	kefir, 3,5% zsírtartalmú	2000 g
599	kifli	10 darab

**14. nap****Tízórai 10 személyre**

393	tej, tehéntej 1,5% zsírtartalmú	2500 g
482	méz	200 g
572	margarin, étkezési, 35% zsírtartalmú	100 g
127	kenyér, teljes kiőrlésű, csökkentett só tartalmú	700 g

**Ebéd 10 személyre**

900	Csontleves	/ 10 adag
-----	------------	-----------

217	.sertés, csont, nyers	700 g
33	.kelkáposzta, friss	400 g
55	.sárgarépa, friss	250 g
34	.petrezselyem, gyökér, friss	120 g
63	.vöröshagyma, friss	70 g
26	.karfiol, friss	50 g
752	.zöldborsó, fagyasztott	50 g
65	.petrezselyem, levél, friss	7 g
32	.fokhagyma, friss	4 g
130	.só, jódosított só	1 g
305	.bors, fekete	0,9 g
994	Sertéspörkölt	/ 10 adag
216	.sertés, hús, közepes zsírtartalmú,	900 g
63	.vöröshagyma, friss	200 g
70	.zöldpaprika, friss	150 g
69	.paradicsom, friss	100 g
170	.olaj, napraforgóolaj	60 g
404	.fűszerpaprika, édes	20 g
32	.fokhagyma, friss	8 g
130	.só, jódosított só	1 g
657	.köménymag	0,6 g
305	.bors, fekete	0,6 g
959	Karalábéfőzelék	/ 10 adag
59	.karalábé, friss	2250 g
393	.tej, tehéntej 1,5% zsírtartalmú	1000 g
351	.liszt, búzaliszt bl 55	180 g
170	.olaj, napraforgóolaj	65 g
65	.petrezselyem, levél, friss	20 g
130	.só, jódosított só	1 g
305	.bors, fekete	0,6 g
73	körte, friss	900 g

**Uzsonna****10 személyre**

290	Zöldfűszeres túrókrém	/ 10 adag
451	.túró, tehéntúró, sovány	420 g
111	.joghurt, 1,8% zsírtartalmú	245 g
65	.petrezselyem, levél, friss	14 g
598	.bazsalikom, friss	14 g
664	.oregánó	7 g
511	Kenyér kovászos	/ 700 g
349	.liszt, búzaliszt bl 80	483 g
499	.víz	357 ml
130	.só, jódosított só	10,5 g

**15. nap****Tízórai****10 személyre**

250	Kakaó ital	/ 2500 g
393	.tej, tehéntej 1,5% zsírtartalmú	2500 ml
480	.cukor, finomított	50 g
475	.kakaó, por	25 g
656	felvágott, csirkesonka	400 g
572	margarin, étkezési, 35% zsírtartalmú	100 g
127	kenyér, teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú	700 g
70	zöldpaprika, friss	500 g

**Ebéd****10 személyre**

942	Őszibarackleves	/ 10 adag
76	.őszibarack, friss	800 g
569	.tejföl, 12% zsírtartalmú	300 g
480	.cukor, finomított	100 g
351	.liszt, búzaliszt bl 55	80 g
100	.citrom, friss	70 g
603	.fahéj	0,5 g
920	Rakott zöldbab	/ 10 adag

49	.zöldbab, fagyasztott	2130 g
296	.pulyka, hús, nyers	700 g
120	.bulgur (búzatöret)	600 g
569	.tejföl, 12% zsírtartalmú	300 g
63	.vöröshagyma, friss	80 g
70	.zöldpaprika, friss	50 g
170	.olaj, napraforgóolaj	30 g
69	.paradicsom, friss	30 g
404	.fűszerpaprika, édes	8,5 g
130	.só, jódosított só	8 g
32	.fokhagyma, friss	2 g
305	.bors, fekete	0,9 g

**Uzsonna****10 személyre**

179	Diós gyümölcsfalatok joghurttal	/ 10 adag
111	.joghurt, 1,8% zsírtartalmú	1000 g
72	.alma, friss	450 g
73	.körte, friss	250 g
84	.szőlő, friss	200 g
507	.dióbél	200 g
557	hamlet, búza	500 g

**16. nap****Tízórai****10 személyre**

393	tej, tehéntej 1,5% zsírtartalmú	2500 g
522	kukorica, pehely	600 g

**Ebéd****10 személyre**

903	Tojásleves	/ 10 adag
500	.tojás, tyúktojás	300 g
351	.liszt, búzaliszt bl 55	50 g
170	.olaj, napraforgóolaj	20 g
65	.petrezselyem, levél, friss	8 g
404	.fűszerpaprika, édes	5 g
305	.bors, fekete	0,9 g
657	.köménymag	0,8 g
922	Vagdalszelet sertéshúsból sütőben sütve	/ 10 adag
216	.sertés, hús, közepes zsírtartalmú,	700 g
388	.zsemle	170 g
500	.tojás, tyúktojás	60 g
63	.vöröshagyma, friss	40 g
373	.zsemlemorzsa	30 g
170	.olaj, napraforgóolaj	30 g
404	.fűszerpaprika, édes	5 g
32	.fokhagyma, friss	4 g
305	.bors, fekete	0,5 g
910	Lencsefőzelék	/ 10 adag
51	.lencse, száraz	700 g
569	.tejföl, 12% zsírtartalmú	300 g
351	.liszt, búzaliszt bl 55	110 g
480	.cukor, finomított	60 g
63	.vöröshagyma, friss	40 g
407	.mustár	30 g
170	.olaj, napraforgóolaj	30 g
536	.ecet, 20 %-os	20 g
32	.fokhagyma, friss	4 g
305	.bors, fekete	0,7 g
956	.babérlevél	0,4 g
73	körte, friss	800 g

**Uzsonna****10 személyre**

202	szardíniakrém	/ 10 adag
341	.szardínia, olajban	412,5 g
177	.margarin, általános, 70%	30 g
407	.mustár	16,5 g

140	.citrom, lé, friss, cukrozatlan	11 g
127	kenyér, teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú	500 g
61	saláta, fejes, friss	500 g

**17. nap**

Tízórai	10 személyre
250 Tea	/ 2500 g
125 .gyümölcsstea, vízzel, cukor nélkül	2412,5 g
480 .cukor, finomított	50 g
140 .citrom, lé, friss, cukrozatlan	37,5 g
296 Sült paprikakrém	/ 10 adag
870 .paprika, paradicsompaprika	500 g
170 .olaj, napraforgóolaj	5 ml
32 .fokhagyma, friss	2,5 g
305 .bors, fekete	0,5 g
127 kenyér, teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú	700 g

Ebéd	10 személyre
279 Csirke raguleves	/ 10 adag
286 .csirke, hús, nyers	700 g
752 .zöldborsó, fagyasztott	300 g
55 .sárgarépa, friss	300 g
27 .zeller, friss	200 g
351 .liszt, búzaliszt bl 55	80 g
34 .petrezselyem, gyökér, friss	50 g
63 .vöröshagyma, friss	30 g
32 .fokhagyma, friss	10 g
65 .petrezselyem, levél, friss	8 g
404 .fűszerpaprika, édes	5 g
958 .borsikafű	1 g
933 Túrós metélt	/ 10 adag
375 .száraztészta, 4 tojasos	800 g
452 .túró, tehéntúró, félzsíros	800 g
569 .tejföl, 12% zsírtartalmú	500 g
170 .olaj, napraforgóolaj	60 g
130 .só, jódosított só	8 g
96 banán, friss	1500 g

Uzsonna	10 személyre
111 joghurt, 1,8% zsírtartalmú	2000 g
599 kifli	10 darab

**18. nap**

Tízórai	10 személyre
393 tej, tehéntej 1,5% zsírtartalmú	2500 g
648 felvágott, párizsi, baromfi	400 g
572 margarin, étkezési, 35% zsírtartalmú	100 g
127 kenyér, teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú	550 g
69 paradicsom, friss	500 g

Ebéd	10 személyre
252 Brokkolikrémleves	/ 10 adag
393 .tej, tehéntej 1,5% zsírtartalmú	1100 g
24 .brokkoli, friss	1000 g
351 .liszt, búzaliszt bl 55	100 g
177 .margarin, általános, 70%	30 g
958 .borsikafű	1 g
919 Tárkonyos, citromos halfilé	/ 10 adag
315 .tőkehal, filé, nyers	1100 g
351 .liszt, búzaliszt bl 55	120 g
140 .citrom, lé, friss, cukrozatlan	40 g
170 .olaj, napraforgóolaj	40 g
671 .tárkony	0,7 g
130 .só, jódosított só	0,5 g
961 Pirított burgonya	/ 10 adag
472 .burgonya, téli	2500 g



170	.olaj, napraforgóolaj	70 g
130	.só, jódosított só	0,5 g
280	Gyümölcssaláta	/ 10 adag
80	.szilva, friss	350 g
76	.őszibarack, friss	350 g
482	.méz	200 g
72	.alma, friss	200 g

**Uzsonna****10 személyre**

179	Tojáskrém mustáros	/ 10 adag
500	.tojás, tyúktojás	363 g
571	.margarin, étkezési, 55% zsírtartalmú	82,5 g
63	.vöröshagyma, friss	55 g
407	.mustár	27,5 g
65	.petrezselyem, levél, friss	11 g
305	.bors, fekete	5,5 g
130	.só, jódosított só	0,5 g
511	Kenyér kovászos	/ 600 g
349	.liszt, búzaliszt bl 80	414 g
499	.víz	306 ml
130	.só, jódosított só	9 g

**19. nap****Tízórai****10 személyre**

250	Tea	/ 2500 g
125	.gyümölcstea, vízzel, cukor nélkül	2412,5 g
480	.cukor, finomított	50 g
140	.citrom, lé, friss, cukrozatlan	37,5 g
414	sajt, zsíros, trappista	400 g
897	margarin, étkezési, 25% zsírtartalmú	100 g
127	kenyér, teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú	600 g
922	kaliforniai paprika, piros, friss	500 g

**Ebéd****10 személyre**

903	Kaporleves	/ 10 adag
569	.tejföl, 12% zsírtartalmú	300 g
351	.liszt, búzaliszt bl 55	100 g
71	.kapor, friss	85 g
480	.cukor, finomított	80 g
63	.vöröshagyma, friss	50 g
536	.ecet, 20 %-os	30 g
170	.olaj, napraforgóolaj	20 g
130	.só, jódosított só	1 g
973	Rántott sertésszelet	/ 10 adag
215	.sertés, hús, sovány, nyers	1000 g
373	.zsemlemorzsa	300 g
500	.tojás, tyúktojás	220 g
351	.liszt, búzaliszt bl 55	150 g
170	.olaj, napraforgóolaj	90 g
130	.só, jódosított só	2 g
280	Sült zöldségek	/ 10 adag
755	.kukorica, fagyasztott	1300 g
55	.sárgarépa, friss	500 g
11	.csiperke, friss	200 g
70	.zöldpaprika, friss	100 g
986	.lilahagyma, friss	100 g
170	.olaj, napraforgóolaj	20 g
672	.kakukkfű	0,2 g
305	.bors, fekete	0,1 g

**Uzsonna****10 személyre**

942	Banánturmix, tejjel	/ 10 adag
393	.tej, tehéntej 1,5% zsírtartalmú	2000 g
96	.banán, friss	700 g
480	.cukor, finomított	140 g

563 hamlet, rozs

500 g

**20. nap****Tízórai****10 személyre**

393 tej, tehéntej 1,5% zsírtartalmú

2500 g

990 müzlikeverék

600 g

**Ebéd****10 személyre**

904 Rizsleves

/ 10 adag

55 .sárgarépa, friss

270 g

34 .petrezselyem, gyökér, friss

200 g

27 .zeller, friss

150 g

469 .rizs, fényezett

110 g

59 .karalábé, friss

70 g

170 .olaj, napraforgóolaj

50 g

63 .vöröshagyma, friss

50 g

65 .petrezselyem, levél, friss

7 g

130 .só, jódosított só

6 g

305 .bors, fekete

0,9 g

279 Zöldfűszeres sült pulykamell

/ 10 adag

293 .pulyka, mell, nyers

1100 g

170 .olaj, napraforgóolaj

40 ml

130 .só, jódosított só

2 g

112 .bazsalikom, szárított

0,2 g

661 .majoránna, szárított

0,2 g

959 Paradicsomos káposztafőzelék

/ 10 adag

50 .fejeskáposzta, nyári, friss

1900 g

156 .paradicsom, püré

300 g

351 .liszt, búzaliszt bl 55

160 g

480 .cukor, finomított

100 g

170 .olaj, napraforgóolaj

70 g

63 .vöröshagyma, friss

40 g

27 .zeller, friss

40 g

130 .só, jódosított só

1 g

305 .bors, fekete

0,9 g

657 .köménymag

0,6 g

127 kenyér, teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú 700 g

**Uzsonna****10 személyre**

299 Újhagymás túrókrém

/ 10 adag

452 .túró, tehéntúró, félzsíros

400 g

450 .kefir, 3,5% zsírtartalmú

250 g

955 .zöldhagyma, friss

30 g

127 kenyér, teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú 700 g

70 zöldpaprika, friss

500 g

**Az étrend összesített nyersanyag kiszabata****Teljes időszak - 10 személyre**

532 ABONETT extrudált kenyér, sószegény, Újvilág	500,0 g
72 alma, friss	2,30 kg
48 bab, száraz	800,00 g
956 babérlevél	1,00 g
305 bors, fekete	10,7 g
958 borsikafű	1,50 g
472 burgonya, téli	3,30 kg
518 búza, csíra	37,5 g
367 búza, dara	800,00 g
100 citrom, friss	70,00 g
140 citrom, lé, friss, cukrozatlan	167,75 g
480 cukor, finomított	880,00 g
696 cukor, vaníliás cukor	25,0 g
11 csiperke, friss	1,29 kg
289 csirke, comb, nyers	1,00 kg
286 csirke, hús, nyers	900,00 g
288 csirke, máj, nyers	1000,00 g
290 csirke, mell, nyers	450,0 g
507 dióbél	450,00 g
102 Dzsungel mézes, malátás, kakaós gabonapehely	600,0 g
536 ecet, 20 %-os	88,00 g
603 fahéj	1,50 g
134 felvágott, csirkemellsonka, zöldséges	400,0 g
237 felvágott, párizsi	400,0 g
32 fokhagyma, friss	44,30 g
404 fűszerpaprika, édes	30,6 g
125 gyümölcstea, vízzel, cukor nélkül	7,24 kg
111 joghurt, 1,8% zsírtartalmú	2,00 kg
475 kakaó, por	25,0 g
672 kakukkfű	0,2 g
922 kaliforniai paprika, piros, friss	500,0 g
71 kapor, friss	35,00 g
59 karalábé, friss	620,00 g
26 karfiol, friss	1,10 kg
790 kávé, pótkávé	25,0 g
450 kefir, 3,5% zsírtartalmú	2,67 kg
25 kelbimbó, friss	2,25 kg
33 kelkáposzta, friss	520,00 g
127 kenyér, teljes kiőrlésű, csökkentett só tartalmú	5,40 kg
599 kifli	1,32 kg
127 kifli, teljes kiőrlésű, csökkentett só tartalmú	600,00 g
869 kinyújtott, friss	1,90 kg
657 köménymag	9,40 g
73 körte, friss	1,50 kg
351 liszt, búzaliszt bl 55	1,27 kg
349 liszt, búzaliszt bl 80	1,93 kg
661 majoránna, szárított	1,20 g
177 margarin, általános, 70% zsírtartalmú	50,00 g
897 margarin, étkezési, 25% zsírtartalmú	175,00 g
572 margarin, étkezési, 35% zsírtartalmú	100,00 g
571 margarin, étkezési, 55% zsírtartalmú	370,00 g
573 margarin, étkezési, 60% zsírtartalmú	100,00 g
577 margarin, főző, 80% zsírtartalmú	25,00 g
188 marha, hús, közepes zsírtartalmú, nyers	900,00 g
703 mexikói vegyesfőzelék, fagyasztott	2,25 kg
407 mustár	41,00 g
170 olaj, napraforgóolaj	907,00 g
166 olaj, olívaolaj	9,00 g

69 paradicsom, friss	570,00 g
156 paradicsom, püré	600,00 g
34 petrezselyem, gyökér, friss	960,00 g
65 petrezselyem, levél, friss	159,00 g
60 póréhagyma, friss	500,00 g
294 pulyka, comb, nyers	600,00 g
293 pulyka, mell, nyers	900,00 g
67 retek, fekete, friss	500,00 g
525 rizs, barnarizs	630,00 g
469 rizs, fényezett	600,00 g
668 rozmaring, szárított	0,60 g
135 sajt, félzsíros kocka, kalciummal, csökkentett	510,00 g
415 sajt, zsíros, edámi	400,00 g
426 sajt, zsíros, tejszínkrémsajt	400,00 g
414 sajt, zsíros, trappista	800,00 g
61 saláta, fejes, friss	1,00 kg
131 sárgabarack, dzsem, extra gyümölcstartalommal	300,00 g
55 sárgarépa, friss	1,24 kg
216 sertés, hús, közepes zsírtartalmú, nyers	600,00 g
215 sertés, hús, sovány, nyers	2,00 kg
130 só, jódosított só	59,20 g
39 spenót, friss	2,25 kg
253 szalámi, nyári	150,00 g
989 száraztészta, teljes kiőrlésű	600,00 g
957 szegfűszeg	1,00 g
663 szerezcsendió	1,00 g
80 szilva, friss	1,10 kg
84 szőlő, friss	1,20 kg
393 tej, tehéntej 1,5% zsírtartalmú	19,97 kg
569 tejföl, 12% zsírtartalmú	1,55 kg
500 tojás, tyúktojás (1 db=40 g)	1,55 kg
37 tök, főzőtök, friss	2,00 kg
315 tőkehal, filé, nyers	1,10 kg
330 tonhal, nyers	400,00 g
452 túró, tehéntúró, félzsíros	2,35 kg
458 vaj, teavaj	100,00 g
459 vaj, vajkrém	100,00 g
499 víz	1,43 kg
63 vöröshagyma, friss	1,08 kg
27 zeller, friss	540,00 g
752 zöldborsó, fagyasztott	900,00 g
955 zöldhagyma, friss	1,00 kg
70 zöldpaprika, friss	1,14 kg
388 zsemle	1,62 kg
127 zsemle, teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú	600,00 g
373 zsemlemorzsa	134,50 g

**Az étrend összesített nyersanyagkiszabata****Teljes időszak - 10 személyre**

92 áfonya, fekete, friss	210,00 g
94 áfonya, piros, friss	210,00 g
72 alma, friss	650,00 g
956 babérlevél	0,90 g
96 banán, friss	2,20 kg
598 bazsalikom, friss	14,00 g
112 bazsalikom, szárított	0,20 g
305 bors, fekete	17,40 g
958 borsikafű	2,00 g
24 brokkoli, friss	1,00 kg
120 bulgur (búzatöret)	600,00 g
472 burgonya, téli	3,35 kg
100 citrom, friss	90,00 g
140 citrom, lé, friss, cukrozatlan	211,00 g
480 cukor, finomított	980,00 g
11 csiperke, friss	200,00 g
286 csirke, hús, nyers	700,00 g
290 csirke, mell, nyers	1,10 kg
507 dióbél	200,00 g
536 ecet, 20 %-os	50,00 g
603 fahéj	0,50 g
50 fejeskáposzta, nyári, friss	1,90 kg
656 felvágott, csirkesonka	400,00 g
231 felvágott, gépsonka	400,00 g
648 felvágott, párizsi, baromfi	400,00 g
32 fokhagyma, friss	36,50 g
404 fűszerpaprika, édes	49,50 g
125 gyümölcstea, vízzel, cukor nélkül	9,65 kg
557 hamlet, búza	500,00 g
563 hamlet, rozs	500,00 g
111 joghurt, 1,8% zsírtartalmú	3,25 kg
475 kakaó, por	25,00 g
672 kakukkfű	0,40 g
922 kaliforniai paprika, piros, friss	500,00 g
71 kapor, friss	85,00 g
59 karalábé, friss	2,62 kg
26 karfiol, friss	50,00 g
450 kefir, 3,5% zsírtartalmú	2,25 kg
33 kelkáposzta, friss	400,00 g
127 kenyér, teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú	6,35 kg
599 kifli	880,00 g
127 kifli, teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú	600,00 g
869 kgyőuborka, friss	500,00 g
372 köles, hántolt	600,00 g
657 köménymag	2,20 g
73 körte, friss	1,95 kg
755 kukorica, fagyasztott	1,30 kg
522 kukorica, pehely	600,00 g
51 lencse, száraz	700,00 g
986 lilahagyma, friss	100,00 g
351 liszt, búzaliszt bl 55	1,59 kg
349 liszt, búzaliszt bl 80	1,35 kg
661 majoránna, szárított	1,00 g
177 margarin, általános, 70% zsírtartalmú	60,00 g
897 margarin, étkezési, 25% zsírtartalmú	100,00 g
572 margarin, étkezési, 35% zsírtartalmú	500,00 g
571 margarin, étkezési, 55% zsírtartalmú	122,50 g
573 margarin, étkezési, 60% zsírtartalmú	45,00 g

## 11-14 éves korosztály mintaétlap 11.-20. nap összesített nyersanyag kiszabata

Étrendtervező program: NutriComp Étrend 4.0

Szeptember

188 marha, hús, közepes zsírtartalmú, nyers	600,00 g
482 méz	400,00 g
570 mogorókrém	200,00 g
407 mustár	124,00 g
990 müzlikeverék	600,00 g
170 olaj, napraforgóolaj	1,06 kg
664 oregánó	7,00 g
76 őszibarack, friss	1,15 kg
23 padlizsán, friss	500,00 g
870 paprika, paradicsompaprika	500,00 g
69 paradicsom, friss	1,16 kg
156 paradicsom, püré	300,00 g
34 petrezselyem, gyökér, friss	770,00 g
65 petrezselyem, levél, friss	110,00 g
296 pulyka, hús, nyers	700,00 g
293 pulyka, mell, nyers	2,00 kg
89 ribizli, piros, friss	200,00 g
469 rizs, fényezett	110,00 g
668 rozmaring, szárított	0,60 g
628 sajt, gouda	400,00 g
414 sajt, zsíros, trappista	400,00 g
61 saláta, fejes, friss	500,00 g
55 sárgarépa, friss	1,57 kg
217 sertés, csont, nyers	700,00 g
216 sertés, hús, közepes zsírtartalmú, nyers	1,60 kg
215 sertés, hús, sovány, nyers	1,45 kg
130 só, jódosított só	66,25 g
375 száraztészta, 4 tojasos	800,00 g
989 száraztészta, teljes kiőrlésű	800,00 g
341 szardínia, olajban	412,50 g
91 szeder, földi, friss	200,00 g
80 szilva, friss	350,00 g
84 szőlő, friss	1,70 kg
671 tárkony	0,70 g
393 tej, tehéntej 1,5% zsírtartalmú	24,02 kg
569 tejföl, 12% zsírtartalmú	1,70 kg
500 tojás, tyúktojás (1 db=40 g)	1,29 kg
315 tőkehal, filé, nyers	1,10 kg
452 túró, tehéntúró, félzsíros	1,20 kg
451 túró, tehéntúró, sovány	420,00 g
499 víz	994,50 g
63 vöröshagyma, friss	895,00 g
27 zeller, friss	1,34 kg
49 zöldbab, fagyasztott	2,13 kg
752 zöldborsó, fagyasztott	2,60 kg
955 zöldhagyma, friss	30,00 g
70 zöldborsó, friss	1,33 kg
388 zsemle	710,00 g
373 zsemlemorzsa	350,00 g

11-14 éves korosztály mintaétlap napi energia és tápanyag értékei  
2x10 napos mintaétlap tejből, illetve tejtermékekből származó összkalciumtartalom

---

Étrendtervező program: NutriComp Étrend 4.0

**Az étrend energia- és tápanyagtartalma napi bontásban**

**1. nap**

Energia	1305 kcal	Energia	5454 kJ
Fehérje	58,9 g	Zsír	55,6 g
	18,1%		38,3%
Szénhidrát	140,8 g	Hozzáadott cukor	5 g
	43,2%		1,5%
Nátrium	1379,9 mg	Kalcium	949,7 mg
Só	3,45 g	Kalcium- tejből, tejtermékekből	480 mg

**2. nap**

Energia	1313 kcal	Energia	5488 kJ
Fehérje	71,5 g	Zsír	40,1 g
	21,8%		27,5%
Szénhidrát	164,7 g	Hozzáadott cukor	21,3 g
	50,2%		6,5%
Nátrium	991,3 mg	Kalcium	498,7 mg
Só	2,48 g	Kalcium- tejből, tejtermékekből	358 mg

**3. nap**

Energia	1308 kcal	Energia	5466 kJ
Fehérje	61,6 g	Zsír	40,5 g
	18,8%		27,9%
Szénhidrát	172 g	Hozzáadott cukor	13 g
	52,6%		4,0%
Nátrium	1396,3 mg	Kalcium	548,9 mg
Só	3,49 g	Kalcium- tejből, tejtermékekből	360 mg

**4. nap**

Energia	1316 kcal	Energia	5499 kJ
Fehérje	65 g	Zsír	52,8 g
	19,8%		36,1%
Szénhidrát	144,5 g	Hozzáadott cukor	13 g
	43,9%		4,0%
Nátrium	1383 mg	Kalcium	591 mg
Só	3,46 g	Kalcium- tejből, tejtermékekből	309 mg

**5. nap**

Energia	1328 kcal	Energia	5551 kJ
Fehérje	65,3 g	Zsír	39,2 g
	19,7%		26,6%
Szénhidrát	175,7 g	Hozzáadott cukor	25 g
	52,9%		7,5%
Nátrium	1267,4 mg	Kalcium	554,8 mg
Só	3,17 g	Kalcium- tejből, tejtermékekből	402 mg

**6. nap**

Energia	1320 kcal	Energia	5516 kJ
---------	-----------	---------	---------

11-14 éves korosztály mintaétlap napi energia és tápanyag értékei  
2x10 napos mintaétlap tejből, illetve tejtermékekből származó összkalciumtartalom

Étrendtervező program: NutriComp Étrend 4.0

Fehérje	69,7 g	Zsír	48,9 g
	21,1%		33,3%
Szénhidrát	148,7 g	Hozzáadott cukor	2,5 g
	45,1%		0,8%
Nátrium	1646,3 mg	Kalcium	715,7 mg
Só	4,12 g	Kalcium- tejből, tejtermékekből	564 mg

**7. nap**

Energia	1332 kcal	Energia	5567 kJ
Fehérje	78,1 g	Zsír	36,2 g
	23,5%		24,5%
Szénhidrát	169 g	Hozzáadott cukor	0 g
	50,8%		0,0%
Nátrium	1397,5 mg	Kalcium	918,9 mg
Só	3,49 g	Kalcium- tejből, tejtermékekből	651 mg

**8. nap**

Energia	1310 kcal	Energia	5476 kJ
Fehérje	74 g	Zsír	31,7 g
	22,6%		21,8%
Szénhidrát	180,5 g	Hozzáadott cukor	20 g
	55,1%		6,1%
Nátrium	1347,4 mg	Kalcium	484,9 mg
Só	3,37 g	Kalcium- tejből, tejtermékekből	330 mg

**9. nap**

Energia	1323 kcal	Energia	5530 kJ
Fehérje	72,7 g	Zsír	46,1 g
	22,0%		31,4%
Szénhidrát	152,7 g	Hozzáadott cukor	6 g
	46,2%		1,8%
Nátrium	1381,1 mg	Kalcium	465,5 mg
Só	3,45 g	Kalcium- tejből, tejtermékekből	264 mg

**10. nap**

Energia	1303 kcal	Energia	5447 kJ
Fehérje	65,4 g	Zsír	38,3 g
	20,1%		26,5%
Szénhidrát	171,6 g	Hozzáadott cukor	15,5 g
	52,7%		4,8%
Nátrium	1561,5 mg	Kalcium	846,3 mg
Só	3,90 g	Kalcium- tejből, tejtermékekből	704 mg

**11. nap**

Energia	1314 kcal	Energia	5494 kJ
Fehérje	64,7 g	Zsír	47,2 g
	19,7%		32,3%
Szénhidrát	155,5 g	Hozzáadott cukor	20 g



11-14 éves korosztály mintaétlap napi energia és tápanyag értékei  
2x10 napos mintaétlap tejből, illetve tejtermékekből származó összkalciumtartalom

Étrendtervező program: NutriComp Étrend 4.0

	47,3%		6,1%
Nátrium	1457,1 mg	Kalcium	725,4 mg
Só	3,64 g	Kalcium- tejből, tejtermékekből	565 mg

**12. nap**

Energia	1319 kcal	Energia	5514 kJ
Fehérje	81,7 g	Zsír	39,6 g
	24,8%		27,0%
Szénhidrát	156,6 g	Hozzáadott cukor	9,6 g
	47,5%		2,9%
Nátrium	1264,5 mg	Kalcium	598,5 mg
Só	3,16 g	Kalcium- tejből, tejtermékekből	416 mg

**13. nap**

Energia	1308 kcal	Energia	5466 kJ
Fehérje	60,9 g	Zsír	31,1 g
	18,6%		21,4%
Szénhidrát	192,8 g	Hozzáadott cukor	15 g
	59,0%		4,6%
Nátrium	1685,1 mg	Kalcium	576 mg
Só	4,21 g	Kalcium- tejből, tejtermékekből	377 mg

**14. nap**

Energia	1310 kcal	Energia	5476 kJ
Fehérje	60,3 g	Zsír	48,6 g
	18,4%		33,4%
Szénhidrát	156,2 g	Hozzáadott cukor	16,2 g
	47,7%		4,9%
Nátrium	1301,7 mg	Kalcium	728,4 mg
Só	3,25 g	Kalcium- tejből, tejtermékekből	482 mg

**15. nap**

Energia	1453 kcal	Energia	6072 kJ
Fehérje	72,5 g	Zsír	42,2 g
	20,0%		26,1%
Szénhidrát	195,6 g	Hozzáadott cukor	15 g
	53,8%		4,1%
Nátrium	1308 mg	Kalcium	772,5 mg
Só	3,27 g	Kalcium- tejből, tejtermékekből	537 mg

**16. nap**

Energia	1412 kcal	Energia	5901 kJ
Fehérje	68,7 g	Zsír	50,4 g
	19,5%		32,1%
Szénhidrát	168,9 g	Hozzáadott cukor	6 g
	47,8%		1,7%
Nátrium	1392,9 mg	Kalcium	595,2 mg
Só	3,48 g	Kalcium- tejből, tejtermékekből	315 mg

11-14 éves korosztály mintaétlap napi energia és tápanyag értékei  
2x10 napos mintaétlap tejből, illetve tejtermékekből származó összkalciumtartalom

Étrendtervező program: NutriComp Étrend 4.0

**17. nap**

Energia	1322 kcal	Energia	5525 kJ
Fehérje	69 g	Zsír	27,3 g
	20,9%		18,6%
Szénhidrát	196,1 g	Hozzáadott cukor	5 g
	59,3%		1,5%
Nátrium	1389,9 mg	Kalcium	600,6 mg
Só	3,47 g	Kalcium- tejből, tejtermékekből	480 mg

**18. nap**

Energia	1339 kcal	Energia	5596 kJ
Fehérje	66,8 g	Zsír	40,6 g
	20,0%		27,3%
Szénhidrát	173,8 g	Hozzáadott cukor	16,2 g
	51,9%		4,8%
Nátrium	1381,7 mg	Kalcium	655,8 mg
Só	3,45 g	Kalcium- tejből, tejtermékekből	410 mg

**19. nap**

Energia	1545 kcal	Energia	6459 kJ
Fehérje	69,6 g	Zsír	48,6 g
	18,0%		28,3%
Szénhidrát	205 g	Hozzáadott cukor	27 g
	53,1%		7,0%
Nátrium	1382,8 mg	Kalcium	671,2 mg
Só	3,46 g	Kalcium- tejből, tejtermékekből	498 mg

**20. nap**

Energia	1331 kcal	Energia	5564 kJ
Fehérje	70,3 g	Zsír	29,3 g
	21,1%		19,8%
Szénhidrát	194,2 g	Hozzáadott cukor	10 g
	58,4%		3,0%
Nátrium	1382,8 mg	Kalcium	558,3 mg
Só	3,46 g	Kalcium- tejből, tejtermékekből	347 mg

**Az étrend tejből, tejtermékekből származó kalciumtartalma 2x10 napra összesítve:**

**1.-10. nap:** 4423 mg

**11.-20. nap:** 4426 mg

Étrendtervező program: NutriComp Étrend 4.0

	1. nap	2. nap	3. nap	4. nap	5. nap
<b>Tízórai</b>	Tejeskávé Vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa	Gyümölcsstea Tonhalpástétom Teljes kiőrlésű zsemle Kígyóuborka	Kakaó Párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika	Gyümölcsstea Kockasajt Teljes kiőrlésű kifli Zöldhagyma	Tej Sárgabarack extra dzsem Margarin Zsemle
	energia: 355 Kcal szénhidrát: 53 g fehérje: 15 g zsír / telített zs.: 9 g / 4,1 g só: 5 g	energia: 291 Kcal szénhidrát: 36 g fehérje: 16 g zsír / telített zs.: 9 g / 2,4 g só: 5 g	energia: 464 Kcal szénhidrát: 53 g fehérje: 21 g zsír / telített zs.: 18 g / 6,7 g só: 5 g	energia: 289 Kcal szénhidrát: 43 g fehérje: 11 g zsír / telített zs.: 8 g / 4,1 g só: 5 g	energia: 378 Kcal szénhidrát: 61 g fehérje: 15 g zsír / telített zs.: 8 g / 3,1 g só: 15 g
	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: hal; mustár; glutén Feltételezhető: kén-dioxid, szulfid; tejtermék, laktóz	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: szója; mustár	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: kén-dioxid, szulfid
<b>Ebéd</b>	Sertésbecsinált leves Főtt virsli Parajfőzelék	Babéros csirkemájleves Túróval töltött zsemle (tojás nélkül)	Almaleves Töltött csirkecomb (tojás nélkül) Párolt barna rizs Póréhagymás sárgarépasaláta	Paradicsomleves Sült sertéscsíkok Párolt kelbimbó pirított dióval Körte	Karfiolkrémleves Marhatokány Petrezselymes burgonya Uborkasaláta
	energia: 587 Kcal szénhidrát: 42 g fehérje: 33 g zsír / telített zs.: 31 g / 10,9 g só: 0 g	energia: 699 Kcal szénhidrát: 95 g fehérje: 43 g zsír / telített zs.: 16 g / 7,7 g só: 20 g	energia: 623 Kcal szénhidrát: 86 g fehérje: 31 g zsír / telített zs.: 17 g / 4,4 g só: 8 g	energia: 773 Kcal szénhidrát: 65 g fehérje: 40 g zsír / telített zs.: 39 g / 7,9 g só: 8 g	energia: 673 Kcal szénhidrát: 80 g fehérje: 32 g zsír / telített zs.: 24 g / 7,5 g só: 10 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; zeller Feltételezhető: szója; mustár	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; mustár Feltételezhető: kén-dioxid, szulfid	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: diófélék; zeller; glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:
<b>Uzsonna</b>	Diós sajtkrém Kovászos kenyér	Kefir Abonett	Gombakrém Kifli	Kapros túrókrém Kovászos kenyér	Szárnas húspástétom Teljes kiőrlésű kenyér Fejessaláta
	energia: 375 Kcal szénhidrát: 33 g fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 23 g / 9,9 g só: 0 g	energia: 310 Kcal szénhidrát: 47 g fehérje: 13 g zsír / telített zs.: 8 g / 3,9 g só: 0 g	energia: 215 Kcal szénhidrát: 33 g fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 5 g / 1,5 g só: 0 g	energia: 245 Kcal szénhidrát: 37 g fehérje: 14 g zsír / telített zs.: 5 g / 2,3 g só: 0 g	energia: 250 Kcal szénhidrát: 34 g fehérje: 18 g zsír / telített zs.: 4 g / 0,9 g só: 0 g
	Allergének: diófélék; tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén Feltételezhető: tejtermék, laktóz

Étrendtervező program: NutriComp Étrend 4.0

	6. nap	7. nap	8. nap	9. nap	10. nap
<b>Tízórai</b>	Vaníliás tej Vaj Kifli	Tej Zöldséges csirkemellsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kaliforniai paprika piros	Gyümölcs tea Sárgarépás búzacsírás túrókrém Kovászos kenyér Zöldpaprika	Karamellás tej Tejszínes márványsajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom	Tej Dzsungel mézes, malátás, kakaós gabonapehely
	energia: 328 Kcal szénhidrát: 41 g fehérje: 13 g zsír / telített zs.: 12 g / 6,1 g cukor: 2 g só: 1 g	energia: 375 Kcal szénhidrát: 40 g fehérje: 21 g zsír / telített zs.: 14 g / 4,9 g cukor: 0 g só: 1,3 g	energia: 288 Kcal szénhidrát: 46 g fehérje: 15 g zsír / telített zs.: 5 g / 2,2 g cukor: 5 g só: 1,4 g	energia: 435 Kcal szénhidrát: 53 g fehérje: 19 g zsír / telített zs.: 16 g / 8,8 g cukor: 6 g só: 1,5 g	energia: 349 Kcal szénhidrát: 62 g fehérje: 14 g zsír / telített zs.: 5 g / 2,3 g cukor: 16 g só: 0,8 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: zeller; szója	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:
<b>Ebéd</b>	Gombaleves Pulyka aprópecsenye Tökfőzelék Kovászos kenyér	Karalábéleves Sajtos halfilé Párolt mexikói vegyeszöldség Szőlő	Szilvaleves Csirkerizottó	Rántottleves, pirított zsemlekocka Párolt sertésszelet Hagymás babpüré	Gulyásleves (pulykahúsból) Sajtos-tejfölös durumtészta Alma
	energia: 649 Kcal szénhidrát: 73 g fehérje: 39 g zsír / telített zs.: 22 g / 4,4 g cukor: 0 g só: 1,3 g	energia: 672 Kcal szénhidrát: 77 g fehérje: 38 g zsír / telített zs.: 23 g / 5,6 g cukor: 0 g só: 1,8 g	energia: 750 Kcal szénhidrát: 94 g fehérje: 43 g zsír / telített zs.: 21 g / 10,1 g cukor: 15 g só: 1,2 g	energia: 648 Kcal szénhidrát: 63 g fehérje: 44 g zsír / telített zs.: 24 g / 5 g cukor: 0 g só: 0,8 g	energia: 710 Kcal szénhidrát: 79 g fehérje: 35 g zsír / telített zs.: 27 g / 10,8 g cukor: 0 g só: 1,1 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; zeller Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; hal; zeller Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén; mustár Feltételezhető: kén-dioxid, szulfid	Allergének: zeller; glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:
<b>Uzsonna</b>	Trappista sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka	Joghurt Kifli	Házi májpástétom Teljes kiőrlésű kenyér Zöldhagyma	Szalámi Margarin Zsemle Fejessaláta	Körözött Teljes kiőrlésű kenyér Fekete retek
	energia: 343 Kcal szénhidrát: 34 g fehérje: 18 g zsír / telített zs.: 15 g / 7,9 g cukor: 0 g só: 1,8 g	energia: 257 Kcal szénhidrát: 39 g fehérje: 15 g zsír / telített zs.: 4 g / 2,2 g cukor: 0 g só: 1 g	energia: 273 Kcal szénhidrát: 40 g fehérje: 16 g zsír / telített zs.: 6 g / 1,4 g cukor: 0 g só: 0,8 g	energia: 249 Kcal szénhidrát: 32 g fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 10 g / 3 g cukor: 0 g só: 1,4 g	energia: 249 Kcal szénhidrát: 36 g fehérje: 15 g zsír / telített zs.: 5 g / 2,1 g cukor: 0 g só: 0,8 g
	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:

Étrendtervező program: NutriComp Étrend 4.0

	11. nap	12. nap	13. nap	14. nap	15. nap
Tízórai	Gyümölcstea Goudasajt Margarin Teljes kiőrlésű kifli	Tej Mogyorókrém Zsemle	Gyümölcstea Padlizsánkrém Teljes kiőrlésű kenyér	Tej Méz Margarin Teljes kiőrlésű kenyér	Kakaó Csirkesonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika
	energia: 350 Kcal szénhidrát: 36 g fehérje: 17 g zsír / telített zs.: 15 g / 7,2 g cukor: 5 g só: 1,6 g	energia: 376 Kcal szénhidrát: 55 g fehérje: 15 g zsír / telített zs.: 10 g / 3,3 g cukor: 10 g só: 1,5 g	energia: 254 Kcal szénhidrát: 42 g fehérje: 7 g zsír / telített zs.: 6 g / 0,6 g cukor: 5 g só: 0,7 g	energia: 385 Kcal szénhidrát: 62 g fehérje: 15 g zsír / telített zs.: 8 g / 3 g cukor: 16 g só: 1,1 g	energia: 413 Kcal szénhidrát: 56 g fehérje: 25 g zsír / telített zs.: 9 g / 3,6 g cukor: 5 g só: 2 g
	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; földimogyoró; diófélék; szója; glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén; mustár Feltételezhető: kéndioxid, szulfít	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: szója
Ebéd	Zöldséges marhaguleves Tejbenrizs kakaóporral	Magyaros burgonyaleves Párolt csirkemell Zöldborsófőzelék	Zellerkrémleves Zöldséges pulykaragu Főtt szarvacska durumtészta Szőlő	Csontleves Sertéspörkölt Karalábéfőzelék Körte	Őszibarackleves Rakott zöldbab bulgarral, pulykahússal
	energia: 694 Kcal szénhidrát: 105 g fehérje: 29 g zsír / telített zs.: 17 g / 6,6 g cukor: 23 g só: 1 g	energia: 724 Kcal szénhidrát: 77 g fehérje: 53 g zsír / telített zs.: 22 g / 3,4 g cukor: 0 g só: 0,7 g	energia: 803 Kcal szénhidrát: 124 g fehérje: 41 g zsír / telített zs.: 15 g / 2,6 g cukor: 10 g só: 0,6 g	energia: 706 Kcal szénhidrát: 56 g fehérje: 32 g zsír / telített zs.: 39 g / 10,4 g cukor: 0 g só: 1 g	energia: 629 Kcal szénhidrát: 88 g fehérje: 31 g zsír / telített zs.: 18 g / 6,4 g cukor: 10 g só: 1 g
	Allergének: zeller; tejtermék, laktóz Feltételezhető: glutén	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: zeller; tejtermék, laktóz; glutén; mustár Feltételezhető: kéndioxid, szulfít	Allergének: zeller; tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:
Uzsonna	Házi sertés húspástétom Kovászos kenyér Paradicsom	Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka	Kefir Kifli	Zöldfűszeres túrókrém Kovászos kenyér	Diós gyümölcsfalatok joghurttal Puffasztott búzaszelet
	energia: 258 Kcal szénhidrát: 34 g fehérje: 16 g zsír / telített zs.: 7 g / 2,1 g cukor: 0 g só: 1,1 g	energia: 219 Kcal szénhidrát: 24 g fehérje: 14 g zsír / telített zs.: 7 g / 2 g cukor: 0 g só: 1 g	energia: 250 Kcal szénhidrát: 34 g fehérje: 11 g zsír / telített zs.: 8 g / 4 g cukor: 0 g só: 1,3 g	energia: 219 Kcal szénhidrát: 38 g fehérje: 14 g zsír / telített zs.: 2 g / 0,6 g cukor: 0 g só: 1,1 g	energia: 411 Kcal szénhidrát: 52 g fehérje: 16 g zsír / telített zs.: 15 g / 4,1 g cukor: 0 g só: 0,2 g
	Allergének: glutén Feltételezhető: tejtermék, laktóz	Allergének: glutén Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: diófélék; glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:

Étrendtervező program: NutriComp Étrend 4.0

	16. nap	17. nap	18. nap	19. nap	20. nap
<b>Tízórai</b>	Tej Kukoricapehely	Gyümölcsstea Sült paprikakrém Teljes kiőrlésű kenyér	Tej Baromfipárizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom	Gyümölcsstea Trappista sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kaliforniai paprika piros	Tej Müzsikeverék
	energia: 343 Kcal szénhidrát: 63 g fehérje: 13 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 4 g / 2,1 g só: 1,7 g	energia: 210 Kcal szénhidrát: 42 g fehérje: 7 g cukor: 5 g zsír / telített zs.: 1 g / 0,1 g só: 0,7 g	energia: 379 Kcal szénhidrát: 42 g fehérje: 20 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 14 g / 4,7 g só: 1,7 g	energia: 376 Kcal szénhidrát: 42 g fehérje: 18 g cukor: 5 g zsír / telített zs.: 15 g / 7,9 g só: 1,8 g	energia: 332 Kcal szénhidrát: 54 g fehérje: 15 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 6 g / 2,3 g só: 0,3 g
	Allergének: tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: szója; mustár	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: diófélék; szezám; szója; földimogyoró
<b>Ebéd</b>	Hagymaleves Húspogácsa sertéshúsból, tojás nélkül sütőben sütve Lencsefőzelék Körte	Magyaros csirkeraguleves Túrós-tejfölös durum metélt Banán	Brokkolikrémleves Tárkonyos párolt halfilé Pirított burgonya Gyümölcssláta	Kaporleves Főtt sertésszelet Sült zöldség	Rizsleves Pulykasült Paradicsomos káposztafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér
	energia: 830 Kcal szénhidrát: 78 g fehérje: 40 g cukor: 6 g zsír / telített zs.: 39 g / 13,1 g só: 1,3 g	energia: 834 Kcal szénhidrát: 115 g fehérje: 45 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 21 g / 7,4 g só: 1,3 g	energia: 706 Kcal szénhidrát: 101 g fehérje: 36 g cukor: 16 g zsír / telített zs.: 17 g / 3 g só: 0,5 g	energia: 518 Kcal szénhidrát: 57 g fehérje: 32 g cukor: 9 g zsír / telített zs.: 18 g / 5,6 g só: 0,7 g	energia: 749 Kcal szénhidrát: 103 g fehérje: 41 g cukor: 10 g zsír / telített zs.: 19 g / 2,4 g só: 2,3 g
	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; mustár Feltételezhető: kén-dioxid, szulfid	Allergének: zeller; tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén; hal; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; zeller Feltételezhető:
<b>Uzsonna</b>	Szardíniapástétom Teljes kiőrlésű kenyér Fejessaláta	Joghurt Kifli	Téliszalámi Margarin Kovászos kenyér	Banánturmix Puffasztott rozsszelet	Újhagymás túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika
	energia: 266 Kcal szénhidrát: 25 g fehérje: 15 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 12 g / 3,2 g só: 1,1 g	energia: 257 Kcal szénhidrát: 39 g fehérje: 15 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 4 g / 2,2 g só: 1 g	energia: 271 Kcal szénhidrát: 29 g fehérje: 9 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 13 g / 4,4 g só: 1,1 g	energia: 406 Kcal szénhidrát: 79 g fehérje: 13 g cukor: 14 g zsír / telített zs.: 4 g / 1,8 g só: 0,4 g	energia: 250 Kcal szénhidrát: 37 g fehérje: 14 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 5 g / 2,1 g só: 0,8 g
	Allergének: glutén; mustár; hal Feltételezhető: tejtermék, laktóz; kén-dioxid, szulfid; szója	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén Feltételezhető: tejtermék, laktóz; szója	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:

**Az étrend részletes nyersanyag-kiszabata étkezésenkénti bontásban****1. nap**

<b>Tízórai</b>	<b>10 személyre</b>
250 Tejeskávé	/ 2500 g
393 .tej, tehéntej 1,5% zsírtartalmú	2500 ml
480 .cukor, finomított	50 g
790 .kávét, pótkávét	25 g
459 vaj, vajkrém	100 g
127 kenyér, teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú	600 g
55 sárgarépa, friss	500 g

<b>Ebéd</b>	<b>10 személyre</b>
951 Sertésbecsinált leves	/ 10 adag
216 .sertés, hús, közepes zsírtartalmú,	600 g
752 .zöldborsó, fagyasztott	300 g
34 .petrezselyem, gyökér, friss	270 g
55 .sárgarépa, friss	250 g
351 .liszt, búzaliszt bl 55	100 g
63 .vöröshagyma, friss	100 g
170 .olaj, napraforgóolaj	10 g
65 .petrezselyem, levél, friss	9 g
32 .fokhagyma, friss	1,7 g
305 .bors, fekete	1 g
668 .rozmarin, szárított	0,6 g
130 .só, jódosított só	0,5 g
282 Főtt virsli	/ 10 adag
236 .felvágott, virsli	600 g
960 Parajfőzelék	/ 10 adag
39 .spenót, fagyasztott	2250 g
393 .tej, tehéntej 1,5% zsírtartalmú	1000 g
351 .liszt, búzaliszt bl 55	210 g
170 .olaj, napraforgóolaj	10 g
32 .fokhagyma, friss	5 g
305 .bors, fekete	1 g

<b>Uzsonna</b>	<b>10 személyre</b>
205 diós sajtkrém	/ 10 adag
426 .sajt, zsíros, tejszíneskrémsajt	400 g
507 .dióbél	200 g
511 Kenyér kovász	/ 600 g
349 .liszt, búzaliszt bl 80	414 g
499 .víz	306 ml
130 .só, jódosított só	9 g

**2. nap**

<b>Tízórai</b>	<b>10 személyre</b>
250 Tea	/ 2500 g
125 .gyümölcs, víz, cukor nélkül	2412,5 g
480 .cukor, finomított	50 g
140 .citrom, lé, friss, cukrozatlan	37,5 g
291 Tonhalkrém	/ 10 adag
330 .tonhal, nyers	400 g
897 .margarin, étkezési, 25% zsírtartalmú	75 g
140 .citrom, lé, friss, cukrozatlan	15 g
407 .mustár	10 g
127 zsemle, teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú	10 db
869 kgyóuborka, friss	500 g

<b>Ebéd</b>	<b>10 személyre</b>
282 Babéros csirkemájleves	/ 10 adag
34 .petrezselyem, gyökér, friss	200 g
65 .petrezselyem, levél, friss	10 g
288 .csirke, máj, nyers	600 g
569 .tejföl, 12% zsírtartalmú	300 ml
11 .csiperke, friss	240 g
55 .sárgarépa, friss	210 g

66	.zöldborsó, friss	160 g
59	.karalábé, friss	160 g
351	.liszt, búzaliszt bl 55	80 g
140	.citrom, lé, friss, cukrozatlan	10 g
407	.mustár	10 g
956	.babérlevél	5 g
305	.bors, fekete	1 g
941	Túróval töltött zsemle	/ 10 adag
393	.tej, tehéntej 1,5% zsírtartalmú	1400 g
388	.zsemle	800 g
452	.túró, tehéntúró, félzsíros	800 g
480	.cukor, finomított	200 g
573	.margarin, étkezési, 60% zsírtartalmú	30 g
100	.citrom, friss	30 g
150	.mazsola	30 g
<b>Uzsonna</b>		<b>10 személyre</b>
450	kefir, 3,5% zsírtartalmú	2000 g
532	ABONETT extrudált kenyér, sószegény, Újvilág	500 g

**3. nap**

<b>Tízórai</b>		<b>10 személyre</b>
250	Kakaó ital	/ 2500 g
393	.tej, tehéntej 1,5% zsírtartalmú	2500 ml
480	.cukor, finomított	50 g
475	.kakaó, por	25 g
237	felvágott, párizsi	400 g
571	margarin, étkezési, 55% zsírtartalmú	100 g
127	kenyér, teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú	700 g
70	zöldpaprika, friss	500 g

<b>Ebéd</b>		<b>10 személyre</b>
904	Almaleves	/ 10 adag
72	.alma, friss	800 g
569	.tejföl, 12% zsírtartalmú	300 g
480	.cukor, finomított	80 g
351	.liszt, búzaliszt bl 55	80 g
100	.citrom, friss	70 g
603	.fahéj	0,5 g
926	Töltött csirkecomb	/ 10 adag
289	.csirke, comb, nyers	1000 g
11	.csiperke, friss	150 g
388	.zsemle	100 g
63	.vöröshagyma, friss	60 g
170	.olaj, napraforgóolaj	30 g
65	.petrezselyem, levél, friss	18 g
305	.bors, fekete	0,4 g
661	.majoránna, szárított	0,4 g
130	.só, jódosított só	0,25 g
288	Párolt barna rizs	/ 10 adag
525	.rizs, barnarizs	630 g
170	.olaj, napraforgóolaj	20 ml
281	Póréhagymás sárgarépasaláta	/ 10 adag
60	.póréhagyma, friss	500 g
55	.sárgarépa, friss	350 g
140	.citrom, lé, friss, cukrozatlan	10 ml
166	.olaj, olívaolaj	10 ml

<b>Uzsonna</b>		<b>10 személyre</b>
282	Gombakrém	/ 10 adag
11	.csiperke, friss	500 g
393	.tej, tehéntej 1,5% zsírtartalmú	320 g
571	.margarin, étkezési, 55% zsírtartalmú	70 g
351	.liszt, búzaliszt bl 55	60 g
63	.vöröshagyma, friss	30 g
65	.petrezselyem, levél, friss	20 g
130	.só, jódosított só	0,2 g



599 kifli 10 darab

**4. nap****Tízórai****10 személyre**

250 Tea	/ 2500 g		
125 .gyümölcsstea, vízzel, cukor nélkül	2412,5 g		
480 .cukor, finomított	50 g		
140 .citrom, lé, friss, cukrozatlan	37,5 g		
135 sajt, félzsíros kocka, kalciummal, csökkentett zsírtartalmú (17 g/db)		30	db
127 kifli, teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú	10 db		
955 zöldhagyma, friss	500 g		

**Ebéd****10 személyre**

903 Paradicsomleves	/ 10 adag
156 .paradicsom, püré	600 g
351 .liszt, búzaliszt bl 55	110 g
63 .vöröshagyma, friss	100 g
27 .zeller, friss	100 g
480 .cukor, finomított	80 g
170 .olaj, napraforgóolaj	50 g
305 .bors, fekete	0,9 g
130 .só, jódosított só	0,25 g
279 Sült sertéscsík	/ 10 adag
215 .sertés, hús, sovány, nyers	900 g
170 .olaj, napraforgóolaj	50 ml
305 .bors, fekete	1 g
657 .köménymag	1 g
130 .só, jódosított só	1 g
906 Párolt kelbimbó	/ 10 adag
25 .kelbimbó, friss	2250 g
507 .dióbél	250 g
170 .olaj, napraforgóolaj	50 g
65 .petrezselyem, levél, friss	9 g
657 .köménymag	3 g
73 körte, friss	1500 g

**Uzsonna****10 személyre**

290 Kapros túrókrém kefirrel	/ 10 adag
452 .túró, tehéntúró, félzsíros	420 g
450 .kefir, 3,5% zsírtartalmú	259 g
71 .kapor, friss	21 g
511 Kenyér kovászos	/ 700 g
349 .liszt, búzaliszt bl 80	483 g
499 .víz	357 ml
130 .só, jódosított só	10,5 g

**5. nap****Tízórai****10 személyre**

393 tej, tehéntej 1,5% zsírtartalmú	2500 g
131 sárgabarack, dzsem, extra	300 g
572 margarin, étkezési, 35% zsírtartalmú	100 g
388 zsemle	10 darab

**Ebéd****10 személyre**

279 Karfiolkrémleves	/ 10 adag
393 .tej, tehéntej 1,5% zsírtartalmú	1000 ml
26 .karfiol, friss	1000 g
351 .liszt, búzaliszt bl 55	100 g
177 .margarin, általános, 70%	50 g
130 .só, jódosított só	2 g
958 .borsikafű	1 g
663 .szerecsendió	1 g
282 Marhatokány	/ 10 adag
188 .marha, hús, közepes zsírtartalmú,	900 g
63 .vöröshagyma, friss	50 g
170 .olaj, napraforgóolaj	15 g
32 .fokhagyma, friss	6 g

130	.só, jódosított só	2 g
305	.bors, fekete	0,4 g
657	.köménymag	0,4 g
961	Petrezselymes burgonya	/ 10 adag
472	.burgonya, téli	2500 g
170	.olaj, napraforgóolaj	40 g
65	.petrezselyem, levél, friss	30 g
130	.só, jódosított só	2 g
929	Uborkasaláta	/ 10 adag
869	.kígyóuborka, friss	900 g
480	.cukor, finomított	100 g
536	.ecet, 20 %-os	70 g
130	.só, jódosított só	0,5 g

**Uzsonna****10 személyre**

291	Szárnnyashúskrém	/ 10 adag
290	.csirke, mell, nyers	450 g
571	.margarin, étkezési, 55% zsírtartalmú	50 g
63	.vöröshagyma, friss	20 g
657	.köménymag	0,2 g
661	.majoránna, szárított	0,2 g
672	.kakukkfű	0,2 g
127	kenyér, teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú	700 g
61	saláta, fejes, friss	500 g

**6. nap****Tízórai****10 személyre**

250	Vaníliás tej	/ 2500 g
393	.tej, tehéntej 1,5% zsírtartalmú	2500 ml
696	.cukor, vaníliás cukor	25 g
458	vaj, teavaj	100 g
599	kifli	10 darab

**Ebéd****10 személyre**

903	Gombaleves	/ 10 adag
11	.csiperke, friss	640 g
351	.liszt, búzaliszt bl 55	120 g
34	.petrezselyem, gyökér, friss	70 g
170	.olaj, napraforgóolaj	50 g
59	.karalábé, friss	50 g
27	.zeller, friss	40 g
63	.vöröshagyma, friss	40 g
65	.petrezselyem, levél, friss	7 g
404	.fűszerpaprika, édes	5 g
305	.bors, fekete	0,9 g
279	Pulyka aprópecsenye	/ 10 adag
293	.pulyka, mell, nyers	900 g
170	.olaj, napraforgóolaj	60 ml
63	.vöröshagyma, friss	50 g
32	.fokhagyma, friss	15 g
657	.köménymag	1 g
305	.bors, fekete	1 g
910	Tökfőzelék	/ 10 adag
37	.tök, főzőtök, friss	2000 g
569	.tejföl, 12% zsírtartalmú	300 g
351	.liszt, búzaliszt bl 55	140 g
170	.olaj, napraforgóolaj	60 g
63	.vöröshagyma, friss	50 g
536	.ecet, 20 %-os	18 g
71	.kapor, friss	14 g
404	.fűszerpaprika, édes	8,5 g
511	Kenyér kovászos	/ 700 g
349	.liszt, búzaliszt bl 80	483 g
499	.víz	357 ml
130	.só, jódosított só	10,5 g

**Uzsonna****10 személyre**

414 sajt, zsíros, trappista	400 g
897 margarin, étkezési, 25% zsírtartalmú	100 g
127 kenyér, teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú	700 g
869 kigyóuborka, friss	500 g

**7. nap****Tízórai****10 személyre**

393 tej, tehéntej 1,5% zsírtartalmú	2500 g
134 felvágott, csirkemellsonka, zöldséges	400 g
573 margarin, étkezési, 60% zsírtartalmú	100 g
127 kenyér, teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú	500 g
922 kaliforniai paprika, piros, friss	500 g

**Ebéd****10 személyre**

902 Karalábéleves	/ 10 adag
59 .karalábé, friss	550 g
55 .sárgarépa, friss	150 g
351 .liszt, búzaliszt bl 55	110 g
34 .petrezselyem, gyökér, friss	90 g
170 .olaj, napraforgóolaj	50 g
63 .vöröshagyma, friss	40 g
27 .zeller, friss	20 g
65 .petrezselyem, levél, friss	7 g
404 .fűszerpaprika, édes	5 g
32 .fokhagyma, friss	3 g
130 .só, jódosított só	2 g
305 .bors, fekete	0,9 g
919 Sajtos halfilé	/ 10 adag
315 .tőkehal, filé, nyers	1000 g
414 .sajt, zsíros, trappista	200 g
351 .liszt, búzaliszt bl 55	110 g
170 .olaj, napraforgóolaj	60 g
130 .só, jódosított só	6 g
906 Párolt mexikói vegyeszöldség	/ 10 adag
703 .mexikói vegyesfőzelék, fagyasztott	2250 g
170 .olaj, napraforgóolaj	35 g
65 .petrezselyem, levél, friss	13 g
84 szőlő, friss	1200 g

**Uzsonna****10 személyre**

111 joghurt, 1,8% zsírtartalmú	2000 g
599 kifli	10 darab

**8. nap****Tízórai****10 személyre**

250 Tea	/ 2500 g
125 .gyümölcsstea, vízzel, cukor nélkül	2412,5 g
480 .cukor, finomított	50 g
140 .citrom, lé, friss, cukrozatlan	37,5 g
204 sárgarépás búzacsírák túrókrém	/ 10 adag
452 .túró, tehéntúró, félzsíros	412,5 g
450 .kefir, 3,5% zsírtartalmú	157,5 g
55 .sárgarépa, friss	135 g
518 .búza, csíra	37,5 g
130 .só, jódosított só	2 g
511 Kenyér kovászos	/ 700 g
349 .liszt, búzaliszt bl 80	483 g
499 .víz	357 ml
130 .só, jódosított só	10,5 g
70 zöldpaprika, friss	500 g

**Ebéd****10 személyre**

279 Fahéjas szilvaleves	/ 10 adag
80 .szilva, friss	1100 g
569 .tejföl, 12% zsírtartalmú	300 ml

480	.cukor, finomított	150 g
351	.liszt, búzaliszt bl 55	130 g
140	.citrom, lé, friss, cukrozatlan	30 g
603	.fahéj	1 g
957	.szegfűszeg	1 g
268	Csirkerizottó	/ 10 adag
286	.csirke, hús, nyers	900 g
752	.zöldborsó, fagyasztott	600 g
469	.rizs, fényezett	600 g
414	.sajt, zsíros, trappista	400 g
63	.vöröshagyma, friss	50 g
170	.olaj, napraforgóolaj	40 g
65	.petrezselyem, levél, friss	20 g
305	.bors, fekete	0,4 g

**Uzsonna****10 személyre**

291	Házi májpástétom	/ 10 adag
288	.csirke, máj, nyers	400 g
393	.tej, tehéntej 1,5% zsírtartalmú	75 g
351	.liszt, búzaliszt bl 55	25 g
577	.margarin, főző, 80% zsírtartalmú	25 g
63	.vöröshagyma, friss	15 g
170	.olaj, napraforgóolaj	10 g
305	.bors, fekete	0,05 g
127	kenyér, teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú	700 g
955	zöldhagyma, friss	500 g

**9. nap****Tízórai****10 személyre**

250	Karamellás tej	/ 2000 g
393	.tej, tehéntej 1,5% zsírtartalmú	2000 ml
480	.cukor, finomított	60 g
427	sajt, zsíros, márványsajtkrém tejszínes	400 g
127	kenyér, teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú	700 g
69	paradicsom, friss	500 g

**Ebéd****10 személyre**

903	Rántottleves	/ 10 adag
351	.liszt, búzaliszt bl 55	110 g
170	.olaj, napraforgóolaj	80 g
65	.petrezselyem, levél, friss	7 g
404	.fűszerpaprika, édes	5 g
130	.só, jódozott só	1,5 g
657	.köménymag	0,8 g
955	Pirított zsemlekocka	/ 10 adag
388	.zsemle	140 g
279	Párolt sertésszelet	/ 10 adag
215	.sertés, hús, sovány, nyers	1100 g
170	.olaj, napraforgóolaj	40 ml
130	.só, jódozott só	1,5 g
657	.köménymag	1 g
281	Hagymás babpüré	/ 10 adag
48	.bab, száraz	800 g
63	.vöröshagyma, friss	230 g
170	.olaj, napraforgóolaj	30 ml
32	.fokhagyma, friss	10 g
956	.babérlevél	1 g
407	.mustár	1 g
305	.bors, fekete	0,25 g

**Uzsonna****10 személyre**

253	szalámi, nyári	150 g
571	margarin, étkezési, 55% zsírtartalmú	100 g
388	zsemle	10 darab
61	saláta, fejes, friss	500 g

**10. nap**

<b>Tízórai</b>	<b>10 személyre</b>
393 tej, tehéntej 1,5% zsírtartalmú	2500 g
102 Dzsungel mézes, malátás, kakaós gabonapehely	600 g
<b>Ebéd</b>	<b>10 személyre</b>
950 Gulyásleves, zöldséges	/ 10 adag
472 .burgonya, téli	800 g
294 .pulyka, comb, nyers	600 g
34 .petrezselyem, gyökér, friss	300 g
59 .karalábé, friss	300 g
63 .vöröshagyma, friss	150 g
70 .zöldpaprika, friss	140 g
69 .paradicsom, friss	70 g
170 .olaj, napraforgóolaj	60 g
404 .fűszerpaprika, édes	10 g
65 .petrezselyem, levél, friss	4,5 g
32 .fokhagyma, friss	1,6 g
305 .bors, fekete	1 g
657 .köménymag	0,6 g
279 Sajtós-tejfölös teljes kiőrlésű tészta	/ 10 adag
544 .száraztészta, durumlisztből	600 g
415 .sajt, zsíros, edámi	400 g
569 .tejföl, 12% zsírtartalmú	350 ml
170 .olaj, napraforgóolaj	30 ml
72 alma, friss	1500 g

<b>Uzsonna</b>	<b>10 személyre</b>
290 Körözött házi	/ 700 g
452 .túró, tehéntúró, félzsíros	420 g
450 .kefir, 3,5% zsírtartalmú	252 g
63 .vöröshagyma, friss	24,5 g
404 .fűszerpaprika, édes	2,1 g
657 .köménymag	1,4 g
127 kenyér, teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú	700 g
67 retek, fekete, friss	500 g

**11. nap**

<b>Tízórai</b>	<b>10 személyre</b>
250 Tea	/ 2500 g
125 .gyümölcsstea, vízzel, cukor nélkül	2412,5 g
480 .cukor, finomított	50 g
140 .citrom, lé, friss, cukrozatlan	37,5 g
628 sajt, gouda	400 g
572 margarin, étkezési, 35% zsírtartalmú	100 g
127 kifli, teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú	10 db

<b>Ebéd</b>	<b>10 személyre</b>
253 Marharagu leves	/ 10 adag
188 .marha, hús, közepes zsírtartalmú,	600 g
34 .petrezselyem, gyökér, friss	300 g
59 .karalábé, friss	300 g
27 .zeller, friss	150 g
63 .vöröshagyma, friss	80 g
55 .sárgarépa, friss	50 g
170 .olaj, napraforgóolaj	30 g
65 .petrezselyem, levél, friss	8 g
130 .só, jódosított só	2 g
32 .fokhagyma, friss	2 g
305 .bors, fekete	1 g
668 .rozsmaring, szárított	0,6 g
940 Tejbenrizs	/ 10 adag
393 .tej, tehéntej 1,5% zsírtartalmú	2500 g
469 .rizs, fényezett	800 g
480 .cukor, finomított	230 g
475 .kakaó, por	70 g
130 .só, jódosított só	3 g

<b>Uzsonna</b>	<b>10 személyre</b>
179 Házi sertés húskrémmel	/ 10 adag
215 .sertés, hús, sovány, nyers	450 g
571 .margarin, étkezési, 55% zsírtartalmú	40 g
63 .vöröshagyma, friss	20 g
657 .köménymag	0,2 g
661 .majoránna, szárított	0,2 g
672 .kakukkfű	0,2 g
511 Kenyér kovászos	/ 650 g
349 .liszt, búzaliszt bl 80	448,5 g
499 .víz	331,5 ml
130 .só, jódosított só	9,75 g
69 paradicsom, friss	500 g

**12. nap**

<b>Tízórai</b>	<b>10 személyre</b>
393 tej, tehéntej 1,5% zsírtartalmú	2500 g
570 mogorókrém	200 g
388 zsemle	10 darab

<b>Ebéd</b>	<b>10 személyre</b>
954 Burgonyaleves	/ 10 adag
472 .burgonya, téli	850 g
351 .liszt, búzaliszt bl 55	100 g
63 .vöröshagyma, friss	80 g
170 .olaj, napraforgóolaj	60 g
70 .zöldpaprika, friss	30 g
69 .paradicsom, friss	30 g
404 .fűszerpaprika, édes	6 g
65 .petrezselyem, levél, friss	6 g
305 .bors, fekete	1 g
130 .só, jódosított só	0,5 g
279 Párolt csirkemell	/ 10 adag
290 .csirke, mell, nyers	1100 g
170 .olaj, napraforgóolaj	60 g
130 .só, jódosított só	2 g
661 .majoránna, szárított	0,6 g
305 .bors, fekete	0,5 g
909 Zöldborsófőzelék	/ 10 adag
752 .zöldborsó, fagyasztott	2250 g
393 .tej, tehéntej 1,5% zsírtartalmú	1150 g
351 .liszt, búzaliszt bl 55	160 g
170 .olaj, napraforgóolaj	60 g
65 .petrezselyem, levél, friss	18 g
305 .bors, fekete	0,5 g

<b>Uzsonna</b>	<b>10 személyre</b>
231 felvágott, gépsonka	400 g
572 margarin, étkezési, 35% zsírtartalmú	100 g
127 kenyér, teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú	500 g
869 kígyóuborka, friss	500 g

**13. nap**

<b>Tízórai</b>	<b>10 személyre</b>
250 Tea	/ 2500 g
125 .gyümölcsstea, vízzel, cukor nélkül	2412,5 g
480 .cukor, finomított	50 g
140 .citrom, lé, friss, cukrozatlan	37,5 g
104 Padlizsánkrém	/ 10 adag
23 .padlizsán, friss	500 g
170 .olaj, napraforgóolaj	50 g
407 .mustár	30 g
63 .vöröshagyma, friss	30 g
127 kenyér, teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú	700 g

<b>Ebéd</b>	<b>10 személyre</b>
-------------	---------------------

941	Zellerkrémleves	/ 10 adag
393	.tej, tehéntej 1,5% zsírtartalmú	1200 g
27	.zeller, friss	800 g
351	.liszt, búzaliszt bl 55	110 g
170	.olaj, napraforgóolaj	40 g
65	.petrezselyem, levél, friss	3 g
305	.bors, fekete	0,9 g
279	Zöldséges pulykaragu	/ 10 adag
293	.pulyka, mell, nyers	900 g
55	.sárgarépa, friss	200 g
480	.cukor, finomított	100 g
34	.petrezselyem, gyökér, friss	100 g
351	.liszt, búzaliszt bl 55	90 g
170	.olaj, napraforgóolaj	30 g
63	.vöröshagyma, friss	30 g
407	.mustár	20 g
140	.citrom, lé, friss, cukrozatlan	10 g
305	.bors, fekete	0,5 g
956	.babérlevél	0,5 g
277	Főtt tészta	/ 10 adag
544	.száraztészta, durumlisztből	800 g
170	.olaj, napraforgóolaj	30 ml
84	szőlő, friss	1500 g

**Uzsonna****10 személyre**

450	kefir, 3,5% zsírtartalmú	2000 g
599	kifli	10 darab

**14. nap****Tízórai****10 személyre**

393	tej, tehéntej 1,5% zsírtartalmú	2500 g
482	méz	200 g
572	margarin, étkezési, 35% zsírtartalmú	100 g
127	kenyér, teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú	700 g

**Ebéd****10 személyre**

900	Csontleves	/ 10 adag
217	.sertés, csont, nyers	700 g
33	.kelkáposzta, friss	400 g
55	.sárgarépa, friss	250 g
34	.petrezselyem, gyökér, friss	120 g
63	.vöröshagyma, friss	70 g
752	.zöldborsó, fagyasztott	50 g
26	.karfiol, friss	50 g
65	.petrezselyem, levél, friss	7 g
32	.fokhagyma, friss	4 g
130	.só, jódosított só	1 g
305	.bors, fekete	0,9 g
994	Sertéspörkölt	/ 10 adag
216	.sertés, hús, közepes zsírtartalmú,	900 g
63	.vöröshagyma, friss	200 g
70	.zöldpaprika, friss	150 g
69	.paradicsom, friss	100 g
170	.olaj, napraforgóolaj	60 g
404	.fűszerpaprika, édes	20 g
32	.fokhagyma, friss	8 g
130	.só, jódosított só	1 g
305	.bors, fekete	0,6 g
657	.köménymag	0,6 g
959	Karalábefőzelék	/ 10 adag
59	.karalábé, friss	2250 g
393	.tej, tehéntej 1,5% zsírtartalmú	1000 g
351	.liszt, búzaliszt bl 55	180 g
170	.olaj, napraforgóolaj	65 g
65	.petrezselyem, levél, friss	20 g

130 .só, jódosított só	1 g
305 .bors, fekete	0,6 g
73 körte, friss	900 g

**Uzsonna****10 személyre**

290 Zöldfűszeres túrókrém	/ 10 adag
451 .túró, tehéntúró, sovány	420 g
111 .joghurt, 1,8% zsírtartalmú	245 g
65 .petrezselyem, levél, friss	14 g
598 .bazsalikom, friss	14 g
664 .oregánó	7 g
511 Kenyér kovászos	/ 700 g
349 .liszt, búzaliszt bl 80	483 g
499 .víz	357 ml
130 .só, jódosított só	10,5 g

**15. nap****Tízórai****10 személyre**

250 Kakaó ital	/ 2500 g
393 .tej, tehéntej 1,5% zsírtartalmú	2500 ml
480 .cukor, finomított	50 g
475 .kakaó, por	25 g
656 felvágott, csirkesonka	400 g
572 margarin, étkezési, 35% zsírtartalmú	100 g
127 kenyér, teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú	700 g
70 zöldpaprika, friss	500 g

**Ebéd****10 személyre**

942 Őszibarackleves	/ 10 adag
76 .őszibarack, friss	800 g
569 .tejföl, 12% zsírtartalmú	300 g
480 .cukor, finomított	100 g
351 .liszt, búzaliszt bl 55	80 g
100 .citrom, friss	70 g
603 .fahéj	0,5 g
920 Rakott zöldbab	/ 10 adag
49 .zöldbab, fagyasztott	2130 g
296 .pulyka, hús, nyers	700 g
120 .bulgur (búzatöret)	600 g
569 .tejföl, 12% zsírtartalmú	300 g
63 .vöröshagyma, friss	80 g
70 .zöldpaprika, friss	50 g
69 .paradicsom, friss	30 g
170 .olaj, napraforgóolaj	30 g
404 .fűszerpaprika, édes	8,5 g
130 .só, jódosított só	8 g
32 .fokhagyma, friss	2 g
305 .bors, fekete	0,9 g

**Uzsonna****10 személyre**

179 Diós gyümölcsfalatok joghurttal	/ 10 adag
111 .joghurt, 1,8% zsírtartalmú	1000 g
72 .alma, friss	450 g
73 .körte, friss	250 g
84 .szőlő, friss	200 g
507 .dióbél	200 g
557 hamlet, búza	500 g

**16. nap****Tízórai****10 személyre**

393 tej, tehéntej 1,5% zsírtartalmú	2500 g
522 kukorica, pehely	600 g

**Ebéd****10 személyre**

903 Hagymaleves	/ 10 adag
63 .vöröshagyma, friss	700 g
569 .tejföl, 12% zsírtartalmú	300 g



351	.liszt, búzaliszt bl 55	80 g		
573	.margarin, étkezési, 60% zsírtartalmú	50 g		
65	.petrezselyem, levél, friss	7 g		
130	.só, jódosított só	6 g		
305	.bors, fekete	0,9 g		
663	.szerecsendió	0,5 g		
282	Húspogácsa sertéshúsból tojás nélkül, sütőben sütve	/ 10	adag	
216	.sertés, hús, közepes zsírtartalmú,	900 g		
63	.vöröshagyma, friss	100 g		
170	.olaj, napraforgóolaj	30 g		
404	.fűszerpaprika, édes	5 g		
32	.fokhagyma, friss	4 g		
130	.só, jódosított só	3 g		
305	.bors, fekete	0,5 g		
910	Lencsefőzelék	/ 10	adag	
51	.lencse, száraz	700 g		
569	.tejföl, 12% zsírtartalmú	300 g		
351	.liszt, búzaliszt bl 55	110 g		
480	.cukor, finomított	60 g		
63	.vöröshagyma, friss	40 g		
170	.olaj, napraforgóolaj	30 g		
407	.mustár	30 g		
536	.ecet, 20 %-os	20 g		
32	.fokhagyma, friss	4 g		
305	.bors, fekete	0,7 g		
956	.babérlevél	0,4 g		
73	körte, friss	800 g		

**Uzsonna****10 személyre**

202	szardíniakrém	/ 10	adag	
341	.szardínia, olajban	412,5 g		
177	.margarin, általános, 70%	30 g		
407	.mustár	16,5 g		
140	.citrom, lé, friss, cukrozatlan	11 g		
127	kenyér, teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú	500 g		
61	saláta, fejes, friss	500 g		

**17. nap****Tízórai****10 személyre**

250	Tea	/ 2500	g	
125	.gyümölcsstea, vízzel, cukor nélkül	2412,5 g		
480	.cukor, finomított	50 g		
140	.citrom, lé, friss, cukrozatlan	37,5 g		
296	Sült paprikakrém	/ 10	adag	
870	.paprika, paradicsompaprika	500 g		
170	.olaj, napraforgóolaj	5 ml		
32	.fokhagyma, friss	2,5 g		
305	.bors, fekete	0,5 g		
127	kenyér, teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú	700 g		

**Ebéd****10 személyre**

279	Csirke raguleves	/ 10	adag	
286	.csirke, hús, nyers	700 g		
752	.zöldborsó, fagyasztott	300 g		
55	.sárgarépa, friss	300 g		
27	.zeller, friss	200 g		
351	.liszt, búzaliszt bl 55	80 g		
34	.petrezselyem, gyökér, friss	50 g		
63	.vöröshagyma, friss	30 g		
32	.fokhagyma, friss	10 g		
65	.petrezselyem, levél, friss	8 g		
404	.fűszerpaprika, édes	5 g		
958	.borsikafű	1 g		
933	Túrós durummetélt	/ 10	adag	
452	.túró, tehéntúró, félzsíros	800 g		

544 .szárastészta, durumlisztből	800 g
569 .tejföl, 12% zsírtartalmú	500 g
170 .olaj, napraforgóolaj	60 g
130 .só, jódosított só	8 g
96 banán, friss	1500 g

**Uzsonna****10 személyre**

111 joghurt, 1,8% zsírtartalmú	2000 g
599 kifli	10 darab

**18. nap****Tízórai****10 személyre**

393 tej, tehéntej 1,5% zsírtartalmú	2500 g
648 felvágott, párizsi, baromfi	400 g
572 margarin, étkezési, 35% zsírtartalmú	100 g
127 kenyér, teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú	550 g
69 paradicsom, friss	500 g

**Ebéd****10 személyre**

252 Brokkolikrémleves	/ 10 adag
393 .tej, tehéntej 1,5% zsírtartalmú	1100 g
24 .brokkoli, friss	1000 g
351 .liszt, búzaliszt bl 55	100 g
177 .margarin, általános, 70%	30 g
958 .borsikafű	1 g
919 Tárkonyos, citromos halfilé	/ 10 adag
315 .tőkehal, filé, nyers	1100 g
351 .liszt, búzaliszt bl 55	120 g
140 .citrom, lé, friss, cukrozatlan	40 g
170 .olaj, napraforgóolaj	40 g
671 .tárkony	0,7 g
130 .só, jódosított só	0,5 g
961 Pirított burgonya	/ 10 adag
472 .burgonya, téli	2500 g
170 .olaj, napraforgóolaj	70 g
130 .só, jódosított só	0,5 g
280 Gyümölcssaláta	/ 10 adag
80 .szilva, friss	350 g
76 .őszibarack, friss	350 g
482 .méz	200 g
72 .alma, friss	200 g

**Uzsonna****10 személyre**

247 szalámi, téliszalámi	150 g
571 margarin, étkezési, 55% zsírtartalmú	100 g
511 Kenyér kovászos	/ 600 g
349 .liszt, búzaliszt bl 80	414 g
499 .víz	306 ml
130 .só, jódosított só	9 g

**19. nap****Tízórai****10 személyre**

250 Tea	/ 2500 g
125 .gyümölcstea, vízzel, cukor nélkül	2412,5 g
480 .cukor, finomított	50 g
140 .citrom, lé, friss, cukrozatlan	37,5 g
414 sajt, zsíros, trappista	400 g
897 margarin, étkezési, 25% zsírtartalmú	100 g
127 kenyér, teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú	700 g
922 kaliforniai paprika, piros, friss	500 g

**Ebéd****10 személyre**

903 Kaporleves	/ 10 adag
569 .tejföl, 12% zsírtartalmú	300 g
351 .liszt, búzaliszt bl 55	110 g
480 .cukor, finomított	90 g
71 .kapor, friss	85 g

63	.vöröshagyma, friss	50 g
536	.ecet, 20 %-os	30 g
170	.olaj, napraforgóolaj	20 g
130	.só, jódosított só	1 g
262	Főtt sertésszelet	/ 10 adag
215	.sertés, hús, sovány, nyers	1000 g
130	.só, jódosított só	2 g
280	Sült zöldségek	/ 10 adag
755	.kukorica, fagyasztott	1300 g
55	.sárgarépa, friss	500 g
11	.csiperke, friss	200 g
70	.zöldpaprika, friss	100 g
986	.lilahagyma, friss	100 g
170	.olaj, napraforgóolaj	20 g
672	.kakukkfű	0,2 g
305	.bors, fekete	0,1 g

**Uzsonna****10 személyre**

942	Banánturmix, tejjel	/ 10 adag
393	.tej, tehéntej 1,5% zsírtartalmú	2000 g
96	.banán, friss	700 g
480	.cukor, finomított	140 g
563	hamlet, roz	500 g

**20. nap****Tízórai****10 személyre**

393	tej, tehéntej 1,5% zsírtartalmú	2500 g
990	müzliverék	600 g

**Ebéd****10 személyre**

904	Rizsleves	/ 10 adag
55	.sárgarépa, friss	270 g
34	.petrezselyem, gyökér, friss	200 g
27	.zeller, friss	150 g
469	.rizs, fényezett	110 g
59	.karalábé, friss	70 g
170	.olaj, napraforgóolaj	50 g
63	.vöröshagyma, friss	50 g
65	.petrezselyem, levél, friss	7 g
130	.só, jódosított só	6 g
305	.bors, fekete	0,9 g
279	Zöldfűszeres sült pulykamell	/ 10 adag
293	.pulyka, mell, nyers	1100 g
170	.olaj, napraforgóolaj	40 ml
130	.só, jódosított só	2 g
661	.majoránna, szárított	0,2 g
112	.bazsalikom, szárított	0,2 g
959	Paradicsomos káposztafőzelék	/ 10 adag
50	.fejeskáposzta, nyári, friss	1900 g
156	.paradicsom, püré	300 g
351	.liszt, búzaliszt bl 55	160 g
480	.cukor, finomított	100 g
170	.olaj, napraforgóolaj	70 g
63	.vöröshagyma, friss	40 g
27	.zeller, friss	40 g
130	.só, jódosított só	1 g
305	.bors, fekete	0,9 g
657	.köménymag	0,6 g
127	kenyér, teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú	700 g

**Uzsonna****10 személyre**

299	Újhagymás túrókrém	/ 10 adag
452	.túró, tehenőtúró, félzsíros	400 g
450	.kefir, 3,5% zsírtartalmú	250 g
955	.zöldhagyma, friss	30 g
127	kenyér, teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú	700 g
70	zöldpaprika, friss	500 g

**Az étrend összesített nyersanyag kiszabata** **Teljes időszak - 10 személyre**

532 ABONETT extrudált kenyér, sószegény, Újvilág	500,00 g
72 alma, friss	2,30 kg
48 bab, száraz	800,00 g
956 babérlevél	6,00 g
305 bors, fekete	10,20 g
958 borsikafű	1,00 g
472 burgonya, téli	3,30 kg
518 búza, csíra	37,50 g
100 citrom, friss	100,00 g
140 citrom, lé, friss, cukrozatlan	177,50 g
480 cukor, finomított	920,00 g
696 cukor, vaníliáscukor	25,00 g
11 csiperke, friss	1,53 kg
289 csirke, comb, nyers	1,00 kg
286 csirke, hús, nyers	900,00 g
288 csirke, máj, nyers	1,00 kg
290 csirke, mell, nyers	450,00 g
507 dióbél	450,00 g
102 Dzsungel mézes, malátás, kakaós gabonapehely	600,00 g
536 ecet, 20 %-os	88,00 g
603 fahéj	1,50 g
134 felvágott, csirkemellsonka, zöldséges	400,00 g
237 felvágott, párizsi	400,00 g
236 felvágott, virsli	600,00 g
32 fokhagyma, friss	42,30 g
404 fűszerpaprika, édes	35,60 g
125 gyümölcstea, vízzel, cukor nélkül	7,24 kg
111 joghurt, 1,8% zsírtartalmú	2,00 kg
475 kakaó, por	25,00 g
672 kakukkfű	0,20 g
922 kaliforniai paprika, piros, friss	500,00 g
71 kapor, friss	35,00 g
59 karalábé, friss	1,06 kg
26 karfiol, friss	1,00 kg
790 kávé, pótkávé	25,00 g
450 kefir, 3,5% zsírtartalmú	2,67 kg
25 kelbimbó, friss	2,25 kg
127 kenyér, teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú	5,30 kg
599 kifli	1,32 kg
127 kifli, teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú	600,00 g
869 kígyóuborka, friss	1,90 kg
657 köménymag	9,40 g
73 körte, friss	1,50 kg
351 liszt, búzaliszt bl 55	1,49 kg
349 liszt, búzaliszt bl 80	1,86 kg
661 majoránna, szárított	0,60 g
177 margarin, általános, 70% zsírtartalmú	50,00 g
897 margarin, étkezési, 25% zsírtartalmú	175,00 g
572 margarin, étkezési, 35% zsírtartalmú	100,00 g
571 margarin, étkezési, 55% zsírtartalmú	320,00 g
573 margarin, étkezési, 60% zsírtartalmú	130,00 g
577 margarin, főző, 80% zsírtartalmú	25,00 g
188 marha, hús, közepes zsírtartalmú, nyers	900,00 g
150 mazsola	30,00 g
703 mexikói vegyesfőzelék, fagyasztott	2,25 kg
407 mustár	21,00 g
170 olaj, napraforgóolaj	857,00 g
166 olaj, olívaolaj	9,00 g

69 paradicsom, friss	570,00 g	
156 paradicsom, püré	600,00 g	
34 petrezselyem, gyökér, friss	930,00 g	
65 petrezselyem, levél, friss	154,50 g	
60 póréhagyma, friss	500,00 g	
294 pulyka, comb, nyers	600,00 g	
293 pulyka, mell, nyers	900,00 g	
67 retek, fekete, friss	500,00 g	
525 rizs, barnarizs	630,00 g	
469 rizs, fényezett	600,00 g	
668 rozmaring, szárított	0,60 g	
135 sajt, félzsíros kocka, kalciummal, csökkentett zsírtartalmú (17 g/db)	510,00 g	
415 sajt, zsíros, edámi	400,00 g	
427 sajt, zsíros, márványsajtkrém tejszínes	400,00 g	
426 sajt, zsíros, tejszíneskrémsajt	400,00 g	
414 sajt, zsíros, trappista	1,00 kg	
61 saláta, fejes, friss	1,00 kg	
131 sárgabarack, dzsem, extra gyümölcsstartalommal	300,00 g	
55 sárgarépa, friss	1,60 kg	
216 sertés, hús, közepes zsírtartalmú, nyers	600,00 g	
215 sertés, hús, sovány, nyers	2,00 kg	
130 só, jódosított só	62,20 g	
39 spenót, fagyasztott	2,25 kg	
253 szalámi, nyári	150,00 g	
544 száraztészta, durumlisztből	600,00 g	
989 száraztészta, teljes kiőrlésű	0,00 g	
957 szegfűszeg	1,00 g	
663 szerezsendió	1,00 g	
80 szilva, friss	1,10 kg	
84 szőlő, friss	1,20 kg	
393 tej, tehéntej 1,5% zsírtartalmú	21,11 kg	
569 tejföl, 12% zsírtartalmú	1,55 kg	
37 tök, főzőtök, friss	2,00 kg	
315 tőkehal, filé, nyers	1,00 kg	
330 tonhal, nyers	400,00 g	
452 túró, tehéntúró, félzsíros	2,05 kg	
58 uborka, friss	0,00 g	
458 vaj, teavaj	100,00 g	
459 vaj, vajkrém	100,00 g	
499 víz	1,38 kg	
63 vöröshagyma, friss	1,01 kg	
27 zeller, friss	160,00 g	
752 zöldborsó, fagyasztott	900,00 g	
66 zöldborsó, friss	160,00 g	
955 zöldhagyma, friss	1,00 kg	
70 zöldpaprika, friss	1,14 kg	
388 zsemle	2,12 kg	
127 zsemle, teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú	600,00 g	

**Az étrend összesített nyersanyag kiszabata****Teljes időszak - 10 személyre**

72 alma, friss	650,00 g
956 babérlevél	0,90 g
96 banán, friss	2,20 kg
598 bazsalikom, friss	14,00 g
112 bazsalikom, szárított	0,20 g
305 bors, fekete	11,90 g
958 borsikafű	2,00 g
24 brokkoli, friss	1,00 kg
120 bulgur (búzatöret)	600,00 g
472 burgonya, téli	3,35 kg
100 citrom, friss	70,00 g
140 citrom, lé, friss, cukrozatlan	211,00 g
480 cukor, finomított	1,07 kg
11 csiperke, friss	200,00 g
286 csirke, hús, nyers	700,00 g
290 csirke, mell, nyers	1,10 kg
507 dióbél	200,00 g
536 ecet, 20 %-os	50,00 g
603 fahéj	0,50 g
50 fejeskáposzta, nyári, friss	1,90 kg
656 felvágott, csirkesonka	400,00 g
231 felvágott, gépsonka	400,00 g
648 felvágott, párizsi, baromfi	400,00 g
32 fokhagyma, friss	36,50 g
404 fűszerpaprika, édes	44,50 g
125 gyümölcstea, vízzel, cukor nélkül	9,65 kg
557 hamlet, búza	500,00 g
563 hamlet, rozs	500,00 g
111 joghurt, 1,8% zsírtartalmú	3,25 kg
475 kakaó, por	95,00 g
672 kakukkfű	0,40 g
922 kaliforniai paprika, piros, friss	500,00 g
71 kapor, friss	85,00 g
59 karalábé, friss	2,62 kg
26 karfiol, friss	50,00 g
450 kefir, 3,5% zsírtartalmú	2,25 kg
33 kelkáposzta, friss	400,00 g
127 kenyér, teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú	6,45 kg
599 kifli	880,00 g
127 kifli, teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú	600,00 g
869 kígyóuborka, friss	500,00 g
657 köménymag	1,40 g
73 körte, friss	1,95 kg
755 kukorica, fagyasztott	1,30 kg
522 kukorica, pehely	600,00 g
51 lencse, száraz	700,00 g
986 lilahagyma, friss	100,00 g
351 liszt, búzaliszt bl 55	1,48 kg
349 liszt, búzaliszt bl 80	1,35 kg
661 majoránna, szárított	1,00 g
177 margarin, általános, 70% zsírtartalmú	60,00 g
897 margarin, étkezési, 25% zsírtartalmú	100,00 g
572 margarin, étkezési, 35% zsírtartalmú	500,00 g
571 margarin, étkezési, 55% zsírtartalmú	140,00 g
573 margarin, étkezési, 60% zsírtartalmú	50,00 g
188 marha, hús, közepes zsírtartalmú, nyers	600,00 g
482 méz	400,00 g
570 mogorókrém	200,00 g

407	mustár	96,50 g
990	müzlíkeverék	600,00 g
170	olaj, napraforgóolaj	942,50 g
664	oregánó	7,00 g
76	őszibarack, friss	1,15 kg
23	padlizsán, friss	500,00 g
870	paprika, paradicsompaprika	500,00 g
69	paradicsom, friss	1,16 kg
156	paradicsom, püré	300,00 g
34	petrezselyem, gyökér, friss	770,00 g
65	petrezselyem, levél, friss	98,00 g
296	pulyka, hús, nyers	700,00 g
293	pulyka, mell, nyers	2,00 kg
469	rizs, fényezett	910,00 g
668	rozmaring, szárított	0,60 g
628	sajt, gouda	400,00 g
414	sajt, zsíros, trappista	400,00 g
61	saláta, fejes, friss	500,00 g
55	sárgarépa, friss	1,57 kg
217	sertés, csont, nyers	700,00 g
216	sertés, hús, közepes zsírtartalmú, nyers	1,80 kg
215	sertés, hús, sovány, nyers	1,45 kg
130	só, jódosított só	72,75 g
247	szalámi, téliszalámi	150,00 g
544	szárzástészta, durumlisztből	1,60 kg
341	szardínia, olajban	412,50 g
663	szerecsendió	0,50 g
80	szilva, friss	350,00 g
84	szőlő, friss	1,70 kg
671	tárkony	0,70 g
393	tej, tehéntej 1,5% zsírtartalmú	24,02 kg
569	tejföl, 12% zsírtartalmú	2,00 kg
315	tőkehal, filé, nyers	1,10 kg
452	túró, tehéntúró, félzsíros	1,20 kg
451	túró, tehéntúró, sovány	420,00 g
499	víz	994,50 g
63	vöröshagyma, friss	1,60 kg
27	zeller, friss	1,34 kg
49	zöldbab, fagyasztott	2,13 kg
752	zöldborsó, fagyasztott	2,60 kg
955	zöldhagyma, friss	30,00 g
70	zöldpaprika, friss	1,33 kg
388	zsemle	540,00 g