

Étrendtervező program: NutriComp Étrend 4.0

	1. nap	2. nap	3. nap	4. nap	5. nap
<b>Ebéd</b>	Sertésbecsinált leves Főtt kemény tojás Parajfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér	Zöldséges májgaluskaleves (csirkemájból) Csőbensült karfiol	Almaleves Töltött csirkecomb Párolt barna rizs Póréhagymás sárgarépasaláta	Paradicsomleves Sült sertéscsíkok Párolt kelbimbó pirított dióval Körte	Karfiolkrémleves Marhatokány Petrezselymes burgonya Uborkasaláta
	energia: 808 Kcal szénhidrát: 89 g fehérje: 44 g zsír / telített zs.: 30 g / 9,3 g cukor: 0 g só: 1,9 g	energia: 732 Kcal szénhidrát: 67 g fehérje: 49 g zsír / telített zs.: 30 g / 11,9 g cukor: 0 g só: 2,7 g	energia: 768 Kcal szénhidrát: 119 g fehérje: 34 g zsír / telített zs.: 16 g / 4,7 g cukor: 14 g só: 1,6 g	energia: 730 Kcal szénhidrát: 68 g fehérje: 44 g zsír / telített zs.: 31 g / 7,6 g cukor: 10 g só: 1,9 g	energia: 724 Kcal szénhidrát: 90 g fehérje: 35 g zsír / telített zs.: 24 g / 7,9 g cukor: 10 g só: 1,6 g
	Allergének: glutén; zeller; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás; zeller Feltételezhető:	Allergének: tojás; tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: zeller; glutén; diófélék Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:

	6. nap	7. nap	8. nap	9. nap	10. nap
<b>Ebéd</b>	Gombaleves Pulyka aprópecsenye Tökfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér	Grízgaluskaleves Halpogácsa sütőben sütvé Párolt mexikói vegyes zöldség Szőlő	Szilvaleves Csirkerizottó	Rántottleves, pirított zsemlekocka Párolt sertésszelet Hagymás babpüré Teljes kiőrlésű kenyér Körte	Gulyásleves (pulykahúsból) Sajtos-tejfölös teljes kiőrlésű tészta Alma
	energia: 730 Kcal szénhidrát: 86 g fehérje: 44 g zsír / telített zs.: 23 g / 4,3 g cukor: 0 g só: 2 g	energia: 708 Kcal szénhidrát: 91 g fehérje: 43 g zsír / telített zs.: 18 g / 3 g cukor: 0 g só: 1,7 g	energia: 786 Kcal szénhidrát: 100 g fehérje: 46 g zsír / telített zs.: 22 g / 10,2 g cukor: 15 g só: 1,2 g	energia: 892 Kcal szénhidrát: 112 g fehérje: 52 g zsír / telített zs.: 26 g / 5,1 g cukor: 0 g só: 1,8 g	energia: 768 Kcal szénhidrát: 86 g fehérje: 40 g zsír / telített zs.: 29 g / 11 g cukor: 0 g só: 2,7 g
	Allergének: glutén; zeller; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; tojás; zeller; hal Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén; mustár Feltételezhető: kén-dioxid, szulfid	Allergének: tejtermék, laktóz; zeller; glutén Feltételezhető: tojás

Étrendtervező program: NutriComp Étrend 4.0

	11. nap	12. nap	13. nap	14. nap	15. nap
<b>Ebéd</b>	Zöldséges marharaguleves Gombapörkölt Párolt rizs	Magyaros burgonyaleves Párolt csirkemell Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér	Zellerkrémleves Zöldséges pulykaragu Főtt teljes kiőrlésű szarvacska tészta Szőlő	Csontleves Sertéspörkölt Karatőzkefőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Körte	Ősziarackleves Rakott zöldbab bulgarral, pulykahússal
	energia: 717 Kcal szénhidrát: 91 g fehérje: 28 g zsír / telített zs.: 26 g / 5,4 g cukor: 0 g só: 2,3 g	energia: 866 Kcal szénhidrát: 105 g fehérje: 58 g zsír / telített zs.: 23 g / 3,5 g cukor: 0 g só: 1,5 g	energia: 816 Kcal szénhidrát: 117 g fehérje: 45 g zsír / telített zs.: 18 g / 3,1 g cukor: 10 g só: 2,2 g	energia: 889 Kcal szénhidrát: 102 g fehérje: 43 g zsír / telített zs.: 34 g / 10,3 g cukor: 0 g só: 2 g	energia: 708 Kcal szénhidrát: 105 g fehérje: 33 g zsír / telített zs.: 18 g / 6,5 g cukor: 15 g só: 1 g
	Allergének: zeller Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; mustár; glutén; zeller Feltételezhető: kéndioxid, szulfít; tojás	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; zeller Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:

	16. nap	17. nap	18. nap	19. nap	20. nap
<b>Ebéd</b>	Tojásleves Vagdalszelet sertéshúsból sütőben sütve Lencsefőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Körte	Magyaros csirkeraguleves Túrós-tejfölös metélt Banán	Brokkolikrémleves Tárkonyos párolt halfilé Pirított burgonya Gyümölcssaláta	Kaporleves Rántott sertésszelet Sült zöldség	Rizsleves Pulykasült Paradicsomos káposztafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér
	energia: 899 Kcal szénhidrát: 106 g fehérje: 49 g zsír / telített zs.: 31 g / 10 g cukor: 3 g só: 2 g	energia: 884 Kcal szénhidrát: 116 g fehérje: 51 g zsír / telített zs.: 23 g / 8,6 g cukor: 0 g só: 1,9 g	energia: 757 Kcal szénhidrát: 112 g fehérje: 38 g zsír / telített zs.: 17 g / 3 g cukor: 16 g só: 1,8 g	energia: 808 Kcal szénhidrát: 90 g fehérje: 40 g zsír / telített zs.: 32 g / 7,7 g cukor: 8 g só: 1,9 g	energia: 820 Kcal szénhidrát: 117 g fehérje: 43 g zsír / telített zs.: 19 g / 2,4 g cukor: 10 g só: 2 g
	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; tojás; mustár Feltételezhető: kéndioxid, szulfít	Allergének: tejtermék, laktóz; zeller; glutén; tojás Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; hal Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; tojás; glutén Feltételezhető:	Allergének: zeller; glutén Feltételezhető:

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

<b>Ebéd</b>	<b>10 személyre</b>
951 Sertésbecsinált leves	/ 10 adag
216 .sertés, hús, közepes zsírtartalmú,	800 g
752 .zöldborsó, fagyasztott	300 g
34 .petrezselyem, gyökér, friss	270 g
55 .sárgarépa, friss	250 g
63 .vöröshagyma, friss	100 g
351 .liszt, búzaliszt bl 55	100 g
170 .olaj, napraforgóolaj	10 g
65 .petrezselyem, levél, friss	9 g
32 .fokhagyma, friss	1,7 g
130 .só, jódozott só	1,5 g
305 .bors, fekete	1 g
668 .rozsmaring, szárított	0,6 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
130 .só, jódozott só	1,5 g
305 .bors, fekete	1 g
127 kenyér, teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú	1000 g

**2. nap**

<b>Ebéd</b>	<b>10 személyre</b>
279 Májgaluskaleves (csirkemájból)	/ 10 adag
288 .csirke, máj, nyers	600 g
33 .kelkáposzta, friss	250 g
27 .zeller, friss	250 g
59 .karalábé, friss	200 g
373 .zsemlemorzsa	110 g
26 .karfiol, friss	100 g
388 .zsemle	80 g
500 .tojás, tyúktojás	60 g
170 .olaj, napraforgóolaj	20 g
63 .vöröshagyma, friss	9 g
65 .petrezselyem, levél, friss	4,5 g
305 .bors, fekete	1 g
661 .majoránna, szárított	0,6 g
130 .só, jódozott só	0,5 g
957 Csőbensült karfiol	/ 10 adag
26 .karfiol, friss	2450 g
393 .tej, tehéntej 1,5% zsírtartalmú	2000 g
417 .sajt, félzsíros, óvári	400 g
569 .tejföl, 12% zsírtartalmú	300 g
351 .liszt, búzaliszt bl 55	200 g
373 .zsemlemorzsa	140 g
500 .tojás, tyúktojás	100 g
414 .sajt, zsíros, trappista	50 g
170 .olaj, napraforgóolaj	50 g
573 .margarin, étkezési, 60% zsírtartalmú	25 g
65 .petrezselyem, levél, friss	10 g
663 .szerecsendió	0,9 g

**3. nap**

<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	140 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
500 .tojás, tyúktojás	60 g
170 .olaj, napraforgóolaj	20 g
65 .petrezselyem, levél, friss	18 g
130 .só, jódosított só	6 g
661 .majoránna, szárított	0,4 g
305 .bors, fekete	0,4 g
288 Párolt barna rizs	/ 10 adag
525 .rizs, barnarizs	950 g
170 .olaj, napraforgóolaj	10 ml
130 .só, jódosított só	3 g
281 Póréhagymás sárgarépasaláta	/ 10 adag
55 .sárgarépa, friss	650 g
60 .póréhagyma, friss	350 g
166 .olaj, olívaolaj	10 ml
140 .citrom, lé, friss, cukrozatlan	10 ml

**4. nap**

<b>Ebéd</b>	<b>10 személyre</b>
903 Paradicsomleves	/ 10 adag
156 .paradicsom, püré	650 g
27 .zeller, friss	130 g
63 .vöröshagyma, friss	130 g
480 .cukor, finomított	100 g
351 .liszt, búzaliszt bl 55	80 g
170 .olaj, napraforgóolaj	10 g
130 .só, jódosított só	3 g
305 .bors, fekete	0,9 g
279 Sült sertéscsík	/ 10 adag
215 .sertés, hús, sovány, nyers	1000 g
170 .olaj, napraforgóolaj	10 ml
130 .só, jódosított só	2 g
305 .bors, fekete	1 g
657 .köménymag	1 g
906 Párolt kelbimbó pirított dióval	/ 10 adag
25 .kelbimbó, friss	2450
507 .dióbél	300 g
170 .olaj, napraforgóolaj	10 g
65 .petrezselyem, levél, friss	9 g
657 .köménymag	3 g
130 .só, jódosított só	2 g
73 körte, friss	1500 g

**5. nap**

<b>Ebéd</b>	<b>10 személyre</b>
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,	1000 g
63	.vöröshagyma, friss	50 g
170	.olaj, napraforgóolaj	15 g
32	.fokhagyma, friss	6 g
130	.só, jódosított só	2 g
657	.köménymag	0,4 g
305	.bors, fekete	0,4 g
961	Petrezselymes burgonya	/ 10 adag
472	.burgonya, téli	3000 g
65	.petrezselyem, levél, friss	30 g
170	.olaj, napraforgóolaj	20 g
130	.só, jódosított só	4 g
929	Uborkasaláta	/ 10 adag
869	.kígyóuborka, friss	1000 g
480	.cukor, finomított	100 g
536	.ecet, 20 %-os	70 g
130	.só, jódosított só	4 g

**6. nap****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
63	.vöröshagyma, friss	40 g
27	.zeller, friss	40 g
65	.petrezselyem, levél, friss	7 g
404	.fűszerpaprika, édes	5 g
130	.só, jódosított só	2 g
305	.bors, fekete	0,9 g
279	Pulyka aprópecsenye	/ 10 adag
293	.pulyka, mell, nyers	1000 g
170	.olaj, napraforgóolaj	60 ml
63	.vöröshagyma, friss	50 g
32	.fokhagyma, friss	15 g
130	.só, jódosított só	2 g
305	.bors, fekete	1 g
657	.köménymag	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
130	.só, jódosított só	3,5 g
127	kenyér, teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú	1000 g

**7. nap****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
130	.só, jódzott só	2 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	55 g
63	.vöröshagyma, friss	50 g
170	.olaj, napraforgóolaj	30 g
32	.fokhagyma, friss	5 g
388	.zsemle	4,5 darab
130	.só, jódzott só	1 g
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
130	.só, jódzott só	2 g
84	szőlő, friss	1200 g

**8. nap****Ebéd****10 személyre**

279	Fahéjas szilvaleves	/ 10 adag
80	.szilva, friss	900 g
569	.tejföl, 12% zsírtartalmú	300 ml
480	.cukor, finomított	150 g
351	.liszt, búzaliszt bl 55	100 g
140	.citrom, lé, friss, cukrozatlan	30 g
603	.fahéj	1 g
957	.szegfűszeg	1 g
268	Csirkecsíkok, zöldséges rizzsel, sajt szórattal	/ 10 adag
286	.csirke, hús, nyers	1000 g
752	.zöldborsó, fagyasztott	730 g
469	.rizs, fényezett	700 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

**9. nap****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, jódzott só	3 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, jódzott só	2,5 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
407	.mustár	1 g

956 .babérlevél	1 g
305 .bors, fekete	0,25 g
127 kenyér, teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú	850 g
73 körte, friss	800 g

**10. nap****Ebéd****10 személyre**

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	800 g
415 .sajt, zsíros, edámi	400 g
569 .tejföl, 12% zsírtartalmú	300 ml
170 .olaj, napraforgóolaj	30 ml
72 alma, friss	1500 g

**11. nap****Ebéd****10 személyre**

253 Marharagu leves	/ 10 adag
188 .marha, hús, közepes zsírtartalmú,	600 g
59 .karalábé, friss	250 g
55 .sárgarépa, friss	200 g
34 .petrezselyem, gyökér, friss	200 g
27 .zeller, friss	150 g
63 .vöröshagyma, friss	80 g
170 .olaj, napraforgóolaj	30 g
65 .petrezselyem, levél, friss	8 g
130 .só, jódosított só	5 g
32 .fokhagyma, friss	2 g
305 .bors, fekete	1 g
668 .rozsmaring, szárított	0,6 g
963 Gombapörkölt	/ 10 adag
11 .csiperke, friss	1200 g
63 .vöröshagyma, friss	160 g
170 .olaj, napraforgóolaj	70 g
70 .zöldpaprika, friss	60 g
69 .paradicsom, friss	30 g
65 .petrezselyem, levél, friss	20 g
404 .fűszerpaprika, édes	10 g
130 .só, jódosított só	8 g
305 .bors, fekete	1 g
961 Párolt rizs	/ 10 adag
469 .rizs, fényezett	1000 g
170 .olaj, napraforgóolaj	70 g
63 .vöröshagyma, friss	50 g
130 .só, jódosított só	8 g

**12. nap****Ebéd****10 személyre**

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	5 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
127	kenyér, teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú	600 g

**13. nap****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	1000 g
55	.sárgarépa, friss	250 g
480	.cukor, finomított	100 g
351	.liszt, búzaliszt bl 55	90 g
34	.petrezselyem, gyökér, friss	85 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 szarvacska	/ 10 adag
989	.száraztészta, teljes kiőrlésű	800 g
170	.olaj, napraforgóolaj	40 ml
84	szőlő, friss	1500 g

**14. nap****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
305	.bors, fekete	0,9 g
130	.só, jódosított só	0,5 g
994	Sertéspörkölt	/ 10 adag



216	.sertés, hús, közepes zsírtartalmú,	1000 g
63	.vöröshagyma, friss	200 g
70	.zöldpaprika, friss	150 g
69	.paradicsom, friss	100 g
170	.olaj, napraforgóolaj	20 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	Karalábéfőzelék	/ 10 adag
59	.karalábé, friss	2250 g
393	.tej, tehéntej 1,5% zsírtartalmú	1000 g
351	.liszt, búzaliszt bl 55	180 g
65	.petrezselyem, levél, friss	20 g
170	.olaj, napraforgóolaj	20 g
130	.só, jódosított só	1 g
305	.bors, fekete	0,6 g
127	kenyér, teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú	1000 g
73	körte, friss	800 g

**15. nap****Ebéd****10 személyre**

992	Őszibarackleves	/ 10 adag
76	.őszibarack, friss	1000 g
569	.tejföl, 12% zsírtartalmú	300 g
480	.cukor, finomított	150 g
351	.liszt, búzaliszt bl 55	100 g
100	.citrom, friss	80 g
603	.fahéj	0,6 g
920	Rakott zöldbab	/ 10 adag
49	.zöldbab, fagyasztott	2330 g
296	.pulyka, hús, nyers	700 g
120	.bulgur (búzatöret)	700 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

**16. nap****Ebéd****10 személyre**

903	Tojásleves	/ 10 adag
500	.tojás, tyúktojás	300 g
351	.liszt, búzaliszt bl 55	50 g
65	.petrezselyem, levél, friss	8 g
170	.olaj, napraforgóolaj	5 g
404	.fűszerpaprika, édes	5 g
130	.só, jódosított só	3 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
500	.tojás, tyúktojás	230 g
388	.zsemle	160 g
63	.vöröshagyma, friss	40 g
373	.zsemlemorzsa	30 g
404	.fűszerpaprika, édes	5 g
170	.olaj, napraforgóolaj	5 g
32	.fokhagyma, friss	4 g

130	.só, jódosított só	2,5 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
63	.vöröshagyma, friss	40 g
407	.mustár	30 g
480	.cukor, finomított	30 g
536	.ecet, 20 %-os	20 g
170	.olaj, napraforgóolaj	5 g
32	.fokhagyma, friss	4 g
130	.só, jódosított só	1,5 g
305	.bors, fekete	0,7 g
956	.babérlevél	0,4 g
127	kenyér, teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú	600 g
73	körte, friss	800 g

**17. nap****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
130	.só, jódosított só	1 g
933	Túrós metélt	/ 10 adag
452	.túró, tehéntúró, félzsíros	1000 g
375	.száraztészta, 4 tojásos	800 g
569	.tejföl, 12% zsírtartalmú	500 g
170	.olaj, napraforgóolaj	60 g
130	.só, jódosított só	8 g
96	banán, friss	1500 g

**18. nap****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
130	.só, jódosított só	6 g
671	.tárkony	0,7 g
961	Pirított burgonya	/ 10 adag
472	.burgonya, téli	3000 g
170	.olaj, napraforgóolaj	70 g
130	.só, jódosított só	8 g
280	Gyümölcssaláta	/ 10 adag
76	.őszibarack, friss	450 g
80	.szilva, friss	350 g
72	.alma, friss	200 g

482 .méz 200 g

**19. nap****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	4 g
973	Rántott sertésszelet	/ 10 adag
215	.sertés, hús, sovány, nyers	1000 g
373	.zsemlemorzsa	300 g
500	.tojás, tyúktójas	270 g
351	.liszt, búzaliszt bl 55	150 g
170	.olaj, napraforgóolaj	100 g
130	.só, jódosított só	4 g
280	Sült zöldségek	/ 10 adag
755	.kukorica, fagyasztott	1300 g
55	.sárgarépa, friss	600 g
11	.csiperke, friss	200 g
986	.lilahagyma, friss	100 g
70	.zöldpaprika, friss	100 g
170	.olaj, napraforgóolaj	20 g
672	.kakukkfű	0,2 g
305	.bors, fekete	0,1 g

**20. nap****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	1 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	0,5 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
27	.zeller, friss	40 g
63	.vöröshagyma, friss	40 g
305	.bors, fekete	0,9 g
657	.köménymag	0,6 g
130	.só, jódosított só	0,5 g
127	kenyér, teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú	1000 g

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

72 alma, friss	2,30 kg
48 bab, száraz	800,00 g
956 babérlevél	1,00 g
305 bors, fekete	10,15 g
958 borsikafű	1,50 g
472 burgonya, téli	3,80 kg
367 búza, dara	200,00 g
100 citrom, friss	70,00 g
140 citrom, lé, friss, cukrozatlan	40,00 g
480 cukor, finomított	490,00 g
11 csiperke, friss	790,00 g
289 csirke, comb, nyers	1,00 kg
286 csirke, hús, nyers	1,00 kg
288 csirke, máj, nyers	600,00 g
507 dióbél	300,00 g
536 ecet, 20 %-os	88,00 g
603 fahéj	1,50 g
32 fokhagyma, friss	44,30 g
404 fűszerpaprika, édes	28,50 g
71 kapor, friss	14,00 g
59 karalábé, friss	620,00 g
26 karfiol, friss	3,55 kg
25 kelbimbó, friss	2,45 kg
33 kelkáposzta, friss	520,00 g
127 kenyér, teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú	2,85 kg
869 kgyőuborka, friss	1,00 kg
657 köménymag	7,80 g
73 körte, friss	2,30 kg
351 liszt, búzaliszt bl 55	1,24 kg
661 majoránna, szárított	1,00 g
177 margarin, általános, 70% zsírtartalmú	50,00 g
573 margarin, étkezési, 60% zsírtartalmú	25,00 g
188 marha, hús, közepes zsírtartalmú, nyers	1,00 kg
703 mexikói vegyesfőzelék, fagyasztott	2,25 kg
407 mustár	1,00 g
170 olaj, napraforgóolaj	712,00 g
166 olaj, olívaolaj	9,00 g
69 paradicsom, friss	70,00 g
156 paradicsom, püré	650,00 g
34 petrezselyem, gyökér, friss	960,00 g
65 petrezselyem, levél, friss	139,00 g
60 póréhagyma, friss	350,00 g
294 pulyka, comb, nyers	600,00 g
293 pulyka, mell, nyers	1,00 kg
525 rizs, barnarizs	950,00 g
469 rizs, fényezett	700,00 g
668 rozmaring, szárított	0,60 g
417 sajt, félzsíros, óvári	400,00 g
415 sajt, zsíros, edámi	400,00 g
414 sajt, zsíros, trappista	450,00 g
55 sárgarépa, friss	900,00 g
216 sertés, hús, közepes zsírtartalmú, nyers	800,00 g
215 sertés, hús, sovány, nyers	2,10 kg
130 só, jódzott só	49,50 g
39 spenót, fagyasztott	2,25 kg
989 száraztészta, teljes kiőrlésű	800,00 g
957 szegfűszeg	1,00 g
663 szerecsendió	1,90 g
80 szilva, friss	900,00 g

84 szőlő, friss	1,20 kg
393 tej, tehéntej 1,5% zsírtartalmú	4,03 kg
569 tejföl, 12% zsírtartalmú	1,50 kg
500 tojás, tyúktójas (1 db=40 g)	1,09 kg
37 tök, főzőtök, friss	2,00 kg
315 tőkehal, filé, nyers	1,10 kg
63 vöröshagyma, friss	1,02 kg
27 zeller, friss	570,00 g
752 zöldborsó, fagyasztott	1,03 kg
70 zöldpaprika, friss	140,00 g
388 zsemle	563,00 g
373 zsemlemorzsa	305,00 g

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

72 alma, friss	200,00 g
956 babérlevél	0,90 g
96 banán, friss	1,50 kg
112 bazsalikom, szárított	0,20 g
305 bors, fekete	12,40 g
958 borsikafű	2,00 g
24 brokkoli, friss	1,00 kg
120 bulgur (búzatöret)	700,00 g
472 burgonya, téli	3,85 kg
100 citrom, friss	80,00 g
140 citrom, lé, friss, cukrozatlan	50,00 g
480 cukor, finomított	460,00 g
11 csiperke, friss	1,40 kg
286 csirke, hús, nyers	700,00 g
290 csirke, mell, nyers	1,10 kg
536 ecet, 20 %-os	50,00 g
603 fahéj	0,60 g
50 fejeskáposzta, nyári, friss	1,90 kg
32 fokhagyma, friss	34,00 g
404 fűszerpaprika, édes	59,50 g
672 kakukkfű	0,20 g
71 kapor, friss	85,00 g
59 karalábé, friss	2,57 kg
26 karfiol, friss	50,00 g
33 kelkáposzta, friss	400,00 g
127 kenyér, teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú	3,20 kg
657 köménymag	2,00 g
73 körte, friss	1,60 kg
755 kukorica, fagyasztott	1,30 kg
51 lencse, száraz	700,00 g
986 lilahagyma, friss	100,00 g
351 liszt, búzaliszt bl 55	1,61 kg
661 majoránna, szárított	0,80 g
177 margarin, általános, 70% zsírtartalmú	30,00 g
188 marha, hús, közepes zsírtartalmú, nyers	600,00 g
482 méz	200,00 g
407 mustár	50,00 g
170 olaj, napraforgóolaj	1,01 kg
76 őszibarack, friss	1,45 kg
69 paradicsom, friss	190,00 g
156 paradicsom, püré	300,00 g
34 petrezselyem, gyökér, friss	655,00 g
65 petrezselyem, levél, friss	105,00 g
296 pulyka, hús, nyers	700,00 g
293 pulyka, mell, nyers	2,10 kg
469 rizs, fényezett	1,11 kg
668 rozmaring, szárított	0,60 g
55 sárgarépa, friss	1,87 kg
217 sertés, csont, nyers	700,00 g
216 sertés, hús, közepes zsírtartalmú, nyers	1,70 kg
215 sertés, hús, sovány, nyers	1,00 kg
130 só, jódozott só	77,00 g
375 szárasztészta, 4 tojasos	800,00 g
989 szárasztészta, teljes kiőrlésű	800,00 g
80 szilva, friss	350,00 g
84 szőlő, friss	1,50 kg
671 tárkony	0,70 g
393 tej, tehéntej 1,5% zsírtartalmú	4,45 kg
569 tejföl, 12% zsírtartalmú	1,70 kg

## 15-18 éves korosztály mintaétlap 11.-20. nap összesített nyersanyag kiszabata

---

Étrendtervező program: NutriComp Étrend 4.0

Szeptember

500 tojás, tyúktojás (1 db=40 g)	800,00 g
315 tőkehal, filé, nyers	1,10 kg
452 túró, tehéntúró, félzsíros	1,00 kg
63 vöröshagyma, friss	1,00 kg
27 zeller, friss	1,34 kg
49 zöldbab, fagyasztott	2,33 kg
752 zöldborsó, fagyasztott	2,60 kg
70 zöldpaprika, friss	390,00 g
388 zsemle	160,00 g
373 zsemlemorzsa	330,00 g

**Az étrend energia- és tápanyagtartalma napi bontásban****1. nap**

Energia	808 kcal	Energia	3376 kJ
Fehérje	44,0 g	Zsír	29,9 g
	21,7%		33,3%
Szénhidrát	89,5 g	Hozzáadott cukor	0 g
	44,3%		0,0%
Nátrium	770,1 mg	Kalcium	519,6 mg
Só	1,93 g		

**2. nap**

Energia	732 kcal	Energia	3058 kJ
Fehérje	48,7 g	Zsír	29,5 g
	26,6%		36,3%
Szénhidrát	66,7 g	Hozzáadott cukor	0 g
	36,4%	Hozzáadott cukor	0,0%
Nátrium	1099 mg	Kalcium	676,5 mg
Só	2,75 g		

**3. nap**

Energia	768 kcal	Energia	3210 kJ
Fehérje	33,8 g	Zsír	16,5 g
	17,6%		19,3%
Szénhidrát	119,4 g	Hozzáadott cukor	14 g
	62,2%		7,3%
Nátrium	628,2 mg	Kalcium	144,7 mg
Só	1,57 g		

**4. nap**

Energia	730 kcal	Energia	3053 kJ
Fehérje	43,9 g	Zsír	30,9 g
	24,1%		38,1%
Szénhidrát	68,1 g	Hozzáadott cukor	10 g
	37,3%		5,5%
Nátrium	778,2 mg	Kalcium	233,3 mg
Só	1,95 g		

**5. nap**

Energia	724 kcal	Energia	3025 kJ
Fehérje	34,9 g	Zsír	23,8 g
	19,3%		29,6%
Szénhidrát	90,4 g	Hozzáadott cukor	10 g
	49,9%		5,5%
Nátrium	645 mg	Kalcium	223,2 mg
Só	1,61 g		

**6. nap**

Energia	730 kcal	Energia	3051 kJ
Fehérje	44,2 g	Zsír	22,7 g



# 15-18 éves korosztály mintaétlap napi energia és tápanyag értékei

Étrendtervező program: NutriComp Étrend 4.0

	24,2%		28,0%
Szénhidrát	86,1 g	Hozzáadott cukor	0 g
	47,2%	Hozzáadott cukor	0,0%
Nátrium	785,3 mg	Kalcium	162,7 mg
Só	1,96 g		

## 7. nap

Energia	708 kcal	Energia	2957 kJ
Fehérje	42,7 g	Zsír	18 g
	24,1%		22,9%
Szénhidrát	91,4 g	Hozzáadott cukor	0 g
	51,6%		0,0%
Nátrium	683,2 mg	Kalcium	226,6 mg
Só	1,71 g		

## 8. nap

Energia	786 kcal	Energia	3287 kJ
Fehérje	46,3 g	Zsír	21,7 g
	23,6%		24,8%
Szénhidrát	99,6 g	Hozzáadott cukor	15 g
	50,7%		7,6%
Nátrium	494,6 mg	Kalcium	332,2 mg
Só	1,24 g		

## 9. nap

Energia	892 kcal	Energia	3729 kJ
Fehérje	52 g	Zsír	25,6 g
	23,3%		25,8%
Szénhidrát	112,3 g	Hozzáadott cukor	0 g
	50,4%		0,0%
Nátrium	738,2 mg	Kalcium	157,4 mg
Só	1,85 g		

## 10. nap

Energia	768 kcal	Energia	3210 kJ
Fehérje	39,6 g	Zsír	28,8 g
	20,6%		33,8%
Szénhidrát	85,8 g	Hozzáadott cukor	0 g
	44,7%	Hozzáadott cukor	0,0%
Nátrium	1080 mg	Kalcium	445,9 mg
Só	2,70 g		

## 11. nap

Energia	717 kcal	Energia	2998 kJ
Fehérje	28,4 g	Zsír	26,2 g
	15,8%		32,9%
Szénhidrát	90,9 g	Hozzáadott cukor	0 g
	50,7%	Hozzáadott cukor	0,0%
Nátrium	936,5 mg	Kalcium	128,8 mg

# 15-18 éves korosztály mintaétlap napi energia és tápanyag értékei

Étrendtervező program: NutriComp Étrend 4.0

Só 2,34 g

## 12. nap

Energia	866 kcal	Energia	3619 kJ
Fehérje	58,1 g	Zsír	23 g
	26,8%		23,9%
Szénhidrát	104,8 g	Hozzáadott cukor	0 g
	48,4%	Hozzáadott cukor	0,0%
Nátrium	616 mg	Kalcium	262,7 mg
Só	1,54 g		

## 13. nap

Energia	816 kcal	Energia	3412 kJ
Fehérje	45 g	Zsír	17,6 g
	22,1%		19,4%
Szénhidrát	116,96 g	Hozzáadott cukor	10 g
	57,3%	Hozzáadott cukor	4,9 %
Nátrium	879,4 mg	Kalcium	292,6 mg
Só	2,20 g		

## 14. nap

Energia	889 kcal	Energia	3717 kJ
Fehérje	42,5 g	Zsír	34 g
	19,1%		34,4%
Szénhidrát	101,8 g	Hozzáadott cukor	0 g
	45,8%	Hozzáadott cukor	0,0%
Nátrium	790,5 mg	Kalcium	333,2 mg
Só	1,98 g		

## 15. nap

Energia	708 kcal	Energia	2958 kJ
Fehérje	33 g	Zsír	18,2 g
	18,6%		23,1%
Szénhidrát	105,2 g	Hozzáadott cukor	15 g
	59,4%		8,5%
Nátrium	412,8 mg	Kalcium	193,3 mg
Só	1,03 g		

## 16. nap

Energia	899 kcal	Energia	3758 kJ
Fehérje	48,6 g	Zsír	30,8 g
	21,6%		30,8%
Szénhidrát	105,6 g	Hozzáadott cukor	3 g
	47,0%		1,3%
Nátrium	805,7 mg	Kalcium	160,1 mg
Só	2,01 g		

## 17. nap

Energia	884 kcal	Energia	3697 kJ
Fehérje	50,6 g	Zsír	23,5 g

# 15-18 éves korosztály mintaétlap napi energia és tápanyag értékei

Étrendtervező program: NutriComp Étrend 4.0

	22,9%		23,9%
Szénhidrát	115,7 g	Hozzáadott cukor	0 g
	52,4%		0,0%
Nátrium	740,5 mg	Kalcium	210,3 mg
Só	1,85 g		

## **18. nap**

Energia	757 kcal	Energia	3166 kJ
Fehérje	37,5 g	Zsír	16,7 g
	19,8%		19,9%
Szénhidrát	111,7 g	Hozzáadott cukor	16,2 g
	59,0%		8,6%
Nátrium	732,2 mg	Kalcium	319 mg
Só	1,83 g		

## **19. nap**

Energia	808 kcal	Energia	3377 kJ
Fehérje	40,3 g	Zsír	31,6 g
	20,0%		35,2%
Szénhidrát	89,6 g	Hozzáadott cukor	8 g
	44,4%		4,0%
Nátrium	776,9 mg	Kalcium	141,6 mg
Só	1,94 g		

## **20. nap**

Energia	820 kcal	Energia	3428 kJ
Fehérje	43,4 g	Zsír	19 g
	21,2%		20,9%
Szénhidrát	117,3 g	Hozzáadott cukor	10 g
	57,2%		4,9%
Nátrium	780,2 mg	Kalcium	171,4 mg
Só	1,95 g		