

	1. nap	2. nap	3. nap	4. nap	5. nap
<b>Tízórai</b>	Tejeskávé Vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa	Gyümölcsstea Tonhalpástétom Teljes kiőrlésű zsemle Kígyóuborka	Kakaó Párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika	Gyümölcsstea Kockasajt Teljes kiőrlésű kifli Zöldhagyma	Tej Sárgabarack extra dzsem Margarin Zsemle
	energia: 351 Kcal szénhidrát: 52 g fehérje: 15 g zsír / telített zs.: 9 g / 4,1 g cukor: 5 g só: 1,1 g	energia: 263 Kcal szénhidrát: 36 g fehérje: 14 g zsír / telített zs.: 7 g / 1,8 g cukor: 5 g só: 0,8 g	energia: 378 Kcal szénhidrát: 48 g fehérje: 19 g zsír / telített zs.: 12 g / 4,9 g cukor: 5 g só: 1,7 g	energia: 251 Kcal szénhidrát: 40 g fehérje: 13 g zsír / telített zs.: 5 g / 2,1 g cukor: 6 g só: 1 g	energia: 355 Kcal szénhidrát: 58 g fehérje: 15 g zsír / telített zs.: 7 g / 2,8 g cukor: 12 g só: 1,3 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: mustár; glutén; hal Feltételezhető: tejtermék, laktóz; kén-dioxid, szulfid	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: mustár; szója	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: kén-dioxid, szulfid
<b>Ébéd</b>	Sertésbecsinált leves Főtt kemény tojás Parajfőzelék	Zöldséges májgaluskaleves (csirkemájból) Túrógombóc	Almaleves Töltött csirkecomb Párolt barna rizs Póréhagymás sárgarépasaláta	Paradicsomleves Sült sertéscsík Párolt kelbimbó pirított dióval Körte	Karfiolkrémleves Marhatokány Petrezselymes burgonya Uborkasaláta
	energia: 525 Kcal szénhidrát: 41 g fehérje: 31 g zsír / telített zs.: 26 g / 7,8 g cukor: 0 g só: 0,7 g	energia: 674 Kcal szénhidrát: 67 g fehérje: 40 g zsír / telített zs.: 27 g / 8,7 g cukor: 12 g só: 0,9 g	energia: 694 Kcal szénhidrát: 92 g fehérje: 27 g zsír / telített zs.: 23 g / 5,1 g cukor: 10 g só: 0,9 g	energia: 648 Kcal szénhidrát: 52 g fehérje: 34 g zsír / telített zs.: 33 g / 7 g cukor: 5 g só: 1,4 g	energia: 630 Kcal szénhidrát: 76 g fehérje: 29 g zsír / telített zs.: 23 g / 7 g cukor: 10 g só: 1,3 g
	Allergének: zeller; glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető:	Allergének: zeller; glutén; tojás; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tojás; glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; diófélék; zeller Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:
<b>Uzsonna</b>	Diós sajtkrém Kovászos kenyér	Kefir Abonett	Gombakrém Kifli	Kapros túrókrém Kovászos kenyér	Szárnnyashúspástétom Teljes kiőrlésű kenyér Fejessaláta
	energia: 348 Kcal szénhidrát: 32 g fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 20 g / 8,2 g cukor: 0 g só: 1,3 g	energia: 274 Kcal szénhidrát: 39 g fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 8 g / 3,9 g cukor: 0 g só: 0,7 g	energia: 199 Kcal szénhidrát: 32 g fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 4 g / 1,3 g cukor: 0 g só: 0,9 g	energia: 215 Kcal szénhidrát: 32 g fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 4 g / 2,2 g cukor: 0 g só: 1 g	energia: 219 Kcal szénhidrát: 29 g fehérje: 16 g zsír / telített zs.: 4 g / 0,9 g cukor: 0 g só: 0,7 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; diófélék Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén Feltételezhető: tejtermék, laktóz

	6. nap	7. nap	8. nap	9. nap	10. nap
Tízórai	<p>Vaníliás tej Vaj Kifli</p>	<p>Tej Zöldséges csirkemellsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kaliforniai paprika piros</p>	<p>Gyümölcs tea Sárgarépás búzacsírás túrókrém Kovászos kenyér Zöldpaprika</p>	<p>Karamellás tej Petrezselymes tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p>	<p>Tej Dzsungel mézes, malátás, kakaós gabonapehely</p>
	<p>energia: 328 Kcal szénhidrát: 41 g fehérje: 13 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 12 g / 6,1 g só: 1 g</p>	<p>energia: 340 Kcal szénhidrát: 39 g fehérje: 21 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 11 g / 4 g só: 1,3 g</p>	<p>energia: 232 Kcal szénhidrát: 36 g fehérje: 13 g cukor: 5 g zsír / telített zs.: 4 g / 2 g só: 1,5 g</p>	<p>energia: 417 Kcal szénhidrát: 57 g fehérje: 20 g cukor: 7 g zsír / telített zs.: 12 g / 4,1 g só: 1,2 g</p>	<p>energia: 311 Kcal szénhidrát: 54 g fehérje: 13 g cukor: 13 g zsír / telített zs.: 5 g / 2,2 g só: 0,7 g</p>
	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: zeller; szója	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tojás; tejtermék, laktóz; mustár; glutén Feltételezhető: kén-dioxid, szulfít	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:
Ebéd	<p>Gombaleves Pulyka aprópecsenye Tökfőzelék Kovászos kenyér</p>	<p>Grízgaluska leves Halpogácsa sütőben sütvé Párolt mexikói vegyeszöldség Szőlő</p>	<p>Szilvaleves Csirkerizottó</p>	<p>Rántott leves pirított zsemlekocka Párolt sertésszelet Hagymás babpüré</p>	<p>Gulyásleves (pulykahúsból) Sajtos-tejfölös teljes kiőrlésű tészta Alma</p>
	<p>energia: 482 Kcal szénhidrát: 51 g fehérje: 31 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 17 g / 3,7 g só: 1,1 g</p>	<p>energia: 694 Kcal szénhidrát: 87 g fehérje: 39 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 20 g / 3,1 g só: 1,6 g</p>	<p>energia: 655 Kcal szénhidrát: 87 g fehérje: 36 g cukor: 18 g zsír / telített zs.: 17 g / 7,7 g só: 0,9 g</p>	<p>energia: 472 Kcal szénhidrát: 51 g fehérje: 32 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 15 g / 3,2 g só: 0,8 g</p>	<p>energia: 645 Kcal szénhidrát: 69 g fehérje: 34 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 25 g / 9,1 g só: 2,1 g</p>
	Allergének: glutén; zeller; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; zeller; tojás; hal Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén; mustár Feltételezhető: kén-dioxid, szulfít	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; zeller Feltételezhető: tojás
Uzsonna	<p>Edámi sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Karlábé</p>	<p>Joghurt Puffasztott búzaszelet</p>	<p>Házi májpástétom Teljes kiőrlésű kenyér Zöldhagyma</p>	<p>Szalámi Margarin Zsemle Fejessaláta</p>	<p>Körözött Teljes kiőrlésű kenyér Fekete retek</p>
	<p>energia: 313 Kcal szénhidrát: 31 g fehérje: 14 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 14 g / 6,6 g só: 1,3 g</p>	<p>energia: 234 Kcal szénhidrát: 35 g fehérje: 8 g cukor: 13 g zsír / telített zs.: 6 g / 3,2 g só: 0,5 g</p>	<p>energia: 225 Kcal szénhidrát: 34 g fehérje: 13 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 4 g / 1,1 g só: 0,7 g</p>	<p>energia: 220 Kcal szénhidrát: 32 g fehérje: 8 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 7 g / 2,2 g só: 1,5 g</p>	<p>energia: 219 Kcal szénhidrát: 31 g fehérje: 13 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 4 g / 2 g só: 0,7 g</p>
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:

	11. nap	12. nap	13. nap	14. nap	15. nap
Tízórai	Gyümölcstea Goudasajt Margarin Teljes kiőrlésű kifli	Tej Mogyorókrém Zsemle	Gyümölcstea Padlizsánkrém Teljes kiőrlésű kenyér	Tej Méz Margarin Teljes kiőrlésű kenyér	Kakaó Csirkesonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika
	energia: 350 Kcal szénhidrát: 36 g fehérje: 17 g zsír / telített zs.: 15 g / 7,2 g cukor: 5 g só: 1,6 g	energia: 376 Kcal szénhidrát: 55 g fehérje: 15 g zsír / telített zs.: 10 g / 3,3 g cukor: 10 g só: 1,5 g	energia: 230 Kcal szénhidrát: 37 g fehérje: 6 g zsír / telített zs.: 6 g / 0,6 g cukor: 5 g só: 0,7 g	energia: 361 Kcal szénhidrát: 58 g fehérje: 14 g zsír / telített zs.: 8 g / 3 g cukor: 16 g só: 1 g	energia: 387 Kcal szénhidrát: 51 g fehérje: 24 g zsír / telített zs.: 9 g / 3,6 g cukor: 5 g só: 1,9 g
	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: földimogyoró; glutén; tejtermék, laktóz; szója; diófélék Feltételezhető:	Allergének: mustár; glutén Feltételezhető: kéndioxid, szulfít	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: szója
Ebéd	Zöldséges marhaguleves Erdei gyümölcsös kölesfelfűjt	Magyaros burgonyaleves Párolt csirkemell Zöldborsófőzelék	Zellerkrémleves Zöldséges pulykaragu Főtt teljes kiőrlésű szarvacska tészta Szőlő	Csontleves Sertéspörkölt Karalábéfőzelék Körte	Őszibarackleves Rakott zöldbab bulgurral, pulykahússal
	energia: 605 Kcal szénhidrát: 72 g fehérje: 29 g zsír / telített zs.: 22 g / 7,2 g cukor: 11 g só: 0,8 g	energia: 686 Kcal szénhidrát: 72 g fehérje: 48 g zsír / telített zs.: 22 g / 3,4 g cukor: 0 g só: 0,8 g	energia: 660 Kcal szénhidrát: 86 g fehérje: 36 g zsír / telített zs.: 18 g / 3,1 g cukor: 5 g só: 1,6 g	energia: 647 Kcal szénhidrát: 54 g fehérje: 29 g zsír / telített zs.: 34 g / 9,3 g cukor: 0 g só: 1,5 g	energia: 546 Kcal szénhidrát: 74 g fehérje: 26 g zsír / telített zs.: 17 g / 6,1 g cukor: 8 g só: 1 g
	Allergének: zeller; tejtermék, laktóz; glutén; tojás Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; zeller; mustár Feltételezhető: kéndioxid, szulfít; tojás	Allergének: zeller; glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:
Uzsonna	Házi sertéshúspástétom Kovászos kenyér Paradicsom	Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka	Kefir Kifli	Zöldfűszeres túrókrém Kovászos kenyér	Diós gyümölcsfalatok joghurttal Puffasztott búzaszelet
	energia: 241 Kcal szénhidrát: 31 g fehérje: 14 g zsír / telített zs.: 7 g / 2,1 g cukor: 0 g só: 1 g	energia: 232 Kcal szénhidrát: 29 g fehérje: 15 g zsír / telített zs.: 6 g / 1,7 g cukor: 0 g só: 1,2 g	energia: 217 Kcal szénhidrát: 32 g fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 6 g / 3 g cukor: 0 g só: 1,1 g	energia: 188 Kcal szénhidrát: 32 g fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 1 g / 0,5 g cukor: 0 g só: 0,9 g	energia: 373 Kcal szénhidrát: 44 g fehérje: 15 g zsír / telített zs.: 14 g / 4 g cukor: 0 g só: 0,2 g
	Allergének: glutén Feltételezhető: tejtermék, laktóz	Allergének: glutén Feltételezhető: tejtermék, laktóz; szója	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: diófélék; tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:

	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: 269 Kcal szénhidrát: 46 g fehérje: 12 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 4 g / 2,1 g só: 1,2 g	energia: 186 Kcal szénhidrát: 37 g fehérje: 6 g cukor: 5 g zsír / telített zs.: 1 g / 0,1 g só: 0,6 g	energia: 389 Kcal szénhidrát: 44 g fehérje: 21 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 14 g / 4,7 g só: 1,7 g	energia: 312 Kcal szénhidrát: 37 g fehérje: 14 g cukor: 5 g zsír / telített zs.: 12 g / 6,1 g só: 1,5 g	energia: 297 Kcal szénhidrát: 47 g fehérje: 14 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 6 g / 2,3 g só: 0,3 g
	Allergének: tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: mustár; szója	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: szeszám; diófélék; szója; földimogyoró
Ebéd	Tojásleves Vagdaltszelet sertéshúsból sütőben sütve Lencsefőzelék Körte	Magyaros csirkeraguleves Túrós-tejfölös metélt Banán	Brokkoli krémleves Tárkonyos párolt halfilé Pirított burgonya Gyümölcssláta	Kaporleves Rántott sertésszelet Sült zöldség	Rizsleves Pulykasült Paradicsomos káposztafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér
	energia: 773 Kcal szénhidrát: 81 g fehérje: 39 g cukor: 6 g zsír / telített zs.: 32 g / 9,5 g só: 1,2 g	energia: 676 Kcal szénhidrát: 92 g fehérje: 41 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 16 g / 5,7 g só: 1,4 g	energia: 614 Kcal szénhidrát: 83 g fehérje: 29 g cukor: 8 g zsír / telített zs.: 17 g / 3,1 g só: 0,6 g	energia: 637 Kcal szénhidrát: 65 g fehérje: 32 g cukor: 5 g zsír / telített zs.: 27 g / 6,6 g só: 1,4 g	energia: 656 Kcal szénhidrát: 88 g fehérje: 36 g cukor: 10 g zsír / telített zs.: 17 g / 2,2 g só: 2 g
	Allergének: tojás; glutén; mustár; tejtermék, laktóz Feltételezhető: kén-dioxid, szulfid	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; zeller; tojás Feltételezhető:	Allergének: hal; glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; tojás; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: zeller; glutén Feltételezhető:
Uzsonna	Szardíniapástétom Teljes kiőrlésű kenyér Fejessaláta	Joghurt Kifli	Mustáros tojáskrém Kovászos kenyér	Banánturmix Puffasztott rozsszelet	Újhagymás túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika
	energia: 244 Kcal szénhidrát: 25 g fehérje: 12 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 11 g / 2,9 g só: 1 g	energia: 257 Kcal szénhidrát: 39 g fehérje: 15 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 4 g / 2,2 g só: 1 g	energia: 219 Kcal szénhidrát: 26 g fehérje: 9 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 9 g / 2,3 g só: 1,1 g	energia: 362 Kcal szénhidrát: 69 g fehérje: 12 g cukor: 12 g zsír / telített zs.: 4 g / 1,8 g só: 0,3 g	energia: 224 Kcal szénhidrát: 32 g fehérje: 13 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 5 g / 2,1 g só: 0,7 g
	Allergének: mustár; hal; glutén Feltételezhető: tejtermék, laktóz; kén-dioxid, szulfid; szója	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén; mustár; tojás Feltételezhető: tejtermék, laktóz; kén-dioxid, szulfid	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:

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

<b>Tízórai</b>	<b>10 személyre</b>
250 Tejeskávé	/ 2500 g
393 .tej, tehéntej 1,5% zsírtartalmú	2500 ml
480 .cukor, finomított	50 g
790 .kávé, pótkávé	25 g
459 vaj, vajkrém	100 g
127 kenyér, teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú	600 g
55 sárgarépa, friss	400 g

<b>Ebéd</b>	<b>10 személyre</b>
951 Sertésbecsinált leves	/ 10 adag
216 .sertés, hús, közepes zsírtartalmú,	600 g
34 .petrezselyem, gyökér, friss	370 g
752 .zöldborsó, fagyasztott	350 g
63 .vöröshagyma, friss	100 g
351 .liszt, búzaliszt bl 55	100 g
27 .zeller, friss	50 g
170 .olaj, napraforgóolaj	20 g
65 .petrezselyem, levél, friss	9 g
32 .fokhagyma, friss	1,7 g
305 .bors, fekete	1 g
130 .só, jódosított só	1 g
668 .rozsmaring, szárított	0,6 g
916 Főtt kemény tojás	/ 10 adag
500 .tojás, tyúktojás (1 db=40 g)	400 g
960 Parajfőzelék	/ 10 adag
39 .spenót, fagyasztott	1950 g
393 .tej, tehéntej 1,5% zsírtartalmú	1000 g
351 .liszt, búzaliszt bl 55	210 g
170 .olaj, napraforgóolaj	20 g
32 .fokhagyma, friss	5 g
130 .só, jódosított só	1 g
305 .bors, fekete	1 g

<b>Uzsonna</b>	<b>10 személyre</b>
205 diós sajtkrém	/ 10 adag
426 .sajt, zsíros, tejszínes sajt	300 g
507 .dióbél	200 g
511 Kenyér kovászos	/ 600 g
349 .liszt, búzaliszt bl 80	414 g
499 .víz	306 ml
130 .só, jódosított só	9 g

**2. nap**

<b>Tízórai</b>	<b>10 személyre</b>
250 Tea	/ 2500 g
125 .gyümölcsstea, vízzel, cukor nélkül	2412,5 g
480 .cukor, finomított	50 g
140 .citrom, lé, friss, cukrozatlan	37,5 g
291 Tonhalkrém	/ 10 adag
330 .tonhal, nyers	320 g
897 .margarin, étkezési, 25% zsírtartalmú	40 g
140 .citrom, lé, friss, cukrozatlan	12 g
407 .mustár	8 g
127 zsemle, teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú	10 db
869 kgyőuborka, friss	400 g

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

33	.kelkáposzta, friss	250 g
27	.zeller, friss	250 g
59	.karalábé, friss	200 g
26	.karfiol, friss	100 g
388	.zsemle	80 g
500	.tojás, tyúktojás	60 g
170	.olaj, napraforgóolaj	60 g
373	.zsemlemorzsa	40 g
63	.vöröshagyma, friss	9 g
65	.petrezselyem, levél, friss	4,5 g
130	.só, jódosított só	3 g
305	.bors, fekete	1 g
661	.majoránna, szárított	0,6 g
884	Túrógombóc	/ 10 adag
452	.túró, tehéntúró, félzsíros	1000 g
367	.búza, dara	500 g
569	.tejföl, 12% zsírtartalmú	300 g
500	.tojás, tyúktojás	150 g
480	.cukor, finomított	120 g
170	.olaj, napraforgóolaj	50 g

**Uzsonna****10 személyre**

450	kefir, 3,5% zsírtartalmú	2000 g
532	ABONETT extrudált kenyér, sószegény, Újvilág	400 g

**3. nap****Tízórai****10 személyre**

250	Kakaó ital	/ 2500 g
393	.tej, tehéntej 1,5% zsírtartalmú	2500 ml
480	.cukor, finomított	50 g
475	.kakaó, por	25 g
237	felvágott, párizsi	300 g
897	margarin, étkezési, 25% zsírtartalmú	50 g
127	kenyér, teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú	600 g
70	zöldpaprika, friss	400 g

**Ebéd****10 személyre**

954	Almaleves	/ 10 adag
72	.alma, friss	1000 g
569	.tejföl, 12% zsírtartalmú	300 g
480	.cukor, finomított	100 g
351	.liszt, búzaliszt bl 55	100 g
100	.citrom, friss	80 g
603	.fahéj	0,6 g
876	Töltött csirkecomb	/ 10 adag
289	.csirke, comb, nyers	800 g
11	.csiperke, friss	130 g
388	.zsemle	130 g
170	.olaj, napraforgóolaj	50 g
63	.vöröshagyma, friss	50 g
500	.tojás, tyúktojás	50 g
65	.petrezselyem, levél, friss	15 g
130	.só, jódosított só	2,5 g
305	.bors, fekete	0,3 g
661	.majoránna, szárított	0,3 g
288	Párolt barna rizs	/ 10 adag
525	.rizs, barnarizs	630 g
170	.olaj, napraforgóolaj	75 ml
281	Póréhagymás sárgarépasaláta	/ 10 adag
55	.sárgarépa, friss	500 g
60	.póréhagyma, friss	250 g
166	.olaj, olívaolaj	10 ml
140	.citrom, lé, friss, cukrozatlan	10 ml

<b>Uzsonna</b>	<b>10 személyre</b>
282 Gombakrém	/ 10 adag
11 .csiperke, friss	450 g
393 .tej, tehéntej 1,5% zsírtartalmú	300 g
571 .margarin, étkezési, 55% zsírtartalmú	60 g
351 .liszt, búzaliszt bl 55	40 g
63 .vöröshagyma, friss	30 g
65 .petrezselyem, levél, friss	20 g
130 .só, jódosított só	0,5 g
599 kifli	10 darab

**4. nap**

<b>Tízórai</b>	<b>10 személyre</b>
250 Tea	/ 2500 g
125 .gyümölcsstea, vízzel, cukor nélkül	2412,5 g
480 .cukor, finomított	50 g
140 .citrom, lé, friss, cukrozatlan	37,5 g
114 sajt, kockasajt, csökkentett zsírtartalmú (17 g/db)	20 db
127 kifli, teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú	10 db
955 zöldhagyma, friss	400 g

<b>Ebéd</b>	<b>10 személyre</b>
853 Paradicsomleves	/ 10 adag
156 .paradicsom, püré	520 g
351 .liszt, búzaliszt bl 55	90 g
480 .cukor, finomított	50 g
170 .olaj, napraforgóolaj	40 g
63 .vöröshagyma, friss	40 g
27 .zeller, friss	40 g
130 .só, jódosított só	1,5 g
305 .bors, fekete	0,7 g
279 Sült sertéscsík	/ 10 adag
215 .sertés, hús, sovány, nyers	800 g
170 .olaj, napraforgóolaj	30 ml
130 .só, jódosított só	1,5 g
305 .bors, fekete	1 g
657 .köménymag	1 g
856 Párolt kelbimbó pirított dióval	/ 10 adag
25 .kelbimbó, friss	1800 g
507 .dióbél	230 g
170 .olaj, napraforgóolaj	50 g
65 .petrezselyem, levél, friss	8 g
657 .köménymag	2,5 g
130 .só, jódosított só	1,5 g
73 körte, friss	1200 g

<b>Uzsonna</b>	<b>10 személyre</b>
290 Kapros túrókrém kefirrel	/ 10 adag
452 .túró, tehténtúró, félzsíros	390 g
450 .kefir, 3,5% zsírtartalmú	240,5 g
71 .kapor, friss	19,5 g
511 Kenyér kovászos	/ 600 g
349 .liszt, búzaliszt bl 80	414 g
499 .víz	306 ml
130 .só, jódosított só	9 g

**5. nap**

<b>Tízórai</b>	<b>10 személyre</b>
393 tej, tehéntej 1,5% zsírtartalmú	2500 g
131 sárgabarack, dzsem, extra	250 g
897 margarin, étkezési, 25% zsírtartalmú	100 g
388 zsemle	10 darab

<b>Ebéd</b>	<b>10 személyre</b>
279 Karfiolkrémleves	/ 10 adag
393 .tej, tehéntej 1,5% zsírtartalmú	1000 ml

26	.karfiol, friss	900 g
351	.liszt, búzaliszt bl 55	100 g
177	.margarin, általános, 70%	50 g
130	.só, jódosított só	1,5 g
663	.szerecsendió	1 g
958	.borsikafű	1 g
282	Marhatokány	/ 10 adag
188	.marha, hús, közepes zsírtartalmú,	800 g
63	.vöröshagyma, friss	50 g
170	.olaj, napraforgóolaj	15 g
32	.fokhagyma, friss	6 g
130	.só, jódosított só	1,5 g
305	.bors, fekete	0,4 g
657	.köménymag	0,4 g
961	Petrezselymes burgonya	/ 10 adag
472	.burgonya, téli	2300 g
170	.olaj, napraforgóolaj	40 g
65	.petrezselyem, levél, friss	30 g
130	.só, jódosított só	2 g
929	Uborkasaláta	/ 10 adag
869	.kígyóuborka, friss	800 g
480	.cukor, finomított	100 g
536	.ecet, 20 %-os	70 g
130	.só, jódosított só	4 g

**Uzsonna****10 személyre**

291	Szárnyashúskrém	/ 10 adag
290	.csirke, mell, nyers	400 g
571	.margarin, étkezési, 55% zsírtartalmú	50 g
63	.vöröshagyma, friss	20 g
672	.kakukkfű	0,2 g
657	.köménymag	0,2 g
661	.majoránna, szárított	0,2 g
127	kenyér, teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú	600 g
61	saláta, fejes, friss	400 g

**6. nap****Tízórai****10 személyre**

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

**Ebéd****10 személyre**

853	Gombaleves	/ 10 adag
11	.csiperke, friss	450 g
55	.sárgarépa, friss	120 g
351	.liszt, búzaliszt bl 55	60 g
34	.petrezselyem, gyökér, friss	60 g
170	.olaj, napraforgóolaj	40 g
59	.karalábé, friss	40 g
27	.zeller, friss	30 g
63	.vöröshagyma, friss	30 g
65	.petrezselyem, levél, friss	6 g
404	.fűszerpaprika, édes	4 g
305	.bors, fekete	0,7 g
130	.só, jódosított só	0,5 g
279	Pulyka aprópecsenye	/ 10 adag
293	.pulyka, mell, nyers	800 g
63	.vöröshagyma, friss	50 g
170	.olaj, napraforgóolaj	40 ml
32	.fokhagyma, friss	15 g
657	.köménymag	1 g



130	.só, jódosított só	1 g
305	.bors, fekete	1 g
910	Tökfőzelék	/ 10 adag
37	.tök, főzőtök, friss	1500 g
569	.tejföl, 12% zsírtartalmú	300 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
130	.só, jódosított só	1 g
511	Kenyér kovászos	/ 400 g
349	.liszt, búzaliszt bl 80	276 g
499	.víz	204 ml
130	.só, jódosított só	6 g

**Uzsonna 10 személyre**

415	sajt, zsíros, edámi	300 g
571	margarin, étkezési, 55% zsírtartalmú	100 g
127	kenyér, teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú	600 g
59	karalábé, friss	400 g

**7. nap****Tízórai 10 személyre**

393	tej, tehéntej 1,5% zsírtartalmú	2500 g
134	felvágott, csirkemellsonka, zöldséges	400 g
897	margarin, étkezési, 25% zsírtartalmú	100 g
127	kenyér, teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú	500 g
922	kaliforniai paprika, piros, friss	400 g

**Ebéd 10 személyre**

854	Daragaluska leves	/ 10 adag
33	.kelkáposzta, friss	250 g
34	.petrezselyem, gyökér, friss	200 g
367	.búza, dara	160 g
27	.zeller, friss	100 g
59	.karalábé, friss	60 g
500	.tojás, tyúktojás	60 g
170	.olaj, napraforgóolaj	40 g
63	.vöröshagyma, friss	40 g
65	.petrezselyem, levél, friss	6 g
130	.só, jódosított só	1,5 g
305	.bors, fekete	0,7 g
261	Halpogácsa sütőben sütve	/ 10 adag
315	.tőkehal, filé, nyers	1000 g
500	.tojás, tyúktojás	300 g
373	.zsemlemorzsa	80 g
63	.vöröshagyma, friss	50 g
170	.olaj, napraforgóolaj	40 g
388	.zsemle	7,5 darab
32	.fokhagyma, friss	5 g
130	.só, jódosított só	1 g
958	.borsikafű	0,5 g
906	Párolt mexikói vegyeszöldség	/ 10 adag
703	.mexikói vegyesfőzelék, fagyasztott	1950 g
170	.olaj, napraforgóolaj	54 g
65	.petrezselyem, levél, friss	13 g
84	szőlő, friss	800 g

**Uzsonna 10 személyre**

704	joghurt, gyümölcsjoghurt	2000 g
557	hamlet, búza	200 g

**8. nap**

<b>Tízórai</b>	<b>10 személyre</b>
250 Tea	/ 2500 g
125 .gyümölcsstea, vízzel, cukor nélkül	2412,5 g
480 .cukor, finomított	50 g
140 .citrom, lé, friss, cukrozatlan	37,5 g
204 sárgarépás búzacsíras túrókrém	/ 10 adag
452 .túró, tehéntúró, félzsíros	385 g
450 .kefir, 3,5% zsírtartalmú	147 g
55 .sárgarépa, friss	126 g
518 .búza, csíra	35 g
130 .só, jódosított só	7 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	400 g

<b>Ebéd</b>	<b>10 személyre</b>
279 Fahéjas szilvaleves	/ 10 adag
80 .szilva, friss	950 g
569 .tejföl, 12% zsírtartalmú	300 ml
480 .cukor, finomított	180 g
351 .liszt, búzaliszt bl 55	140 g
140 .citrom, lé, friss, cukrozatlan	30 g
603 .fahéj	1 g
957 .szegfűszeg	1 g
268 Csirkerizottó	/ 10 adag
286 .csirke, hús, nyers	800 g
752 .zöldborsó, fagyasztott	500 g
469 .rizs, fényezett	500 g
414 .sajt, zsíros, trappista	270 g
63 .vöröshagyma, friss	50 g
170 .olaj, napraforgóolaj	40 g
65 .petrezselyem, levél, friss	20 g
305 .bors, fekete	0,4 g

<b>Uzsonna</b>	<b>10 személyre</b>
291 Házi májpástétom	/ 10 adag
288 .csirke, máj, nyers	300 g
393 .tej, tehéntej 1,5% zsírtartalmú	60 g
577 .margarin, főző, 80% zsírtartalmú	20 g
351 .liszt, búzaliszt bl 55	20 g
63 .vöröshagyma, friss	12 g
170 .olaj, napraforgóolaj	8 g
305 .bors, fekete	0,04 g
127 kenyér, teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú	600 g
955 zöldhagyma, friss	400 g

**9. nap**

<b>Tízórai</b>	<b>10 személyre</b>
250 Karamellás tej	/ 2500 g
393 .tej, tehéntej 1,5% zsírtartalmú	2500 ml
480 .cukor, finomított	75 g
292 Tojáskrém	/ 10 adag
500 .tojás, tyúktojás	300 g
393 .tej, tehéntej 1,5% zsírtartalmú	250 ml
571 .margarin, étkezési, 55% zsírtartalmú	50 g
351 .liszt, búzaliszt bl 55	50 g
407 .mustár	30 g
65 .petrezselyem, levél, friss	10 g
305 .bors, fekete	0,5 g
127 kenyér, teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú	600 g
69 paradicsom, friss	400 g

<b>Ebéd</b>	<b>10 személyre</b>
853 Rántottleves	/ 10 adag
351 .liszt, búzaliszt bl 55	60 g
170 .olaj, napraforgóolaj	60 g
65 .petrezselyem, levél, friss	6 g
404 .fűszerpaprika, édes	4 g
130 .só, jódosított só	3 g
657 .köménymag	0,7 g
855 Pirított zsemlekocka	/ 10 adag
388 .zsemle	110 g
282 Párolt sertésszelet	/ 10 adag
215 .sertés, hús, sovány, nyers	800 g
170 .olaj, napraforgóolaj	10 ml
130 .só, jódosított só	1,5 g
657 .köménymag	1 g
281 Hagymás babpüré	/ 10 adag
48 .bab, száraz	700 g
63 .vöröshagyma, friss	170 g
170 .olaj, napraforgóolaj	30 ml
32 .fokhagyma, friss	10 g
956 .babérlevél	1 g
407 .mustár	1 g
305 .bors, fekete	0,25 g

<b>Uzsonna</b>	<b>10 személyre</b>
253 szalámi, nyári	150 g
897 margarin, étkezési, 25% zsírtartalmú	100 g
388 zsemle	10 darab
61 saláta, fejes, friss	400 g

**10. nap**

<b>Tízórai</b>	<b>10 személyre</b>
393 tej, tehéntej 1,5% zsírtartalmú	2500 g
102 Dzsungel mézes, malátás, kakaós gabonapehely	500 g

<b>Ebéd</b>	<b>10 személyre</b>
950 Gulyásleves, zöldséges	/ 10 adag
472 .burgonya, téli	800 g
294 .pulyka, comb, nyers	600 g
34 .petrezselyem, gyökér, friss	200 g
59 .karalábé, friss	200 g
63 .vöröshagyma, friss	150 g
70 .zöldpaprika, friss	100 g
170 .olaj, napraforgóolaj	60 g
69 .paradicsom, friss	50 g
404 .fűszerpaprika, édes	10 g
65 .petrezselyem, levél, friss	4,5 g
32 .fokhagyma, friss	1,6 g
305 .bors, fekete	1 g
657 .köménymag	0,6 g
279 Sajtós-tejfölös teljes kiőrlésű tészta	/ 10 adag
989 .szárzészta, teljes kiőrlésű	600 g
415 .sajt, zsíros, edámi	300 g
569 .tejföl, 12% zsírtartalmú	300 ml
170 .olaj, napraforgóolaj	30 ml
72 alma, friss	1200 g

<b>Uzsonna</b>	<b>10 személyre</b>
290 Körözött házi	/ 650 g
452 .túró, tehenőtúró, félzsíros	390 g
450 .kefir, 3,5% zsírtartalmú	234 g
63 .vöröshagyma, friss	22,75 g
404 .fűszerpaprika, édes	1,95 g
657 .köménymag	1,3 g
127 kenyér, teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú	600 g

67 retek, fekete, friss 400 g

**11. nap**

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

Ebéd	10 személyre
253 Marharagu leves	/ 10 adag
188 .marha, hús, közepes zsírtartalmú,	600 g
59 .karalábé, friss	250 g
34 .petrezselyem, gyökér, friss	200 g
55 .sárgarépa, friss	200 g
27 .zeller, friss	150 g
63 .vöröshagyma, friss	80 g
170 .olaj, napraforgóolaj	20 g
65 .petrezselyem, levél, friss	8 g
32 .fokhagyma, friss	2 g
130 .só, jódosított só	1 g
305 .bors, fekete	1 g
668 .rozsmaring, szárított	0,6 g
282 Kölesfelfűjt erdei gyümölcsös	/ 10 adag
393 .tej, tehéntej 1,5% zsírtartalmú	2200 g
372 .köles, hántolt	500 g
500 .tojás, tyúktojás	240 g
92 .áfonya, fekete, friss	180 g
94 .áfonya, piros, friss	180 g
89 .ribizli, piros	170 g
91 .szeder, földi, friss	170 g
480 .cukor, finomított	110 g
573 .margarin, étkezési, 60% zsírtartalmú	40 g
373 .zsemlemorzsa	20 g
100 .citrom, friss	20 g

Uzsonna	10 személyre
179 Házi sertés húskrém	/ 10 adag
215 .sertés, hús, sovány, nyers	400 g
571 .margarin, étkezési, 55% zsírtartalmú	50 g
63 .vöröshagyma, friss	20 g
657 .köménymag	0,2 g
672 .kakukkfű	0,2 g
661 .majoránna, szárított	0,2 g
511 Kenyér kovászos	/ 600 g
349 .liszt, búzaliszt bl 80	414 g
499 .víz	306 ml
130 .só, jódosított só	9 g
69 paradicsom, friss	400 g

**12. nap**

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

Ebéd	10 személyre
954 Burgonyaleves	/ 10 adag
472 .burgonya, téli	850 g
351 .liszt, búzaliszt bl 55	100 g
63 .vöröshagyma, friss	80 g
170 .olaj, napraforgóolaj	60 g
69 .paradicsom, friss	30 g

70	.zöldpaprika, friss	30 g
65	.petrezselyem, levél, friss	6 g
404	.fűszerpaprika, édes	6 g
130	.só, jódosított só	1 g
305	.bors, fekete	1 g
279	Párolt csirkemell	/ 10 adag
290	.csirke, mell, nyers	1000 g
170	.olaj, napraforgóolaj	60 g
130	.só, jódosított só	2 g
661	.majoránna, szárított	0,6 g
305	.bors, fekete	0,5 g
909	Zöldborsófőzelék	/ 10 adag
752	.zöldborsó, fagyasztott	1950 g
393	.tej, tehéntej 1,5% zsírtartalmú	1150 g
351	.liszt, búzaliszt bl 55	160 g
170	.olaj, napraforgóolaj	60 g
65	.petrezselyem, levél, friss	18 g
130	.só, jódosított só	1 g
305	.bors, fekete	0,5 g

**Uzsonna****10 személyre**

231	felvágott, gépsonka	400 g
897	margarin, étkezési, 25% zsírtartalmú	100 g
127	kenyér, teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú	600 g
869	kígyóuborka, friss	400 g

**13. nap****Tízórai****10 személyre**

250	Tea	/ 2500 g
125	.gyümölcsstea, vízzel, cukor nélkül	2412,5 g
480	.cukor, finomított	50 g
140	.citrom, lé, friss, cukrozatlan	37,5 g
104	Padlizsánkrém	/ 10 adag
23	.padlizsán, friss	500 g
170	.olaj, napraforgóolaj	50 g
63	.vöröshagyma, friss	30 g
407	.mustár	30 g
127	kenyér, teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú	600 g

**Ebéd****10 személyre**

941	Zellerkrémleves	/ 10 adag
393	.tej, tehéntej 1,5% zsírtartalmú	1200 g
27	.zeller, friss	800 g
351	.liszt, búzaliszt bl 55	80 g
170	.olaj, napraforgóolaj	50 g
65	.petrezselyem, levél, friss	3 g
305	.bors, fekete	0,9 g
279	Zöldséges pulykaragu	/ 10 adag
293	.pulyka, mell, nyers	800 g
55	.sárgarépa, friss	170 g
34	.petrezselyem, gyökér, friss	100 g
351	.liszt, búzaliszt bl 55	70 g
480	.cukor, finomított	50 g
63	.vöröshagyma, friss	30 g
170	.olaj, napraforgóolaj	30 g
407	.mustár	20 g
140	.citrom, lé, friss, cukrozatlan	10 g
956	.babérlevél	0,5 g
305	.bors, fekete	0,5 g
279	Főtt teljes kiőrlésű szarvacska	/ 10 adag
989	.száraztészta, teljes kiőrlésű	550 g
170	.olaj, napraforgóolaj	50 ml
84	szőlő, friss	1200 g

<b>Uzsonna</b>	<b>10 személyre</b>
450 kefir, 3,5% zsírtartalmú	1500 g
599 kifli	10 darab

**14. nap**

<b>Tízórai</b>	<b>10 személyre</b>
393 tej, tehéntej 1,5% zsírtartalmú	2500 g
482 méz	200 g
572 margarin, étkezési, 35% zsírtartalmú	100 g
127 kenyér, teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú	600 g

<b>Ebéd</b>	<b>10 személyre</b>
900 Csontleves	/ 10 adag
217 .sertés, csont, nyers	700 g
33 .kelkáposzta, friss	300 g
55 .sárgarépa, friss	250 g
34 .petrezselyem, gyökér, friss	120 g
63 .vöröshagyma, friss	70 g
26 .karfiol, friss	50 g
752 .zöldborsó, fagyasztott	50 g
65 .petrezselyem, levél, friss	7 g
130 .só, jódosított só	4 g
32 .fokhagyma, friss	4 g
305 .bors, fekete	0,9 g
994 Sertéspörkölt	/ 10 adag
216 .sertés, hús, közepes zsírtartalmú,	800 g
63 .vöröshagyma, friss	200 g
70 .zöldpaprika, friss	150 g
69 .paradicsom, friss	100 g
170 .olaj, napraforgóolaj	40 g
404 .fűszerpaprika, édes	20 g
32 .fokhagyma, friss	8 g
130 .só, jódosított só	2 g
657 .köménymag	0,6 g
305 .bors, fekete	0,6 g
959 Karalábéfőzelék	/ 10 adag
59 .karalábé, friss	1900 g
393 .tej, tehéntej 1,5% zsírtartalmú	1000 g
351 .liszt, búzaliszt bl 55	180 g
170 .olaj, napraforgóolaj	65 g
65 .petrezselyem, levél, friss	20 g
130 .só, jódosított só	2 g
305 .bors, fekete	0,6 g
73 körte, friss	1000 g

<b>Uzsonna</b>	<b>10 személyre</b>
290 Zöldfűszeres túrókrém	/ 10 adag
451 .túró, tehéntúró, sovány	360 g
111 .joghurt, 1,8% zsírtartalmú	210 g
65 .petrezselyem, levél, friss	12 g
598 .bazsalikom, friss	12 g
664 .oregánó	6 g
511 Kenyér kovászos	/ 600 g
349 .liszt, búzaliszt bl 80	414 g
499 .víz	306 ml
130 .só, jódosított só	9 g

**15. nap**

<b>Tízórai</b>	<b>10 személyre</b>
250 Kakaó ital	/ 2500 g
393 .tej, tehéntej 1,5% zsírtartalmú	2500 ml
480 .cukor, finomított	50 g
475 .kakaó, por	25 g
656 felvágott, csirkesonka	400 g
572 margarin, étkezési, 35% zsírtartalmú	100 g

127 kenyér, teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú 600 g  
 70 zöldpaprika, friss 400 g

<b>Ebéd</b>	<b>10 személyre</b>
892 Ószibarackleves	/ 10 adag
76 .őszibarack, friss	700 g
569 .tejföl, 12% zsírtartalmú	300 g
480 .cukor, finomított	80 g
351 .liszt, búzaliszt bl 55	60 g
100 .citrom, friss	60 g
603 .fahéj	0,4 g
920 Rakott zöldbab	/ 10 adag
49 .zöldbab, fagyasztott	1830 g
296 .pulyka, hús, nyers	600 g
120 .bulgur (búzatöret)	500 g
569 .tejföl, 12% zsírtartalmú	300 g
63 .vöröshagyma, friss	80 g
70 .zöldpaprika, friss	50 g
170 .olaj, napraforgóolaj	30 g
69 .paradicsom, friss	30 g
404 .fűszerpaprika, édes	8,5 g
130 .só, jódosított só	8 g
32 .fokhagyma, friss	2 g
305 .bors, fekete	0,9 g

<b>Uzsonna</b>	<b>10 személyre</b>
179 Diós gyümölcsfalatok joghurttal	/ 10 adag
111 .joghurt, 1,8% zsírtartalmú	1000 g
72 .alma, friss	350 g
73 .körte, friss	250 g
84 .szőlő, friss	200 g
507 .dióbél	200 g
557 hamlet, búza	400 g

**16. nap**

<b>Tízórai</b>	<b>10 személyre</b>
393 tej, tehéntej 1,5% zsírtartalmú	2500 g
522 kukorica, pehely	400 g

<b>Ebéd</b>	<b>10 személyre</b>
903 Tojásleves	/ 10 adag
500 .tojás, tyúktojás	300 g
351 .liszt, búzaliszt bl 55	50 g
170 .olaj, napraforgóolaj	20 g
65 .petrezselyem, levél, friss	8 g
404 .fűszerpaprika, édes	5 g
130 .só, jódosított só	1 g
305 .bors, fekete	0,9 g
657 .köménymag	0,8 g
922 Vagdalszelet sertéshúsból sütőben sütvé	/ 10 adag
216 .sertés, hús, közepes zsírtartalmú,	600 g
388 .zsemle	220 g
500 .tojás, tyúktojás	170 g
373 .zsemlemorzsa	60 g
63 .vöröshagyma, friss	40 g
170 .olaj, napraforgóolaj	20 g
404 .fűszerpaprika, édes	5 g
32 .fokhagyma, friss	4 g
130 .só, jódosított só	3 g
305 .bors, fekete	0,5 g
910 Lencsefőzelék	/ 10 adag
51 .lencse, száraz	600 g
569 .tejföl, 12% zsírtartalmú	300 g
351 .liszt, búzaliszt bl 55	110 g
480 .cukor, finomított	60 g

63	.vöröshagyma, friss	40 g
407	.mustár	30 g
170	.olaj, napraforgóolaj	30 g
536	.ecet, 20 %-os	20 g
32	.fokhagyma, friss	4 g
305	.bors, fekete	0,7 g
956	.babérlevél	0,4 g
73	körte, friss	800 g

**Uzsonna** **10 személyre**

202	szardíniakrém	/ 10 adag
341	.szardínia, olajban	300 g
177	.margarin, általános, 70%	50 g
407	.mustár	12 g
140	.citrom, lé, friss, cukrozatlan	8 g
127	kenyér, teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú	500 g
61	saláta, fejes, friss	400 g

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

250	Tea	/ 2500 g
125	.gyümölcsstea, vízzel, cukor nélkül	2412,5 g
480	.cukor, finomított	50 g
140	.citrom, lé, friss, cukrozatlan	37,5 g
296	Sült paprikakrém	/ 10 adag
870	.paprika, paradicsompaprika	500 g
170	.olaj, napraforgóolaj	5 ml
32	.fokhagyma, friss	2,5 g
305	.bors, fekete	0,5 g
127	kenyér, teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú	600 g

**Ebéd** **10 személyre**

279	Csirke raguleves	/ 10 adag
286	.csirke, hús, nyers	600 g
55	.sárgarépa, friss	300 g
752	.zöldborsó, fagyasztott	300 g
27	.zeller, friss	200 g
351	.liszt, búzaliszt bl 55	80 g
34	.petrezselyem, gyökér, friss	50 g
63	.vöröshagyma, friss	30 g
32	.fokhagyma, friss	10 g
65	.petrezselyem, levél, friss	8 g
404	.fűszerpaprika, édes	5 g
958	.borsikafű	1 g
883	Túrós metélt	/ 10 adag
452	.túró, tehéntúró, félzsíros	700 g
375	.száraztészta, 4 tojásos	700 g
569	.tejföl, 12% zsírtartalmú	300 g
170	.olaj, napraforgóolaj	30 g
130	.só, jódosított só	6 g
96	banán, friss	900 g

**Uzsonna** **10 személyre**

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

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

393	tej, tehéntej 1,5% zsírtartalmú	2500 g
648	felvágott, párizsi, baromfi	400 g
572	margarin, étkezési, 35% zsírtartalmú	100 g
127	kenyér, teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú	600 g
69	paradicsom, friss	400 g



<b>Ebéd</b>	<b>10 személyre</b>
252 Brokkolikrémleves	/ 10 adag
393 .tej, tehéntej 1,5% zsírtartalmú	1100 g
24 .brokkoli, friss	900 g
351 .liszt, búzaliszt bl 55	100 g
177 .margarin, általános, 70%	30 g
958 .borsikafű	1 g
869 Tárkonyos, citromos halfilé	/ 10 adag
315 .tőkehal, filé, nyers	800 g
351 .liszt, búzaliszt bl 55	90 g
170 .olaj, napraforgóolaj	50 g
140 .citrom, lé, friss, cukrozatlan	30 g
130 .só, jódosított só	1 g
671 .tárkony	0,6 g
961 Pirított burgonya	/ 10 adag
472 .burgonya, téli	2200 g
170 .olaj, napraforgóolaj	70 g
130 .só, jódosított só	1 g
280 Gyümölcssaláta	/ 10 adag
72 .alma, friss	400 g
76 .őszibarack, friss	300 g
80 .szilva, friss	200 g
482 .méz	100 g

<b>Uzsonna</b>	<b>10 személyre</b>
179 Tojáskrém mustáros	/ 10 adag
500 .tojás, tyúktojás	330 g
571 .margarin, étkezési, 55% zsírtartalmú	75 g
63 .vöröshagyma, friss	50 g
407 .mustár	25 g
65 .petrezselyem, levél, friss	10 g
305 .bors, fekete	5 g
130 .só, jódosított só	1 g
511 Kenyér kovászos	/ 500 g
349 .liszt, búzaliszt bl 80	345 g
499 .víz	255 ml
130 .só, jódosított só	7,5 g

**19. nap**

<b>Tízórai</b>	<b>10 személyre</b>
250 Tea	/ 2500 g
125 .gyümölcstea, vízzel, cukor nélkül	2412,5 g
480 .cukor, finomított	50 g
140 .citrom, lé, friss, cukrozatlan	37,5 g
414 sajt, zsíros, trappista	300 g
897 margarin, étkezési, 25% zsírtartalmú	100 g
127 kenyér, teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú	600 g
922 kaliforniai paprika, piros, friss	400 g

<b>Ebéd</b>	<b>10 személyre</b>
853 Kaporleves	/ 10 adag
569 .tejföl, 12% zsírtartalmú	300 g
71 .kapor, friss	70 g
351 .liszt, búzaliszt bl 55	60 g
480 .cukor, finomított	50 g
63 .vöröshagyma, friss	40 g
536 .ecet, 20 %-os	20 g
170 .olaj, napraforgóolaj	20 g
130 .só, jódosított só	2 g
873 Rántott sertésszelet	/ 10 adag
215 .sertés, hús, sovány, nyers	800 g
373 .zsemlemorzsa	200 g
500 .tojás, tyúktojás	190 g
170 .olaj, napraforgóolaj	90 g

351	.liszt, búzaliszt bl 55	70 g
130	.só, jódosított só	4 g
280	Sült zöldségek	/ 10 adag
755	.kukorica, fagyasztott	1150 g
55	.sárgarépa, friss	450 g
11	.csiperke, friss	200 g
986	.lilahagyma, friss	100 g
70	.zöldpaprika, friss	100 g
170	.olaj, napraforgóolaj	20 g
672	.kakukkfű	0,2 g
305	.bors, fekete	0,1 g

**Uzsonna****10 személyre**

892	Banánturmix, tejjel	/ 10 adag
393	.tej, tehéntej 1,5% zsírtartalmú	2000 g
96	.banán, friss	700 g
480	.cukor, finomított	120 g
563	hamlet, rozs	400 g

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

393	tej, tehéntej 1,5% zsírtartalmú	2500 g
990	müzlíkeverék	500 g

**Ebéd****10 személyre**

854	Rizsleves	/ 10 adag
55	.sárgarépa, friss	250 g
34	.petrezselyem, gyökér, friss	200 g
469	.rizs, fényezett	100 g
27	.zeller, friss	100 g
59	.karalábé, friss	60 g
170	.olaj, napraforgóolaj	40 g
63	.vöröshagyma, friss	40 g
65	.petrezselyem, levél, friss	6 g
130	.só, jódosított só	4 g
305	.bors, fekete	0,7 g
279	Zöldfűszeres sült pulykamell	/ 10 adag
293	.pulyka, mell, nyers	1000 g
170	.olaj, napraforgóolaj	40 ml
130	.só, jódosított só	2 g
112	.bazsalikom, szárított	0,2 g
661	.majoránna, szárított	0,2 g
959	Paradicsomos káposztafőzelék	/ 10 adag
50	.fejeskáposzta, nyári, friss	1600 g
156	.paradicsom, püré	300 g
351	.liszt, búzaliszt bl 55	160 g
480	.cukor, finomított	100 g
170	.olaj, napraforgóolaj	70 g
27	.zeller, friss	40 g
63	.vöröshagyma, friss	40 g
130	.só, jódosított só	2 g
305	.bors, fekete	0,9 g
657	.köménymag	0,6 g
127	kenyér, teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú	500 g

**Uzsonna****10 személyre**

299	Újhagymás túrókrém	/ 10 adag
452	.túró, tehenőtúró, félzsíros	400 g
450	.kefir, 3,5% zsírtartalmú	250 g
955	.zöldhagyma, friss	30 g
127	kenyér, teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú	600 g
70	zöldpaprika, friss	400 g

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

532 ABONETT extrudált kenyér, sószegény, Újvilág	400,00 g
72 alma, friss	2,20 kg
48 bab, száraz	700,00 g
956 babérlevél	1,00 g
305 bors, fekete	9,99 g
958 borsikafű	1,50 g
472 burgonya, téli	3,10 kg
518 búza, csíra	35,00 g
367 búza, dara	660,00 g
100 citrom, friss	80,00 g
140 citrom, lé, friss, cukrozatlan	164,50 g
480 cukor, finomított	875,00 g
696 cukor, vaníliás cukor	25,00 g
11 csiperke, friss	1,03 kg
289 csirke, comb, nyers	800,00 g
286 csirke, hús, nyers	800,00 g
288 csirke, máj, nyers	900,00 g
290 csirke, mell, nyers	400,00 g
507 dióbél	430,00 g
102 Dzsungel mézes, malátás, kakaós gabonapehely	500,00 g
536 ecet, 20 %-os	88,00 g
603 fahéj	1,60 g
134 felvágott, csirkemellsonka, zöldséges	400,00 g
237 felvágott, párizsi	300,00 g
32 fokhagyma, friss	44,30 g
404 fűszerpaprika, édes	28,45 g
125 gyümölcstea, vízzel, cukor nélkül	7,24 kg
557 hamlet, búza	200,00 g
704 joghurt, gyümölcsjoghurt	2,00 kg
475 kakaó, por	25,00 g
672 kakukkfű	0,20 g
922 kaliforniai paprika, piros, friss	400,00 g
71 kapor, friss	33,50 g
59 karalábé, friss	900,00 g
26 karfiol, friss	1,00 kg
790 kávé, pótkávé	25,00 g
450 kefir, 3,5% zsírtartalmú	2,62 kg
25 kelbimbó, friss	1,80 kg
33 kelkáposzta, friss	500,00 g
127 kenyér, teljes kiőrlésű, csökkentett só tartalmú	4,70 kg
599 kifli	880,00 g
127 kifli, teljes kiőrlésű, csökkentett só tartalmú	600,00 g
869 kgyőuborka, friss	1,20 kg
657 köménymag	8,70 g
73 körte, friss	1,20 kg
351 liszt, búzaliszt bl 55	1,11 kg
349 liszt, búzaliszt bl 80	1,45 kg
661 majoránna, szárított	1,10 g
177 margarin, általános, 70% zsírtartalmú	50,00 g
897 margarin, étkezési, 25% zsírtartalmú	390,00 g
571 margarin, étkezési, 55% zsírtartalmú	260,00 g
577 margarin, főző, 80% zsírtartalmú	20,00 g
188 marha, hús, közepes zsírtartalmú, nyers	800,00 g
703 mexikói vegyesfőzelék, fagyasztott	1,95 kg
407 mustár	39,00 g
170 olaj, napraforgóolaj	910,50 g
166 olaj, olívaolaj	9,00 g
69 paradicsom, friss	450,00 g

156 paradicsom, püré	520,00 g
34 petrezselyem, gyökér, friss	830,00 g
65 petrezselyem, levél, friss	152,00 g
60 póréhagyma, friss	250,00 g
294 pulyka, comb, nyers	600,00 g
293 pulyka, mell, nyers	800,00 g
67 retek, fekete, friss	400,00 g
525 rizs, barnarizs	630,00 g
469 rizs, fényezett	500,00 g
668 rozmaring, szárított	0,60 g
114 sajt, kockasajt, csökkentett zsírtartalmú (17 g/db)	340,00 g
415 sajt, zsíros, edámi	600,00 g
426 sajt, zsíros, tejszíneskrémsajt	300,00 g
414 sajt, zsíros, trappista	270,00 g
61 saláta, fejes, friss	800,00 g
131 sárgabarack, dzsem, extra gyümölcstartalommal	250,00 g
55 sárgarépa, friss	1,15 kg
216 sertés, hús, közepes zsírtartalmú, nyers	600,00 g
215 sertés, hús, sovány, nyers	1,50 kg
130 só, jódosított só	69,50 g
39 spenót, fagyasztott	1,95 kg
253 szalámi, nyári	150,00 g
989 szárítottészta, teljes kiőrlésű	600,00 g
957 szegfűszeg	1,00 g
663 szerezcsendió	1,00 g
80 szilva, friss	950,00 g
84 szőlő, friss	800,00 g
393 tej, tehéntej 1,5% zsírtartalmú	20,45 kg
569 tejföl, 12% zsírtartalmú	1,50 kg
500 tojás, tyúktojás (1 db=40 g)	1,32 kg
37 tök, főzőtök, friss	1,50 kg
315 tőkehal, filé, nyers	1,00 kg
330 tonhal, nyers	320,00 g
452 túró, tehéntúró, félzsíros	2,17 kg
58 uborka, friss	0,00 g
458 vaj, teavaj	100,00 g
459 vaj, vajkrém	100,00 g
499 víz	1,07 kg
63 vöröshagyma, friss	923,75 g
27 zeller, friss	470,00 g
752 zöldborsó, fagyasztott	850,00 g
955 zöldhagyma, friss	800,00 g
70 zöldborsó, friss	900,00 g
388 zsemle	1,80 kg
127 zsemle, teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú	600,00 g
373 zsemlemorzsa	120,00 g

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

92 áfonya, fekete, friss	180,00 g
94 áfonya, piros, friss	180,00 g
72 alma, friss	750,00 g
956 babérlevél	0,90 g
96 banán, friss	1,60 kg
598 bazsalikom, friss	12,00 g
112 bazsalikom, szárított	0,20 g
305 bors, fekete	16,70 g
958 borsikafű	2,00 g
24 brokkoli, friss	900,00 g
120 bulgur (búzatöret)	500,00 g
472 burgonya, téli	3,05 kg
100 citrom, friss	80,00 g
140 citrom, lé, friss, cukrozatlan	198,00 g
480 cukor, finomított	820,00 g
11 csiperke, friss	200,00 g
286 csirke, hús, nyers	600,00 g
290 csirke, mell, nyers	1,00 kg
507 dióbél	200,00 g
536 ecet, 20 %-os	40,00 g
603 fahéj	0,40 g
50 fejeskáposzta, nyári, friss	1,60 kg
656 felvágott, csirkesonka	400,00 g
231 felvágott, gépsonka	400,00 g
648 felvágott, párizsi, baromfi	400,00 g
32 fokhagyma, friss	36,50 g
404 fűszerpaprika, édes	49,50 g
125 gyümölcstea, vízzel, cukor nélkül	9,65 kg
557 hamlet, búza	400,00 g
563 hamlet, rozs	400,00 g
111 joghurt, 1,8% zsírtartalmú	3,21 kg
475 kakaó, por	25,00 g
672 kakukkfű	0,40 g
922 kaliforniai paprika, piros, friss	400,00 g
71 kapor, friss	70,00 g
59 karalábé, friss	2,21 kg
26 karfiol, friss	50,00 g
450 kefir, 3,5% zsírtartalmú	1,75 kg
33 kelkáposzta, friss	300,00 g
127 kenyér, teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú	5,80 kg
599 kifli	880,00 g
127 kifli, teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú	600,00 g
869 kgyőuborka, friss	400,00 g
372 köles, hántolt	500,00 g
657 köménymag	2,20 g
73 körte, friss	2,05 kg
755 kukorica, fagyasztott	1,15 kg
522 kukorica, pehely	400,00 g
51 lencse, száraz	600,00 g
986 lilahagyma, friss	100,00 g
351 liszt, búzaliszt bl 55	1,37 kg
349 liszt, búzaliszt bl 80	1,17 kg
661 majoránna, szárított	1,00 g
177 margarin, általános, 70% zsírtartalmú	80,00 g
897 margarin, étkezési, 25% zsírtartalmú	200,00 g
572 margarin, étkezési, 35% zsírtartalmú	400,00 g
571 margarin, étkezési, 55% zsírtartalmú	125,00 g
573 margarin, étkezési, 60% zsírtartalmú	40,00 g

188 marha, hús, közepes zsírtartalmú, nyers	600,00 g
482 méz	300,00 g
570 mogorókrém	200,00 g
407 mustár	117,00 g
990 müzlikeverék	500,00 g
170 olaj, napraforgóolaj	1,01 kg
664 oregánó	6,00 g
76 őszibarack, friss	1,00 kg
23 padlizsán, friss	500,00 g
870 paprika, paradicsompaprika	500,00 g
69 paradicsom, friss	960,00 g
156 paradicsom, püré	300,00 g
34 petrezselyem, gyökér, friss	670,00 g
65 petrezselyem, levél, friss	106,00 g
296 pulyka, hús, nyers	600,00 g
293 pulyka, mell, nyers	1,80 kg
89 ribizli, piros	170,00 g
469 rizs, fényezett	100,00 g
668 rozmaring, szárított	0,60 g
628 sajt, gouda	400,00 g
414 sajt, zsíros, trappista	300,00 g
61 saláta, fejes, friss	400,00 g
55 sárgarépa, friss	1,62 kg
217 sertés, csont, nyers	700,00 g
216 sertés, hús, közepes zsírtartalmú, nyers	1,40 kg
215 sertés, hús, sovány, nyers	1,20 kg
130 só, jódosított só	73,50 g
375 száraztészta, 4 tojasos	700,00 g
989 száraztészta, teljes kiőrlésű	550,00 g
341 szardínia, olajban	300,00 g
91 szeder, földi, friss	170,00 g
80 szilva, friss	200,00 g
84 szőlő, friss	1,40 kg
671 tárkony	0,60 g
393 tej, tehéntej 1,5% zsírtartalmú	23,73 kg
569 tejföl, 12% zsírtartalmú	1,50 kg
500 tojás, tyúktojás (1 db=40 g)	1,23 kg
315 tőkehal, filé, nyers	800,00 g
452 túró, tehéntúró, félzsíros	1,10 kg
451 túró, tehéntúró, sovány	360,00 g
499 víz	867,00 g
63 vöröshagyma, friss	870,00 g
27 zeller, friss	1,29 kg
49 zöldbab, fagyasztott	1,83 kg
752 zöldborsó, fagyasztott	2,30 kg
955 zöldhagyma, friss	30,00 g
70 zöldborsó, friss	1,13 kg
388 zsemle	760,00 g
373 zsemlemorzsa	280,00 g

7-10 éves korosztály mintaétlap napi energia és tápanyag értékei  
 2x10 napos mintaétlap tejből, illetve tejtermékekből származó összkalciumtartalom

Étrendtervező program: NutriComp Étrend 4.0

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

**1. nap**

Energia	1223 kcal	Energia	5115 kJ
Fehérje	55,7 g	Zsír	55 g
	18,2%		40,5%
Szénhidrát	126,1 g	Hozzáadott cukor	5 g
	41,2%		1,6%
Nátrium	1227,7 mg	Kalcium	881,7 mg
Só	3,1 g	Kalcium- tejből, tejtermékekből	462 mg

**2. nap**

Energia	1211 kcal	Energia	5062 kJ
Fehérje	65,1 g	Zsír	41,6 g
	21,5%		30,9%
Szénhidrát	142,3 g	Hozzáadott cukor	17,2 g
	47,0%		5,7%
Nátrium	923,6 mg	Kalcium	478,8 mg
Só	2,31 g	Kalcium- tejből, tejtermékekből	350 mg

**3. nap**

Energia	1271 kcal	Energia	5313 kJ
Fehérje	54,7 g	Zsír	39,5 g
	17,2%		28,0%
Szénhidrát	171,9 g	Hozzáadott cukor	15 g
	54,1%		4,7%
Nátrium	1364 mg	Kalcium	519,7 mg
Só	3,41 g	Kalcium- tejből, tejtermékekből	358 mg

**4. nap**

Energia	1115 kcal	Energia	4660 kJ
Fehérje	59,3 g	Zsír	42,4 g
	21,3%		34,2%
Szénhidrát	123,2 g	Hozzáadott cukor	10,8 g
	44,2%		3,9%
Nátrium	1366,1 mg	Kalcium	456,5 mg
Só	3,42 g	Kalcium- tejből, tejtermékekből	220 mg

**5. nap**

Energia	1204 kcal	Energia	5031 kJ
Fehérje	59,9 g	Zsír	33,4 g
	19,9%		25,0%
Szénhidrát	163,3 g	Hozzáadott cukor	22,5 g
	54,3%		7,5%
Nátrium	1325,4 mg	Kalcium	539,5 mg
Só	3,31 g	Kalcium- tejből, tejtermékekből	402 mg

**6. nap**

Energia	1123 kcal	Energia	4696 kJ
---------	-----------	---------	---------

7-10 éves korosztály mintaétlap napi energia és tápanyag értékei  
2x10 napos mintaétlap tejből, illetve tejtermékekből származó összkalciumtartalom

Étrendtervező program: NutriComp Étrend 4.0

Fehérje	58,5 g	Zsír	43,2 g
	20,8%		34,6%
Szénhidrát	123,7 g	Hozzáadott cukor	2,5 g
	44,1%		0,9%
Nátrium	1382,6 mg	Kalcium	701,9 mg
Só	3,46 g	Kalcium- tejből, tejtermékekből	564 mg

**7. nap**

Energia	1268 kcal	Energia	5299 kJ
Fehérje	68,3 g	Zsír	37,5 g
	21,5%		26,6%
Szénhidrát	161,6 g	Hozzáadott cukor	13 g
	51,0%		4,1%
Nátrium	1381 mg	Kalcium	709,1 mg
Só	3,45 g	Kalcium- tejből, tejtermékekből	480 mg

**8. nap**

Energia	1113 kcal	Energia	4651 kJ
Fehérje	61,1 g	Zsír	26,1 g
	22,0%		21,1%
Szénhidrát	156,9 g	Hozzáadott cukor	23 g
	56,4%		8,3%
Nátrium	1236,8 mg	Kalcium	377,8 mg
Só	3,09 g	Kalcium- tejből, tejtermékekből	247 mg

**9. nap**

Energia	1109 kcal	Energia	4638 kJ
Fehérje	60,6 g	Zsír	33,6 g
	21,9%		27,3%
Szénhidrát	139,9 g	Hozzáadott cukor	7,5 g
	50,5%		2,7%
Nátrium	1374,1 mg	Kalcium	492,1 mg
Só	3,44 g	Kalcium- tejből, tejtermékekből	323 mg

**10. nap**

Energia	1175 kcal	Energia	4910 kJ
Fehérje	59,7 g	Zsír	34,4 g
	20,3%		26,3%
Szénhidrát	154,6 g	Hozzáadott cukor	12,9 g
	52,6%		4,4%
Nátrium	1393,5 mg	Kalcium	734,2 mg
Só	3,48 g	Kalcium- tejből, tejtermékekből	614 mg

**11. nap**

Energia	1197 kcal	Energia	5003 kJ
Fehérje	59,5 g	Zsír	43,7 g
	19,9%		32,9%
Szénhidrát	139,2 g	Hozzáadott cukor	16 g



7-10 éves korosztály mintaétlap napi energia és tápanyag értékei  
2x10 napos mintaétlap tejből, illetve tejtermékekből származó összkalciumtartalom

Étrendtervező program: NutriComp Étrend 4.0

	46,5%		5,3%
Nátrium	1365,7 mg	Kalcium	676,3 mg
Só	3,41 g	Kalcium- tejből, tejtermékekből	531 mg

**12. nap**

Energia	1294 kcal	Energia	5407 kJ
Fehérje	77,8 g	Zsír	38,4 g
	24,0%		26,7%
Szénhidrát	156,8 g	Hozzáadott cukor	9,6 g
	48,5%		3,0%
Nátrium	1364,6 mg	Kalcium	587,7 mg
Só	3,41 g	Kalcium- tejből, tejtermékekből	416 mg

**13. nap**

Energia	1107 kcal	Energia	4628 kJ
Fehérje	51,3 g	Zsír	29,9 g
	18,5%		24,3%
Szénhidrát	155,5 g	Hozzáadott cukor	10 g
	56,2%		3,6%
Nátrium	1372,7 mg	Kalcium	493,5 mg
Só	3,43 g	Kalcium- tejből, tejtermékekből	317 mg

**14. nap**

Energia	1197 kcal	Energia	5002 kJ
Fehérje	54,6 g	Zsír	43,8 g
	18,2%		32,9%
Szénhidrát	144,5 g	Hozzáadott cukor	16,2 g
	48,3%		5,4%
Nátrium	1367,1 mg	Kalcium	689,3 mg
Só	3,42 g	Kalcium- tejből, tejtermékekből	470 mg

**15. nap**

Energia	1306 kcal	Energia	5459 kJ
Fehérje	65,6 g	Zsír	40,5 g
	20,1%		27,9%
Szénhidrát	169,3 g	Hozzáadott cukor	13 g
	51,9%		4,0%
Nátrium	1258,5 mg	Kalcium	745,7 mg
Só	3,15 g	Kalcium- tejből, tejtermékekből	537 mg

**16. nap**

Energia	1287 kcal	Energia	5379 kJ
Fehérje	62,4 g	Zsír	47 g
	19,4%		32,9%
Szénhidrát	151,8 g	Hozzáadott cukor	6 g
	47,2%		1,9%
Nátrium	1377,2 mg	Kalcium	550,3 mg
Só	3,44 g	Kalcium- tejből, tejtermékekből	315 mg

7-10 éves korosztály mintaétlap napi energia és tápanyag értékei  
2x10 napos mintaétlap tejből, illetve tejtermékekből származó összkalciumtartalom

Étrendtervező program: NutriComp Étrend 4.0

**17. nap**

Energia	1119 kcal	Energia	4676 kJ
Fehérje	61,4 g	Zsír	20,6 g
	21,9%		16,6%
Szénhidrát	168,3 g	Hozzáadott cukor	5 g
	60,2%		1,8%
Nátrium	1214,5 mg	Kalcium	563 mg
Só	3,04 g	Kalcium- tejből, tejtermékekből	452 mg

**18. nap**

Energia	1222 kcal	Energia	5109 kJ
Fehérje	59 g	Zsír	40,5 g
	19,3%		29,8%
Szénhidrát	153,1 g	Hozzáadott cukor	8,1 g
	50,1%		2,7%
Nátrium	1365,5 mg	Kalcium	625,6 mg
Só	3,41 g	Kalcium- tejből, tejtermékekből	410 mg

**19. nap**

Energia	1311 kcal	Energia	5480 kJ
Fehérje	57,7 g	Zsír	43,1 g
	17,6%		29,6%
Szénhidrát	171 g	Hozzáadott cukor	22 g
	52,2%		6,7%
Nátrium	1291,6 mg	Kalcium	586,8 mg
Só	3,23 g	Kalcium- tejből, tejtermékekből	438 mg

**20. nap**

Energia	1177 kcal	Energia	4919 kJ
Fehérje	63,3 g	Zsír	27,3 g
	21,5%		20,9%
Szénhidrát	167,3 g	Hozzáadott cukor	10 g
	56,9%		3,4%
Nátrium	1211,2 mg	Kalcium	528,4 mg
Só	3,03 g	Kalcium- tejből, tejtermékekből	347 mg

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

**1.-10. nap:** 4020 mg

**11.-20. nap:** 4232 mg

Étrendtervező program: NutriComp Étrend 4.0

	1. nap	2. nap	3. nap	4. nap	5. nap
<b>Tízórai</b>	Karamellás tej Vajkrém Gluténmentes kenyér Sárgarépa	Gyümölcsstea Tonhalpástétom Gluténmentes kenyér Kígyóborka	Tej Baromfipárizsi, allergénmentes Margarin Gluténmentes kenyér Zöldpaprika	Gyümölcsstea Kockasajt Gluténmentes kenyér Zöldhagyma	Tej Sárgabarack extra dzsem Margarin Gluténmentes kenyér
	energia: 353 Kcal szénhidrát: 53 g fehérje: 13 g zsír / telített zs.: 10 g / 4,3 g cukor: 9 g só: 1,1 g	energia: 266 Kcal szénhidrát: 35 g fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 8 g / 2 g cukor: 7 g só: 0,8 g	energia: 413 Kcal szénhidrát: 44 g fehérje: 17 g zsír / telített zs.: 18 g / 5,9 g cukor: 2 g só: 1,9 g	energia: 245 Kcal szénhidrát: 40 g fehérje: 6 g zsír / telített zs.: 7 g / 2,9 g cukor: 7 g só: 0,9 g	energia: 361 Kcal szénhidrát: 56 g fehérje: 13 g zsír / telített zs.: 9 g / 3,2 g cukor: 14 g só: 1,1 g
	Allergének: tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: hal; mustár, tojás Feltételezhető: kén-dioxid, szulfít; tejtermék, laktóz	Allergének: tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz Feltételezhető: kén-dioxid, szulfít
<b>Ebéd</b>	Sertésbecsinált leves gluténmentes Főtt kemény tojás Parajfőzelék gluténmentes	Babéros csirkemájleves gluténmentes Szilvásgombóc gluténmentes (kukoricaliszttal, guténmentes zsemlemorzsával)	Almaleves gluténmentes Sült csirkecomb Párolt barna rizs Póréhagymás sárgarépasaláta	Gluténmentes paradicsomleves Sült sertéscsík Párolt kelbimbó pirított dióval Gluténmentes kenyér Szőlő	Gluténmentes karfiolkrémleves Paprikás sült halfilé kukoricaliszttal forgatva Petrezselymes burgonya Uborkasaláta
	energia: 461 Kcal szénhidrát: 36 g fehérje: 24 g zsír / telített zs.: 24 g / 7,1 g cukor: 0 g só: 1,2 g	energia: 674 Kcal szénhidrát: 111 g fehérje: 28 g zsír / telített zs.: 13 g / 4,2 g cukor: 11 g só: 1,4 g	energia: 635 Kcal szénhidrát: 97 g fehérje: 24 g zsír / telített zs.: 16 g / 4,7 g cukor: 16 g só: 0,8 g	energia: 698 Kcal szénhidrát: 76 g fehérje: 35 g zsír / telített zs.: 27 g / 6 g cukor: 7 g só: 2,4 g	energia: 561 Kcal szénhidrát: 84 g fehérje: 32 g zsír / telített zs.: 10 g / 2,6 g cukor: 10 g só: 1,1 g
	Allergének: tejtermék, laktóz; zeller; tojás Feltételezhető:	Allergének: tojás; szója; mustár; tejtermék, laktóz Feltételezhető: kén-dioxid, szulfít	Allergének: tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: diófélék; zeller Feltételezhető: tejtermék, laktóz	Allergének: hal; tejtermék, laktóz Feltételezhető:
<b>Uzsonna</b>	Diós sajtkrém Puffasztott barna rizs tallér	Kefir Puffasztott barna rizs	Gombakrém gluténmentes Gluténmentes zsemle	Kapros túrókrém Puffasztott barna rizs	Szárnyashúskrém Puffasztott barnarizs Fejessaláta
	energia: 450 Kcal szénhidrát: 48 g fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 24 g / 9,9 g cukor: 2 g só: 1 g	energia: 281 Kcal szénhidrát: 42 g fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 8 g / 4 g cukor: 0 g só: 0,6 g	energia: 162 Kcal szénhidrát: 24 g fehérje: 5 g zsír / telített zs.: 5 g / 1,1 g cukor: 2 g só: 0,6 g	energia: 216 Kcal szénhidrát: 34 g fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 4 g / 1,9 g cukor: 0 g só: 0,1 g	energia: 226 Kcal szénhidrát: 32 g fehérje: 13 g zsír / telített zs.: 4 g / 1 g cukor: 0 g só: 0,1 g
	Allergének: tejtermék, laktóz; diófélék; szója Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; szója Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető: tejtermék, laktóz

Étrendtervező program: NutriComp Étrend 4.0

	6. nap	7. nap	8. nap	9. nap	10. nap
<b>Tízórai</b>	Tej Baromfisonka, allergénmentes Margarin Gluténmentes kenyér	Gyümölcsstea Sárgarépás túrókrém Gluténmentes kenyér Zöldpaprika	Tej Gépsonka, allergénmentes Margarin Gluténmentes kenyér Kaliforniai paprika	Karamellás tej Tojáskrém Gluténmentes kenyér Paradicsom	Gyümölcsstea Méz Puffasztott barna rizs
	energia: 354 Kcal szénhidrát: 43 g fehérje: 16 g zsír / telített zs.: 13 g / 4,3 g cukor: 2 g só: 1,8 g	energia: 254 Kcal szénhidrát: 39 g fehérje: 11 g zsír / telített zs.: 6 g / 2,2 g cukor: 7 g só: 1,5 g	energia: 368 Kcal szénhidrát: 45 g fehérje: 19 g zsír / telített zs.: 12 g / 4 g cukor: 2 g só: 2,2 g	energia: 422 Kcal szénhidrát: 52 g fehérje: 16 g zsír / telített zs.: 16 g / 5,1 g cukor: 9 g só: 1,7 g	energia: 238 Kcal szénhidrát: 53 g fehérje: 3 g zsír / telített zs.: 0 g / 0,1 g cukor: 21 g só: 0 g
	Allergének: tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tojás; tejtermék, laktóz; mustár Feltételezhető: kén-dioxid, szulfít	Allergének: Feltételezhető:
<b>Ebéd</b>	Gombaleves gluténmentes Pulyka aprópecsenye Gluténmentes tökfőzelék Gluténmentes kenyér	Kukoricadara-galuskaleves Gluténmentes halpogácsa Párolt mexikói vegyeszeléség Szőlő	Gluténmentes szilvaleves Csirkerizottó barna rizsből	Rántott leves gluténmentes, Pírtott gluténmentes zsemlekocka Párolt sertésszelet Hagymás babpüré	Gluténmentes gulyásleves pulykahúsból Sajtos-tejfölös gluténmentes tészta Alma
	energia: 483 Kcal szénhidrát: 57 g fehérje: 28 g zsír / telített zs.: 16 g / 3,9 g cukor: 1 g só: 0,7 g	energia: 641 Kcal szénhidrát: 78 g fehérje: 36 g zsír / telített zs.: 20 g / 2,9 g cukor: 0 g só: 1,4 g	energia: 603 Kcal szénhidrát: 83 g fehérje: 31 g zsír / telített zs.: 16 g / 6,8 g cukor: 15 g só: 0,6 g	energia: 480 Kcal szénhidrát: 55 g fehérje: 34 g zsír / telített zs.: 13 g / 3,1 g cukor: 0 g só: 0,7 g	energia: 665 Kcal szénhidrát: 85 g fehérje: 28 g zsír / telített zs.: 23 g / 9,2 g cukor: 4 g só: 1,6 g
	Allergének: tejtermék, laktóz; zeller Feltételezhető:	Allergének: hal; tojás; szója; zeller Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tojás; szója; mustár Feltételezhető: kén-dioxid, szulfít	Allergének: tojás; zeller; tejtermék, laktóz Feltételezhető:
<b>Uzsonna</b>	Trappista sajt Margarin Puffasztott barna rizs Karlábé	Joghurt Puffasztott barna rizs	Házi májpástétom Gluténmentes zsemle Zöldhagyma	Baromfipárizsi, allergénmentes Margarin Puffasztott barna rizs Fejessaláta	Körözött Gluténmentes kenyér Fekete retek
	energia: 373 Kcal szénhidrát: 35 g fehérje: 18 g zsír / telített zs.: 17 g / 9,7 g cukor: 0 g só: 1,4 g	energia: 286 Kcal szénhidrát: 45 g fehérje: 13 g zsír / telített zs.: 4 g / 2,2 g cukor: 0 g só: 0,4 g	energia: 213 Kcal szénhidrát: 31 g fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 6 g / 1,3 g cukor: 2 g só: 0,7 g	energia: 256 Kcal szénhidrát: 33 g fehérje: 7 g zsír / telített zs.: 9 g / 2,7 g cukor: 0 g só: 0,7 g	energia: 215 Kcal szénhidrát: 32 g fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 5 g / 2 g cukor: 2 g só: 0,8 g
	Allergének: tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; szója Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz Feltételezhető:

Étrendtervező program: NutriComp Étrend 4.0

	11. nap	12. nap	13. nap	14. nap	15. nap
<b>Tízórai</b>	Gyümölcsstea Goudasajt Margarin Gluténmentes kenyér	Tej Sárgabarack extra dzsem Puffasztott barna rizs	Gyümölcsstea Padlizsánkrém Gluténmentes kenyér	Tej Méz Margarin Gluténmentes kenyér	Gyümölcsstea Baromfisonka, allergénmentes Margarin Gluténmentes kenyér Zöldpaprika
	energia: 343 Kcal szénhidrát: 35 g fehérje: 13 g zsír / telített zs.: 16 g / 7,3 g cukor: 7 g só: 1,6 g	energia: 335 Kcal szénhidrát: 59 g fehérje: 13 g zsír / telített zs.: 4 g / 2,2 g cukor: 12 g só: 0,3 g	energia: 235 Kcal szénhidrát: 37 g fehérje: 4 g zsír / telített zs.: 8 g / 0,9 g cukor: 7 g só: 0,8 g	energia: 363 Kcal szénhidrát: 58 g fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 9 g / 3,2 g cukor: 18 g só: 1,1 g	energia: 259 Kcal szénhidrát: 37 g fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 8 g / 1,9 g cukor: 7 g só: 1,7 g
	Allergének: tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz Feltételezhető: kén-dioxid, szulfít	Allergének: mustár, tojás Feltételezhető: tejtermék, laktóz; kén-dioxid, szulfít	Allergének: tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető: tejtermék, laktóz
<b>Ebéd</b>	Gluténmentes marharagu leves Túrógombóc gluténmentes (kukoricadarával)	Gluténmentes burgonyaleves Párolt csirkemell Gluténmentes zöldborsófőzelék Gluténmentes kenyér	Gluténmentes zellerkrémleves Gluténmentes zöldséges pulykaragu Gluténmentes főtt tészta Szőlő	Csontleves gluténmentes levesbetét Sertéspörkölt Gluténmentes karalábefőzelék Körte	Őszi barackleves gluténmentes Barna rizses, pulykahúsos rakott zöldbab
	energia: 578 Kcal szénhidrát: 60 g fehérje: 34 g zsír / telített zs.: 21 g / 7 g cukor: 14 g só: 0,6 g	energia: 682 Kcal szénhidrát: 87 g fehérje: 46 g zsír / telített zs.: 16 g / 2,5 g cukor: 1 g só: 1,4 g	energia: 642 Kcal szénhidrát: 94 g fehérje: 25 g zsír / telített zs.: 17 g / 3,5 g cukor: 9 g só: 0,8 g	energia: 604 Kcal szénhidrát: 49 g fehérje: 25 g zsír / telített zs.: 33 g / 9 g cukor: 0 g só: 2,1 g	energia: 562 Kcal szénhidrát: 77 g fehérje: 23 g zsír / telített zs.: 17 g / 6,3 g cukor: 8 g só: 0,6 g
	Allergének: tejtermék, laktóz; tojás; zeller Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tojás; zeller; tejtermék, laktóz; mustár Feltételezhető: kén-dioxid, szulfít	Allergének: tojás; tejtermék, laktóz; zeller Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz Feltételezhető:
<b>Uzsonna</b>	Házi sertés húspástétom Puffasztott barna rizs Paradicsom	Gépsonka, allergénmentes Margarin Gluténmentes zsemle Kígyóuborka	Kefir Puffasztott barna rizs	Zöldfűszeres túrókrém Puffasztott barna rizs	Diós gyümölcsfalatok joghurttal Abonett, gluténmentes
	energia: 248 Kcal szénhidrát: 33 g fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 6 g / 2 g cukor: 0 g só: 0,1 g	energia: 184 Kcal szénhidrát: 23 g fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 6 g / 1,3 g cukor: 2 g só: 1,7 g	energia: 279 Kcal szénhidrát: 40 g fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 8 g / 4 g cukor: 0 g só: 0,6 g	energia: 198 Kcal szénhidrát: 35 g fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 1 g / 0,5 g cukor: 0 g só: 0,1 g	energia: 377 Kcal szénhidrát: 43 g fehérje: 17 g zsír / telített zs.: 14 g / 3,9 g cukor: 0 g só: 0,6 g
	Allergének: Feltételezhető: tejtermék, laktóz	Allergének: szója Feltételezhető: tejtermék, laktóz	Allergének: tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; diófélék; tojás; szója Feltételezhető:

Étrendtervező program: NutriComp Étrend 4.0

	16. nap	17. nap	18. nap	19. nap	20. nap
<b>Tízórai</b>	Tej Gépsonka, allergénmentes Margarin Gluténmentes kenyér	Gyümölcsstea Sült paprikakrém Puffasztott barna rizs	Tej Baromfipárizsi, allergénmentes Margarin Puffasztott barna rizs Paradicsom	Gyümölcsstea Trappista sajt Margarin Gluténmentes kenyér Kaliforniai paprika	Tej Abonett, gluténmentes
	energia: 321 Kcal szénhidrát: 40 g fehérje: 15 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 11 g / 3,5 g só: 1,8 g	energia: 193 Kcal szénhidrát: 40 g fehérje: 3 g cukor: 5 g zsír / telített zs.: 1 g / 0,2 g só: 0 g	energia: 402 Kcal szénhidrát: 47 g fehérje: 17 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 15 g / 5,3 g só: 1,3 g	energia: 290 Kcal szénhidrát: 33 g fehérje: 11 g cukor: 6 g zsír / telített zs.: 12 g / 6,2 g só: 1,4 g	energia: 224 Kcal szénhidrát: 32 g fehérje: 14 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 4 g / 2,1 g só: 0,7 g
	Allergének: tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: szója; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető:
<b>Ebéd</b>	Gluténmentes tojásleves Gluténmentes sertésfasírt sütőben sütv Gluténmentes lencsefőzelék Gluténmentes kenyér Körte	Magyaros csirkeragu leves Túrós gluténmentes tészta Banán	Gluténmentes brokkoli krémleves Tárkonyos, citromos halfilé Pirított burgonya Gyümölcssláta	Gluténmentes kaporleves Rántott sertésszelet gluténmentes Sült zöldség	Gluténmentes tarhonyaleves Zöldfűszeres sült pulykamell Paradicsomos káposztafőzelék gluténmentes Gluténmentes kenyér
	energia: 783 Kcal szénhidrát: 94 g fehérje: 33 g cukor: 5 g zsír / telített zs.: 30 g / 8,7 g só: 1,4 g	energia: 673 Kcal szénhidrát: 91 g fehérje: 36 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 17 g / 5,2 g só: 1,1 g	energia: 634 Kcal szénhidrát: 89 g fehérje: 30 g cukor: 12 g zsír / telített zs.: 16 g / 2,9 g só: 0,8 g	energia: 726 Kcal szénhidrát: 74 g fehérje: 34 g cukor: 10 g zsír / telített zs.: 32 g / 8 g só: 1,2 g	energia: 718 Kcal szénhidrát: 99 g fehérje: 32 g cukor: 12 g zsír / telített zs.: 20 g / 2,6 g só: 1,8 g
	Allergének: tojás; mustár; tejtermék, laktóz Feltételezhető: kén-dioxid, szulfid	Allergének: tejtermék, laktóz; tojás; zeller Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; hal Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető:	Allergének: tojás Feltételezhető: tejtermék, laktóz
<b>Uzsonna</b>	Szardíniapástétom Puffasztott barna rizs Fejessaláta	Joghurt Abonett, gluténmentes	Mustáros tojáskrém Gluténmentes kenyér	Banánturmix Puffasztott barna rizs	Újhagymás túrókrém Puffasztott barna rizs Zöldpaprika
	energia: 171 Kcal szénhidrát: 15 g fehérje: 9 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 7 g / 2,1 g só: 0,4 g	energia: 274 Kcal szénhidrát: 39 g fehérje: 18 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 4 g / 2,2 g só: 0,8 g	energia: 220 Kcal szénhidrát: 23 g fehérje: 7 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 11 g / 2,6 g só: 0,9 g	energia: 291 Kcal szénhidrát: 53 g fehérje: 9 g cukor: 12 g zsír / telített zs.: 3 g / 1,7 g só: 0,3 g	energia: 232 Kcal szénhidrát: 35 g fehérje: 11 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 4 g / 2,1 g só: 0,1 g
	Allergének: mustár; hal, tojás Feltételezhető: tejtermék, laktóz; szója; kén-dioxid, szulfid	Allergének: szója; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető:	Allergének: szója; mustár; tojás Feltételezhető: tejtermék, laktóz; kén-dioxid, szulfid	Allergének: tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz Feltételezhető:

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

<b>Tízórai</b>	<b>10 személyre</b>
250 Karamellás tej	/ 2500 g
393 .tej, tehéntej 1,5% zsírtartalmú	2500 ml
480 .cukor, finomított	75 g
459 vaj, vajkrém	100 g
137 kenyér, gluténmentes, rizs- és kukoricaliszból	600 g
55 sárgarépa, friss	400 g

<b>Ebéd</b>	<b>10 személyre</b>
279 Sertésbecsinált leves gluténmentes	/ 10 adag
216 .sertés, hús, közepes zsírtartalmú,	550 g
55 .sárgarépa, friss	200 g
752 .zöldborsó, fagyasztott	200 g
27 .zeller, friss	100 g
34 .petrezselyem, gyökér, friss	100 g
157 .KNORR Maizena Kukoricakeményítő	100 g
63 .vöröshagyma, friss	90 g
170 .olaj, napraforgóolaj	20 g
65 .petrezselyem, levél, friss	8 g
130 .só, jódosított só	3 g
32 .fokhagyma, friss	1,6 g
305 .bors, fekete	0,9 g
668 .rozsmaring, szárított	0,5 g
916 Főtt kemény tojás	/ 10 adag
500 .tojás, tyúktojás (1 db=40 g)	400 g
279 Parajfőzelék gluténmentes	/ 10 adag
39 .spenót, fagyasztott	1900 g
393 .tej, tehéntej 1,5% zsírtartalmú	850 g
157 .KNORR Maizena Kukoricakeményítő	140 g
170 .olaj, napraforgóolaj	20 g
32 .fokhagyma, friss	4 g
130 .só, jódosított só	3 g
305 .bors, fekete	0,9 g

<b>Uzsonna</b>	<b>10 személyre</b>
205 diós sajtkrém	/ 10 adag
426 .sajt, zsíros, tejszínsajt	400 g
507 .dióbél	200 g
140 zsemle, gluténmentes	500 g
128 RiceUp! gluténmentes puffasztott rizs teljes kiőrlésű barna rizsből 300 g	
(összetevők: 98% teljes kiőrlésű barna rizs, 2% fekete rizs; tápanyagok 100 g termékben: Energia: 374 kcal/1585 kJ; Zsír: 1,8 g; Telített zsírsav: 0,6 g; Szénhidrát: 77 g; amelyből cukor: 2,5 g, rost: 9,2 g; Fehérje: 8,1 g; Só: 0,06 g)	

**2. nap**

<b>Tízórai</b>	<b>10 személyre</b>
250 Tea	/ 2500 g
125 .gyümölcsstea, vízzel, cukor nélkül	2412,5 g
480 .cukor, finomított	50 g
140 .citrom, lé, friss, cukrozatlan	37,5 g
291 Tonhalkrém	/ 10 adag
330 .tonhal, nyers	400 g
140 .citrom, lé, friss, cukrozatlan	15 g
149 HELLMANN'S Mustár flakonos	10 g
137 kenyér, gluténmentes, rizs- és kukoricaliszból	600 g
869 kágyóuborka, friss	400 g
<b>Ebéd</b>	<b>10 személyre</b>
279 Babéros csirkemájleves gluténmentes	/ 10 adag
34 .petrezselyem, gyökér, friss	200 g
65 .petrezselyem, levél, friss	10 g
288 .csirke, máj, nyers	600 g

569	.tejföl, 12% zsírtartalmú	300 ml
55	.sárgarépa, friss	260 g
59	.karalábé, friss	160 g
11	.csiperke, friss	140 g
752	.zöldborsó, fagyasztott	100 g
149	HELLMANN'S Mustár flakonos	10 g
140	.citrom, lé, friss, cukrozatlan	10 g
956	.babérlevél	5 g
305	.bors, fekete	1 g
279	Szilvágombóc gluténmentes	/ 10 adag
472	.burgonya, téli	1800 g
80	.szilva, friss	800 g
359	.Bonetta rizsliszt (gluténmentes termék)	400 g
<i>(Átlagos tápérték 100g termékben: Energia: 1489kJ/350kcal; Zsír: 0,6g; ebből telített zsírsav: 0,1g Szénhidrát: 79,4g; ebből cukrok: 0,8g; Fehérje: 6,9g; Só: &lt;0,01g; Rost: 3,3g)</i>		
107	.BARBARA gluténmentes zsemlemorzsa	200 g
480	.cukor, finomított	100 g
500	.tojás, tyúktojás	200 g
170	.olaj, napraforgóolaj	20 g
130	.só, jódosított só	3 g
603	.fahéj	0,6 g

**Uzsonna****10 személyre**

450	kefir, 3,5% zsírtartalmú	2000 g
128	RiceUp! gluténmentes puffasztott rizs teljes kiőrlésű barna rizsből	400 g
<i>(összetevők: 98% teljes kiőrlésű barna rizs, 2% fekete rizs; tápanyagok 100 g termékben: Energia: 374 kcal/1585 kJ; Zsír: 1,8 g; Telített zsírsav: 0,6 g; Szénhidrát: 77 g; amelyből cukor: 2,5 g, rost: 9,2 g; Fehérje: 8,1 g; Só: 0,06 g)</i>		

**3. nap****Tízórai****10 személyre**

393	tej, tehéntej 1,5% zsírtartalmú	2500 g
138	felvágott, párizsi baromfi, glutén- tej-, laktóz-, szójaamentes	400 g
571	margarin, étkezési, 55% zsírtartalmú	100 g
137	kenyér, gluténmentes, rizs- és kukoricaliszból	600 g
70	zöldpaprika, friss	400 g

**Ebéd****10 személyre**

279	Almaleves gluténmentes	/ 10 adag
72	.alma, friss	1000 g
569	.tejföl, 12% zsírtartalmú	400 g
480	.cukor, finomított	160 g
157	.KNORR Maizena Kukoricakeményítő	110 g
100	.citrom, friss	70 g
603	.fahéj	0,5 g
876	Sült csirkecomb	/ 10 adag
289	.csirke, comb, nyers	800 g
170	.olaj, napraforgóolaj	15 g
130	.só, jódosított só	4 g
661	.majoránna, szárított	0,4 g
305	.bors, fekete	0,3 g
288	Párolt barna rizs	/ 10 adag
525	.rizs, barnarizs	700 g
170	.olaj, napraforgóolaj	25 ml
281	Póréhagymás sárgarépasaláta	/ 10 adag
55	.sárgarépa, friss	500 g
60	.póréhagyma, friss	250 g
166	.olaj, olívaolaj	10 ml
140	.citrom, lé, friss, cukrozatlan	10 ml

**Uzsonna****10 személyre**

282	Gombakrém gluténmentes	/ 10 adag
11	.csiperke, friss	400 g
393	.tej, tehéntej 1,5% zsírtartalmú	250 g
571	.margarin, étkezési, 55% zsírtartalmú	50 g



63	.vöröshagyma, friss	30 g
65	.petrezselyem, levél, friss	20 g
130	.só, jódosított só	0,5 g
140	zsemle, gluténmentes	500 g

**4. nap**

Tízórai	10 személyre
250 Tea	/ 2500 g
125 .gyümölcsstea, vízzel, cukor nélkül	2412,5 g
480 .cukor, finomított	50 g
140 .citrom, lé, friss, cukrozatlan	37,5 g
135 sajt, félzsíros kocka, kalciummal, (17 g/db)	20 db
137 kenyér, gluténmentes, rizs- és kukoricaliszból	600 g
955 zöldhagyma, friss	400 g

Ebéd	10 személyre
280 Paradicsomleves gluténmentes	/ 10 adag
156 .paradicsom, püré	500 g
480 .cukor, finomított	60 g
27 .zeller, friss	50 g
63 .vöröshagyma, friss	50 g
170 .olaj, napraforgóolaj	20 g
130 .só, jódosított só	3 g
305 .bors, fekete	0,9 g
279 Sült sertéscsík	/ 10 adag
215 .sertés, hús, sovány, nyers	800 g
170 .olaj, napraforgóolaj	20 ml
130 .só, jódosított só	2 g
305 .bors, fekete	1 g
657 .köménymag	1 g
856 Párolt kelbimbó pirított dióval	/ 10 adag
25 .kelbimbó, friss	1800 g
507 .dióbél	200 g
170 .olaj, napraforgóolaj	20 g
65 .petrezselyem, levél, friss	8 g
130 .só, jódosított só	4 g
657 .köménymag	2,5 g
137 kenyér, gluténmentes, rizs- és kukoricaliszból	500 g
84 szőlő, friss	1200 g

**Uzsonna**

128	RiceUp! gluténmentes puffasztott rizs teljes kiőrlésű barna rizsből	400 g	
	(összetevők: 98% teljes kiőrlésű barna rizs, 2% fekete rizs; tápanyagok 100 g termékben: Energia: 374 kcal/1585 kJ; Zsír: 1,8 g; Telített zsírsav: 0,6 g; Szénhidrát: 77 g; amelyből cukor: 2,5 g, rost: 9,2 g; Fehérje: 8,1 g; Só: 0,06 g)		
290	Kapros túrókrém kefirrel	/ 10 adag	
452	.túró, tehéntúró, félzsíros	360 g	
450	.kefir, 3,5% zsírtartalmú	222 g	
71	.kapor, friss	18 g	

**5. nap**

Tízórai	10 személyre
393 tej, tehéntej 1,5% zsírtartalmú	2500 g
131 sárgabarack, dzsem, extra	250 g
572 margarin, étkezési, 35% zsírtartalmú	100 g
137 kenyér, gluténmentes, rizs- és kukoricaliszból	600 g

Ebéd	10 személyre
179 Gluténmentes karfiolkrémleves	/ 10 adag
393 .tej, tehéntej 1,5% zsírtartalmú	1650 g
26 .karfiol, friss	700 g
157 .KNORR Maizena Kukoricakeményítő	150 g
177 .margarin, általános, 70%	30 g
130 .só, jódosított só	2 g
958 .borsikafű	1 g
663 .szerecsendió	1 g

279	Paprikás sült halfilé gluténmentes	/ 10 adag
315	.tőkehal, filé, nyers	1000 g
170	.olaj, napraforgóolaj	20 g
404	.fűszerpaprika, édes	10 g
130	.só, jódosított só	3 g
861	Petrezselymes burgonya	/ 10 adag
472	.burgonya, téli	2300 g
65	.petrezselyem, levél, friss	25 g
170	.olaj, napraforgóolaj	20 g
130	.só, jódosított só	1 g
879	Uborkasaláta	/ 10 adag
869	.kígyóuborka, friss	700 g
480	.cukor, finomított	100 g
536	.ecet, 20 %-os	60 g

**Uzsonna****10 személyre**

291	Szárnnyashúskrém	/ 10 adag
290	.csirke, mell, nyers	400 g
571	.margarin, étkezési, 55% zsírtartalmú	50 g
63	.vöröshagyma, friss	20 g
657	.köménymag	0,2 g
661	.majoránna, szárított	0,2 g
672	.kakukkfű	0,2 g
128	RiceUp! gluténmentes puffasztott rizs teljes kiőrlésű barna rizsből	400 g
(összetevők: 98% teljes kiőrlésű barna rizs, 2% fekete rizs; tápanyagok 100 g termékben: Energia: 374 kcal/1585 kJ; Zsír: 1,8 g; Telített zsírsav: 0,6 g; Szénhidrát: 77 g; amelyből cukor: 2,5 g, rost: 9,2 g; Fehérje: 8,1 g; Só: 0,06 g)		
61	saláta, fejes, friss	400 g

**6. nap****Tízórai****10 személyre**

393	tej, tehéntej 1,5% zsírtartalmú	2500 g
138	felvágott, sonka, baromfi, glutén-, tej-, laktóz-, szójaamentes	300 g
571	margarin, étkezési, 55% zsírtartalmú	100 g
137	kenyér, gluténmentes, rizs- és kukoricaliszból	600 g

**Ebéd****10 személyre**

282	Gombaleves gluténmentes	/ 10 adag
11	.csiperke, friss	450 g
55	.sárgarépa, friss	120 g
34	.petrezselyem, gyökér, friss	60 g
157	.KNORR Maizena Kukoricakeményítő	60 g
59	.karalábé, friss	40 g
63	.vöröshagyma, friss	30 g
170	.olaj, napraforgóolaj	30 g
27	.zeller, friss	30 g
65	.petrezselyem, levél, friss	6 g
404	.fűszerpaprika, édes	4 g
305	.bors, fekete	0,7 g
279	Pulyka aprópecsenye	/ 10 adag
293	.pulyka, mell, nyers	800 g
63	.vöröshagyma, friss	50 g
170	.olaj, napraforgóolaj	30 ml
32	.fokhagyma, friss	15 g
305	.bors, fekete	1 g
657	.köménymag	1 g
279	Gluténmentes tökfőzelék	/ 10 adag
37	.tök, főzőtök, friss	1800 g
569	.tejföl, 12% zsírtartalmú	400 g
157	.KNORR Maizena Kukoricakeményítő	160 g
63	.vöröshagyma, friss	50 g
170	.olaj, napraforgóolaj	30 g
536	.ecet, 20 %-os	18 g
71	.kapor, friss	14 g

404 .fűszerpaprika, édes 8,5 g

137 kenyér, gluténmentes, rizs- és kukoricaliszból 400 g

**Uzsonna 10 személyre**

414 sajt, zsíros, trappista 500 g

897 margarin, étkezési, 25% zsírtartalmú 100 g

128 RiceUp! gluténmentes puffasztott rizs teljes kiőrlésű barna rizsből 400 g

(összetevők: 98% teljes kiőrlésű barna rizs, 2% fekete rizs; tápanyagok 100 g termékben: Energia: 374 kcal/1585 kJ; Zsír: 1,8 g; Telített zsírsav: 0,6 g; Szénhidrát: 77 g; amelyből cukor: 2,5 g, rost: 9,2 g; Fehérje: 8,1 g; Só: 0,06 g)

59 karalábé, friss 400 g

**7. nap****Tízórai 10 személyre**

250 Tea / 2500 g

125 .gyümölcsstea, vízzel, cukor nélkül 2412,5 g

480 .cukor, finomított 50 g

140 .citrom, lé, friss, cukrozatlan 37,5 g

204 sárgarépas túrókrém / 10 adag

452 .túró, tehéntúró, félzsíros 399,5 g

450 .kefir, 3,5% zsírtartalmú 250 g

55 .sárgarépa, friss 140 g

130 .só, jódosított só 7 g

137 kenyér, gluténmentes, rizs- és kukoricaliszból 600 g

70 zöldpaprika, friss 400 g

**Ebéd 10 személyre**

280 Kukoricadara-galuskafeles / 10 adag

55 .sárgarépa, friss 270 g

690 .Civita gluténmentes kukoricadara finom szemcsés 200 g

(Tápanyagok 100 g termékben: Energia: 320 kcal/1355kJ; Zsír: 1,1g; Telített zsírsav: 0,2 g; Szénhidrát: 67,6 g; cukor: 0,4 g, rost: 6,6 g; Fehérje: 6,3 g; Só <0,05g)

34 .petrezselyem, gyökér, friss 200 g

27 .zeller, friss 150 g

500 .tojás, tyúktojás 80 g

59 .karalábé, friss 70 g

63 .vöröshagyma, friss 50 g

170 .olaj, napraforgóolaj 20 g

65 .petrezselyem, levél, friss 7 g

130 .só, jódosított só 2 g

305 .bors, fekete 0,9 g

279Gluténmentes halpogácsa sütőben sütve / 10 adag

315 .tőkehal, filé, nyers 1000 g

472 .burgonya, téli 300 g

500 .tojás, tyúktojás 270 g

140 .zsemle, gluténmentes 100 g

63 .vöröshagyma, friss 70 g

139 .zsemlemorzsa, glutén-, tej-, szója-, tojásmentes 50 g

170 .olaj, napraforgóolaj 50 g

32 .fokhagyma, friss 6 g

130 .só, jódosított só 2 g

958 .borsikafű 0,5 g

906 Párolt mexikói vegyeszöldség / 10 adag

703 .mexikói vegyesfőzelék, fagyasztott 1900 g

170 .olaj, napraforgóolaj 60 g

65 .petrezselyem, levél, friss 13 g

130 .só, jódosított só 2 g

84 szőlő, friss 1000 g

**Uzsonna 10 személyre**

111 joghurt, 1,8% zsírtartalmú 2000 g

128 RiceUp! gluténmentes puffasztott rizs teljes kiőrlésű barna rizsből 400 g

(összetevők: 98% teljes kiőrlésű barna rizs, 2% fekete rizs; tápanyagok 100 g termékben: Energia: 374 kcal/1585 kJ; Zsír: 1,8 g; Telített zsírsav: 0,6 g; Szénhidrát: 77 g; amelyből cukor: 2,5 g, rost: 9,2 g; Fehérje: 8,1 g; Só: 0,06 g)

**8. nap****Tízórai****10 személyre**

393 tej, tehéntej 1,5% zsírtartalmú	2500 g
138 felvágott, sonka, sertés, glutén-, tej-, laktóz-, szójamentes	400 g
571 margarin, étkezési, 55% zsírtartalmú	100 g
137 kenyér, gluténmentes, rizs- és kukoricaliszból	600 g
922 kaliforniai paprika, piros, friss	400 g

**Ebéd****10 személyre**

279 Gluténmentes szilvaleves	/ 10 adag
80 .szilva, friss	800 g
569 .tejföl, 12% zsírtartalmú	400 ml
480 .cukor, finomított	150 g
157 .KNORR Maizena Kukoricakeményítő	100 g
140 .citrom, lé, friss, cukrozatlan	30 g
603 .fahéj	1 g
957 .szegfűszeg	1 g
268 Csirkerizottó	/ 10 adag
286 .csirke, hús, nyers	800 g
752 .zöldborsó, fagyasztott	500 g
525 .rizs, barnarizs	500 g
414 .sajt, zsíros, trappista	170 g
63 .vöröshagyma, friss	50 g
170 .olaj, napraforgóolaj	30 g
65 .petrezselyem, levél, friss	20 g
305 .bors, fekete	0,4 g

**Uzsonna****10 személyre**

280 Májpástétom gluténmentes	/ 10 adag
288 .csirke, máj, nyers	300 g
393 .tej, tehéntej 1,5% zsírtartalmú	260 g
577 .margarin, főző, 80% zsírtartalmú	20 g
63 .vöröshagyma, friss	12 g
170 .olaj, napraforgóolaj	8 g
305 .bors, fekete	0,04 g
140 zsemle, gluténmentes	600 g
955 zöldhagyma, friss	400 g

**9. nap****Tízórai****10 személyre**

250 Karamellás tej	/ 2500 g
393 .tej, tehéntej 1,5% zsírtartalmú	2500 ml
480 .cukor, finomított	75 g
202 tojáskrém, margarinnal	/ 450 g
500 .tojás, tyúktójas	270 g
177 .margarin, általános, 70%	91,5 g
149 HELLMANN'S Mustár flakonos	45 g
130 .só, jódosított só	3,5 g
137 kenyér, gluténmentes, rizs- és kukoricaliszból	600 g
69 paradicsom, friss	400 g

**Ebéd****10 személyre**

279 Gluténmentes rántott leves	/ 10 adag
359 .Bonetta rizsliszt (gluténmentes termék)	130 g
(Átlagos tápérték 100g termékben: Energia: 1489kJ/350kcal; Zsír: 0,6g; ebből telített zsírsav: 0,1g Szénhidrát: 79,4g; ebből cukrok: 0,8g; Fehérje: 6,9g; Só: <0,01g; Rost: 3,3g)	
170 .olaj, napraforgóolaj	30 g
65 .petrezselyem, levél, friss	7 g
404 .fűszerpaprika, édes	5 g
130 .só, jódosított só	3 g
657 .köménymag	0,8 g
282 Pirított gluténmentes zsemlekocka	/ 10 adag
140 .zsemle, gluténmentes	110 g
282 Párolt sertésszelet	/ 10 adag
215 .sertés, hús, sovány, nyers	800 g

170	.olaj, napraforgóolaj	10 ml
130	.só, jódosított só	1,5 g
657	.köménymag	1 g
281	Hagymás babpüré gluténmentes	/ 10 adag
48	.bab, száraz	700 g
63	.vöröshagyma, friss	170 g
170	.olaj, napraforgóolaj	20 ml
32	.fokhagyma, friss	10 g
149	HELLMANN'S Mustár flakonos	1 g
956	.babérlevél	1 g
305	.bors, fekete	0,25 g

**Uzsonna 10 személyre**

138	felvágott, párizsi baromfi, glutén- tej-, laktóz-, szójamentes	300 g
572	margarin, étkezési, 35% zsírtartalmú	100 g
128	RiceUp! gluténmentes puffasztott rizs teljes kiőrlésű barna rizsből	400 g
<i>(összetevők: 98% teljes kiőrlésű barna rizs, 2% fekete rizs; tápanyagok 100 g termékben: Energia: 374 kcal/1585 kJ; Zsír: 1,8 g; Telített zsírsav: 0,6 g; Szénhidrát: 77 g; amelyből cukor: 2,5 g, rost: 9,2 g; Fehérje: 8,1 g; Só: 0,06 g)</i>		
61	saláta, fejes, friss	400 g

**10. nap****Tízórai 10 személyre**

250	Tea	/ 2500 g
125	.gyümölcsstea, vízzel, cukor nélkül	2412,5 g
480	.cukor, finomított	50 g
140	.citrom, lé, friss, cukrozatlan	37,5 g
482	méz	200 g
128	RiceUp! gluténmentes puffasztott rizs teljes kiőrlésű barna rizsből	400 g
<i>(összetevők: 98% teljes kiőrlésű barna rizs, 2% fekete rizs; tápanyagok 100 g termékben: Energia: 374 kcal/1585 kJ; Zsír: 1,8 g; Telített zsírsav: 0,6 g; Szénhidrát: 77 g; amelyből cukor: 2,5 g, rost: 9,2 g; Fehérje: 8,1 g; Só: 0,06 g)</i>		

**Ebéd 10 személyre**

279	Gluténmentes gulyásleves	/ 10 adag
472	.burgonya, téli	700 g
294	.pulyka, comb, nyers	600 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	35 g
69	.paradicsom, friss	30 g
70	.zöldpaprika, friss	30 g
404	.fűszerpaprika, édes	8,5 g
130	.só, jódosított só	6 g
65	.petrezselyem, levél, friss	4 g
32	.fokhagyma, friss	1,4 g
305	.bors, fekete	0,9 g
657	.köménymag	0,5 g
279	Sajtos-tejfölös gluténmentes tészta	/ 10 adag
105	."Tóthék tésztája" gluténmentes	700 g
569	.tejföl, 12% zsírtartalmú	400 ml
415	.sajt, zsíros, edámi	300 g
170	.olaj, napraforgóolaj	30 ml
72	alma, friss	1200 g

**Uzsonna 10 személyre**

290	Körözött házi	/ 10 adag
452	.túró, tehéntúró, félzsíros	360 g
450	.kefir, 3,5% zsírtartalmú	216 g
63	.vöröshagyma, friss	21 g
404	.fűszerpaprika, édes	1,8 g
657	.köménymag	1,2 g

137 kenyér, gluténmentes, rizs- és kukoricaliszból 600 g  
 67 retek, fekete, friss 400 g

**11. nap****Tízórai 10 személyre**

250 Tea / 2500 g  
 125 .gyümölcsstea, vízzel, cukor nélkül 2412,5 g  
 480 .cukor, finomított 50 g  
 140 .citrom, lé, friss, cukrozatlan 37,5 g  
 628 sajt, gouda 400 g  
 572 margarin, étkezési, 35% zsírtartalmú 100 g  
 137 kenyér, gluténmentes, rizs- és kukoricaliszból 600 g

**Ebéd 10 személyre**

279 Gluténmentes marharagu leves / 10 adag  
 188 .marha, hús, közepes zsírtartalmú, 600 g  
 55 .sárgarépa, friss 200 g  
 34 .petrezselyem, gyökér, friss 200 g  
 752 .zöldborsó, fagyasztott 150 g  
 27 .zeller, friss 150 g  
 63 .vöröshagyma, friss 80 g  
 170 .olaj, napraforgóolaj 20 g  
 65 .petrezselyem, levél, friss 8 g  
 32 .fokhagyma, friss 2 g  
 130 .só, jódosított só 2 g  
 305 .bors, fekete 1 g  
 668 .rozsmaring, szárított 0,6 g  
 279 Túrógombóc gluténmentes / 10 adag  
 451 .túró, tehéntúró, sovány 1000 g

690 . Civita gluténmentes kukoricadara finom szemcsés 500 g  
*(Tápanyagok 100 g termékben: Energia: 320 kcal/1355kJ; Zsír: 1,1g; Telített zsírsav: 0,2 g; Szénhidrát: 67,6 g; cukor: 0,4 g, rost: 6,6 g; Fehérje: 6,3 g; Só <0,05g)*

569 .tejföl, 12% zsírtartalmú 300 g  
 500 .tojás, tyúktojás 250 g  
 480 .cukor, finomított 140 g  
 170 .olaj, napraforgóolaj 30 g

**Uzsonna 10 személyre**

179 Házi sertés húskrém / 10 adag  
 215 .sertés, hús, sovány, nyers 400 g  
 571 .margarin, étkezési, 55% zsírtartalmú 50 g  
 63 .vöröshagyma, friss 20 g  
 661 .majoránna, szárított 0,2 g  
 672 .kakukkfű 0,2 g  
 657 .köménymag 0,2 g

128 RiceUp! gluténmentes puffasztott rizs teljes kiőrlésű barna rizsből 400 g  
*(összetevők: 98% teljes kiőrlésű barna rizs, 2% fekete rizs; tápanyagok 100 g termékben: Energia: 374 kcal/1585 kJ; Zsír: 1,8 g; Telített zsírsav: 0,6 g; Szénhidrát: 77 g; amelyből cukor: 2,5 g, rost: 9,2 g; Fehérje: 8,1 g; Só: 0,06 g)*

69 paradicsom, friss 400 g

**12. nap****Tízórai 10 személyre**

393 tej, tehéntej 1,5% zsírtartalmú 2500 g  
 131 sárgabarack, dzsem, extra 250 g  
 128 RiceUp! gluténmentes puffasztott rizs teljes kiőrlésű barna rizsből 400 g  
*(összetevők: 98% teljes kiőrlésű barna rizs, 2% fekete rizs; tápanyagok 100 g termékben: Energia: 374 kcal/1585 kJ; Zsír: 1,8 g; Telített zsírsav: 0,6 g; Szénhidrát: 77 g; amelyből cukor: 2,5 g, rost: 9,2 g; Fehérje: 8,1 g; Só: 0,06 g)*

**Ebéd 10 személyre**

279 Gluténmentes burgonyaleves / 10 adag  
 472 .burgonya, téli 900 g  
 63 .vöröshagyma, friss 60 g

170	.olaj, napraforgóolaj	30 g
65	.petrezselyem, levél, friss	5 g
404	.fűszerpaprika, édes	5 g
130	.só, jódosított só	1 g
305	.bors, fekete	0,9 g
279	Párolt csirkemell	/ 10 adag
290	.csirke, mell, nyers	1000 g
170	.olaj, napraforgóolaj	40 g
130	.só, jódosított só	2 g
661	.majoránna, szárított	0,6 g
305	.bors, fekete	0,5 g
279	Gluténmentes zöldborsófőzelék	/ 10 adag
752	.zöldborsó, fagyasztott	1800 g
393	.tej, tehéntej 1,5% zsírtartalmú	1000 g
157	.KNORR Maizena Kukoricakeményítő	150 g
170	.olaj, napraforgóolaj	40 g
65	.petrezselyem, levél, friss	18 g
130	.só, jódosított só	2 g
305	.bors, fekete	0,5 g
137	kenyér, gluténmentes, rizs- és kukoricaliszból	500 g

**Uzsonna****10 személyre**

138	felvágott, sonka, sertés, glutén-, tej-, laktóz-, szójamentes	400 g
572	margarin, étkezési, 35% zsírtartalmú	100 g
140	zsemle, gluténmentes	500 g
869	kígyóuborka, friss	400 g

**13. nap****Tízórai****10 személyre**

250	Tea	/ 2500 g
125	.gyümölcsstea, vízzel, cukor nélkül	2412,5 g
480	.cukor, finomított	50 g
140	.citrom, lé, friss, cukrozatlan	37,5 g
104	Padlizsánkrém	/ 10 adag
23	.padlizsán, friss	500 g
170	.olaj, napraforgóolaj	50 g
63	.vöröshagyma, friss	30 g
149	HELLMANN'S Mustár flakonos	30 g
137	kenyér, gluténmentes, rizs- és kukoricaliszból	600 g

**Ebéd****10 személyre**

279	Gluténmentes zellerkrémleves	/ 10 adag
27	.zeller, friss	750 g
569	.tejföl, 12% zsírtartalmú	300 g
157	.KNORR Maizena Kukoricakeményítő	100 g
170	.olaj, napraforgóolaj	30 g
130	.só, jódosított só	3 g
65	.petrezselyem, levél, friss	3 g
305	.bors, fekete	0,9 g
279	Gluténmentes zöldséges pulykaragu	/ 10 adag
293	.pulyka, mell, nyers	800 g
55	.sárgarépa, friss	150 g
34	.petrezselyem, gyökér, friss	120 g
480	.cukor, finomított	60 g
63	.vöröshagyma, friss	30 g
170	.olaj, napraforgóolaj	30 g
149	HELLMANN'S Mustár flakonos	20 g
140	.citrom, lé, friss, cukrozatlan	10 g
956	.babérlevél	0,5 g
305	.bors, fekete	0,5 g
279	Gluténmentes főtt tészta	/ 10 adag
105	."Tóthék tésztája" gluténmentes	700 g
170	.olaj, napraforgóolaj	50 ml
84	szőlő, friss	1000 g

**Uzsonna****10 személyre**

450 kefir, 3,5% zsírtartalmú 2000 g  
 128 RiceUp! gluténmentes puffasztott rizs teljes kiőrlésű barna rizsből 400 g  
 (összetevők: 98% teljes kiőrlésű barna rizs, 2% fekete rizs; tápanyagok 100 g termékben: Energia: 374 kcal/1585 kJ; Zsír: 1,8 g; Telített zsírsav: 0,6 g; Szénhidrát: 77 g; amelyből cukor: 2,5 g, rost: 9,2 g; Fehérje: 8,1 g; Só: 0,06 g)

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

393 tej, tehéntej 1,5% zsírtartalmú 2500 g  
 482 méz 200 g  
 572 margarin, étkezési, 35% zsírtartalmú 100 g  
 137 kenyér, gluténmentes, rizs- és kukoricaliszból 600 g

**Ebéd****10 személyre**

279 Gluténmentes csontleves / 10 adag  
 217 .sertés, csont, nyers 700 g  
 33 .kelkáposzta, friss 300 g  
 55 .sárgarépa, friss 250 g  
 27 .zeller, friss 150 g  
 34 .petrezselyem, gyökér, friss 100 g  
 63 .vöröshagyma, friss 50 g  
 65 .petrezselyem, levél, friss 7 g  
 130 .só, jódosított só 6 g  
 32 .fokhagyma, friss 4 g  
 305 .bors, fekete 0,9 g  
 660 .gyömbér 0,4 g  
 944 Sertéspörkölt / 10 adag  
 216 .sertés, hús, közepes zsírtartalmú, 800 g  
 63 .vöröshagyma, friss 180 g  
 70 .zöldpaprika, friss 150 g  
 69 .paradicsom, friss 70 g  
 170 .olaj, napraforgóolaj 60 g  
 404 .fűszerpaprika, édes 17 g  
 32 .fokhagyma, friss 7 g  
 130 .só, jódosított só 6 g  
 657 .köménymag 0,5 g  
 305 .bors, fekete 0,5 g  
 279 Gluténmentes karalábéfőzelék / 10 adag  
 59 .karalábé, friss 1900 g  
 393 .tej, tehéntej 1,5% zsírtartalmú 800 g  
 157 .KNORR Maizena Kukoricakeményítő 120 g  
 170 .olaj, napraforgóolaj 40 g  
 65 .petrezselyem, levél, friss 18 g  
 130 .só, jódosított só 3 g  
 305 .bors, fekete 0,5 g  
 73 körte, friss 1000 g

**Uzsonna****10 személyre**

290 Zöldfűszeres túrókrém / 10 adag  
 451 .túró, tehténtúró, sovány 390 g  
 111 .joghurt, 1,8% zsírtartalmú 227,5 g  
 65 .petrezselyem, levél, friss 13 g  
 598 .bazsalikom, friss 13 g  
 664 .oregánó 6,5 g  
 128 RiceUp! gluténmentes puffasztott rizs teljes kiőrlésű barna rizsből 400 g  
 (összetevők: 98% teljes kiőrlésű barna rizs, 2% fekete rizs; tápanyagok 100 g termékben: Energia: 374 kcal/1585 kJ; Zsír: 1,8 g; Telített zsírsav: 0,6 g; Szénhidrát: 77 g; amelyből cukor: 2,5 g, rost: 9,2 g; Fehérje: 8,1 g; Só: 0,06 g)

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

250 Tea / 2500 g  
 125 .gyümölcsstea, vízzel, cukor nélkül 2412,5 g  
 480 .cukor, finomított 50 g



140	.citrom, lé, friss, cukrozatlan	37,5 g	
138	felvágott, sonka, baromfi, glutén-, tej-, laktóz-, szójamentes	400 g	
572	margarin, étkezési, 35% zsírtartalmú	100 g	
137	kenyér, gluténmentes, rizs- és kukoricaliszból	600 g	
70	zöldpaprika, friss	400 g	

**Ebéd 10 személyre**

282	Őszibarackleves gluténmentes	/ 10 adag
76	.őszibarack, friss	700 g
569	.tejföl, 12% zsírtartalmú	300 g
480	.cukor, finomított	80 g
157	.KNORR Maizena Kukoricakeményítő	60 g
100	.citrom, friss	60 g
603	.fahéj	0,4 g
280	Barna rizses, pulykahúsos rakott zöldbab	/ 10 adag
49	.zöldbab, fagyasztott	1800 g
296	.pulyka, hús, nyers	600 g
525	.rizs, barnarizs	500 g
569	.tejföl, 12% zsírtartalmú	300 g
63	.vöröshagyma, friss	80 g
70	.zöldpaprika, friss	30 g
170	.olaj, napraforgóolaj	30 g
69	.paradicsom, friss	30 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 joghurttal	/ 10 adag
111	.joghurt, 1,8% zsírtartalmú	1000 g
72	.alma, friss	450 g
80	.szilva, friss	250 g
84	.szőlő, friss	200 g
507	.dióbél	200 g
107	ABONETT gluténmentes extrudált kenyér	400 g

**16. nap****Tízórai 10 személyre**

393	tej, tehéntej 1,5% zsírtartalmú	2000 g
138	felvágott, sonka, sertés, glutén-, tej-, laktóz-, szójamentes	300 g
571	margarin, étkezési, 55% zsírtartalmú	100 g
137	kenyér, gluténmentes, rizs- és kukoricaliszból	600 g

**Ebéd 10 személyre**

280	Gluténmentes tojásleves	/ 10 adag
500	.tojás, tyúktojás	340 g
359	.Bonetta rizsliszt (gluténmentes termék)	70 g
<i>(Átlagos tápérték 100g termékben: Energia: 1489kJ/350kcal; Zsír: 0,6g; ebből telített zsírsav: 0,1g Szénhidrát: 79,4g; ebből cukrok: 0,8g; Fehérje: 6,9g; Só: &lt;0,01g; Rost: 3,3g)</i>		
170	.olaj, napraforgóolaj	15 g
65	.petrezselyem, levél, friss	8 g
404	.fűszerpaprika, édes	5 g
305	.bors, fekete	0,9 g
657	.köménymag	0,8 g
280	Gluténmentes sertésfasírt sütőben	/ 10 adag
216	.sertés, hús, közepes zsírtartalmú,	500 g
137	.kenyér, gluténmentes, rizs- és kukoricaliszból	120 g
107	.BARBARA gluténmentes zsemlemorzsa	120 g
500	.tojás, tyúktojás	80 g
139	.zsemlemorzsa, glutén-, tej-, szója-, tojásmentes	50 g
63	.vöröshagyma, friss	30 g
170	.olaj, napraforgóolaj	20 g
404	.fűszerpaprika, édes	4 g
32	.fokhagyma, friss	3 g

305	.bors, fekete	0,4 g
280	Gluténmentes lencsefőzelék	/ 10 adag
51	.lencse, száraz	500 g
569	.tejföl, 12% zsírtartalmú	300 g
157	.KNORR Maizena Kukoricakeményítő	120 g
63	.vöröshagyma, friss	40 g
149	HELLMANN'S Mustár flakonos	30 g
480	.cukor, finomított	30 g
536	.ecet, 20 %-os	20 g
170	.olaj, napraforgóolaj	15 g
32	.fokhagyma, friss	4 g
305	.bors, fekete	0,7 g
956	.babérlevél	0,4 g
137	kenyér, gluténmentes, rizs- és kukoricaliszból	400 g
73	körte, friss	700 g

**Uzsonna****10 személyre**

202	szardíniakrém	/ 10 adag
341	.szardínia, olajban	300 g
149	HELLMANN'S Mustár flakonos	12 g
140	.citrom, lé, friss, cukrozatlan	8 g
177	.margarin, általános, 70%	5 g
128	RiceUp! gluténmentes puffasztott rizs teljes kiőrlésű barna rizsből	200 g
(összetevők: 98% teljes kiőrlésű barna rizs, 2% fekete rizs; tápanyagok 100 g termékben: Energia: 374 kcal/1585 kJ; Zsír: 1,8 g; Telített zsírsav: 0,6 g; Szénhidrát: 77 g; amelyből cukor: 2,5 g, rost: 9,2 g; Fehérje: 8,1 g; Só: 0,06 g)		
61	saláta, fejes, friss	400 g

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

250	Tea	/ 2500 g
125	.gyümölcsstea, vízzel, cukor nélkül	2412,5 g
480	.cukor, finomított	50 g
140	.citrom, lé, friss, cukrozatlan	37,5 g
296	Sült paprikakrém	/ 10 adag
870	.paprika, paradicsompaprika	500 g
170	.olaj, napraforgóolaj	5 ml
32	.fokhagyma, friss	2,5 g
305	.bors, fekete	0,5 g
128	RiceUp! gluténmentes puffasztott rizs teljes kiőrlésű barna rizsből	400 g
(összetevők: 98% teljes kiőrlésű barna rizs, 2% fekete rizs; tápanyagok 100 g termékben: Energia: 374 kcal/1585 kJ; Zsír: 1,8 g; Telített zsírsav: 0,6 g; Szénhidrát: 77 g; amelyből cukor: 2,5 g, rost: 9,2 g; Fehérje: 8,1 g; Só: 0,06 g)		

**Ebéd****10 személyre**

280	Gluténmentes csirkeragu leves	/ 10 adag
286	.csirke, hús, nyers	600 g
752	.zöldborsó, fagyasztott	300 g
55	.sárgarépa, friss	200 g
34	.petrezselyem, gyökér, friss	100 g
27	.zeller, friss	100 g
63	.vöröshagyma, friss	90 g
170	.olaj, napraforgóolaj	30 g
65	.petrezselyem, levél, friss	8 g
404	.fűszerpaprika, édes	3 g
130	.só, jódosított só	3 g
32	.fokhagyma, friss	1,6 g
305	.bors, fekete	0,9 g
668	.rozsmaring, szárított	0,5 g
280	Túrós gluténmentes tészta	/ 10 adag
105	."Tóthék tésztája" gluténmentes	700 g
452	.túró, tehéntúró, félzsíros	500 g
451	.túró, tehéntúró, sovány	500 g
569	.tejföl, 12% zsírtartalmú	300 g

170 .olaj, napraforgóolaj	40 g
130 .só, jódosított só	4 g
96 banán, friss	1000 g

**Uzsonna 10 személyre**

111 joghurt, 1,8% zsírtartalmú	2000 g
107 ABONETT gluténmentes extrudált kenyér	400 g

**18. nap****Tízórai 10 személyre**

393 tej, tehéntej 1,5% zsírtartalmú	2500 g	
138 felvágott, párizsi baromfi, glutén- tej-, laktóz-, szójamentes	400 g	
572 margarin, étkezési, 35% zsírtartalmú	100 g	
128 RiceUp! gluténmentes puffasztott rizs teljes kiőrlésű barna rizsből	400 g	
<i>(összetevők: 98% teljes kiőrlésű barna rizs, 2% fekete rizs; tápanyagok 100 g termékben: Energia: 374 kcal/1585 kJ; Zsír: 1,8 g; Telített zsírsav: 0,6 g; Szénhidrát: 77 g; amelyből cukor: 2,5 g, rost: 9,2 g; Fehérje: 8,1 g; Só: 0,06 g)</i>		
69 paradicsom, friss	400 g	

**Ebéd 10 személyre**

280 Gluténmentes brokkoli krémleves	/ 10 adag
393 .tej, tehéntej 1,5% zsírtartalmú	1100 g
24 .brokkoli, friss	800 g
157 .KNORR Maizena Kukoricakeményítő	100 g
177 .margarin, általános, 70%	30 g
130 .só, jódosított só	2 g
958 .borsikafű	1 g
919 Tárkonyos, citromos halfilé	/ 10 adag
315 .tőkehal, filé, nyers	1000 g
157 .KNORR Maizena Kukoricakeményítő	100 g
170 .olaj, napraforgóolaj	60 g
140 .citrom, lé, friss, cukrozatlan	40 g
130 .só, jódosított só	2 g
671 .tárkony	0,7 g
861 Pirított burgonya	/ 10 adag
472 .burgonya, téli	2200 g
170 .olaj, napraforgóolaj	50 g
279 Gyümölcssaláta	/ 10 adag
72 .alma, friss	500 g
76 .őszibarack, friss	200 g
482 .méz	150 g
80 .szilva, friss	150 g

**Uzsonna 10 személyre**

179 Tojáskrém mustáros	/ 10 adag
500 .tojás, tyúktojás	363 g
571 .margarin, étkezési, 55% zsírtartalmú	82,5 g
63 .vöröshagyma, friss	55 g
149 HELLMANN'S Mustár flakonos	27,5 g
65 .petrezselyem, levél, friss	11 g
305 .bors, fekete	5,5 g
130 .só, jódosított só	1 g
140 zsemle, gluténmentes	500 g

**19. nap****Tízórai 10 személyre**

250 Tea	/ 2500 g
125 .gyümölcstea, vízzel, cukor nélkül	2412,5 g
480 .cukor, finomított	50 g
140 .citrom, lé, friss, cukrozatlan	37,5 g
414 sajt, zsíros, trappista	300 g
897 margarin, étkezési, 25% zsírtartalmú	100 g
137 kenyér, gluténmentes, rizs- és kukoricaliszból	500 g
922 kaliforniai paprika, piros, friss	400 g

**Ebéd 10 személyre**

280 Gluténmentes kaporleves (rizsliszttel)	/ 10 adag
--	-----------

569	.tejföl, 12% zsírtartalmú	400 g
359	.Bonetta rizsliszt (gluténmentes termék)	130 g
<i>(Átlagos tápérték 100g termékben: Energia: 1489kJ/350kcal; Zsír: 0,6g; ebből telített zsírsav: 0,1g Szénhidrát: 79,4g; ebből cukrok: 0,8g; Fehérje: 6,9g; Só: &lt;0,01g; Rost: 3,3g)</i>		
480	.cukor, finomított	100 g
71	.kapor, friss	85 g
63	.vöröshagyma, friss	50 g
170	.olaj, napraforgóolaj	40 g
536	.ecet, 20 %-os	30 g
130	.só, jódosított só	3 g
282	Rántott hús gluténmentes	/ 10 adag
215	.sertés, hús, sovány, nyers	1000 g
359	.Bonetta rizsliszt (gluténmentes termék)	250 g
<i>(Átlagos tápérték 100g termékben: Energia: 1489kJ/350kcal; Zsír: 0,6g; ebből telített zsírsav: 0,1g Szénhidrát: 79,4g; ebből cukrok: 0,8g; Fehérje: 6,9g; Só: &lt;0,01g; Rost: 3,3g)</i>		
500	.tojás, tyúktojás	170 g
170	.olaj, napraforgóolaj	100 g
139	.zsemlemorzsa, glutén-, tej-, szója-, tojásmentes	90 g
130	.só, jódosított só	4 g
280	Sült zöldségek	/ 10 adag
755	.kukorica, fagyasztott	800 g
55	.sárgarépa, friss	500 g
11	.csiperke, friss	200 g
70	.zöldpaprika, friss	100 g
986	.lilahagyma, friss	100 g
170	.olaj, napraforgóolaj	20 g
672	.kakukkfű	0,2 g
305	.bors, fekete	0,1 g

**Uzsonna****10 személyre**

892	Banánturmix, tejjel	/ 10 adag
393	.tej, tehéntej 1,5% zsírtartalmú	2000 g
96	.banán, friss	700 g
480	.cukor, finomított	120 g
128	RiceUp! gluténmentes puffasztott rizs teljes kiőrlésű barna rizsből	200 g
<i>(összetevők: 98% teljes kiőrlésű barna rizs, 2% fekete rizs; tápanyagok 100 g termékben: Energia: 374 kcal/1585 kJ; Zsír: 1,8 g; Telített zsírsav: 0,6 g; Szénhidrát: 77 g; amelyből cukor: 2,5 g, rost: 9,2 g; Fehérje: 8,1 g; Só: 0,06 g)</i>		

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

393	tej, tehéntej 1,5% zsírtartalmú	2500 g
107	ABONETT gluténmentes extrudált kenyér	300 g

**Ebéd****10 személyre**

280	Gluténmentes tarhonyaleves	/ 10 adag
472	.burgonya, téli	700 g
55	.sárgarépa, friss	300 g
34	.petrezselyem, gyökér, friss	250 g
105	."Tóthék tészta" gluténmentes	130 g
70	.zöldpaprika, friss	100 g
63	.vöröshagyma, friss	50 g
69	.paradicsom, friss	50 g
170	.olaj, napraforgóolaj	50 g
404	.fűszerpaprika, édes	5 g
65	.petrezselyem, levél, friss	5 g
130	.só, jódosított só	3 g
305	.bors, fekete	0,9 g
279	Zöldfűszeres sült pulykamell	/ 10 adag
293	.pulyka, mell, nyers	1000 g
170	.olaj, napraforgóolaj	80 ml
130	.só, jódosított só	2 g
661	.majoránna, szárított	0,2 g
112	.bazsalikom, szárított	0,2 g

280	Paradicsomos káposztafőzelék	/ 10 adag
50	.fejeskáposzta, nyári, friss	1750 g
156	.paradicsom, püré	200 g
157	.KNORR Maizena Kukoricakeményítő	120 g
480	.cukor, finomított	100 g
170	.olaj, napraforgóolaj	50 g
63	.vöröshagyma, friss	50 g
130	.só, jódosított só	3 g
305	.bors, fekete	0,7 g
657	.köménymag	0,5 g
137	kenyér, gluténmentes, rizs- és kukoricaliszból	400 g

**Uzsonna****10 személyre**

299	Újhagymás túrókrém	/ 10 adag
452	.túró, tehéntúró, félzsíros	400 g
450	.kefir, 3,5% zsírtartalmú	250 g
955	.zöldhagyma, friss	30 g
128	RiceUp! gluténmentes puffasztott rizs teljes kiőrlésű barna rizsből	400 g
(összetevők: 98% teljes kiőrlésű barna rizs, 2% fekete rizs; tápanyagok 100 g termékben: Energia: 374 kcal/1585 kJ; Zsír: 1,8 g; Telített zsírsav: 0,6 g; Szénhidrát: 77 g; amelyből cukor: 2,5 g, rost: 9,2 g; Fehérje: 8,1 g; Só: 0,06 g)		
70	zöldpaprika, friss	400 g

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

105 "Tóthék tésztája" gluténmentes száraztészta,	700,00 g	
72 alma, friss	2,20 kg	
48 bab, száraz	700,00 g	
956 babérlevél	6,00 g	
107 BARBARA gluténmentes zsemlemorzsa, Diéta	200,00 g	
305 bors, fekete	9,19 g	
958 borsikafű	1,50 g	
472 burgonya, téli	5,10 kg	
100 citrom, friss	70,00 g	
140 citrom, lé, friss, cukrozatlan	215,00 g	
480 cukor, finomított	920,00 g	
11 csiperke, friss	990,00 g	
289 csirke, comb, nyers	800,00 g	
286 csirke, hús, nyers	800,00 g	
288 csirke, máj, nyers	900,00 g	
290 csirke, mell, nyers	400,00 g	
507 dióbél	400,00 g	
536 ecet, 20 %-os	78,00 g	
603 fahéj	2,10 g	
138 felvágott, párizsi baromfi, glutén- tej- laktóz-, szójamentes	700,00 g	
138 felvágott, sonka, baromfi, glutén-, tej-, laktóz-, szójamentes	300,00	g
138 felvágott, sonka, sertés, glutén-, tej-, laktóz-, szójamentes	400,00 g	
32 fokhagyma, friss	38,00 g	
404 fűszerpaprika, édes	37,80 g	
125 gyümölcstea, vízzel, cukor nélkül	9,65 kg	
149 HELLMANN'S Mustár flakonos	66,00 g	
111 joghurt, 1,8% zsírtartalmú	2,00 kg	
672 kakukkfű	0,20 g	
922 kaliforniai paprika, piros, friss	400,00 g	
71 kapor, friss	32,00 g	
59 karalábé, friss	770,00 g	
26 karfiol, friss	700,00 g	
450 kefir, 3,5% zsírtartalmú	2,69 kg	
25 kelbimbó, friss	1,80 kg	
137 kenyér, gluténmentes, rizs- és kukoricalisztből	6,90 kg	
869 kinyújtott, friss	1,10 kg	
157 KNORR Maizena Kukoricakeményítő	820,00 g	
657 köménymag	8,20 g	
690 Civita gluténmentes kukoricadara finom szemcsés	200,00 g	
<i>(Tápanyagok 100 g termékben: Energia: 320 kcal/1355kJ; Zsír: 1,1g; Telített zsírsav: 0,2 g; Szénhidrát: 67,6 g; cukor: 0,4 g, rost: 6,6 g; Fehérje: 6,3 g; Só &lt;0,05g)</i>		
359 Bonetta rizsliszt (gluténmentes termék)	530,00 g	
<i>(Átlagos tápérték 100g termékben: Energia: 1489kJ/350kcal; Zsír: 0,6g; ebből telített zsírsav: 0,1g; Szénhidrát: 79,4g; ebből cukrok: 0,8g; Fehérje: 6,9g; Só: &lt;0,01g; Rost: 3,3g)</i>		
661 majoránna, szárított	0,60 g	
177 margarin, általános, 70% zsírtartalmú	121,50 g	
897 margarin, étkezési, 25% zsírtartalmú	100,00 g	
572 margarin, étkezési, 35% zsírtartalmú	200,00 g	
571 margarin, étkezési, 55% zsírtartalmú	400,00 g	
577 margarin, főző, 80% zsírtartalmú	20,00 g	
703 mexikói vegyesfőzelék, fagyasztott	1,90 kg	
482 méz	200,00 g	
170 olaj, napraforgóolaj	569,50 g	
166 olaj, olívaolaj	9,00 g	
69 paradicsom, friss	430,00 g	
156 paradicsom, püré	500,00 g	

34	petrezselyem, gyökér, friss	710,00 g
65	petrezselyem, levél, friss	128,00 g
60	póréhagyma, friss	250,00 g
294	pulyka, comb, nyers	600,00 g
293	pulyka, mell, nyers	800,00 g
67	rettek, fekete, friss	400,00 g
525	rizs, barnarizs	1,20 kg
128	RiceUp! gluténmentes puffasztott rizs teljes kiőrlésű barna rizsből	3,10 kg
(összetevők: 98% teljes kiőrlésű barna rizs, 2% fekete rizs; tápanyagok 100 g termékben: Energia: 374 kcal/1585 kJ; Zsír: 1,8 g; Telített zsírsav: 0,6 g; Szénhidrát: 77 g; amelyből cukor: 2,5 g, rost: 9,2 g; Fehérje: 8,1 g; Só: 0,06 g)		
668	rozsmaring, szárított	0,50 g
135	sajt, félzsíros kocka, kalciummal, csökkentett (17 g/db)	340,00 g
415	sajt, zsíros, edámi	300,00 g
426	sajt, zsíros, tejszínrémsajt	400,00 g
414	sajt, zsíros, trappista	670,00 g
61	saláta, fejes, friss	800,00 g
131	sárgabarack, dzsem, extra gyümölcstartalommal	250,00 g
55	sárgarépa, friss	2,14 kg
216	sertés, hús, közepes zsírtartalmú, nyers	550,00 g
215	sertés, hús, sovány, nyers	1,60 kg
130	só, jódosított só	55,50 g
39	spenót, fagyasztott	1,90 kg
957	szegfűszeg	1,00 g
663	szerecsendió	1,00 g
80	szilva, friss	1,60 kg
84	szőlő, friss	2,20 kg
393	tej, tehéntej 1,5% zsírtartalmú	18,16 kg
569	tejföl, 12% zsírtartalmú	1,90 kg
500	tojás, tyúktojás (1 db=40 g)	1,22 kg
37	tök, főzőtök, friss	1,80 kg
315	tőkehal, filé, nyers	2,00 kg
330	tonhal, nyers	400,00 g
452	túró, tehéntúró, félzsíros	1,12 kg
459	vaj, vajkrém	100,00 g
63	vöröshagyma, friss	813,00 g
27	zeller, friss	450,00 g
752	zöldborsó, fagyasztott	800,00 g
66	zöldborsó, friss	0,00 g
955	zöldhagyma, friss	800,00 g
70	zöldpaprika, friss	830,00 g
140	zsemle, gluténmentes	1,81 kg
139	zsemlemorzsa, glutén-, tej-, szója-, tojásmentes	50,00 g

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

105 "Tóthék tésztája" gluténmentes száraztészta,	1,53 kg	
107 ABONETT gluténmentes extrudált kenyér,	1,10 kg	
72 alma, friss	950,00 g	
956 babérlevél	0,90 g	
96 banán, friss	1,70 kg	
107 BARBARA gluténmentes zsemlemorzsa, Diéta	120,00 g	
598 bazsalikom, friss	13,00 g	
112 bazsalikom, szárított	0,20 g	
305 bors, fekete	17,70 g	
958 borsikafű	1,00 g	
24 brokkoli, friss	800,00 g	
472 burgonya, téli	3,80 kg	
100 citrom, friss	60,00 g	
140 citrom, lé, friss, cukrozatlan	245,50 g	
480 cukor, finomított	880,00 g	
11 csiperke, friss	200,00 g	
286 csirke, hús, nyers	600,00 g	
290 csirke, mell, nyers	1,00 kg	
507 dióbél	200,00 g	
536 ecet, 20 %-os	50,00 g	
603 fahéj	0,40 g	
50 fejeskáposzta, nyári, friss	1,75 kg	
138 felvágott, párizsi baromfi, glutén- tej- laktóz- szójamentes	400,00 g	
138 felvágott, sonka, baromfi, glutén-, tej-, laktóz-, szójamentes	400,00	g
138 felvágott, sonka, sertés, glutén-, tej-, laktóz-, szójamentes	700,00 g	
32 fokhagyma, friss	26,10 g	
404 fűszerpaprika, édes	47,50 g	
660 gyömbér	0,40 g	
125 gyümölcstea, vízzel, cukor nélkül	12,06 kg	
149 HELLMANN'S Mustár flakonos	119,50 g	
111 joghurt, 1,8% zsírtartalmú	3,23 kg	
672 kakukkfű	0,40 g	
922 kaliforniai paprika, piros, friss	400,00 g	
71 kapor, friss	85,00 g	
59 karalábé, friss	1,90 kg	
450 kefir, 3,5% zsírtartalmú	2,25 kg	
33 kelkáposzta, friss	300,00 g	
137 kenyér, gluténmentes, rizs- és kukoricaliszból	4,92 kg	
869 kényőborka, friss	400,00 g	
157 KNORR Maizena Kukoricakeményítő	870,00 g	
657 köménymag	2,00 g	
73 körte, friss	1,70 kg	
690 Civita gluténmentes kukoricadara finom szemcsés	500,00 g	
(Tápanyagok 100 g termékben: Energia: 320 kcal/1355kJ; Zsír: 1,1g; Telített zsírsav: 0,2 g; Szénhidrát: 67,6 g; cukor: 0,4 g, rost: 6,6 g; Fehérje: 6,3 g; Só <0,05g)		
755 kukorica, fagyasztott	800,00 g	
51 lencse, száraz	500,00 g	
986 lilahagyma, friss	100,00 g	
359 Bonetta rizsliszt	450,00 g	
(Átlagos tápérték 100g termékben: Energia: 1489kJ/350kcal; Zsír: 0,6g; ebből telített zsírsav: 0,1g Szénhidrát: 79,4g; ebből cukrok: 0,8g; Fehérje: 6,9g; Só: <0,01g; Rost: 3,3g)		
661 majoránna, szárított	1,00 g	
177 margarin, általános, 70% zsírtartalmú	35,00 g	
897 margarin, étkezési, 25% zsírtartalmú	100,00 g	
572 margarin, étkezési, 35% zsírtartalmú	500,00 g	
571 margarin, étkezési, 55% zsírtartalmú	232,50 g	
188 marha, hús, közepes zsírtartalmú, nyers	600,00 g	
482 méz	350,00 g	



170	olaj, napraforgóolaj	1,01	kg
664	oregánó	6,50	g
76	őszibarack, friss	900,00	g
23	padlizsán, friss	500,00	g
870	paprika, paradicsompaprika	500,00	g
69	paradicsom, friss	950,00	g
156	paradicsom, püré	200,00	g
34	petrezselyem, gyökér, friss	770,00	g
65	petrezselyem, levél, friss	104,00	g
296	pulyka, hús, nyers	600,00	g
293	pulyka, mell, nyers	1,80	kg
525	rizs, barnarizs	500,00	g
128	RiceUp! gluténmentes puffasztott rizs teljes kiőrlésű barna rizsből	3,20	kg
(összetevők: 98% teljes kiőrlésű barna rizs, 2% fekete rizs; tápanyagok 100 g termékben: Energia: 374 kcal/1585 kJ; Zsír: 1,8 g; Telített zsírsav: 0,6 g; Szénhidrát: 77 g; amelyből cukor: 2,5 g, rost: 9,2 g; Fehérje: 8,1 g; Só: 0,06 g)			
668	rozmaring, szárított	1,10	g
628	sajt, gouda	400,00	g
414	sajt, zsíros, trappista	300,00	g
61	saláta, fejes, friss	400,00	g
131	sárgabarack, dzsem, extra gyümölcsstartalommal	250,00	g
55	sárgarépa, friss	1,60	kg
217	sertés, csont, nyers	700,00	g
216	sertés, hús, közepes zsírtartalmú, nyers	1,30	kg
215	sertés, hús, sovány, nyers	1,40	kg
130	só, jódosított só	56,00	g
341	szardínia, olajban	300,00	g
80	szilva, friss	400,00	g
84	szőlő, friss	1,20	kg
671	tárkony	0,70	g
393	tej, tehéntej 1,5% zsírtartalmú	16,90	kg
569	tejföl, 12% zsírtartalmú	2,20	kg
500	tojás, tyúktojás (1 db=40 g)	1,20	kg
315	tőkehal, filé, nyers	1,00	kg
452	túró, tehéntúró, félzsíros	900,00	g
451	túró, tehéntúró, sovány	1,89	kg
63	vöröshagyma, friss	895,00	g
27	zeller, friss	1,15	kg
49	zöldbab, fagyasztott	1,80	kg
752	zöldborsó, fagyasztott	2,25	kg
955	zöldhagyma, friss	30,00	g
70	zöldpaprika, friss	1,18	kg
140	zsemle, gluténmentes	1,00	kg
139	zsemlemorzsa, glutén-, tej-, szója-, tojásmentes	140,00	g