

Étrendtervező program: NutriComp Étrend 4.0

	1. nap	2. nap	3. nap	4. nap	5. nap
Tízórai	Tejeskávé Vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa	Gyümölcsstea Tonhalszendvics Teljes kiőrlésű zsemle Kígyóuborka	Kakaó Párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika	Gyümölcsstea Kockasajt Teljes kiőrlésű kifli Zöldhagyma	Tej Sárgabarack extra dzsem Margarin Zsemle
	energia: 237 Kcal szénhidrát: 35 g fehérje: 11 g zsír / telített zs.: 6 g / 2,7 g cukor: 4 g só: 0,7 g	energia: 248 Kcal szénhidrát: 34 g fehérje: 13 g zsír / telített zs.: 6 g / 1,6 g cukor: 4 g só: 0,8 g	energia: 277 Kcal szénhidrát: 35 g fehérje: 14 g zsír / telített zs.: 9 g / 3,7 g cukor: 4 g só: 1,2 g	energia: 245 Kcal szénhidrát: 39 g fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 6 g / 2,7 g cukor: 4 g só: 0,9 g	energia: 318 Kcal szénhidrát: 53 g fehérje: 13 g zsír / telített zs.: 6 g / 2,4 g cukor: 10 g só: 1,3 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: hal; mustár; glutén Feltételezhető: kén-dioxid, szulfid; tejtermék, laktóz	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: mustár; szója	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: kén-dioxid, szulfid
Ebéd	Sertésbeccsinált leves Főtt kemény tojás Parajfőzelék	Májgaluska leves (csirkemájból) Túrógombóc	Almaleves Töltött csirkecomb Párolt barna rizs Póréhagymás sárgarépasaláta	Paradicsomleves Sült sertéscsík Párolt kelbimbó pirított dióval Körte	Karfiolkrémleves Marhatokány Petrezselymes burgonya Uborkasaláta
	energia: 418 Kcal szénhidrát: 31 g fehérje: 25 g zsír / telített zs.: 21 g / 6,3 g cukor: 0 g só: 0,5 g	energia: 468 Kcal szénhidrát: 50 g fehérje: 26 g zsír / telített zs.: 18 g / 6,4 g cukor: 10 g só: 0,3 g	energia: 510 Kcal szénhidrát: 70 g fehérje: 26 g zsír / telített zs.: 14 g / 3,2 g cukor: 4 g só: 0,7 g	energia: 483 Kcal szénhidrát: 42 g fehérje: 26 g zsír / telített zs.: 23 g / 4,9 g cukor: 5 g só: 0,6 g	energia: 576 Kcal szénhidrát: 66 g fehérje: 25 g zsír / telített zs.: 23 g / 6,4 g cukor: 5 g só: 0,4 g
	Allergének: glutén; tojás; tejtermék, laktóz; zeller Feltételezhető:	Allergének: glutén; tojás; tejtermék, laktóz; zeller Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető:	Allergének: glutén; diófélék; zeller Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:
Uzsonna	Diós sajtkrém Kovászos kenyér	Kefir Abonett	Gombakrém Kifli	Kapros túrókrém Kovászos kenyér	Szárnnyashúspástétom Teljes kiőrlésű kenyér Fejessaláta
	energia: 261 Kcal szénhidrát: 19 g fehérje: 7 g zsír / telített zs.: 18 g / 8,4 g cukor: 0 g só: 0,9 g	energia: 238 Kcal szénhidrát: 32 g fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 8 g / 3,9 g cukor: 0 g só: 0,6 g	energia: 184 Kcal szénhidrát: 30 g fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 3 g / 1,1 g cukor: 0 g só: 0,8 g	energia: 178 Kcal szénhidrát: 27 g fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 4 g / 1,8 g cukor: 0 g só: 0,8 g	energia: 177 Kcal szénhidrát: 24 g fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 3 g / 0,7 g cukor: 0 g só: 0,6 g
	Allergének: tejtermék, laktóz; diófélék; glutén Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén 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
Tízórai	Vaníliás tej Vaj Kifli	Tej Zöldséges csirkemellsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kaliforniai paprika	Mézes tea Sárgarépás búzacsírás túrókrém Kovászos kenyér Zöldpaprika	Karamellás tej Petrezselymes tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom	Tej Dzsungel mézes, malátás, kakaós gabonapehely
	energia: 301 Kcal szénhidrát: 38 g fehérje: 11 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 11 g / 5,7 g só: 1 g	energia: 260 Kcal szénhidrát: 27 g fehérje: 14 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 11 g / 3,8 g só: 0,8 g	energia: 250 Kcal szénhidrát: 45 g fehérje: 10 g cukor: 16 g zsír / telített zs.: 3 g / 1,5 g só: 1,3 g	energia: 329 Kcal szénhidrát: 38 g fehérje: 17 g cukor: 6 g zsír / telített zs.: 12 g / 3,9 g só: 0,9 g	energia: 249 Kcal szénhidrát: 43 g fehérje: 10 g cukor: 10 g zsír / telített zs.: 4 g / 1,8 g só: 0,6 g
	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: szója; zeller	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: tojás; glutén; tejtermék, laktóz; mustár Feltételezhető: kén-dioxid, szulfít	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:
Ebéd	Gombaleves Pulyka aprópecsenye Tökfőzelék	Grízgaluskaleves Halpogácsa sütőben sütvé Párolt mexikói vegyeszöldség Szőlő	Szilvaleves Csirkerizottó	Rántott leves, pirított zsemlekocka Párolt sertésszelet Hagymás babpüré	Gulyásleves (pulykahúsból) Sajtos-tejfölös durumtészta Alma
	energia: 324 Kcal szénhidrát: 32 g fehérje: 23 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 12 g / 3 g só: 0,5 g	energia: 506 Kcal szénhidrát: 56 g fehérje: 28 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 18 g / 2,9 g só: 0,7 g	energia: 540 Kcal szénhidrát: 79 g fehérje: 31 g cukor: 10 g zsír / telített zs.: 10 g / 3,5 g só: 0,6 g	energia: 374 Kcal szénhidrát: 38 g fehérje: 25 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 13 g / 2,7 g só: 0,3 g	energia: 557 Kcal szénhidrát: 72 g fehérje: 25 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 18 g / 6,1 g só: 0,6 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; zeller Feltételezhető:	Allergének: tojás; glutén; hal; zeller Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: mustár; glutén Feltételezhető: kén-dioxid, szulfít	Allergének: zeller; glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:
Uzsonna	Edámi sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Karlábé	Gyümölcsjoghurt Puffasztott búzaszelet	Házi májpástétom Teljes kiőrlésű kenyér Zöldhagyma	Szalámi Margarin Zsemle Fejessaláta	Körözött Teljes kiőrlésű kenyér Fekete retek
	energia: 286 Kcal szénhidrát: 26 g fehérje: 13 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 14 g / 6,6 g só: 1,2 g	energia: 268 Kcal szénhidrát: 42 g fehérje: 10 g cukor: 13 g zsír / telített zs.: 7 g / 3,3 g só: 0,5 g	energia: 132 Kcal szénhidrát: 19 g fehérje: 8 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 3 g / 0,7 g só: 0,4 g	energia: 204 Kcal szénhidrát: 31 g fehérje: 7 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 5 g / 1,7 g só: 1,3 g	energia: 154 Kcal szénhidrát: 21 g fehérje: 10 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 3 g / 1,5 g só: 0,5 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:

Étrendtervező program: NutriComp Étrend 4.0

	11. nap	12. nap	13. nap	14. nap	15. nap
Tízórai	Gyümölcstea Kockasajt 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: 234 Kcal szénhidrát: 36 g fehérje: 12 g cukor: 5 g zsír / telített zs.: 5 g / 2,1 g só: 1 g	energia: 325 Kcal szénhidrát: 50 g fehérje: 13 g cukor: 7 g zsír / telített zs.: 8 g / 2,6 g só: 1,3 g	energia: 127 Kcal szénhidrát: 20 g fehérje: 3 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 3 g / 0,4 g só: 0,3 g	energia: 303 Kcal szénhidrát: 50 g fehérje: 12 g cukor: 16 g zsír / telített zs.: 6 g / 2,3 g só: 0,9 g	energia: 284 Kcal szénhidrát: 41 g fehérje: 17 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 6 g / 2,4 g só: 1,3 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; diófélék; szója; glutén; földimogyoró Feltételezhető:	Allergének: mustár; glutén Feltételezhető: kén-dioxid, szulfít	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: szója
Ebéd	Zöldséges marhaguleves Erdei gyümölcsös kölesfelfűjt	Magyaros burgonyaleves Párolt csirkemell Zöldborsófőzelék	Zellerkrémleves Zöldséges pulykaragu Főtt durum szarvacska tészta Szőlő	Csontleves Sertéspörkölt Karálbébfőzelék Körte	Őszibarackleves Rakott zöldbab bulgarral, pulykahússal
	energia: 539 Kcal szénhidrát: 62 g fehérje: 27 g cukor: 10 g zsír / telített zs.: 20 g / 6,6 g só: 0,7 g	energia: 533 Kcal szénhidrát: 63 g fehérje: 40 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 13 g / 2,2 g só: 0,3 g	energia: 554 Kcal szénhidrát: 83 g fehérje: 29 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 11 g / 2,1 g só: 0,5 g	energia: 485 Kcal szénhidrát: 42 g fehérje: 22 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 25 g / 6,9 g só: 0,6 g	energia: 452 Kcal szénhidrát: 60 g fehérje: 22 g cukor: 6 g zsír / telített zs.: 14 g / 5,1 g só: 0,4 g
	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; zeller; tojás Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; mustár; zeller Feltételezhető: kén-dioxid, szulfít	Allergének: glutén; zeller; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:
Uzsonna	Házi sertéshúspástétom Kovászos kenyér Paradicsom	Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka	Kefir Abonett, kukoricás	Zöldfűszeres túrókrém Kovászos kenyér	Diós gyümölcsfalatok joghurttal Puffasztott búzaszelet
	energia: 220 Kcal szénhidrát: 32 g fehérje: 13 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 5 g / 1,6 g só: 0,9 g	energia: 117 Kcal szénhidrát: 15 g fehérje: 8 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 3 g / 0,8 g só: 0,6 g	energia: 233 Kcal szénhidrát: 30 g fehérje: 10 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 8 g / 4 g só: 0,9 g	energia: 133 Kcal szénhidrát: 22 g fehérje: 9 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 1 g / 0,4 g só: 0,6 g	energia: 274 Kcal szénhidrát: 36 g fehérje: 12 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 9 g / 2,6 g só: 0,2 g
	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén Feltételezhető: tejtermék, laktóz; szója	Allergének: tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: diófélék; tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:

Étrendtervező program: NutriComp Étrend 4.0

	16. nap	17. nap	18. nap	19. nap	20. nap
Tízórai	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 Müzlikeverék
	energia: 245 Kcal szénhidrát: 44 g fehérje: 10 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 3 g / 1,7 g só: 1,2 g	energia: 157 Kcal szénhidrát: 31 g fehérje: 5 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 1 g / 0,1 g só: 0,5 g	energia: 242 Kcal szénhidrát: 26 g fehérje: 13 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 9 g / 3,2 g só: 1 g	energia: 233 Kcal szénhidrát: 21 g fehérje: 11 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 11 g / 6,1 g só: 1,2 g	energia: 237 Kcal szénhidrát: 38 g fehérje: 11 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 4 g / 1,8 g só: 0,3 g
	Allergének: tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: szója; mustár	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: diófélék; földimogyoró; szezám; szója
Ebéd	Tojásleves Vagdalszelet sertéshúsból sütőben sütve Lencsefőzelék Körte	Magyaros csirkeraguleves Túrós metélt Banán	Brokkolikrémleves Tárkonyos tilápia halfilé Pirított burgonya Gyümölcssaláta	Kaporleves Rántott sertésszelet Sült zöldség	Rizsleves Pulykasült Paradicsomos káposztafőzelék
	energia: 557 Kcal szénhidrát: 53 g fehérje: 28 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 26 g / 7,1 g só: 1,1 g	energia: 551 Kcal szénhidrát: 77 g fehérje: 28 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 14 g / 4,3 g só: 0,6 g	energia: 531 Kcal szénhidrát: 73 g fehérje: 27 g cukor: 8 g zsír / telített zs.: 14 g / 2,9 g só: 0,3 g	energia: 507 Kcal szénhidrát: 51 g fehérje: 25 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 22 g / 5,2 g só: 0,6 g	energia: 483 Kcal szénhidrát: 58 g fehérje: 22 g cukor: 9 g zsír / telített zs.: 17 g / 3,7 g só: 0,7 g
	Allergének: tejtermék, laktóz; tojás; glutén; mustár Feltételezhető: kén-dioxid, szulfid	Allergének: tejtermék, laktóz; tojás; glutén; zeller Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; hal Feltételezhető:	Allergének: glutén; tojás; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; zeller Feltételezhető:
Uzsonna	Szardíniapástétom Teljes kiőrlésű kenyér Fejessaláta	Joghurt Kifli	Mustáros tojáskrém Kovászos kenyér	Banánturmix Puffasztott rozsszelet	Újhagymás túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa
	energia: 191 Kcal szénhidrát: 20 g fehérje: 9 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 8 g / 2,2 g só: 0,7 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: 172 Kcal szénhidrát: 16 g fehérje: 7 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 9 g / 2,3 g só: 0,7 g	energia: 284 Kcal szénhidrát: 55 g fehérje: 9 g cukor: 10 g zsír / telített zs.: 3 g / 1,3 g só: 0,3 g	energia: 186 Kcal szénhidrát: 28 g fehérje: 11 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 3 g / 1,5 g só: 0,6 g
	Allergének: mustár; glutén; hal Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz; kén-dioxid, szulfid	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: tojás; mustár; glutén Feltételezhető: kén-dioxid, szulfid; tejtermék, laktóz	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:

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

Tízórai	10 személyre
Tejeskávé	/ 2000 g
.tej, tehéntej 1,5% zsírtartalmú	2000 ml
.cukor, finomított	40 g
.kávé, pótkávé	20 g
vaj, vajkrém	50 g
kenyér, teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú	350 g
sárgarépa, friss	300 g
Ebéd	10 személyre
Sertésbecsinált leves	/ 10 adag
.sertés, hús, közepes zsírtartalmú, nyers	400 g
.zöldborsó, fagyasztott	150 g
.petrezselyem, gyökér, friss	150 g
.karalábé, friss	80 g
.liszt, búzaliszt bl 55	80 g
.zeller, friss	70 g
.vöröshagyma, friss	60 g
.olaj, napraforgóolaj	20 g
.petrezselyem, levél, friss	6 g
.fokhagyma, friss	1 g
.bors, fekete	0,5 g
.rozsmaring, szárított	0,3 g
Főtt kemény tojás	/ 10 adag
.tojás, tyúktojás (1 db=40 g)	400 g
Parajfőzelék	/ 10 adag
.spenót, fagyasztott	1750 g
.tej, tehéntej 1,5% zsírtartalmú	1300 g
.liszt, búzaliszt bl 55	130 g
.olaj, napraforgóolaj	20 g
.fokhagyma, friss	2 g
.bors, fekete	0,5 g
Uzsonna	10 személyre
diós sajtkrém	/ 10 adag
.sajt, zsíros, vasi sajtkrém	300 g
.dióbél	100 g
Kenyér kovászos	/ 350 g
.liszt, búzaliszt bl 80	241,5 g
.víz	178,5 ml
.só, jódosított só	5,25 g

2. nap

Tízórai	10 személyre
Tea	/ 2000 g
.gyümölcsstea, vízzel, cukor nélkül	1930 g
.cukor, finomított	40 g
.citrom, lé, friss, cukrozatlan	30 g
Tonhalkrém	/ 10 adag
.tonhal, nyers	280 g
.margarin, étkezési, 25% zsírtartalmú	40 g
.citrom, lé, friss, cukrozatlan	10,5 g
.mustár	7 g
zsemle, teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú	10 db
kígyóuborka, friss	300 g
Ebéd	10 személyre
Májgombóc leves	/ 10 adag
.csirke, máj, nyers	300 g
.sárgarépa, friss	200 g

.petrezselyem, gyökér, friss	150 g
.karalábé, friss	70 g
.zeller, friss	70 g
.kelkáposzta, friss	70 g
.tojás, tyúktojás	60 g
.búza, dara	30 g
.olaj, napraforgóolaj	20 g
.vöröshagyma, friss	6 g
.petrezselyem, levél, friss	3 g
.bors, fekete	0,5 g
.majoránna, szárított	0,3 g
Túrógombóc	/ 10 adag
.túró, tehéntúró, félzsíros	700 g
.búza, dara	400 g
.tejföl, 12% zsírtartalmú	300 g
.tojás, tyúktojás	120 g
.cukor, finomított	100 g
.olaj, napraforgóolaj	40 g

Uzsonna 10 személyre

kefir, 3,5% zsírtartalmú	2000 g
ABONETT extrudált kenyér, sószegény, Újvilág	300 g

3. nap**Tízórai 10 személyre**

Kakaó ital	/ 2000 g
.tej, tehéntej 1,5% zsírtartalmú	2000 ml
.cukor, finomított	40 g
.kakaó, por	20 g
felvágott, párizsi	200 g
margarin, étkezési, 25% zsírtartalmú	50 g
kenyér, teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú	400 g
zöldpaprika, friss	300 g

Ebéd 10 személyre

Almaleves	/ 10 adag
.tej, tehéntej 1,5% zsírtartalmú	1200 g
.alma, friss	600 g
.citrom, friss	50 g
.liszt, búzaliszt bl 55	40 g
.cukor, finomított	40 g
.fahéj	0,3 g
Töltött csirkecomb	/ 10 adag
.csirke, comb, nyers	700 g
.zsemle	100 g
.csiperke, friss	100 g
.tojás, tyúktojás	40 g
.vöröshagyma, friss	40 g
.olaj, napraforgóolaj	30 g
.petrezselyem, levél, friss	10 g
.só, jódosított só	0,5 g
.majoránna, szárított	0,2 g
.bors, fekete	0,2 g
Párolt barna rizs	/ 10 adag
.rizs, barnarizs	500 g
.olaj, napraforgóolaj	20 ml
Póréhagymás sárgarépasaláta	/ 10 adag
.sárgarépa, friss	400 g
.póréhagyma, friss	200 g
.olaj, olívaolaj	10 ml
.citrom, lé, friss, cukrozatlan	10 ml

Uzsonna 10 személyre

Gombakrém	/ 10 adag
.csiperke, friss	400 g

.tej, tehéntej 1,5% zsírtartalmú	200 g
.margarin, étkezési, 55% zsírtartalmú	50 g
.vöröshagyma, friss	30 g
.liszt, búzaliszt bl 55	30 g
.petrezselyem, levél, friss	20 g
.só, jódosított só	0,5 g
kifli	10 darab

4. nap**Tízórai****10 személyre**

Tea	/ 2000 g		
.gyümölcsstea, vízzel, cukor nélkül	1930 g		
.cukor, finomított	40 g		
.citrom, lé, friss, cukrozatlan	30 g		
sajt, félzsíros kocka, kalciummal, csökkentett zsírtartalmú (17 g/db)	20	db	
kifli, teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú	10	db	
zöldhagyma, friss	300 g		

Ebéd**10 személyre**

Paradicsomleves	/ 10 adag		
.paradicsom, püré	260 g		
.zeller, friss	120 g		
.vöröshagyma, friss	120 g		
.liszt, búzaliszt bl 55	70 g		
.cukor, finomított	50 g		
.olaj, napraforgóolaj	30 g		
.bors, fekete	0,5 g		
Sült sertéscsík	/ 10 adag		
.sertés, hús, sovány, nyers	600 g		
.olaj, napraforgóolaj	30 g		
.bors, fekete	1 g		
.köménymag	1 g		
.só, jódosított só	0,5 g		
Párolt kelbimbó pirított dióval	/ 10 adag		
.kelbimbó, friss	1500 g		
.dióbél	160 g		
.olaj, napraforgóolaj	15 g		
.petrezselyem, levél, friss	6 g		
.köménymag	2 g		
körte, friss	1100 g		

Uzsonna**10 személyre**

Kapros túrókrém kefirrel	/ 10 adag		
.túró, tehtúró, félzsíros	300 g		
.kefir, 3,5% zsírtartalmú	235 g		
.kapor, friss	15 g		
Kenyér kovászos	/ 500 g		
.liszt, búzaliszt bl 80	345 g		
.víz	255 ml		
.só, jódosított só	7,5 g		

5. nap**Tízórai****10 személyre**

tej, tehéntej 1,5% zsírtartalmú	2000 g		
sárgabarack, dzsem, extra	200 g		
margarin, étkezési, 25% zsírtartalmú	100 g		
zsemle	10 darab		

Ebéd**10 személyre**

Karfiolkrémleves	/ 10 adag		
.tej, tehéntej 1,5% zsírtartalmú	1300 ml		
.karfiol, friss	800 g		
.liszt, búzaliszt bl 55	100 g		
.margarin, általános, 70% zsírtartalmú	50 g		
.borsikafű	1 g		
.szerecsendió	1 g		

Marhatokány	/ 10 adag
.marha, hús, közepes zsírtartalmú, nyers	600 g
.vöröshagyma, friss	100 g
.olaj, napraforgóolaj	40 g
.fokhagyma, friss	5 g
.bors, fekete	1 g
Petrezselymes burgonya	/ 10 adag
.burgonya, téli	2000 g
.olaj, napraforgóolaj	40 g
.petrezselyem, levél, friss	20 g
Uborkasaláta	/ 10 adag
.kígyóuborka, friss	800 g
.cukor, finomított	50 g
.ecet, 20 %-os	50 g
Uzsonna	10 személyre
Szárnycs húskrémmel	/ 10 adag
.csirke, mell, nyers	300 g
.margarin, étkezési, 55% zsírtartalmú	40 g
.vöröshagyma, friss	10 g
.köménymag	0,2 g
.majoránna, szárított	0,2 g
.kakukkfű	0,2 g
kenyér, teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú	500 g
saláta, fejes, friss	300 g
6. nap	
Tízórai	10 személyre
Vaníliás tej	/ 2000 g
.tej, tehéntej 1,5% zsírtartalmú	2000 ml
.cukor, vaníliás cukor	20 g
vaj, teavaj	100 g
kifli	10 darab
Ebéd	10 személyre
Gombaleves	/ 10 adag
.csiperke, friss	400 g
.sárgarépa, friss	100 g
.liszt, búzaliszt bl 55	70 g
.petrezselyem, gyökér, friss	50 g
.olaj, napraforgóolaj	30 g
.karalábé, friss	30 g
.zeller, friss	20 g
.vöröshagyma, friss	20 g
.petrezselyem, levél, friss	5 g
.fűszerpaprika, édes	3 g
.só, jódosított só	2 g
.bors, fekete	0,5 g
Pulyka aprópecsenye	/ 10 adag
.pulyka, mell, nyers	600 g
.vöröshagyma, friss	50 g
.olaj, napraforgóolaj	20 g
.fokhagyma, friss	10 g
.bors, fekete	1 g
.köménymag	1 g
.só, jódosított só	1 g
Tökfőzelék	/ 10 adag
.tök, főzőtök, friss	1750 g
.tejföl, 12% zsírtartalmú	300 g
.liszt, búzaliszt bl 55	130 g
.vöröshagyma, friss	20 g
.olaj, napraforgóolaj	20 g
.ecet, 20 %-os	10 g
.kapor, friss	10 g

.fűszerpaprika, édes	5 g
Uzsonna	10 személyre
sajt, zsíros, edámi	300 g
margarin, étkezési, 55% zsírtartalmú	100 g
kenyér, teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú	500 g
karalábé, friss	300 g
7. nap	
Tízórai	10 személyre
tej, tehéntej 1,5% zsírtartalmú	2000 g
felvágott, csirkemellsonka, zöldséges	200 g
margarin, étkezési, 55% zsírtartalmú	100 g
kenyér, teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú	300 g
kaliforniai paprika, piros, friss	300 g
Ebéd	10 személyre
Daragaluska leves	/ 10 adag
.kelkáposzta, friss	200 g
.tojás, tyúktojás	150 g
.petrezselyem, gyökér, friss	150 g
.búza, dara	120 g
.zeller, friss	100 g
.karalábé, friss	50 g
.vöröshagyma, friss	30 g
.olaj, napraforgóolaj	30 g
.petrezselyem, levél, friss	5 g
.bors, fekete	0,5 g
Halpogácsa sütőben sütvé	/ 10 adag
.tőkehal, filé, nyers	600 g
.tojás, tyúktojás	300 g
.zsemle, teljes kiőrlésű, csökkentett	100 g
.vöröshagyma, friss	50 g
.zsemlemorzsa	50 g
.olaj, napraforgóolaj	40 g
.fokhagyma, friss	5 g
.borsikafű	0,5 g
Párolt mexikói vegyeszöldség	/ 10 adag
.mexikói vegyesfőzelék, fagyasztott	1500 g
.olaj, napraforgóolaj	40 g
.petrezselyem, levél, friss	10 g
szőlő, friss	800 g
Uzsonna	10 személyre
joghurt, gyümölcsjoghurt	2000 g
hamlet, búza	300 g
8. nap	
Tízórai	10 személyre
Tea	/ 2000 g
.gyümölcstea, vízzel, cukor nélkül	1930 g
.méz	200 g
.citrom, lé, friss, cukrozatlan	30 g
sárgarépa búzacsírák túrókrém	/ 10 adag
.túró, tehéntúró, félzsíros	275 g
.kefir, 3,5% zsírtartalmú	105 g
.sárgarépa, friss	40 g
.búza, csíra	25 g
.só, jódosított só	5 g
Kenyér kovászos	/ 500 g
.liszt, búzaliszt bl 80	345 g
.víz	255 ml
.só, jódosított só	7,5 g
zöldpaprika, friss	300 g
Ebéd	10 személyre
Szilvaleves	/ 10 adag

.tej, tehéntej 1,5% zsírtartalmú	1150 g
.szilva, friss	900 g
.liszt, búzaliszt bl 55	180 g
.cukor, finomított	100 g
.citrom, lé, friss, cukrozatlan	30 g
.fahéj	1 g
.szegfűszeg	1 g
Csirkeíz	/ 10 adag
.csirke, hús, nyers	600 g
.zöldborsó, fagyasztott	500 g
.rizs, fényezett	400 g
.sajt, sovány, köményes sajt	140 g
.vöröshagyma, friss	50 g
.sajt, zsíros, márványsajtkrém tejszínes	40 g
.olaj, napraforgóolaj	40 g
.petrezselyem, levél, friss	20 g
.bors, fekete	0,4 g

Uzsonna**10 személyre**

Házi májpástétom	/ 10 adag
.csirke, máj, nyers	200 g
.tej, tehéntej 1,5% zsírtartalmú	150 g
.liszt, búzaliszt bl 55	15 g
.margarin, főző, 80% zsírtartalmú	10 g
.vöröshagyma, friss	9 g
.olaj, napraforgóolaj	6 g
.bors, fekete	0,03 g
kenyér, teljes kiőrlésű, csökkentett só tartalmú	300 g
zöldhagyma, friss	300 g

9. nap**Tízórai****10 személyre**

Karamellás tej	/ 2000 g
.tej, tehéntej 1,5% zsírtartalmú	2000 ml
.cukor, finomított	60 g
Tojáskrém	/ 10 adag
.tojás, tyúktojás	400 g
.tej, tehéntej 1,5% zsírtartalmú	250 ml
.margarin, étkezési, 55% zsírtartalmú	50 g
.liszt, búzaliszt bl 55	50 g
.mustár	30 g
.petrezselyem, levél, friss	10 g
.bors, fekete	0,5 g
kenyér, teljes kiőrlésű, csökkentett só tartalmú	300 g
paradicsom, friss	300 g

Ebéd**10 személyre**

Rántottleves	/ 10 adag
.olaj, napraforgóolaj	40 g
.liszt, búzaliszt bl 55	40 g
.petrezselyem, levél, friss	5 g
.fűszerpaprika, édes	3 g
.köménymag	0,5 g
Pirított zsemlekocka	/ 10 adag
.zsemle	90 g
Párolt sertésszelet	/ 10 adag
.sertés, hús, sovány, nyers	600 g
.bors, fekete	10 g
.olaj, napraforgóolaj	10 ml
.fokhagyma, friss	5 g
.köménymag	1 g
Hagymás babpüré	/ 10 adag
.bab, száraz	500 g
.vöröshagyma, friss	150 g

.olaj, napraforgóolaj	30 ml
.fokhagyma, friss	10 g
.babérlevél	1 g
.mustár	1 g
.bors, fekete	0,25 g
Uzsonna	10 személyre
szalámi, nyári	100 g
margarin, étkezési, 25% zsírtartalmú	100 g
zsemle	10 darab
saláta, fejes, friss	300 g

10. nap

Tízórai	10 személyre
tej, tehéntej 1,5% zsírtartalmú	2000 g
Dzsungel mézes, malátás, kakaós gabonapehely	400 g

Ebéd	10 személyre
Gulyásleves, zöldséges	/ 10 adag
.burgonya, téli	800 g
.pulyka, comb, nyers	400 g
.petrezselyem, gyökér, friss	200 g
.karalábé, friss	200 g
.vöröshagyma, friss	150 g
.zöldpaprika, friss	100 g
.olaj, napraforgóolaj	60 g
.paradicsom, friss	50 g
.fűszerpaprika, édes	10 g
.petrezselyem, levél, friss	4,5 g
.fokhagyma, friss	1,6 g
.bors, fekete	1 g
.köménymag	0,6 g
Sajtos-tejfölös durumtészta	/ 10 adag
.száraztészta, durumlisztből	600 g
.sajt, zsíros, edámi	200 g
.tejföl, 12% zsírtartalmú	200 g
.olaj, napraforgóolaj	20 ml
alma, friss	800 g

Uzsonna	10 személyre
Körözött házi	/ 500 g
.túró, tehéntúró, félzsíros	300 g
.kefir, 3,5% zsírtartalmú	180 g
.vöröshagyma, friss	17,5 g
.fűszerpaprika, édes	1,5 g
.köménymag	1 g
kenyér, teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú	400 g
rettek, fekete, friss	300 g

11. nap

Tízórai	10 személyre
Tea	/ 2000 g
.gyümölcstea, vízzel, cukor nélkül	1930 g
.cukor, finomított	40 g
.citrom, lé, friss, cukrozatlan	30 g
sajt, kockasajt, csökkentett zsírtartalmú (17 g/db)	20 db
kifli, teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú	10 db

Ebéd	10 személyre
Marharagu leves	/ 10 adag
.marha, hús, közepes zsírtartalmú, nyers	500 g
.petrezselyem, gyökér, friss	200 g
.sárgarépa, friss	200 g
.zeller, friss	150 g
.karalábé, friss	150 g
.vöröshagyma, friss	80 g

.olaj, napraforgóolaj	20 g
.petrezselyem, levél, friss	8 g
.fokhagyma, friss	2 g
.bors, fekete	1 g
.rozmaring, szárított	0,6 g
Erdei gyümölcsös kölesfelfűjt	/ 10 adag
.tej, tehéntej 1,5% zsírtartalmú	2000 g
.köles, hántolt	400 g
.tojás, tyúktojás	350 g
.ribizli, piros	150 g
.áfonya, fekete, friss	150 g
.szeder, földi, friss	150 g
.áfonya, piros, friss	150 g
.cukor, finomított	100 g
.margarin, étkezési, 60% zsírtartalmú	30 g
.zsemlemorzsa	20 g
.citrom, friss	20 g

Uzsonna**10 személyre**

Házi besaemeles sertéshúskrém	/ 10 adag
.sertés, hús, sovány, nyers	300 g
.tej, tehéntej 1,5% zsírtartalmú	200 ml
.liszt, búzaliszt bl 55	70 g
.margarin, étkezési, 55% zsírtartalmú	20 g
.vöröshagyma, friss	15 g
.köménymag	0,2 g
.kakukkfű	0,2 g
.majoránna, szárított	0,2 g
Kenyér kovászos	/ 500 g
.liszt, búzaliszt bl 80	345 g
.víz	255 ml
.só, jódosított só	7,5 g
paradicsom, friss	300 g

12. nap**Tízórai****10 személyre**

tej, tehéntej 1,5% zsírtartalmú	2000 g
mogyorókrém	150 g
zsemle	10 darab

Ebéd**10 személyre**

Burgonyaleves	/ 10 adag
.burgonya, téli	850 g
.liszt, búzaliszt bl 55	100 g
.vöröshagyma, friss	30 g
.olaj, napraforgóolaj	30 g
.paradicsom, friss	20 g
.zöldpaprika, friss	20 g
.fűszerpaprika, édes	6 g
.petrezselyem, levél, friss	6 g
.bors, fekete	1 g
Párolt csirkemell	/ 10 adag
.csirke, mell, nyers	800 g
.olaj, napraforgóolaj	30 g
.majoránna, szárított	0,6 g
.bors, fekete	0,5 g
Zöldborsófőzelék	/ 10 adag
.zöldborsó, fagyasztott	1700 g
.tej, tehéntej 1,5% zsírtartalmú	1100 g
.liszt, búzaliszt bl 55	100 g
.olaj, napraforgóolaj	30 g
.petrezselyem, levél, friss	10 g
.bors, fekete	0,3 g

Uzsonna**10 személyre**

felvágott, gépsonka	200 g
margarin, étkezési, 25% zsírtartalmú	50 g
kenyér, teljes kiőrlésű, csökkentett só tartalmú	300 g
kígyóuborka, friss	300 g

13. nap**Tízórai****10 személyre**

Tea	/ 2000 g
.gyümölcs tea, vízzel, cukor nélkül	1930 g
.cukor, finomított	40 g
.citrom, lé, friss, cukrozatlan	30 g
Padlizsánkrém	/ 10 adag
.padlizsán, friss	300 g
.olaj, napraforgóolaj	30 g
.vöröshagyma, friss	15 g
.mustár	10 g
kenyér, teljes kiőrlésű, csökkentett só tartalmú	300 g

Ebéd**10 személyre**

Zellerkrémleves	/ 10 adag
.tej, tehéntej 1,5% zsírtartalmú	1200 g
.zeller, friss	680 g
.liszt, búzaliszt bl 55	80 g
.olaj, napraforgóolaj	25 g
.petrezselyem, levél, friss	3 g
.bors, fekete	0,9 g
Zöldséges pulykaragu	/ 10 adag
.pulyka, mell, nyers	600 g
.petrezselyem, gyökér, friss	100 g
.sárgarépa, friss	100 g
.liszt, búzaliszt bl 55	40 g
.cukor, finomított	40 g
.vöröshagyma, friss	20 g
.olaj, napraforgóolaj	20 g
.mustár	15 g
.citrom, lé, friss, cukrozatlan	10 g
.bors, fekete	0,5 g
.babérlevél	0,5 g
Főtt tészta	/ 10 adag
.száraztészta, durumlisztből	600 g
.olaj, napraforgóolaj	25 ml
szőlő, friss	800 g

Uzsonna**10 személyre**

kefir, 3,5% zsírtartalmú	2000 g
ABONETT extrudált kukorica kenyér, Újvilág	300 g

14. nap**Tízórai****10 személyre**

tej, tehéntej 1,5% zsírtartalmú	2000 g
méz	200 g
margarin, étkezési, 25% zsírtartalmú	100 g
kenyér, teljes kiőrlésű, csökkentett só tartalmú	500 g

Ebéd**10 személyre**

Csontleves	/ 10 adag
.sertés, csont, nyers	700 g
.kelkáposzta, friss	300 g
.sárgarépa, friss	250 g
.petrezselyem, gyökér, friss	120 g
.vöröshagyma, friss	70 g
.karfiol, friss	20 g
.petrezselyem, levél, friss	7 g
.fokhagyma, friss	4 g
.bors, fekete	0,9 g

Sertéspörkölt	/ 10 adag
.sertés, hús, közepes zsírtartalmú, nyers	600 g
.vöröshagyma, friss	100 g
.zöldpaprika, friss	100 g
.paradicsom, friss	50 g
.olaj, napraforgóolaj	30 g
.fűszerpaprika, édes	10 g
.fokhagyma, friss	5 g
.köménymag	0,3 g
.bors, fekete	0,3 g
Karalábéfőzelék	/ 10 adag
.karalábé, friss	1650 g
.tej, tehéntej 1,5% zsírtartalmú	800 g
.liszt, búzaliszt bl 55	130 g
.olaj, napraforgóolaj	30 g
.petrezselyem, levél, friss	10 g
.bors, fekete	0,3 g
körte, friss	800 g
Uzsonna	10 személyre
Zöldfűszeres túrókrém	/ 10 adag
.túró, tehéntúró, sovány	300 g
.joghurt, 1,8% zsírtartalmú	175 g
.petrezselyem, levél, friss	10 g
.bazsalikom, friss	10 g
.oregánó	5 g
Kenyér kovászos	/ 400 g
.liszt, búzaliszt bl 80	276 g
.víz	204 ml
.só, jódosított só	6 g
15. nap	
Tízórai	10 személyre
Kakaó ital	/ 2000 g
.tej, tehéntej 1,5% zsírtartalmú	2000 ml
.cukor, finomított	40 g
.kakaó, por	20 g
felvágott, csirkesonka	200 g
margarin, étkezési, 25% zsírtartalmú	50 g
kenyér, teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú	500 g
zöldpaprika, friss	300 g
Ebéd	10 személyre
Őszibarackleves	/ 10 adag
.őszibarack, friss	600 g
.tejföl, 12% zsírtartalmú	200 g
.cukor, finomított	60 g
.citrom, friss	50 g
.liszt, búzaliszt bl 55	40 g
.fahéj	0,3 g
Rakott zöldbab	/ 10 adag
.zöldbab, fagyasztott	1600 g
.pulyka, hús, nyers	500 g
.bulgur (búzatöret)	400 g
.tejföl, 12% zsírtartalmú	300 g
.vöröshagyma, friss	80 g
.zöldpaprika, friss	50 g
.olaj, napraforgóolaj	30 g
.paradicsom, friss	30 g
.fűszerpaprika, édes	8,5 g
.fokhagyma, friss	2 g
.só, jódosított só	2 g
.bors, fekete	0,9 g

Uzsonna**10 személyre**

Diós gyümölcsfalatok joghurttal	/ 10 adag
.joghurt, 1,8% zsírtartalmú	1000 g
.alma, friss	450 g
.szőlő, friss	200 g
.körte, friss	150 g
.dióbél	100 g
hamlet, búza	300 g

16. nap**Tízórai****10 személyre**

tej, tehéntej 1,5% zsírtartalmú	2000 g
kukorica, pehely	400 g

Ebéd**10 személyre**

Tojásleves	/ 10 adag
.tojás, tyúktojás	300 g
.liszt, búzaliszt bl 55	40 g
.olaj, napraforgóolaj	20 g
.petrezselyem, levél, friss	5 g
.fűszerpaprika, édes	3 g
.só, jódosított só	2 g
.köménymag	0,5 g
.bors, fekete	0,5 g

Vagdaltszelet sertéshúsból sütőben sütvé	/ 10 adag
.sertés, hús, közepes zsírtartalmú, nyers	400 g
.tojás, tyúktojás	160 g
.zsemle	100 g
.zsemlemorzsa	20 g
.olaj, napraforgóolaj	20 g
.vöröshagyma, friss	20 g
.fűszerpaprika, édes	3 g
.fokhagyma, friss	2 g
.só, jódosított só	2 g
.bors, fekete	0,3 g

Lencsefőzelék	/ 10 adag
.lencse, száraz	400 g
.tejföl, 12% zsírtartalmú	200 g
.liszt, búzaliszt bl 55	100 g
.olaj, napraforgóolaj	30 g
.vöröshagyma, friss	20 g
.cukor, finomított	20 g
.mustár	10 g
.ecet, 20 %-os	5 g
.só, jódosított só	2 g
.fokhagyma, friss	2 g
.bors, fekete	0,5 g
.babérlevél	0,3 g
körte, friss	800 g

Uzsonna**10 személyre**

szardíniakrém	/ 10 adag
.szardínia, olajban	225 g
.margarin, általános, 70% zsírtartalmú	40 g
.mustár	9 g
.citrom, lé, friss, cukrozatlan	6 g
kenyér, teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú	400 g
saláta, fejes, friss	300 g

17. nap**Tízórai****10 személyre**

Tea	/ 2000 g
.gyümölcstea, vízzel, cukor nélkül	1930 g
.cukor, finomított	40 g
.citrom, lé, friss, cukrozatlan	30 g

Sült paprikakrém	/ 10 adag
.paprika, paradicsompaprika	500 g
.olaj, napraforgóolaj	5 ml
.fokhagyma, friss	2,5 g
.bors, fekete	0,5 g
kenyér, teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú	500 g

Ebéd 10 személyre

Zöldborsós csirkeraguleves	/ 10 adag
.csirke, hús, nyers	300 g
.zöldborsó, fagyasztott	300 g
.zeller, friss	100 g
.sárgarépa, friss	100 g
.liszt, búzaliszt bl 55	60 g
.petrezselyem, gyökér, friss	50 g
.olaj, napraforgóolaj	25 g
.vöröshagyma, friss	15 g
.fokhagyma, friss	10 g
.petrezselyem, levél, friss	8 g
.fűszerpaprika, édes	3 g
.borsikafű	1 g
Túrós metélt	/ 10 adag
.száraztészta, 4 tojasos	600 g
.túró, tehéntúró, félzsíros	500 g
.tejföl, 12% zsírtartalmú	200 g
.olaj, napraforgóolaj	25 g
banán, friss	800 g

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

18. nap

Tízórai	10 személyre
tej, tehéntej 1,5% zsírtartalmú	2000 g
felvágott, párizsi, baromfi	200 g
margarin, étkezési, 55% zsírtartalmú	50 g
kenyér, teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú	300 g
paradicsom, friss	300 g

Ebéd	10 személyre
Brokkolikrémleves	/ 10 adag
.tej, tehéntej 1,5% zsírtartalmú	1000 g
.brokkoli, friss	800 g
.liszt, búzaliszt bl 55	50 g
.margarin, általános, 70% zsírtartalmú	30 g
.borsikafű	1 g
Tárkonyos tilápia halfilé	/ 10 adag
.tilápia hal, nyers	700 g
.liszt, búzaliszt bl 55	80 g
.olaj, napraforgóolaj	40 g
.citrom, lé, friss, cukrozatlan	20 g
.tárkony	0,5 g
Pirított burgonya	/ 10 adag
.burgonya, téli	2000 g
.olaj, napraforgóolaj	40 g
Gyümölcssaláta	/ 10 adag
.őszibarack, friss	300 g
.alma, friss	300 g
.méz	100 g
.szőlő, friss	100 g
.szilva, friss	100 g

Uzsonna	10 személyre
Tojáskrém mustáros	/ 10 adag
.tojás, tyúktojás	330 g

.margarin, étkezési, 55% zsírtartalmú	75 g
.vöröshagyma, friss	50 g
.mustár	25 g
.petrezselyem, levél, friss	10 g
.bors, fekete	5 g
Kenyér kovászos	/ 300 g
.liszt, búzaliszt bl 80	207 g
.víz	153 ml
.só, jódosított só	4,5 g

19. nap**Tízórai****10 személyre**

Tea	/ 2000 g
.gyümölcsstea, vízzel, cukor nélkül	1930 g
.cukor, finomított	40 g
.citrom, lé, friss, cukrozatlan	30 g
sajt, zsíros, trappista	300 g
margarin, étkezési, 25% zsírtartalmú	100 g
kenyér, teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú	300 g
kaliforniai paprika, piros, friss	300 g

Ebéd**10 személyre**

Kaporleves	/ 10 adag
.tejföl, 12% zsírtartalmú	200 g
.kapor, friss	50 g
.liszt, búzaliszt bl 55	40 g
.vöröshagyma, friss	30 g
.cukor, finomított	30 g
.olaj, napraforgóolaj	20 g
.ecet, 20 %-os	10 g
Rántott sertésszelet	/ 10 adag
.sertés, hús, sovány, nyers	600 g
.tojás, tyúktojás	190 g
.zsemlemorzsa	100 g
.olaj, napraforgóolaj	70 g
.liszt, búzaliszt bl 55	60 g
Sült zöldség	/ 10 adag
.kukorica, fagyasztott	1100 g
.sárgarépa, friss	500 g
.csiperke, friss	100 g
.zöldpaprika, friss	50 g
.lilahagyma, friss	50 g
.olaj, napraforgóolaj	20 g
.kakukkfű	0,2 g
.bors, fekete	0,1 g

Uzsonna**10 személyre**

Banánturmix, tejjel	/ 10 adag
.tej, tehéntej 1,5% zsírtartalmú	1500 g
.banán, friss	600 g
.cukor, finomított	100 g
hamlet, rozs	300 g

20. nap**Tízórai****10 személyre**

tej, tehéntej 1,5% zsírtartalmú	2000 g
müzlíkeverék	400 g

Ebéd**10 személyre**

Rizsleves	/ 10 adag
.sárgarépa, friss	200 g
.petrezselyem, gyökér, friss	150 g
.rizs, fényezett	120 g
.zeller, friss	100 g
.karalábé, friss	50 g
.olaj, napraforgóolaj	30 g

.vöröshagyma, friss	30 g
.petrezselyem, levél, friss	5 g
.só, jódosított só	2 g
.bors, fekete	0,5 g
Zöldfűszeres pulykasült	/ 10 adag
.pulyka, hús, nyers	800 g
.olaj, napraforgóolaj	20 g
.majoránna, szárított	0,1 g
.bazsalikom, szárított	0,1 g
Paradicsomos káposztafőzelék	/ 10 adag
.fejeskáposzta, nyári, friss	1500 g
.paradicsom, püré	150 g
.liszt, búzaliszt bl 55	140 g
.cukor, finomított	90 g
.olaj, napraforgóolaj	40 g
.zeller, friss	20 g
.vöröshagyma, friss	10 g
.bors, fekete	0,5 g
.köménymag	0,3 g
Uzsonna	10 személyre
Újhagymás túrókrém	/ 10 adag
.túró, tehéntúró, félzsíros	300 g
.kefir, 3,5% zsírtartalmú	180 g
.zöldhagyma, friss	25 g
kenyér, teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú	500 g
sárgarépa, friss	300 g

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

532 ABONETT extrudált kenyér, sószegény, Újvilág	300,00 g
72 alma, friss	1,40 kg
48 bab, száraz	500,00 g
956 babérlevél	1,00 g
305 bors, fekete	18,38 g
958 borsikafű	1,50 g
472 burgonya, téli	2,80 kg
518 búza, csíra	25,00 g
367 búza, dara	550,00 g
100 citrom, friss	50,00 g
140 citrom, lé, friss, cukrozatlan	140,50 g
480 cukor, finomított	560,00 g
696 cukor, vaníliás cukor	20,00 g
11 csiperke, friss	900,00 g
289 csirke, comb, nyers	700,00 g
286 csirke, hús, nyers	600,00 g
288 csirke, máj, nyers	500,00 g
290 csirke, mell, nyers	300,00 g
507 dióbél	260,00 g
102 Dzsungel mézes, malátás, kakaós gabonapehely	400,00 g
536 ecet, 20 %-os	60,00 g
603 fahéj	1,30 g
134 felvágott, csirkemellsonka, zöldséges	200,00 g
237 felvágott, párizsi	200,00 g
32 fokhagyma, friss	39,60 g
404 fűszerpaprika, édes	22,50 g
125 gyümölcstea, vízzel, cukor nélkül	5,79 kg
557 hamlet, búza	300,00 g
704 joghurt, gyümölcsjoghurt	2,00 kg
475 kakaó, por	20,00 g
672 kakukkfű	0,20 g
922 kaliforniai paprika, piros, friss	300,00 g
71 kapor, friss	25,00 g
59 karalábé, friss	730,00 g
26 karfiol, friss	800,00 g
790 kávé, pótkávé	20,00 g
450 kefir, 3,5% zsírtartalmú	2,52 kg
25 kelbimbó, friss	1,50 kg
33 kelkáposzta, friss	270,00 g
127 kenyér, teljes kiőrlésű, csökkentett só tartalmú	3,05 kg
599 kifli	880,00 g
127 kifli, teljes kiőrlésű, csökkentett só tartalmú	600,00 g
869 kgyőuborka, friss	1,10 kg
657 köménymag	7,30 g
73 körte, friss	1,10 kg
351 liszt, búzaliszt bl 55	935,00 g
349 liszt, búzaliszt bl 80	931,50 g
661 majoránna, szárított	0,70 g
177 margarin, általános, 70% zsírtartalmú	50,00 g
897 margarin, étkezési, 25% zsírtartalmú	290,00 g
571 margarin, étkezési, 55% zsírtartalmú	340,00 g
577 margarin, főző, 80% zsírtartalmú	10,00 g
188 marha, hús, közepes zsírtartalmú, nyers	600,00 g
703 mexikói vegyesfőzelék, fagyasztott	1,50 kg
482 méz	200,00 g
407 mustár	38,00 g
170 olaj, napraforgóolaj	683,00 g
166 olaj, olívaolaj	9,00 g

4-6 éves korosztály mintaétlap 1.-10. nap összesített nyersanyag kiszabata

Étrendtervező program: NutriComp Étrend 4.0

Szeptember

69 paradicsom, friss	350,00 g	
156 paradicsom, püré	260,00 g	
34 petrezselyem, gyökér, friss	700,00 g	
65 petrezselyem, levél, friss	124,50 g	
60 póréhagyma, friss	200,00 g	
294 pulyka, comb, nyers	400,00 g	
293 pulyka, mell, nyers	600,00 g	
67 retek, fekete, friss	300,00 g	
525 rizs, barnarizs	500,00 g	
469 rizs, fényezett	400,00 g	
668 rozmaring, szárított	0,30 g	
135 sajt, félzsíros kocka, kalciummal, csökkentett zsírtartalmú (17 g/db)		340,00 g
431 sajt, sovány, köményes sajt	140,00 g	
415 sajt, zsíros, edámi	500,00 g	
427 sajt, zsíros, márványsajtkrém tejszínes	40,00 g	
445 sajt, zsíros, vasi sajtkrém	300,00 g	
61 saláta, fejes, friss	600,00 g	
131 sárgabarack, dzsem, extra gyümölcsstartalommal	200,00 g	
55 sárgarépa, friss	1,04 kg	
216 sertés, hús, közepes zsírtartalmú, nyers	400,00 g	
215 sertés, hús, sovány, nyers	1,20 kg	
130 só, jódosított só	29,75 g	
39 spenót, fagyasztott	1,75 kg	
253 szalámi, nyári	100,00 g	
544 száraztészta, durumlisztből	600,00 g	
957 szegfűszeg	1,00 g	
663 szerecsendió	1,00 g	
80 szilva, friss	900,00 g	
84 szőlő, friss	800,00 g	
393 tej, tehéntej 1,5% zsírtartalmú	19,84 kg	
569 tejfő, 12% zsírtartalmú	800,00 g	
500 tojás, tyúktojás (1 db=40 g)	1,47 kg	
37 tök, főzőtök, friss	1,75 kg	
315 tőkehal, filé, nyers	600,00 g	
330 tonhal, nyers	280,00 g	
452 túró, tehéntúró, félzsíros	1,58 kg	
458 vaj, teavaj	100,00 g	
459 vaj, vajkrém	50,00 g	
499 víz	688,50 g	
63 vöröshagyma, friss	912,50 g	
27 zeller, friss	380,00 g	
752 zöldborsó, fagyasztott	650,00 g	
955 zöldhagyma, friss	600,00 g	
70 zöldpaprika, friss	700,00 g	
388 zsemle	1,27 kg	
127 zsemle, teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú	700,00 g	
373 zsemlemorzsa	50,00 g	

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

104 ABONETT extrudált kukorica kenyér, Újvilág	300,00 g
92 áfonya, fekete, friss	150,00 g
94 áfonya, piros, friss	150,00 g
72 alma, friss	750,00 g
956 babérlevél	0,80 g
96 banán, friss	1,40 kg
598 bazsalikom, friss	10,00 g
112 bazsalikom, szárított	0,10 g
305 bors, fekete	14,50 g
958 borsikafű	2,00 g
24 brokkoli, friss	800,00 g
120 bulgur (búzatöret)	400,00 g
472 burgonya, téli	2,85 kg
100 citrom, friss	70,00 g
140 citrom, lé, friss, cukrozatlan	156,00 g
480 cukor, finomított	640,00 g
11 csiperke, friss	100,00 g
286 csirke, hús, nyers	300,00 g
290 csirke, mell, nyers	800,00 g
507 dióbél	100,00 g
536 ecet, 20 %-os	15,00 g
603 fahéj	0,30 g
50 fejeskáposzta, nyári, friss	1,50 kg
656 felvágott, csirkesonka	200,00 g
231 felvágott, gépsonka	200,00 g
648 felvágott, párizsi, baromfi	200,00 g
32 fokhagyma, friss	29,50 g
404 fűszerpaprika, édes	33,50 g
125 gyümölcstea, vízzel, cukor nélkül	7,72 kg
557 hamlet, búza	300,00 g
563 hamlet, rozs	300,00 g
111 joghurt, 1,8% zsírtartalmú	3,17 kg
475 kakaó, por	20,00 g
672 kakukkfű	0,40 g
922 kaliforniai paprika, piros, friss	300,00 g
71 kapor, friss	50,00 g
59 karalábé, friss	1,85 kg
26 karfiol, friss	20,00 g
450 kefir, 3,5% zsírtartalmú	2,18 kg
33 kelkáposzta, friss	300,00 g
127 kenyér, teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú	3,60 kg
599 kifli	440,00 g
127 kifli, teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú	600,00 g
869 kgyőuborka, friss	300,00 g
372 köles, hántolt	400,00 g
657 köménymag	1,30 g
73 körte, friss	1,75 kg
755 kukorica, fagyasztott	1,10 kg
522 kukorica, pehely	400,00 g
51 lencse, száraz	400,00 g
986 lilahagyma, friss	50,00 g
351 liszt, búzaliszt bl 55	1,13 kg
349 liszt, búzaliszt bl 80	828,00 g
661 majoránna, szárított	0,90 g
177 margarin, általános, 70% zsírtartalmú	70,00 g
897 margarin, étkezési, 25% zsírtartalmú	300,00 g
571 margarin, étkezési, 55% zsírtartalmú	145,00 g
573 margarin, étkezési, 60% zsírtartalmú	30,00 g

4-6 éves korosztály mintaétlap 11.-20. nap összesített nyersanyag kiszabata

Étrendtervező program: NutriComp Étrend 4.0

Szeptember

188 marha, hús, közepes zsírtartalmú, nyers	500,00 g
482 méz	300,00 g
570 mogorókrém	150,00 g
407 mustár	69,00 g
990 müzlikeverék	400,00 g
170 olaj, napraforgóolaj	702,00 g
664 oregánó	5,00 g
76 őszibarack, friss	900,00 g
23 padlizsán, friss	300,00 g
870 paprika, paradicsompaprika	500,00 g
69 paradicsom, friss	700,00 g
156 paradicsom, püré	150,00 g
34 petrezselyem, gyökér, friss	620,00 g
65 petrezselyem, levél, friss	82,00 g
296 pulyka, hús, nyers	1,30 kg
293 pulyka, mell, nyers	600,00 g
89 ribizli, piros	150,00 g
469 rizs, fényezett	120,00 g
668 rozmaring, szárított	0,60 g
114 sajt, kockasajt, csökkentett zsírtartalmú (17 g/db)	340,00 g
414 sajt, zsíros, trappista	300,00 g
61 saláta, fejes, friss	300,00 g
55 sárgarépa, friss	1,65 kg
217 sertés, csont, nyers	700,00 g
216 sertés, hús, közepes zsírtartalmú, nyers	1,00 kg
215 sertés, hús, sovány, nyers	900,00 g
130 só, jódosított só	28,00 g
375 szárastészta, 4 tojásos	600,00 g
544 szárastészta, durumlisztből	600,00 g
341 szardínia, olajban	225,00 g
91 szeder, földi, friss	150,00 g
80 szilva, friss	100,00 g
84 szőlő, friss	1,10 kg
671 tárkony	0,50 g
393 tej, tehéntej 1,5% zsírtartalmú	19,87 kg
569 tejföl, 12% zsírtartalmú	1,10 kg
991 tilápia hal, nyers	700,00 g
500 tojás, tyúktojás (1 db=40 g)	1,33 kg
452 túró, tehéntúró, félzsíros	800,00 g
451 túró, tehéntúró, sovány	300,00 g
499 víz	612,00 g
63 vöröshagyma, friss	585,00 g
27 zeller, friss	1,05 kg
49 zöldbab, fagyasztott	1,60 kg
752 zöldborsó, fagyasztott	2,00 kg
955 zöldhagyma, friss	25,00 g
70 zöldpaprika, friss	520,00 g
388 zsemle	640,00 g
373 zsemlemorzsa	140,00 g

4-6 éves korosztály mintaétlap napi energia és tápanyag értékei

2x10 napos mintaétlap tejből, illetve tejtermékekből származó összkalciumtartalom

Étrendtervező program: NutriComp Étrend 4.0

Az étrend napi energia- és tápanyagtartalma/fő

1. nap

Energia	916 kcal	Energia	3828 kJ
Fehérje	42,5 g	Zsír	44,5 g
	18,8%		44,1%
Szénhidrát	85,2 g	Hozzáadott cukor	4 g
	37,2%		1,7%
Nátrium	847,1 mg	Kalcium	762,5 mg
Só	2,12 g	Kalcium tejből, tejtermékekből	427 mg

2. nap

Energia	954 kcal	Energia	3986 kJ
Fehérje	48,8 g	Zsír	32 g
	20,5%		30,2%
Szénhidrát	116,3 g	Hozzáadott cukor	14,2 g
	48,8%		6,0%
Nátrium	685 mg	Kalcium	422,5 mg
Só	1,71 g	Kalcium tejből, tejtermékekből	326 mg

3. nap

Energia	970 kcal	Energia	4055 kJ
Fehérje	47,4 g	Zsír	26 g
	19,6 %		24,3%
Szénhidrát	134,9 g	Hozzáadott cukor	8 g
	55,6%		3,3%
Nátrium	1081,6 mg	Kalcium	522,3 mg
Só	2,70 g	Kalcium tejből, tejtermékekből	394 mg

4. nap

Energia	906 kcal	Energia	3787 kJ
Fehérje	45,5 g	Zsír	32,6 g
	20,1%		32,4%
Szénhidrát	107 g	Hozzáadott cukor	9 g
	47,2%		4,0%
Nátrium	947,3 mg	Kalcium	404,7 mg
Só	2,37 g	Kalcium tejből, tejtermékekből	215 mg

5. nap

Energia	1071 kcal	Energia	4479 kJ
Fehérje	50,6 g	Zsír	31,9 g
	18,9%		26,8%
Szénhidrát	143,1 g	Hozzáadott cukor	15 g
	53,4%		5,6%
Nátrium	895 mg	Kalcium	500,5 mg
Só	2,24 g	Kalcium tejből, tejtermékekből	381 mg

6. nap

Energia	911 kcal	Energia	3806 kJ
Fehérje	47 g	Zsír	37,1 g
	20,6%		36,7%

4-6 éves korosztály mintaétlap napi energia és tápanyag értékei

2x10 napos mintaétlap tejből, illetve tejtermékekből származó összkalciumtartalom

Étrendtervező program: NutriComp Étrend 4.0

Szénhidrát	95,9 g	Hozzáadott cukor	2 g
	42,1%		0,9%
Nátrium	1082,7 mg	Kalcium	625,6 mg
Só	2,71 g	Kalcium tejből, tejtermékekből	505 mg

7. nap

Energia	1034 kcal	Energia	4324 kJ
Fehérje	50,9 g	Zsír	35,8 g
	19,7%		31,2%
Szénhidrát	124,9 g	Hozzáadott cukor	13 g
	48,3%		5,0%
Nátrium	819,6 mg	Kalcium	607,5 mg
Só	2,05 g	Kalcium tejből, tejtermékekből	423 mg

8. nap

Energia	921 kcal	Energia	3850 kJ
Fehérje	49,8 g	Zsír	16,4 g
	21,6%		16,0%
Szénhidrát	142,3 g	Hozzáadott cukor	26,2 g
	61,8%		11,4%
Nátrium	916,2 mg	Kalcium	362,9 mg
Só	2,29 g	Kalcium tejből, tejtermékekből	252 mg

9. nap

Energia	908 kcal	Energia	3794 kJ
Fehérje	49,6 g	Zsír	30,3 g
	21,9%		30,0%
Szénhidrát	108 g	Hozzáadott cukor	6 g
	47,6%		2,6%
Nátrium	980,4 mg	Kalcium	402,8 mg
Só	2,45 g	Kalcium tejből, tejtermékekből	264 mg

10. nap

Energia	960 kcal	Energia	4011 kJ
Fehérje	45 g	Zsír	25,4 g
	18,8%		23,8%
Szénhidrát	136 g	Hozzáadott cukor	10,4 g
	56,7%		4,3%
Nátrium	676,8 mg	Kalcium	548,2 mg
Só	1,69 g	Kalcium tejből, tejtermékekből	454 mg

11. nap

Energia	993 kcal	Energia	4151 kJ
Fehérje	50,9 g	Zsír	29,3 g
	20,5%		26,6%
Szénhidrát	129,6 g	Hozzáadott cukor	14,8 g
	52,2%		6,0%
Nátrium	1005,4 mg	Kalcium	543,9 mg
Só	2,51 g	Kalcium tejből, tejtermékekből	411 mg

4-6 éves korosztály mintaétlap napi energia és tápanyag értékei

2x10 napos mintaétlap tejből, illetve tejtermékekből származó összkalciumtartalom

Étrendtervező program: NutriComp Étrend 4.0

12. nap

Energia	975 kcal	Energia	4076 kJ
Fehérje	60,7 g	Zsír	23,7 g
	24,9%		21,9%
Szénhidrát	128 g	Hozzáadott cukor	7,2 g
	52,5%		3,0%
Nátrium	899,9 mg	Kalcium	488,5 mg
Só	2,25 g	Kalcium tejből, tejtermékekből	353 mg

13. nap

Energia	914 kcal	Energia	3822 kJ
Fehérje	42,2 g	Zsír	22,4 g
	18,5%		22,1%
Szénhidrát	133,9 g	Hozzáadott cukor	8 g
	58,6%		3,5%
Nátrium	697,3 mg	Kalcium	504,3 mg
Só	1,74 g	Kalcium tejből, tejtermékekből	377 mg

14. nap

Energia	921 kcal	Energia	3849 kJ
Fehérje	42,8 g	Zsír	31,7 g
	18,6%		31,0%
Szénhidrát	114,9 g	Hozzáadott cukor	16,2 g
	49,9%		7,0%
Nátrium	838 mg	Kalcium	561,2 mg
Só	2,10 g	Kalcium tejből, tejtermékekből	378 mg

15. nap

Energia	1010 kcal	Energia	4220 kJ
Fehérje	50,4 g	Zsír	28,7 g
	20,0%		25,6%
Szénhidrát	136,8 g	Hozzáadott cukor	10 g
	54,2%		4,0%
Nátrium	742,5 mg	Kalcium	627,7 mg
Só	1,86 g	Kalcium tejből, tejtermékekből	468 mg

16. nap

Energia	993 kcal	Energia	4149 kJ
Fehérje	46,7 g	Zsír	37,1 g
	18,8%		33,6%
Szénhidrát	116,5 g	Hozzáadott cukor	2 g
	46,9%		0,8%
Nátrium	1199,5 mg	Kalcium	425,5 mg
Só	3,00 g	Kalcium tejből, tejtermékekből	248 mg

17. nap

Energia	965 kcal	Energia	4034 kJ
Fehérje	48,2 g	Zsír	18,8 g
	20,0%		17,5%
Szénhidrát	147,6 g	Hozzáadott cukor	4 g
	61,2%		1,7%

4-6 éves korosztály mintaétlap napi energia és tápanyag értékei
2x10 napos mintaétlap tejből, illetve tejtermékekből származó összkalciumtartalom

Étrendtervező program: NutriComp Étrend 4.0

Nátrium	847,8 mg	Kalcium	511,7 mg
Só	2,12 g	Kalcium tejből, tejtermékekből	426 mg

18. nap

Energia	944 kcal	Energia	3947 kJ
Fehérje	47,5 g	Zsír	31,6 g
	20,1%		30,1%
Szénhidrát	115,5 g	Hozzáadott cukor	8,1 g
	48,9%		3,4%
Nátrium	790,2 mg	Kalcium	517,5 mg
Só	1,98 g	Kalcium tejből, tejtermékekből	342 mg

19. nap

Energia	1024 kcal	Energia	4281 kJ
Fehérje	45,1 g	Zsír	36,7 g
	17,6%		32,3%
Szénhidrát	126,6 g	Hozzáadott cukor	17 g
	49,5%		6,6%
Nátrium	808,9 mg	Kalcium	484,7 mg
Só	2,02 g	Kalcium tejből, tejtermékekből	371 mg

20. nap

Energia	906 kcal	Energia	3788 kJ
Fehérje	44,1 g	Zsír	25,3 g
	19,5%		25,1%
Szénhidrát	123,9 g	Hozzáadott cukor	9 g
	54,7%		4,0%
Nátrium	648,5 mg	Kalcium	431,4 mg
Só	1,62 g	Kalcium tejből, tejtermékekből	274 mg

Az étrend tejből, tejtermékből származó kalciumtartalma 2x10 napra összesítve:

1.-10. nap: 3642 mg

11.-20. nap: 3648 mg

Étrendtervező program: NutriComp Étrend 4.0

	1. nap	2. nap	3. nap	4. nap	5. nap
Tízórai	Rizstej Zöldfűszeres margarin tejmentes Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa	Gyümölcsstea Tonharpástétom Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka	Gyümölcsstea Baromfisonka, allergénmentes Margarin tejmentes Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika	Gyümölcsstea Növényi sajt Vizes zsemle Zöldhagyma	Rizstej Sárgabarack extra dzsem Vizes zsemle
	energia: 215 Kcal szénhidrát: 31 g fehérje: 4 g zsír / telített zs.: 8 g / 2,8 g cukor: 8 g só: 0,5 g	energia: 192 Kcal szénhidrát: 27 g fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 5 g / 1,2 g cukor: 4 g só: 0,6 g	energia: 195 Kcal szénhidrát: 24 g fehérje: 7 g zsír / telített zs.: 8 g / 1,7 g cukor: 4 g só: 0,9 g	energia: 267 Kcal szénhidrát: 43 g fehérje: 6 g zsír / telített zs.: 8 g / 6,3 g cukor: 4 g só: 1,1 g	energia: 286 Kcal szénhidrát: 58 g fehérje: 7 g zsír / telített zs.: 3 g / 0,5 g cukor: 18 g só: 0,4 g
	Allergének: glutén Feltételezhető:	Allergének: mustár; glutén; hal Feltételezhető: kén-dioxid, szulfid;	Allergének: glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén Feltételezhető: kén-dioxid, szulfid
Ebéd	Sertésbecsinált leves tejmentes Főtt kemény tojás Parajfőzelék rizstejjel habarva	Májgombóc leves Szilvágombóc pirított zabkorpába forgatva	Almaleves zabtejjel Töltött csirkecomb Párolt barna rizs Póréhagymás sárgarépasaláta	Paradicsomleves Sült sertéscsík Párolt kelbimbó pirított dióval Körte	Karfiol krémleves szójatejjel Marhatokány Petrezselymes burgonya Uborkasaláta (ecetes salátalében)
	energia: 486 Kcal szénhidrát: 35 g fehérje: 23 g zsír / telített zs.: 28 g / 6,8 g cukor: 4 g só: 0,4 g	energia: 661 Kcal szénhidrát: 97 g fehérje: 27 g zsír / telített zs.: 18 g / 3,1 g cukor: 6 g só: 0,6 g	energia: 614 Kcal szénhidrát: 87 g fehérje: 23 g zsír / telített zs.: 19 g / 3 g cukor: 13 g só: 0,6 g	energia: 518 Kcal szénhidrát: 45 g fehérje: 25 g zsír / telített zs.: 26 g / 4,8 g cukor: 6 g só: 0,7 g	energia: 518 Kcal szénhidrát: 59 g fehérje: 22 g zsír / telített zs.: 21 g / 5,6 g cukor: 5 g só: 1 g
	Allergének: zeller; glutén; tojás Feltételezhető:	Allergének: glutén; tojás; zeller Feltételezhető:	Allergének: tojás; glutén Feltételezhető:	Allergének: diófélék; glutén; zeller Feltételezhető:	Allergének: szója; glutén Feltételezhető:
Uzsonna	Növényi sajt Margarin tejmentes Vizes zsemle	Szójajoghurt Abonett	Gyümölcssaláta Puffasztott búzaszelet	Hamis túrókrém kölesből Teljes kiőrlésű kenyér	Szárnyashúspástétom Teljes kiőrlésű kenyér Fejessaláta
	energia: 291 Kcal szénhidrát: 37 g fehérje: 5 g zsír / telített zs.: 14 g / 7,5 g cukor: 0 g só: 1,1 g	energia: 176 Kcal szénhidrát: 31 g fehérje: 6 g zsír / telített zs.: 3 g / 0,4 g cukor: 0 g só: 0,2 g	energia: 102 Kcal szénhidrát: 22 g fehérje: 2 g zsír / telített zs.: 0 g / 0,1 g cukor: 8 g só: 0 g	energia: 123 Kcal szénhidrát: 23 g fehérje: 4 g zsír / telített zs.: 1 g / 0,2 g cukor: 1 g só: 1,3 g	energia: 168 Kcal szénhidrát: 23 g fehérje: 13 g zsír / telített zs.: 3 g / 0,9 g cukor: 0 g só: 0,6 g
	Allergének: glutén Feltételezhető:	Allergének: szója Feltételezhető:	Allergének: glutén Feltételezhető:	Allergének: szója; glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén Feltételezhető:

Étrendtervező program: NutriComp Étrend 4.0

	6. nap	7. nap	8. nap	9. nap	10. nap
Tízórai	Gyümölcstea Baromfivirslis, allergénmentes Margarin tejmentes Vizes zsemle	Zabtej Baromfipárizsi, allergénmentes Margarin (tejmentes) Teljes kiőrlésű kenyér Kaliforniai paprika	Mézes tea Sárgarépas búzacsíras hamis túrókrém kölesből Kovászos kenyér Zöldpaprika	Karamellás rizstej Petrezselymes tojáskrém tejmentes Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom	Gyümölcstea Szójapuding Puffasztott búzaszelet
	energia: 289 Kcal szénhidrát: 36 g fehérje: 8 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 13 g / 3,2 g só: 1 g	energia: 235 Kcal szénhidrát: 30 g fehérje: 7 g cukor: 8 g zsír / telített zs.: 10 g / 2,1 g só: 0,7 g	energia: 203 Kcal szénhidrát: 40 g fehérje: 7 g cukor: 5 g zsír / telített zs.: 2 g / 0,4 g só: 1,1 g	energia: 310 Kcal szénhidrát: 43 g fehérje: 8 g cukor: 14 g zsír / telített zs.: 11 g / 3,7 g só: 0,8 g	energia: 180 Kcal szénhidrát: 34 g fehérje: 6 g cukor: 5 g zsír / telített zs.: 2 g / 0,3 g só: 1,2 g
	Allergének: glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén; szója Feltételezhető:	Allergének: mustár; glutén; tojás Feltételezhető: kén-dioxid, szulfid	Allergének: glutén; szója Feltételezhető:
Ebéd	Gombaleves Pulyka aprópecsenye Tökfőzelék rizstejjel Kovászos kenyér	Daragaluskaleves Halpogácsa sütőben sütve Párolt mexikói vegyes-zöldség Szőlő	Szilvaleves kókusztejjel Szárnyas zöldséges rizses hús	Rántott leves Párolt sertésszelet Hagymás babpüré	Gulyásleves (pulyka) Diós metélt Alma
	energia: 461 Kcal szénhidrát: 56 g fehérje: 25 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 15 g / 2 g só: 0,8 g	energia: 565 Kcal szénhidrát: 63 g fehérje: 27 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 22 g / 3,2 g só: 0,6 g	energia: 527 Kcal szénhidrát: 85 g fehérje: 23 g cukor: 20 g zsír / telített zs.: 10 g / 1,3 g só: 0,3 g	energia: 389 Kcal szénhidrát: 35 g fehérje: 29 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 15 g / 3,3 g só: 0,3 g	energia: 652 Kcal szénhidrát: 91 g fehérje: 24 g cukor: 18 g zsír / telített zs.: 21 g / 3,5 g só: 0,3 g
	Allergének: glutén; zeller Feltételezhető:	Allergének: glutén; hal; tojás; zeller Feltételezhető:	Allergének: glutén Feltételezhető:	Allergének: mustár; glutén Feltételezhető: kén-dioxid, szulfid	Allergének: glutén; diófélék; tojás; zeller Feltételezhető:
Uzsonna	Növényi sajt Margarin tejmentes Teljes kiőrlésű kenyér Karábá	Szójajoghurt Puffasztott búzaszelet	Házi májpástétom Teljes kiőrlésű kenyér Zöldhagyma	Gépsonka, allergénmentes Margarin tejmentes Vizes zsemle Fejessaláta	Hamis körözött kölesből Teljes kiőrlésű kenyér Fekete retek
	energia: 220 Kcal szénhidrát: 21 g fehérje: 4 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 13 g / 7,3 g só: 1 g	energia: 175 Kcal szénhidrát: 30 g fehérje: 7 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 3 g / 0,4 g só: 0,1 g	energia: 174 Kcal szénhidrát: 26 g fehérje: 10 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 4 g / 1,2 g só: 0,6 g	energia: 229 Kcal szénhidrát: 32 g fehérje: 9 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 7 g / 1,5 g só: 0,9 g	energia: 128 Kcal szénhidrát: 24 g fehérje: 5 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 1 g / 0,2 g só: 1 g
	Allergének: glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén; szója Feltételezhető:	Allergének: glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén Feltételezhető:	Allergének: szója; glutén Feltételezhető:

Étrendtervező program: NutriComp Étrend 4.0

	11. nap	12. nap	13. nap	14. nap	15. nap
Tízórai	Gyümölcstea Növényi sajt Margarin tejmentes Vizes zsemle	Szójatej Vegyes extra dzsem Vizes zsemle	Gyümölcstea Padlizsánkrém Teljes kiőrlésű kenyér	Zabtej Méz Kovászos kenyér	Gyümölcstea Baromfisonka, allergénmentes Margarin tejmentes Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika
	energia: 310 Kcal szénhidrát:41 g fehérje: 5 g cukor:4 g zsír / telített zs.: 14 g / 7,5 g só:1,1 g	energia: 272 Kcal szénhidrát:45 g fehérje: 12 g cukor:10 g zsír / telített zs.: 5 g / 0,7 g só:0,5 g	energia: 170 Kcal szénhidrát:25 g fehérje: 4 g cukor:4 g zsír / telített zs.: 6 g / 0,6 g só:0,4 g	energia: 254 Kcal szénhidrát:51 g fehérje: 6 g cukor:20 g zsír / telített zs.: 3 g / 0,5 g só:0,7 g	energia: 217 Kcal szénhidrát:28 g fehérje: 8 g cukor:4 g zsír / telített zs.: 8 g / 1,7 g só:1 g
	Allergének: glutén Feltételezhető:	Allergének: szója; glutén Feltételezhető: kén-dioxid, szulfít	Allergének: mustár; glutén Feltételezhető: kén-dioxid, szulfít	Allergének: glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén Feltételezhető:
Ebéd	Marharagu leves Barackos derelye pirított zabkorpába hempergetve	Burgonyaleves Párolt csirkemell Zöldborsófőzelék szójatejjel	Zellerkrémleves rizstejjel Zöldséges pulykaragu tejmentes Főtt durum szarvacska tészta Szőlő	Csontleves Sertéspörkölt Karlábé főzelék szójatejjel Körte	Őszibarackleves kókusztejjel Rakott zöldbab pulykával, bulgurral
	energia: 533 Kcal szénhidrát:67 g fehérje: 26 g cukor:5 g zsír / telített zs.: 17 g / 4,7 g só:0,3 g	energia: 527 Kcal szénhidrát:57 g fehérje: 37 g cukor:0 g zsír / telített zs.: 16 g / 2 g só:0,5 g	energia: 569 Kcal szénhidrát:87 g fehérje: 26 g cukor: 8 g zsír / telített zs.: 12 g / 1,5 g só:0,5 g	energia: 519 Kcal szénhidrát:45 g fehérje: 21 g cukor:0 g zsír / telített zs.: 28 g / 6,7 g só:0,5 g	energia: 493 Kcal szénhidrát:70 g fehérje: 21 g cukor:8 g zsír / telített zs.: 15 g / 5,3 g só:0,9 g
	Allergének: zeller; glutén; tojás Feltételezhető:	Allergének: glutén; szója Feltételezhető:	Allergének: glutén; zeller; mustár Feltételezhető: kén-dioxid, szulfít	Allergének: szója; zeller; glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén Feltételezhető:
Uzsonna	Házi sertés húspástétom Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom	Baromfipárizsi, allergénmentes Margarin tejmentes Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka	Szójajoghurt Abonett, kukoricás	Petrezselymes hamis túrókrém kölesből Teljes kiőrlésű kenyér	Diós gyümölcsfalatok Puffasztott búzaszelet
	energia: 136 Kcal szénhidrát:15 g fehérje: 9 g cukor:0 g zsír / telített zs.: 4 g / 1,5 g só:0,4 g	energia: 192 Kcal szénhidrát:19 g fehérje: 7 g cukor:0 g zsír / telített zs.: 10 g / 2,4 g só:0,8 g	energia: 245 Kcal szénhidrát:45 g fehérje: 8 g cukor:0 g zsír / telített zs.: 4 g / 0,5 g só:0,5 g	energia: 146 Kcal szénhidrát:28 g fehérje: 5 g cukor:1 g zsír / telített zs.: 2 g / 0,2 g só:0,7 g	energia: 231 Kcal szénhidrát:23 g fehérje: 7 g cukor:0 g zsír / telített zs.: 12 g / 2,9 g só:0 g
	Allergének: glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén Feltételezhető:	Allergének: szója Feltételezhető:	Allergének: glutén; szója Feltételezhető:	Allergének: glutén; diófélék Feltételezhető:

Étrendtervező program: NutriComp Étrend 4.0

	16. nap	17. nap	18. nap	19. nap	20. nap
Tízórai	Rizstej Gépsonka, allergénmentes Margarin tejmentes Teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcsstea Sült paprikakrém Teljes kiőrlésű kenyér	Rizstej Baromfisonka, allergénmentes Margarin tejmentes Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom	Gyümölcsstea Növényi sajt Margarin tejmentes Teljes kiőrlésű kenyér Kaliforniai paprika	Gyümölcsstea Májpástétom házi tejmentes Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka
	energia: 248 Kcal szénhidrát: 34 g fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 9 g / 1,6 g cukor: 8 g só: 0,9 g	energia: 130 Kcal szénhidrát: 25 g fehérje: 4 g zsír / telített zs.: 1 g / 0,1 g cukor: 4 g só: 0,4 g	energia: 260 Kcal szénhidrát: 35 g fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 10 g / 1,9 g cukor: 8 g só: 0,9 g	energia: 237 Kcal szénhidrát: 26 g fehérje: 3 g zsír / telített zs.: 14 g / 7,3 g cukor: 4 g só: 1 g	energia: 193 Kcal szénhidrát: 29 g fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 4 g / 1,4 g cukor: 4 g só: 0,6 g
	Allergének: glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén Feltételezhető:
Ebéd	Tojásleves Sertésvagdalt zabpelyhes sütőben sütvé Lencsefőzelék tejmentes Körte	Magyaros csirkeraguleves tejmentes Milánói szósz makaróni tésztával, növényi sajtval, tejmentes gépsonkával Körte	Brokkolikrémleves tejmentes Tárkonyos tilápia halfilé Pirított burgonya Gyümölcssláta	Kaporleves rizstejjel Korpás rántott sertésszelet Sült zöldség	Rizsleves Sült pulykamell Paradicsomos káposztafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér
	energia: 572 Kcal szénhidrát: 52 g fehérje: 29 g zsír / telített zs.: 27 g / 6,5 g cukor: 5 g só: 0,7 g	energia: 533 Kcal szénhidrát: 67 g fehérje: 27 g zsír / telített zs.: 17 g / 7,4 g cukor: 0 g só: 2,4 g	energia: 512 Kcal szénhidrát: 72 g fehérje: 25 g zsír / telített zs.: 13 g / 2,5 g cukor: 12 g só: 0,2 g	energia: 517 Kcal szénhidrát: 49 g fehérje: 26 g zsír / telített zs.: 24 g / 4,3 g cukor: 6 g só: 0,5 g	energia: 525 Kcal szénhidrát: 68 g fehérje: 28 g zsír / telített zs.: 16 g / 2 g cukor: 8 g só: 0,9 g
	Allergének: glutén; tojás; mustár Feltételezhető: kén-dioxid, szulfid	Allergének: glutén; zeller Feltételezhető: szója	Allergének: glutén; hal; szója Feltételezhető:	Allergének: tojás; glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén; zeller Feltételezhető:
Uzsonna	Szardíniapástétom Puffasztott búzaszelet Fejessaláta	Szójajoghurt Korpás abonett	Petrezselymes tojáskrém Kovászos kenyér	Banánturmix rizstejjel Puffasztott búzaszelet	Hamis túrókrém kölesből Vizes zsemle Zöldpaprika
	energia: 225 Kcal szénhidrát: 20 g fehérje: 11 g zsír / telített zs.: 11 g / 3,7 g cukor: 0 g só: 0,5 g	energia: 239 Kcal szénhidrát: 43 g fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 3 g / 0,4 g cukor: 0 g só: 0,2 g	energia: 183 Kcal szénhidrát: 20 g fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 7 g / 2,3 g cukor: 0 g só: 1,2 g	energia: 250 Kcal szénhidrát: 50 g fehérje: 6 g zsír / telített zs.: 3 g / 0,4 g cukor: 11 g só: 0 g	energia: 211 Kcal szénhidrát: 42 g fehérje: 7 g zsír / telített zs.: 2 g / 0,4 g cukor: 1 g só: 1,4 g
	Allergének: glutén; mustár; hal Feltételezhető: szója; kén-dioxid, szulfid	Allergének: szója; glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén; mustár; tojás Feltételezhető: kén-dioxid, szulfid	Allergének: glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén; szója Feltételezhető:

Az étrend részletes nyersanyag-kiszabata étkezésenkénti bontásban**1. nap****Tízórai****10 személyre**

128	rizs, tej	2000 g
280	Zöldfűszeres margarin	/ 80 g
177	.Vénusz sütőmargarin, 70%	80 g
<i>(tápérték 100 grammra: energia 2590 kJ/630 kcal; zsír: 70g; telített zsírsavak: 32 g; szénhidrát: 0 g; cukor: 0g, fehérje: 0 g; só: 0,4 g; A vitamin 900 µg; D vitamin: 7,5 µg)</i>		
65	.petrezselyem, levél, friss	0,4 g
598	.bazsalikom, friss	0,24 g
57	.metélőhagyma, friss	0,24 g
500	Teljes kiőrlésű kenyér	/ 300 g
131	.liszt, búza, teljes kiőrlésű	140,4 g
499	.víz	114 g
349	.liszt, búzaliszt bl 80	69,6 g
377	.élesztő, sütőélesztő	4,5 g
130	.só, jódosított só	3 g
55	sárgarépa, friss	300 g

Ebéd**10 személyre**

901	Sertésbecsinált leves	/ 10 adag
216	.sertés, hús, közepes zsírtartalmú,	500 g
752	.zöldborsó, fagyasztott	220 g
55	.sárgarépa, friss	200 g
34	.petrezselyem, gyökér, friss	100 g
27	.zeller, friss	100 g
63	.vöröshagyma, friss	90 g
351	.liszt, búzaliszt bl 55	80 g
170	.olaj, napraforgóolaj	50 g
65	.petrezselyem, levél, friss	8 g
32	.fokhagyma, friss	1,6 g
305	.bors, fekete	0,9 g
668	.rozsmaring, szárított	0,5 g
816	Főtt kemény tojás	/ 10 adag
500	.tojás, tyúktojás (1 db=40 g)	400 g
279	Parajfőzelék rizstejjel habarva	/ 10 adag
39	.spenót, fagyasztott	1700 g
128	.rizs, tej	1000 g
351	.liszt, búzaliszt bl 55	140 g
170	.olaj, napraforgóolaj	40 g
32	.fokhagyma, friss	4 g
305	.bors, fekete	0,9 g

Uzsonna**10 személyre**

135	sajt, növényi, kókuszolajjal	300 g
156	Rama Mini Csökkentett zsírtartalmú	100 g
511	Vizes zsemle	/ 10 db
351	.liszt, búzaliszt bl 55	400 g
499	.víz	230 ml
377	.élesztő, sütőélesztő	15 g
130	.só, jódosított só	4 g
170	.olaj, napraforgóolaj	3 ml

2. nap**Tízórai****10 személyre**

250	Tea	/ 2000 g
125	.gyümölcsstea, vízzel, cukor nélkül	1930 g
480	.cukor, finomított	40 g
140	.citrom, lé, friss, cukrozatlan	30 g
291	Tonhalkrém	/ 10 adag
330	.tonhal, nyers	240 g

148	.GLOBUS Mustár	10 g
140	.citrom, lé, friss, cukrozatlan	9 g
500	Teljes kiőrlésű kenyér	/ 500 g
131	.liszt, búza, teljes kiőrlésű	234 g
499	.víz	190 g
349	.liszt, búzaliszt bl 80	116 g
377	.élesztő, sütőélesztő	7,5 g
130	.só, jódosított só	5 g
869	kígyóuborka, friss	300 g

Ebéd	10 személyre
950 Májgombóc leves	/ 10 adag
288 .csirke, máj, nyers	400 g
34 .petrezselyem, gyökér, friss	200 g
33 .kelkáposzta, friss	150 g
27 .zeller, friss	150 g
55 .sárgarépa, friss	150 g
367 .búza, dara	120 g
59 .karalábé, friss	100 g
500 .tojás, tyúktjós	60 g
170 .olaj, napraforgóolaj	40 g
63 .vöröshagyma, friss	9 g
65 .petrezselyem, levél, friss	4,5 g
130 .só, jódozott só	2 g
305 .bors, fekete	1 g
661 .majoránna, szárított	0,6 g
935 Szilvágombóc	/ 10 adag
472 .burgonya, téli	1500 g
80 .szilva, friss	600 g
351 .liszt, búzaliszt bl 55	400 g
565 .zab, korpa	250 g
500 .tojás, tyúktjós	130 g
170 .olaj, napraforgóolaj	70 g
480 .cukor, finomított	60 g
130 .só, jódozott só	1 g
603 .fahéj	0,6 g

Uzsonna	10 személyre
949 joghurt, szójajoghurt	1500 g
104 ABONETT extrudált kukorica kenyér, Újvilág	100 g

3. nap

Tízórai	10 személyre	
250 Tea	/ 2000 g	
125 .gyümölcsstea, vízzel, cukor nélkül	1930 g	
480 .cukor, finomított	40 g	
140 .citrom, lé, friss, cukrozatlan	30 g	
138 felvágott, sonka, baromfi, glutén-, tej-, laktóz-, szójamentes		200 g
156 Rama Mini Csökkentett zsírtartalmú	100 g	
500 Teljes kiőrlésű kenyér	/ 400 g	
131 .liszt, búza, teljes kiőrlésű	187,2 g	
499 .víz	152 g	
349 .liszt, búzaliszt bl 80	92,8 g	
377 .élesztő, sütőélesztő	6 g	
130 .só, jódosított só	4 g	
70 zöldpaprika, friss	300 g	

Ebéd	10 személyre
279 Almaleves zabtejjel	/ 10 adag
72 .alma, friss	900 g
122 .zab, tej	800 g
351 .liszt, búzaliszt bl 55	120 g
480 .cukor, finomított	100 g
100 .citrom, friss	70 g
603 .fahéj	0,5 g

826	Töltött csirkecomb	/ 10 adag		
289	.csirke, comb, nyers	700 g		
139	.zsemlemorzsa, glutén-, tej-, szója-, tojásmentes-, tojásmentes	100 g		
11	.csiperke, friss	100 g		
170	.olaj, napraforgóolaj	40 g		
63	.vöröshagyma, friss	40 g		
500	.tojás, tyúktojás	20 g		
65	.petrezselyem, levél, friss	10 g		
130	.só, jódosított só	2 g		
305	.bors, fekete	0,2 g		
661	.majoránna, szárított	0,2 g		
288	Párolt barna rizs	/ 10 adag		
525	.rizs, barnarizs	530 g		
170	.olaj, napraforgóolaj	75 ml		
281	Póréhagymás sárgarépasaláta	/ 10 adag		
55	.sárgarépa, friss	400 g		
60	.póréhagyma, friss	200 g		
166	.olaj, olívaolaj	10 ml		
140	.citrom, lé, friss, cukrozatlan	10 ml		

Uzsonna**10 személyre**

280	Gyümölcssaláta	/ 10 adag		
72	.alma, friss	300 g		
76	.őszibarack, friss	300 g		
80	.szilva, friss	100 g		
482	.méz	100 g		
84	.szőlő, friss	100 g		
557	hamlet, búza	100 g		

4. nap**Tízórai****10 személyre**

250	Tea	/ 2000 g		
125	.gyümölcstea, vízzel, cukor nélkül	1930 g		
480	.cukor, finomított	40 g		
140	.citrom, lé, friss, cukrozatlan	30 g		
135	sajt, növényi, kókuszolajjal	300 g		
511	Vizes zsemle	/ 10 db		
351	.liszt, búzaliszt bl 55	400 g		
499	.víz	230 ml		
377	.élesztő, sütőélesztő	15 g		
130	.só, jódosított só	4 g		
170	.olaj, napraforgóolaj	3 ml		
955	zöldhagyma, friss	300 g		

Ebéd 10 személyre

903	Paradicsomleves	/ 10 adag		
156	.paradicsom, püré	350 g		
69	.paradicsom, friss	200 g		
27	.zeller, friss	80 g		
63	.vöröshagyma, friss	80 g		
351	.liszt, búzaliszt bl 55	80 g		
480	.cukor, finomított	60 g		
170	.olaj, napraforgóolaj	50 g		
305	.bors, fekete	0,9 g		
279	Sült sertéscsík	/ 10 adag		
215	.sertés, hús, sovány, nyers	600 g		
170	.olaj, napraforgóolaj	50 ml		
305	.bors, fekete	1 g		
657	.köménymag	1 g		
806	Párolt kelbimbó pirított dióval	/ 10 adag		
25	.kelbimbó, friss	1500 g		
507	.dióbél	100 g		
170	.olaj, napraforgóolaj	40 g		
65	.petrezselyem, levél, friss	6 g		
657	.köménymag	2 g		

73 körte, friss	1100 g
Uzsonna	10 személyre
282 Hamis túrókrém kölesből	/ 10 adag
122 .zab, tej	200 ml
372 .köles, hántolt	100 g
949 .joghurt, szójajoghurt	100 g
57 .metélőhagyma, friss	20 g
71 .kapor, friss	10 g
598 .bازsalikom, friss	10 g
130 .só, jódózott só	10 g
500 Teljes kiőrlésű kenyér	/ 300 g
131 .liszt, búza, teljes kiőrlésű	140,4 g
499 .víz	114 g
349 .liszt, búzaliszt bl 80	69,6 g
377 .élesztő, sütőélesztő	4,5 g
130 .só, jódózott só	3 g

5. nap

Tízórai	10 személyre
128 rizs, tej	2000 g
131 sárgabarack, dzsem, extra	200 g
511 Vizes zsemle	/ 10 db
351 .liszt, búzaliszt bl 55	400 g
499 .víz	230 ml
377 .élesztő, sütőélesztő	15 g
130 .só, jódózott só	4 g
170 .olaj, napraforgóolaj	3 ml

Ebéd	10 személyre
279 Karfiol krémleves szójatejjel	/ 10 adag
26 .karfiol, friss	650 g
586 .szója, tej	550 g
351 .liszt, búzaliszt bl 55	100 g
177 .Vénusz sütőmargarin, 70%	40 g
<i>(tápérték 100 grammra: energia 2590 kJ/630 kcal; zsír: 70g; telített zsírsavak: 32 g; szénhidrát: 0 g; cukor: 0g, fehérje: 0 g; só: 0,4 g; A vitamin 900 µg; D vitamin: 7,5 µg)</i>	
130 .só, jódózott só	2 g
958 .borsikafű	1 g
663 .szerecsendió	1 g
808 Marhatokány	/ 10 adag
188 .marha, hús, közepes zsírtartalmú,	600 g
63 .vöröshagyma, friss	100 g
170 .olaj, napraforgóolaj	40 g
32 .fokhagyma, friss	5 g
130 .só, jódózott só	2 g
305 .bors, fekete	1 g
811 Petrezselymes burgonya	/ 10 adag
472 .burgonya, téli	2000 g
170 .olaj, napraforgóolaj	40 g
65 .petrezselyem, levél, friss	20 g
130 .só, jódózott só	2 g
829 Uborkasaláta	/ 10 adag
58 .uborka, friss	600 g
480 .cukor, finomított	50 g
536 .ecet, 20 %-os	50 g
130 .só, jódózott só	2 g

Uzsonna	10 személyre
291 Szárnyashúskrém	/ 10 adag
290 .csirke, mell, nyers	300 g
177 .Vénusz sütőmargarin, 70%	25 g
<i>(tápérték 100 grammra: energia 2590 kJ/630 kcal; zsír: 70g; telített zsírsavak: 32 g; szénhidrát: 0 g; cukor: 0g, fehérje: 0 g; só: 0,4 g; A vitamin 900 µg; D vitamin: 7,5 µg)</i>	
63 .vöröshagyma, friss	20 g

661	.majoránna, szárított	0,2 g
672	.kakukkfű	0,2 g
657	.köménymag	0,2 g
500	Teljes kiőrlésű kenyér	/ 500 g
131	.liszt, búza, teljes kiőrlésű	234 g
499	.víz	190 g
349	.liszt, búzaliszt bl 80	116 g
377	.élesztő, sütőélesztő	7,5 g
130	.só, jódosított só	5 g
61	saláta, fejes, friss	300 g

6. nap**Tízórai****10 személyre**

250	Tea	/ 2000 g
125	.gyümölcsstea, vízzel, cukor nélkül	1930 g
480	.cukor, finomított	40 g
140	.citrom, lé, friss, cukrozatlan	30 g
138	felvágott, virsli, baromfi, glutén- tej- , laktóz-, szója mentes	300 g
156	Rama Mini Csökkentett zsírtartalmú	100 g
511	Vizes zsemle	/ 10 db
351	.liszt, búzaliszt bl 55	400 g
499	.víz	230 ml
377	.élesztő, sütőélesztő	15 g
130	.só, jódosított só	4 g
170	.olaj, napraforgóolaj	3 ml

Ebéd**10 személyre**

803	Gombaleves	/ 10 adag
11	.csiperke, friss	400 g
55	.sárgarépa, friss	100 g
34	.petrezselyem, gyökér, friss	50 g
351	.liszt, búzaliszt bl 55	40 g
59	.karalábé, friss	30 g
170	.olaj, napraforgóolaj	30 g
63	.vöröshagyma, friss	20 g
27	.zeller, friss	20 g
65	.petrezselyem, levél, friss	5 g
404	.fűszerpaprika, édes	3 g
305	.bors, fekete	0,5 g
279	Pulyka aprópecsenye	/ 10 adag
293	.pulyka, mell, nyers	600 g
170	.olaj, napraforgóolaj	60 ml
63	.vöröshagyma, friss	50 g
32	.fokhagyma, friss	15 g
305	.bors, fekete	1 g
657	.köménymag	1 g
279	Tökfőzelék rizstejjel	/ 10 adag
37	.tök, főzőtök, friss	1700 g
120	.rizs, tej, vitaminozott	800 g
351	.liszt, búzaliszt bl 55	140 g
63	.vöröshagyma, friss	50 g
170	.olaj, napraforgóolaj	40 g
536	.ecet, 20 %-os	18 g
71	.kapor, friss	14 g
404	.fűszerpaprika, édes	8,5 g
511	Kenyer kovászos	/ 400 g
349	.liszt, búzaliszt bl 80	276 g
499	.víz	204 ml
130	.só, jódosított só	6 g

Uzsonna**10 személyre**

135	sajt, növényi, kókuszolajjal	300 g
156	Rama Mini Csökkentett zsírtartalmú	100 g
500	Teljes kiőrlésű kenyér	/ 300 g

131	.liszt, búza, teljes kiőrlésű	140,4 g
499	.víz	114 g
349	.liszt, búzaliszt bl 80	69,6 g
377	.élesztő, sütőélesztő	4,5 g
130	.só, jódosított só	3 g
59	karalábé, friss	300 g

7. nap**Tízórai****10 személyre**

122	zab, tej	2000 g		
138	felvágott, párizsi baromfi, glutén- tej-	szója-, laktózmentes	200	g
156	Rama Mini Csökkentett zsírtartalmú	50 g		
500	Teljes kiőrlésű kenyér	/ 300 g		
131	.liszt, búza, teljes kiőrlésű	140,4 g		
499	.víz	114 g		
349	.liszt, búzaliszt bl 80	69,6 g		
377	.élesztő, sütőélesztő	4,5 g		
130	.só, jódosított só	3 g		
922	kaliforniai paprika, piros, friss	300 g		

Ebéd**10 személyre**

904	Daragaluska leves	/ 10 adag		
34	.petrezselyem, gyökér, friss	200 g		
27	.zeller, friss	150 g		
367	.búza, dara	130 g		
33	.kelkáposzta, friss	120 g		
500	.tojás, tyúktójas	80 g		
59	.karalábé, friss	70 g		
63	.vöröshagyma, friss	50 g		
170	.olaj, napraforgóolaj	50 g		
65	.petrezselyem, levél, friss	7 g		
305	.bors, fekete	0,9 g		
278	Halpogácsa sütőben sütve	/ 10 adag		
315	.tőkehal, filé, nyers	600 g		
500	.tojás, tyúktójas	270 g		
351	.liszt, búzaliszt bl 55	100 g		
472	.burgonya, téli	100 g		
63	.vöröshagyma, friss	70 g		
170	.olaj, napraforgóolaj	50 g		
32	.fokhagyma, friss	6 g		
130	.só, jódosított só	1 g		
958	.borsikafű	0,5 g		
906	Párolt mexikói vegyeszöldség	/ 10 adag		
703	.mexikói vegyesfőzelék, fagyasztott	1550 g		
170	.olaj, napraforgóolaj	60 g		
65	.petrezselyem, levél, friss	13 g		
84	szőlő, friss	1000 g		

Uzsonna**10 személyre**

949	joghurt, szójajoghurt	1500 g		
557	hamlet, búza	100 g		

8. nap**Tízórai****10 személyre**

250	Tea	/ 2000 g		
125	.gyümölcsstea, vízzel, cukor nélkül	1930 g		
482	.méz	50 g		
140	.citrom, lé, friss, cukrozatlan	30 g		
282	Sárgarépas, búzacsíras hamis túrókrém kölesből	/ 10 adag		
122	.zab, tej	200 ml		
949	.joghurt, szójajoghurt	100 g		
372	.köles, hántolt	100 g		
57	.metélőhagyma, friss	20 g		
55	.sárgarépa, friss	20 g		
518	.búza, csíra	10 g		

598	.bazsalikom, friss	10 g
71	.kapor, friss	10 g
130	.só, jódosított só	3 g
511	Kenyér kovászos	/ 500 g
349	.liszt, búzaliszt bl 80	345 g
499	.víz	255 ml
130	.só, jódosított só	7,5 g
70	zöldpaprika, friss	300 g

Ebéd**10 személyre**

279	Szilvaleves kókusztejjel	/ 10 adag
106	.kókuszdió, tej	1200 g
80	.szilva, friss	1000 g
480	.cukor, finomított	200 g
351	.liszt, búzaliszt bl 55	160 g
140	.citrom, lé, friss, cukrozatlan	30 g
957	.szegfűszeg	1 g
603	.fahéj	1 g
279	Szárnycsirkés rizs	/ 10 adag
286	.csirke, hús, nyers	600 g
752	.zöldborsó, fagyasztott	400 g
469	.rizs, fényezett	400 g
755	.kukorica, fagyasztott	150 g
170	.olaj, napraforgóolaj	70 g
63	.vöröshagyma, friss	50 g
65	.petrezselyem, levél, friss	20 g
305	.bors, fekete	0,4 g

Uzsonna**10 személyre**

280	Májpástétom házi tejmentes	/ 10 adag
288	.csirke, máj, nyers	210 g
177	.Vénusz sütőmargarin, 70%	20 g
<i>(tápérték 100 grammra: energia 2590 kJ/630 kcal; zsír: 70g; telített zsírsavak: 32 g; szénhidrát: 0 g; cukor: 0g, fehérje: 0 g; só: 0,4 g; A vitamin 900 µg; D vitamin: 7,5 µg)</i>		
351	.liszt, búzaliszt bl 55	15 g
63	.vöröshagyma, friss	9 g
170	.olaj, napraforgóolaj	6 g
305	.bors, fekete	0,03 g
500	Teljes kiőrlésű kenyér	/ 500 g
131	.liszt, búza, teljes kiőrlésű	234 g
499	.víz	190 g
349	.liszt, búzaliszt bl 80	116 g
377	.élesztő, sütőélesztő	7,5 g
130	.só, jódosított só	5 g
955	zöldhagyma, friss	300 g

9. nap**Tízórai****10 személyre**

280	Karamellás rizstej	/ 2000 g
120	.rizs, tej, vitaminozott	2000 g
480	.cukor, finomított	60 g
202	tojáskrémmel, margarinnal	/ 10 adag
500	.tojás, tyúktojás	260 g
177	.Vénusz sütőmargarin, 70%	79,5 g
<i>(tápérték 100 grammra: energia 2590 kJ/630 kcal; zsír: 70g; telített zsírsavak: 32 g; szénhidrát: 0 g; cukor: 0g, fehérje: 0 g; só: 0,4 g; A vitamin 900 µg; D vitamin: 7,5 µg)</i>		
148	.GLOBUS Mustár	15 g
65	.petrezselyem, levél, friss	5 g
130	.só, jódosított só	0 g
407	.mustár	0 g
500	Teljes kiőrlésű kenyér	/ 400 g
131	.liszt, búza, teljes kiőrlésű	187,2 g
499	.víz	152 g
349	.liszt, búzaliszt bl 80	92,8 g

377	.élesztő, sütőélesztő	6 g
130	.só, jódozott só	4 g
69	paradicsom, friss	300 g

Ebéd	10 személyre
803	Rántottleves / 10 adag
351	.liszt, búzaliszt bl 55 70 g
170	.olaj, napraforgóolaj 40 g
65	.petrezselyem, levél, friss 5 g
404	.fűszerpaprika, édes 3 g
657	.köménymag 0,5 g
282	Párolt sertésszelet / 10 adag
215	.sertés, hús, sovány, nyers 800 g
170	.olaj, napraforgóolaj 10 ml
130	.só, jódozott só 1,5 g
657	.köménymag 1 g
281	Hagymás babpüré / 10 adag
48	.bab, száraz 500 g
63	.vöröshagyma, friss 150 g
170	.olaj, napraforgóolaj 30 ml
32	.fokhagyma, friss 10 g
148	.GLOBUS Mustár 2 g
956	.babérlevél 1 g
305	.bors, fekete 0,25 g

Uzsonna	10 személyre
138	felvágott, sonka, sertés, glutén-, tej-, szója-, laktózmentes 200 g
156	Rama Mini Csökkentett zsírtartalmú 100 g
511	Vizes zsemle / 10 db
351	.liszt, búzaliszt bl 55 400 g
499	.víz 230 ml
377	.élesztő, sütőélesztő 15 g
130	.só, jódozott só 4 g
170	.olaj, napraforgóolaj 3 ml
61	saláta, fejes, friss 300 g

10. nap

Tízórai	10 személyre
250	Tea / 2000 g
125	.gyümölcsstea, vízzel, cukor nélkül 1930 g
480	.cukor, finomított 40 g
140	.citrom, lé, friss, cukrozatlan 30 g
121	szójapuding 1250 g
557	hamlet, búza 200 g

Ebéd	10 személyre
900	Gulyásleves, zöldséges / 10 adag
472	.burgonya, téli 600 g
294	.pulyka, comb, nyers 400 g
55	.sárgarépa, friss 250 g
34	.petrezselyem, gyökér, friss 150 g
27	.zeller, friss 120 g
63	.vöröshagyma, friss 120 g
59	.karalábé, friss 100 g
170	.olaj, napraforgóolaj 50 g
70	.zöldpaprika, friss 30 g
69	.paradicsom, friss 20 g
404	.fűszerpaprika, édes 8,5 g
65	.petrezselyem, levél, friss 4 g
32	.fokhagyma, friss 1,4 g
305	.bors, fekete 0,9 g
657	.köménymag 0,5 g
933	Diós metélt búzacsírával / 10 adag
544	.száraztészta, durumlisztből 600 g
480	.cukor, finomított 180 g

518	.búza, csíra	130 g
507	.dióbél	100 g
170	.olaj, napraforgóolaj	60 g
72	alma, friss	700 g

Uzsonna**10 személyre**

282	Hamis körözött kölesből	/ 10 adag
122	.zab, tej	200 ml
949	.joghurt, szójajoghurt	100 g
372	.köles, hántolt	100 g
63	.vöröshagyma, friss	25 g
57	.metélőhagyma, friss	20 g
598	.bazsalikom, friss	10 g
71	.kapor, friss	10 g
130	.só, jódzott só	7 g
404	.fűszerpaprika, édes	3 g
657	.köménymag	1 g
500	Teljes kiőrlésű kenyér	/ 300 g
131	.liszt, búza, teljes kiőrlésű	140,4 g
499	.víz	114 g
349	.liszt, búzaliszt bl 80	69,6 g
377	.élesztő, sütőélesztő	4,5 g
130	.só, jódzott só	3 g
67	retek, fekete, friss	300 g

11. nap**Tízórai****10 személyre**

250	Tea	/ 2000 g
125	.gyümölcsstea, vízzel, cukor nélkül	1930 g
480	.cukor, finomított	40 g
140	.citrom, lé, friss, cukrozatlan	30 g
135	sajt, növényi, kókuszolajjal	300 g
156	Rama Mini Csökkentett zsírtartalmú	100 g
511	Vizes zsemle	/ 10 db
351	.liszt, búzaliszt bl 55	400 g
499	.víz	230 ml
377	.élesztő, sütőélesztő	15 g
130	.só, jódzott só	4 g
170	.olaj, napraforgóolaj	3 ml

Ebéd**10 személyre**

253	Marharagu leves	/ 10 adag
188	.marha, hús, közepes zsírtartalmú,	500 g
34	.petrezselyem, gyökér, friss	200 g
27	.zeller, friss	150 g
55	.sárgarépa, friss	100 g
752	.zöldborsó, fagyasztott	100 g
63	.vöröshagyma, friss	80 g
170	.olaj, napraforgóolaj	30 g
65	.petrezselyem, levél, friss	8 g
32	.fokhagyma, friss	2 g
305	.bors, fekete	1 g
668	.rozsmaring, szárított	0,6 g
279	Barackos derelye	/ 10 adag
76	.őszibarack, friss	600 g
351	.liszt, búzaliszt bl 55	600 g
500	.tojás, tyúktojás	290 g
565	.zab, korpa	150 g
480	.cukor, finomított	50 g
170	.olaj, napraforgóolaj	20 g
603	.fahéj	0,4 g

Uzsonna**10 személyre**

179	Házi sertés húskrém	/ 10 adag
215	.sertés, hús, sovány, nyers	300 g

63	.vöröshagyma, friss	20 g
177	.Vénusz sütőmargarin, 70%	20 g
(tápérték 100 grammra: energia 2590 kJ/630 kcal; zsír: 70g; telített zsírsavak: 32 g; szénhidrát: 0 g; cukor: 0g, fehérje: 0 g; só: 0,4 g; A vitamin 900 µg; D vitamin: 7,5 µg)		
657	.köménymag	0,2 g
661	.majoránna, szárított	0,2 g
672	.kakukkfű	0,2 g
500	Teljes kiőrlésű kenyér	/ 300 g
131	.liszt, búza, teljes kiőrlésű	140,4 g
499	.víz	114 g
349	.liszt, búzaliszt bl 80	69,6 g
377	.élesztő, sütőélesztő	4,5 g
130	.só, jódosított só	3 g
69	paradicsom, friss	300 g

12. nap**Tízórai****10 személyre**

586	szója, tej	2000 g
131	dzsem, vegyes, extra	200 g
511	Vizes zsemle	/ 10 db
351	.liszt, búzaliszt bl 55	400 g
499	.víz	230 ml
377	.élesztő, sütőélesztő	15 g
130	.só, jódosított só	4 g
170	.olaj, napraforgóolaj	3 ml

Ebéd**10 személyre**

904	Burgonyaleves	/ 10 adag
472	.burgonya, téli	850 g
351	.liszt, búzaliszt bl 55	60 g
63	.vöröshagyma, friss	60 g
170	.olaj, napraforgóolaj	30 g
404	.fűszerpaprika, édes	5 g
65	.petrezselyem, levél, friss	5 g
130	.só, jódosított só	1 g
305	.bors, fekete	0,9 g
279	Párolt csirkemell	/ 10 adag
290	.csirke, mell, nyers	800 g
170	.olaj, napraforgóolaj	60 g
130	.só, jódosított só	1 g
661	.majoránna, szárított	0,6 g
305	.bors, fekete	0,5 g
279	Zöldborsófőzelék szójatejjel	/ 10 adag
752	.zöldborsó, fagyasztott	1500 g
586	.szója, tej	700 g
351	.liszt, búzaliszt bl 55	150 g
170	.olaj, napraforgóolaj	40 g
65	.petrezselyem, levél, friss	18 g
130	.só, jódosított só	1 g
305	.bors, fekete	0,5 g

Uzsonna**10 személyre**

138	felvágott, párizsi baromfi, glutén- tej- szója-, laktózmentes	200	g
156	Rama Mini Csökkentett zsírtartalmú	100	g
500	Teljes kiőrlésű kenyér	/ 400	g
131	.liszt, búza, teljes kiőrlésű	187,2	g
499	.víz	152	g
349	.liszt, búzaliszt bl 80	92,8	g
377	.élesztő, sütőélesztő	6	g
130	.só, jódosított só	4	g
869	kígyóuborka, friss	300	g

13. nap**Tízórai****10 személyre**

250	Tea	/ 2000	g
-----	-----	--------	---

125	.gyümölcsstea, vízzel, cukor nélkül	1930 g
480	.cukor, finomított	40 g
140	.citrom, lé, friss, cukrozatlan	30 g
104	Padlizsánkrém	/ 10 adag
23	.padlizsán, friss	500 g
170	.olaj, napraforgóolaj	50 g
63	.vöröshagyma, friss	30 g
148	.GLOBUS Mustár	7 g
500	Teljes kiőrlésű kenyér	/ 400 g
131	.liszt, búza, teljes kiőrlésű	187,2 g
499	.víz	152 g
349	.liszt, búzaliszt bl 80	92,8 g
377	.élesztő, sütőélesztő	6 g
130	.só, jódosított só	4 g

Ebéd**10 személyre**

279	Zellerkrémleves rizstejjel	/ 10 adag
27	.zeller, friss	700 g
128	.rizs, tej	600 g
351	.liszt, búzaliszt bl 55	130 g
170	.olaj, napraforgóolaj	40 g
65	.petrezselyem, levél, friss	3 g
130	.só, jódosított só	2 g
305	.bors, fekete	0,9 g
279	Zöldséges pulykaragu tejmentes	/ 10 adag
293	.pulyka, mell, nyers	600 g
55	.sárgarépa, friss	150 g
480	.cukor, finomított	60 g
351	.liszt, búzaliszt bl 55	50 g
34	.petrezselyem, gyökér, friss	50 g
63	.vöröshagyma, friss	40 g
170	.olaj, napraforgóolaj	30 g
140	.citrom, lé, friss, cukrozatlan	10 g
956	.babérlevél	0,5 g
305	.bors, fekete	0,5 g
277	Főtt tészta	/ 10 adag
544	.száraztészta, durumlisztből	600 g
170	.olaj, napraforgóolaj	30 ml
84	szőlő, friss	700 g

Uzsonna**10 személyre**

949	joghurt, szójajoghurt	1500 g
104	ABONETT extrudált kukorica kenyér, Újvilág	300 g

14. nap**Tízórai****10 személyre**

122	zab, tej	2000 g
482	méz	150 g
511	Kenyer kovászos	/ 500 g
349	.liszt, búzaliszt bl 80	345 g
499	.víz	255 ml
130	.só, jódosított só	7,5 g

Ebéd**10 személyre**

800	Csontleves	/ 10 adag
217	.sertés, csont, nyers	400 g
55	.sárgarépa, friss	200 g
34	.petrezselyem, gyökér, friss	90 g
27	.zeller, friss	70 g
59	.karalábé, friss	70 g
33	.kelkáposzta, friss	70 g
63	.vöröshagyma, friss	30 g
65	.petrezselyem, levél, friss	5 g
32	.fokhagyma, friss	2 g
305	.bors, fekete	0,5 g

660	.gyömbér	0,3 g
944	Sertéspörkölt	/ 10 adag
216	.sertés, hús, közepes zsírtartalmú,	600 g
63	.vörshagyma, friss	180 g
70	.zöldpaprika, friss	160 g
170	.olaj, napraforgóolaj	60 g
69	.paradicsom, friss	60 g
404	.fűszerpaprika, édes	17 g
32	.fokhagyma, friss	7 g
305	.bors, fekete	0,5 g
657	.köménymag	0,5 g
279	Karalábefőzelék szójatejjel	/ 10 adag
59	.karalábé, friss	1600 g
586	.szója, tej	700 g
351	.liszt, búzaliszt bl 55	200 g
170	.olaj, napraforgóolaj	40 g
65	.petrezselyem, levél, friss	18 g
305	.bors, fekete	0,5 g
73	körte, friss	800 g

Uzsonna**10 személyre**

282	Petrezselymes hamis túrókrém kölesből	/ 10 adag
122	.zab, tej	200 ml
949	.joghurt, szójajoghurt	100 g
372	.köles, hántolt	100 g
57	.metélőhagyma, friss	20 g
71	.kapor, friss	10 g
598	.bazsalikom, friss	10 g
130	.só, jódzott só	3 g
500	Teljes kiőrlésű kenyér	/ 400 g
131	.liszt, búza, teljes kiőrlésű	187,2 g
499	.víz	152 g
349	.liszt, búzaliszt bl 80	92,8 g
377	.élesztő, sütőélesztő	6 g
130	.só, jódzott só	4 g

15. nap**Tízórai****10 személyre**

250	Tea	/ 2000 g	
125	.gyümölcsstea, vízzel, cukor nélkül	1930 g	
480	.cukor, finomított	40 g	
140	.citrom, lé, friss, cukrozatlan	30 g	
138	felvágott, sonka, baromfi, glutén-, tej-, laktóz-, szójamentes	200 g	
156	Rama Mini Csökkentett zsírtartalmú	100 g	
500	Teljes kiőrlésű kenyér	/ 500 g	
131	.liszt, búza, teljes kiőrlésű	234 g	
499	.víz	190 g	
349	.liszt, búzaliszt bl 80	116 g	
377	.élesztő, sütőélesztő	7,5 g	
130	.só, jódzott só	5 g	
70	zöldpaprika, friss	300 g	

Ebéd**10 személyre**

282	Őszibarackleves tejmentes	/ 10 adag
76	.őszibarack, friss	800 g
106	.kókuszdió, tej	500 g
351	.liszt, búzaliszt bl 55	110 g
480	.cukor, finomított	80 g
100	.citrom, friss	30 g
603	.fahéj	0,5 g
279	Rakott zöldbab pulykával, bulgurral,	/ 10 adag
49	.zöldbab, fagyasztott	1500 g
296	.pulyka, hús, nyers	500 g
120	.bulgur (búzatöret)	400 g

135	.sajt, növényi, kókuszolajjal	150 g
63	.vöröshagyma, friss	80 g
170	.olaj, napraforgóolaj	50 g
69	.paradicsom, friss	40 g
70	.zöldpaprika, friss	40 g
404	.fűszerpaprika, édes	8,5 g
130	.só, jódosított só	4 g
32	.fokhagyma, friss	2 g
305	.bors, fekete	0,9 g

Uzsonna**10 személyre**

179	Diós gyümölcsfalatok	/ 10 adag
72	.alma, friss	350 g
84	.szőlő, friss	200 g
507	.dióbél	200 g
80	.szilva, friss	150 g
557	hamlet, búza	200 g

16. nap**Tízórai****10 személyre**

128	rizs, tej	2000 g
138	felvágott, sonka, sertés, glutén-, tej-, szója-, laktózmentes	200 g
156	Rama Mini Csökkentett zsírtartalmú	100 g
500	Teljes kiőrlésű kenyér	/ 400 g
131	.liszt, búza, teljes kiőrlésű	187,2 g
499	.víz	152 g
349	.liszt, búzaliszt bl 80	92,8 g
377	.élesztő, sütőélesztő	6 g
130	.só, jódosított só	4 g

Ebéd**10 személyre**

803	Tojásleves	/ 10 adag
500	.tojás, tyúktojás	320 g
351	.liszt, búzaliszt bl 55	40 g
170	.olaj, napraforgóolaj	30 g
65	.petrezselyem, levél, friss	5 g
404	.fűszerpaprika, édes	3 g
130	.só, jódosított só	1 g
657	.köménymag	0,5 g
305	.bors, fekete	0,5 g
102	Sertésvagdalt sütőben sütvé	/ 10 adag
216	.sertés, hús, közepes zsírtartalmú,	400 g
500	.tojás, tyúktojás	250 g
520	.zab, pehely	70 g
63	.vöröshagyma, friss	30 g
139	.zsemlemorzsa, glutén-, tej-, szója-, tojásmentes	20 g
170	.olaj, napraforgóolaj	20 g
404	.fűszerpaprika, édes	4 g
32	.fokhagyma, friss	3 g
305	.bors, fekete	0,4 g
279	Lencsefőzelék tejmentes	/ 10 adag
51	.lencse, száraz	400 g
351	.liszt, búzaliszt bl 55	90 g
480	.cukor, finomított	50 g
170	.olaj, napraforgóolaj	40 g
63	.vöröshagyma, friss	40 g
148	.GLOBUS Mustár	25 g
536	.ecet, 20 %-os	20 g
32	.fokhagyma, friss	4 g
130	.só, jódosított só	2 g
305	.bors, fekete	0,7 g
956	.babérlevél	0,4 g
73	körte, friss	700 g

Uzsonna**10 személyre**

202	szardíniakrém	/ 10 adag	
341	.szardínia, olajban	300 g	
177	.Vénusz sütőmargarin, 70%	50 g	
(tápérték 100 grammra: energia 2590 kJ/630 kcal; zsír: 70g; telített zsírsavak: 32 g; szénhidrát: 0 g; cukor: 0g, fehérje: 0 g; só: 0,4 g; A vitamin 900 µg; D vitamin: 7,5 µg)			
148	.GLOBUS Mustár	9 g	
140	.citrom, lé, friss, cukrozatlan	8 g	
557	hamlet, búza	300 g	
61	saláta, fejes, friss	300 g	

17. nap**Tízórai****10 személyre**

250	Tea	/ 2000 g	
125	.gyümölcsstea, vízzel, cukor nélkül	1930 g	
480	.cukor, finomított	40 g	
140	.citrom, lé, friss, cukrozatlan	30 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	
500	Teljes kiőrlésű kenyér	/ 400 g	
131	.liszt, búza, teljes kiőrlésű	187,2 g	
499	.víz	152 g	
349	.liszt, búzaliszt bl 80	92,8 g	
377	.élesztő, sütőélesztő	6 g	
130	.só, jódosított só	4 g	

Ebéd**10 személyre**

279	Csirke raguleves	/ 10 adag	
286	.csirke, hús, nyers	400 g	
55	.sárgarépa, friss	300 g	
27	.zeller, friss	200 g	
752	.zöldborsó, fagyasztott	100 g	
351	.liszt, búzaliszt bl 55	80 g	
34	.petrezselyem, gyökér, friss	50 g	
63	.vöröshagyma, friss	30 g	
170	.olaj, napraforgóolaj	30 g	
32	.fokhagyma, friss	10 g	
65	.petrezselyem, levél, friss	8 g	
404	.fűszerpaprika, édes	2 g	
958	.borsikafű	1 g	
671	.tárkony	1 g	
280	Milánói makaróni tejmentes	/ 10 adag	
138	.felvágott, sonka, sertés, glutén-, tej-, szója-, laktózmentes	400 g	
544	.száraztészta, durumlisztből	400 g	
135	.sajt, növényi, kókuszolajjal	300 g	
156	.paradicsom, püré	250 g	
11	.csiperke, friss	190 g	
63	.vöröshagyma, friss	80 g	
170	.olaj, napraforgóolaj	40 g	
404	.fűszerpaprika, édes	6 g	
664	.oregánó	0,7 g	
305	.bors, fekete	0,4 g	
73	körte, friss	1000 g	

Uzsonna**10 személyre**

949	joghurt, szójajoghurt	1500 g	
104	ABONETT extrudált kenyér korpás, sószegevény	300 g	

18. nap**Tízórai****10 személyre**

128	rizs, tej	2000 g	
138	felvágott, sonka, baromfi, glutén-, tej-, laktóz-, szójamentes	200 g	

156	Rama Mini Csökkentett zsírtartalmú	100 g
500	Teljes kiőrlésű kenyér	/ 400 g
131	.liszt, búza, teljes kiőrlésű	187,2 g
499	.víz	152 g
349	.liszt, búzaliszt bl 80	92,8 g
377	.élesztő, sütőélesztő	6 g
130	.só, jódosított só	4 g
69	paradicsom, friss	300 g
Ebéd		
10 személyre		
279	Brokkoli krémleves szójatejjel	/ 10 adag
24	.brokkoli, friss	700 g
586	.szója, tej	500 g
351	.liszt, búzaliszt bl 55	80 g
177	.Vénusz sütőmargarin, 70%	25 g
<i>(tápérték 100 grammra: energia 2590 kJ/630 kcal; zsír: 70g; telített zsírsavak: 32 g; szénhidrát: 0 g; cukor: 0g, fehérje: 0 g; só: 0,4 g; A vitamin 900 µg; D vitamin: 7,5 µg)</i>		
958	.borsikafű	1 g
280	Tárkonyos tilápia halfilé	/ 10 adag
991	.tilápia hal, nyers	700 g
351	.liszt, búzaliszt bl 55	80 g
170	.olaj, napraforgóolaj	40 g
140	.citrom, lé, friss, cukrozatlan	20 g
671	.tárkony	0,5 g
811	Pirított burgonya	/ 10 adag
472	.burgonya, téli	2000 g
170	.olaj, napraforgóolaj	40 g
279	Gyümölcssaláta	/ 10 adag
72	.alma, friss	500 g
482	.méz	150 g
76	.őszibarack, friss	100 g
80	.szilva, friss	100 g

Uzsonna		
10 személyre		
204	tojáskrém	/ 10 adag
500	.tojás, tyúktójas	394 g
63	.vöröshagyma, friss	40 g
177	.Vénusz sütőmargarin, 70%	30 g
<i>(tápérték 100 grammra: energia 2590 kJ/630 kcal; zsír: 70g; telített zsírsavak: 32 g; szénhidrát: 0 g; cukor: 0g, fehérje: 0 g; só: 0,4 g; A vitamin 900 µg; D vitamin: 7,5 µg)</i>		
65	.petrezselyem, levél, friss	8 g
305	.bors, fekete	4 g
130	.só, jódosított só	4 g
511	Kenyer kovászos	/ 400 g
349	.liszt, búzaliszt bl 80	276 g
499	.víz	204 ml
130	.só, jódosított só	6 g

19. nap

Tízórai		
10 személyre		
250	Tea	/ 2000 g
125	.gyümölcstea, vízzel, cukor nélkül	1930 g
480	.cukor, finomított	40 g
140	.citrom, lé, friss, cukrozatlan	30 g
135	sajt, növényi, kókuszolajjal	300 g
156	Rama Mini Csökkentett zsírtartalmú	100 g
500	Teljes kiőrlésű kenyér	/ 300 g
131	.liszt, búza, teljes kiőrlésű	140,4 g
499	.víz	114 g
349	.liszt, búzaliszt bl 80	69,6 g
377	.élesztő, sütőélesztő	4,5 g
130	.só, jódosított só	3 g
922	kaliforniai paprika, piros, friss	300 g

Ebéd	10 személyre
279 Kaporleves rizstejjel	/ 10 adag
120 .rizs, tej, vitaminozott	350 g
351 .liszt, búzaliszt bl 55	70 g
71 .kapor, friss	65 g
480 .cukor, finomított	50 g
170 .olaj, napraforgóolaj	50 g
63 .vöröshagyma, friss	30 g
536 .ecet, 20 %-os	30 g
130 .só, jódosított só	1 g
823 Rántott sertésszelet	/ 10 adag
215 .sertés, hús, sovány, nyers	600 g
500 .tojás, tyúktojás	180 g
517 .búza, korpa	150 g
170 .olaj, napraforgóolaj	70 g
351 .liszt, búzaliszt bl 55	60 g
280 Sült zöldség	/ 10 adag
755 .kukorica, fagyasztott	900 g
55 .sárgarépa, friss	500 g
11 .csiperke, friss	300 g
986 .lilahagyma, friss	50 g
70 .zöldpaprika, friss	50 g
170 .olaj, napraforgóolaj	20 g
672 .kakukkfű	0,2 g
305 .bors, fekete	0,1 g

Uzsonna	10 személyre
282 Banánturmix zabtejjel	/ 10 adag
122 .zab, tej	1500 g
96 .banán, friss	600 g
480 .cukor, finomított	50 g
557 hamlet, búza	300 g

20. nap

Tízórai	10 személyre
250 Tea	/ 2000 g
125 .gyümölcsstea, vízzel, cukor nélkül	1930 g
480 .cukor, finomított	40 g
140 .citrom, lé, friss, cukrozatlan	30 g
280 Májpástétom házi tejmentes	/ 10 adag
288 .csirke, máj, nyers	210 g
177 .Vénusz sütőmargarin, 70%	30 g
<i>(tápérték 100 grammra: energia 2590 kJ/630 kcal; zsír: 70g; telített zsírsavak: 32 g; szénhidrát: 0 g; cukor: 0g, fehérje:0 g; só: 0,4 g; A vitamin 900 µg; D vitamin: 7,5 µg)</i>	
351 .liszt, búzaliszt bl 55	15 g
63 .vöröshagyma, friss	9 g
170 .olaj, napraforgóolaj	6 g
305 .bors, fekete	0,03 g
500 Teljes kiőrlésű kenyér	/ 500 g
131 .liszt, búza, teljes kiőrlésű	234 g
499 .víz	190 g
349 .liszt, búzaliszt bl 80	116 g
377 .élesztő, sütőélesztő	7,5 g
130 .só, jódosított só	5 g
869 kígyóuborka, friss	300 g

Ebéd	10 személyre
804 Rizsleves	/ 10 adag
55 .sárgarépa, friss	200 g
34 .petrezselyem, gyökér, friss	150 g
27 .zeller, friss	100 g
469 .rizs, fényezett	80 g
59 .karalábé, friss	50 g
170 .olaj, napraforgóolaj	30 g

63	.vöröshagyma, friss	30 g
65	.petrezselyem, levél, friss	5 g
130	.só, jódozott só	2 g
305	.bors, fekete	0,5 g
279	Zöldfűszeres sült pulykamell	/ 10 adag
293	.pulyka, mell, nyers	800 g
170	.olaj, napraforgóolaj	50 ml
112	.bازsalikom, szárított	0,2 g
661	.majoránna, szárított	0,2 g
909	Paradicsomos káposztafőzelék	/ 10 adag
50	.fejeskáposzta, nyári, friss	1600 g
351	.liszt, búzaliszt bl 55	140 g
156	.paradicsom, püré	100 g
480	.cukor, finomított	80 g
170	.olaj, napraforgóolaj	60 g
27	.zeller, friss	35 g
63	.vöröshagyma, friss	30 g
305	.bors, fekete	0,7 g
657	.köménymag	0,5 g
500	Teljes kiőrlésű kenyér	/ 300 g
131	.liszt, búza, teljes kiőrlésű	140,4 g
499	.víz	114 g
349	.liszt, búzaliszt bl 80	69,6 g
377	.élesztő, sütőélesztő	4,5 g
130	.só, jódozott só	3 g
Uzsonna		10 személyre
282	Hamis túrókrém kölesből	/ 10 adag
122	.zab, tej	200 ml
372	.köles, hántolt	100 g
949	.joghurt, szójajoghurt	100 g
57	.metélőhagyma, friss	20 g
598	.bازsalikom, friss	10 g
130	.só, jódozott só	10 g
71	.kapor, friss	10 g
511	Vizes zsemle	/ 10 db
351	.liszt, búzaliszt bl 55	400 g
499	.víz	230 ml
377	.élesztő, sütőélesztő	15 g
130	.só, jódozott só	4 g
170	.olaj, napraforgóolaj	3 ml
70	zöldpaprika, friss	300 g

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

104 ABONETT extrudált kukorica kenyér, Újvilág	100,00 g
72 alma, friss	1,90 kg
48 bab, száraz	500,00 g
956 babérlevél	1,00 g
598 bazsalikom, friss	30,24 g
305 bors, fekete	9,88 g
958 borsikafű	1,50 g
472 burgonya, téli	4,20 kg
518 búza, csíra	140,00 g
367 búza, dara	250,00 g
100 citrom, friss	70,00 g
140 citrom, lé, friss, cukrozatlan	229,00 g
480 cukor, finomított	910,00 g
11 csiperke, friss	500,00 g
289 csirke, comb, nyers	700,00 g
286 csirke, hús, nyers	600,00 g
288 csirke, máj, nyers	610,00 g
290 csirke, mell, nyers	300,00 g
507 dióbél	200,00 g
536 ecet, 20 %-os	68,00 g
377 élesztő, sütőélesztő	132,00 g
603 fahéj	2,10 g
138 felvágott, párizsi baromfi, glutén- tej- laktóz-, szójamentes	200,00 g
138 felvágott, sonka, baromfi, glutén-, tej-, laktóz-, szójamentes	200,00 g
138 felvágott, sonka, sertés, glutén-, tej-, laktóz-, szójamentes	200,00 g
138 felvágott, virsli, baromfi, glutén- tej- laktóz-, szójamentes	300,00 g
32 fokhagyma, friss	43,00 g
404 fűszerpaprika, édes	26,00 g
148 GLOBUS Mustár	27,00 g
125 gyümölcstea, vízzel, cukor nélkül	11,58 kg
557 hamlet, búza	400,00 g
949 joghurt, szójajoghurt	3,30 kg
672 kakukkfű	0,20 g
922 kaliforniai paprika, piros, friss	300,00 g
71 kapor, friss	44,00 g
59 karalábé, friss	600,00 g
26 karfiol, friss	650,00 g
25 kelbimbó, friss	1,50 kg
33 kelkáposzta, friss	270,00 g
869 kígyóuborka, friss	300,00 g
106 kókuszdió, tej	1,20 kg
372 köles, hántolt	300,00 g
657 köménymag	7,20 g
73 körte, friss	1,10 kg
755 kukorica, fagyasztott	150,00 g
131 liszt, búza, teljes kiőrlésű	1,78 kg
351 liszt, búzaliszt bl 55	3,44 kg
349 liszt, búzaliszt bl 80	1,50 kg
661 majoránna, szárított	1,00 g
177 Vénusz sütőmargarin, 70%	244,50 g
<i>(tápérték 100 grammra: energia 2590 kJ/630 kcal; zsír: 70g; telített zsírsavak: 32 g; szénhidrát: 0 g; cukor: 0g, fehérje: 0 g; só: 0,4 g; A vitamin 900 µg; D vitamin: 7,5 µg)</i>	
188 marha, hús, közepes zsírtartalmú, nyers	600,00 g
57 metélőhagyma, friss	60,24 g
703 mexikói vegyesfőzelék, fagyasztott	1,55 kg
482 méz	150,00 g
170 olaj, napraforgóolaj	1,08 kg

166 olaj, olívaolaj	9,00 g
76 őszibarack, friss	300,00 g
69 paradicsom, friss	520,00 g
156 paradicsom, püré	350,00 g
34 petrezselyem, gyökér, friss	700,00 g
65 petrezselyem, levél, friss	107,90 g
60 póréhagyma, friss	200,00 g
294 pulyka, comb, nyers	400,00 g
293 pulyka, mell, nyers	600,00 g
156 Rama Mini Csökkentett zsírtartalmú margarin, 60%-os	550,00 g
67 retek, fekete, friss	300,00 g
525 rizs, barnarizs	530,00 g
469 rizs, fényezett	400,00 g
128 rizs, tej	5,00 kg
120 rizs, tej, vitaminozott	2,80 kg
668 rozmaring, szárított	0,50 g
135 sajt, növényi, kókuszolajjal	900,00 g
61 saláta, fejes, friss	600,00 g
131 sárgabarack, dzsem, extra gyümölcstartalommal	200,00 g
55 sárgarépa, friss	1,42 kg
216 sertés, hús, közepes zsírtartalmú, nyers	500,00 g
215 sertés, hús, sovány, nyers	1,40 kg
210 sertés, máj, nyers	0,00 g
130 só, jódosított só	107,00 g
39 spenót, fagyasztott	1,70 kg
375 szárastészta, 4 tojasos	0,00 g
544 szárastészta, durumlisztből	600,00 g
957 szegfűszeg	1,00 g
663 szerecsendió	1,00 g
80 szilva, friss	1,70 kg
586 szója, tej	550,00 g
121 szójapuding	1,25 kg
84 szőlő, friss	1,10 kg
500 tojás, tyúktojás (1 db=40 g)	1,22 kg
37 tök, főzőtök, friss	1,70 kg
315 tőkehal, filé, nyers	600,00 g
330 tonhal, nyers	240,00 g
58 uborka, friss	600,00 g
499 víz	3,05 kg
63 vöröshagyma, friss	933,00 g
565 zab, korpa	250,00 g
122 zab, tej	3,42 kg
27 zeller, friss	620,00 g
752 zöldborsó, fagyasztott	620,00 g
955 zöldhagyma, friss	600,00 g
70 zöldborsó, friss	630,00 g
139 zsemlemorzsa, glutén-, tej-, szója-, tojásmentes	100,00 g

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

104 ABONETT extrudált kenyér korpás, sószegény,	300,00 g
104 ABONETT extrudált kukorica kenyér, Újvilág	300,00 g
72 alma, friss	850,00 g
956 babérlevél	0,90 g
96 banán, friss	600,00 g
598 bazsalikom, friss	20,00 g
112 bazsalikom, szárított	0,20 g
305 bors, fekete	14,53 g
958 borsikafű	2,00 g
24 brokkoli, friss	700,00 g
120 bulgur (búzatöret)	400,00 g
472 burgonya, téli	2,85 kg
517 búza, korpa	150,00 g
100 citrom, friss	30,00 g
140 citrom, lé, friss, cukrozatlan	218,00 g
480 cukor, finomított	660,00 g
11 csiperke, friss	490,00 g
286 csirke, hús, nyers	400,00 g
288 csirke, máj, nyers	210,00 g
290 csirke, mell, nyers	800,00 g
507 dióbél	200,00 g
131 dzsem, vegyes, extra gyümölcsstartalommal	200,00 g
536 ecet, 20 %-os	50,00 g
377 élesztő, sütőélesztő	109,50 g
603 fahéj	0,90 g
50 fejeskáposzta, nyári, friss	1,60 kg
138 felvágott, párizsi baromfi, glutén- tej- laktóz-	200,00 g
138 felvágott, sonka, baromfi, glutén-, tej-, laktóz-,	400,00 g
138 felvágott, sonka, sertés, glutén-, tej-, laktóz-	600,00 g
32 fokhagyma, friss	32,50 g
404 fűszerpaprika, édes	45,50 g
148 GLOBUS Mustár	41,00 g
660 gyömbér	0,30 g
125 gyümölcstea, vízzel, cukor nélkül	11,58 kg
557 hamlet, búza	800,00 g
949 joghurt, szójajoghurt	3,20 kg
672 kakukkfű	0,40 g
922 kaliforniai paprika, piros, friss	300,00 g
71 kapor, friss	85,00 g
59 karalábé, friss	1,72 kg
33 kelkáposzta, friss	70,00 g
869 kígyóuborka, friss	600,00 g
106 kókuszdió, tej	500,00 g
372 köles, hántolt	200,00 g
657 köménymag	1,70 g
73 körte, friss	2,50 kg
755 kukorica, fagyasztott	900,00 g
51 lencse, száraz	400,00 g
986 lilahagyma, friss	50,00 g
131 liszt, búza, teljes kiőrlésű	2,01 kg
351 liszt, búzaliszt bl 55	3,16 kg
349 liszt, búzaliszt bl 80	1,62 kg
661 majoránna, szárított	1,00 g
177 Vénusz sütőmargarin, 70%	155,00 g
(tápérték 100 grammra: energia 2590 kJ/630 kcal; zsír: 70g; telített zsírsavak: 32 g; szénhidrát: 0 g; cukor: 0g, fehérje: 0 g; só: 0,4 g; A vitamin 900 µg; D vitamin: 7,5 µg)	
188 marha, hús, közepes zsírtartalmú, nyers	500,00 g
57 metélőhagyma, friss	40,00 g

482 méz	300,00 g
170 olaj, napraforgóolaj	1,01 kg
664 oregánó	0,70 g
76 őszibarack, friss	1,50 kg
23 padlizsán, friss	500,00 g
870 paprika, paradicsompaprika	500,00 g
69 paradicsom, friss	700,00 g
156 paradicsom, püré	350,00 g
34 petrezselyem, gyökér, friss	540,00 g
65 petrezselyem, levél, friss	83,00 g
296 pulyka, hús, nyers	500,00 g
293 pulyka, mell, nyers	1,40 kg
156 Rama Mini Csökkentett zsírtartalmú margarin,	600,00 g
469 rizs, fényezett	80,00 g
128 rizs, tej	4,60 kg
120 rizs, tej, vitaminozott	350,00 g
668 rozmaring, szárított	0,60 g
135 sajt, növényi, kókuszolajjal	1,05 kg
61 saláta, fejes, friss	300,00 g
55 sárgarépa, friss	1,45 kg
217 sertés, csont, nyers	400,00 g
216 sertés, hús, közepes zsírtartalmú, nyers	1,00 kg
215 sertés, hús, sovány, nyers	900,00 g
130 só, jódosított só	100,50 g
544 száraztészta, durumlisztből	1,00 kg
341 szardínia, olajban	300,00 g
80 szilva, friss	250,00 g
586 szója, tej	3,90 kg
84 szőlő, friss	900,00 g
671 tárkony	1,50 g
991 tilápia hal, nyers	700,00 g
500 tojás, tyúktojás (1 db=40 g)	1,43 kg
499 víz	2,78 kg
63 vöröshagyma, friss	839,00 g
565 zab, korpa	150,00 g
520 zab, pehely	70,00 g
122 zab, tej	3,91 kg
27 zeller, friss	1,25 kg
49 zöldbab, fagyasztott	1,50 kg
752 zöldborsó, fagyasztott	1,70 kg
70 zöldpaprika, friss	850,00 g
139 zsemlemorzsa, glutén-, tej-, szója-, tojásmentes	20,00 g