

## Az étrend részletes nyersanyag-kiszabata

### 2018.01.08. Hétfő

#### **Ebéd**

250	Paradicsomleves mozzarellaival	/ 1 adag
156	.paradicsom, püré	50 g
952	.sajt, mozzarella, zsírmentes	20 g
63	.vöröshagyma, friss	6 g
27	.zeller, friss	6 g
351	.liszt, búzaliszt bl 55	5 g
113	.nyírfacukor, xilitol	3 g
170	.olaj, napraforgóolaj	2 g
130	.só, jódozott só	0,1 g
305	.bors, fekete	0,01 g
287	Bácskai rizseshús 0.	/ 1 adag
216	.sertés, hús, közepes zsírtartalmú,	50 g
699	.lecsó, konzerv, natúr	15 g
63	.vöröshagyma, friss	7 g
170	.olaj, napraforgóolaj	2 g
404	.fűszerpaprika, édes	0,8 g
130	.só, jódozott só	0,1 g
958	.borsikafű	0,05 g
525	rizs, barnarizs	25 g
20	káposzta, savanyúkáposzta	50 g

### 2018.01.09. Kedd

#### **Ebéd**

800	Csontleves 1. levesbetét nélkül	/ 1 adag
217	.sertés, csont, nyers	40 g
55	.sárgarépa, friss	20 g
34	.petrezselyem, gyökér, friss	9 g
27	.zeller, friss	7 g
33	.kelkáposzta, friss	7 g
59	.karalábé, friss	7 g
63	.vöröshagyma, friss	3 g
65	.petrezselyem, levél, friss	0,5 g
130	.só, jódozott só	0,2 g
32	.fokhagyma, friss	0,2 g
305	.bors, fekete	0,05 g
660	.gyömbér	0,03 g
287	Töltött paprika 0. cukor nélkül	/ 1 adag
70	.zöldpaprika, friss	50 g
216	.sertés, hús, közepes zsírtartalmú,	35 g
156	.paradicsom, püré	20 g
469	.rizs, fényezett	10 g
351	.liszt, búzaliszt bl 55	6 g
63	.vöröshagyma, friss	4 g
170	.olaj, napraforgóolaj	3 g
500	.tojás, tyúktojás	3 g
27	.zeller, friss	2 g
404	.fűszerpaprika, édes	0,4 g
958	.borsikafű	0,1 g
130	.só, jódozott só	0,1 g
811	Főtt burgonya 1.	/ 0,5 adag

472	.burgonya, téli	100 g
130	.só, jódozott só	0,1 g

### **2018.01.10. Szerda**

#### **Ebéd**

285	Meggylevés 0.	/ 1 adag
81	.meggy, friss	40 g
569	.tejföl, 12% zsírtartalmú	15 g
113	.nyírfacukor, xilitol	4 g
351	.liszt, búzaliszt bl 55	3 g
100	.citrom, friss	3 g
603	.fahéj	0,02 g
957	.szegfűszeg	0,02 g
250	Vasi pecsenye	/ 1 adag
215	.sertés, hús, sovány, nyers	55 g
569	.tejföl, 12% zsírtartalmú	15 g
414	.sajt, zsíros, trappista	10 g
910	.FLORA Pro-activ margarinkrém,	3 g
351	.liszt, búzaliszt bl 55	3 g
393	.tej, tehéntej 1,5% zsírtartalmú	3 g
404	.fűszerpaprika, édes	0,08 g
407	.mustár	0,02 g
130	.só, jódozott só	0,01 g
286	Sütőtökös burgonyapüré 0.	/ 0,75 adag
472	.burgonya, téli	90 g
392	.tej, tehéntej 2,8% zsírtartalmú	60 g
41	.tök, sütőtök, friss	30 g
177	.margarin, általános, 70%	3 g
958	.borsikafű	0,075 g
130	.só, jódozott só	0,075 g

### **2018.01.11. Csütörtök**

#### **Ebéd**

285	Zöldséglevés 0.	/ 1 adag
55	.sárgarépa, friss	13 g
66	.zöldborsó, friss	8 g
34	.petrezselyem, gyökér, friss	8 g
59	.karalábé, friss	6 g
27	.zeller, friss	6 g
26	.karfiol, friss	5 g
33	.kelkáposzta, friss	4 g
63	.vöröshagyma, friss	2 g
170	.olaj, napraforgóolaj	3 g
351	.liszt, búzaliszt bl 55	3 g
65	.petrezselyem, levél, friss	0,5 g
404	.fűszerpaprika, édes	0,3 g
32	.fokhagyma, friss	0,2 g
130	.só, jódozott só	0,1 g
958	.borsikafű	0,05 g
250	Kefires zöldbabfőzelék	/ 1 adag
49	.zöldbab, friss	150 g
569	.tejföl, 12% zsírtartalmú	15 g
468	.kefir, 0,1% zsírtartalmú	10 g
351	.liszt, búzaliszt bl 55	6 g
65	.petrezselyem, levél, friss	1 g

170	.olaj, napraforgóolaj	1 g
63	.vöröshagyma, friss	0,5 g
32	.fokhagyma, friss	0,2 g
958	.borsikafű	0,03 g
130	.só, jódozott só	0,01 g
285	Tojásfasírt 0.	/ 1 adag
63	.vöröshagyma, friss	5 g
351	.liszt, búzaliszt bl 55	5 g
170	.olaj, napraforgóolaj	4 g
373	.zsemlemorzsa	2 g
65	.petrezselyem, levél, friss	1 g
407	.mustár	1 g
500	.tojás, tyúktojás	0,9 kö.darab
404	.fűszerpaprika, édes	0,5 g
130	.só, jódozott só	0,1 g
958	.borsikafű	0,05 g
72	alma, friss	150 g

**2018.01.12. Péntek**

**Ebéd**

250	Gulyásleves árpagyönggyel	/ 1 adag
215	.sertés, hús, sovány, nyers	55 g
34	.petrezselyem, gyökér, friss	10 g
55	.sárgarépa, friss	10 g
521	.árpa, gyöngy	5 g
112	.zellerszár, friss	5 g
63	.vöröshagyma, friss	5 g
351	.liszt, búzaliszt bl 55	2 g
170	.olaj, napraforgóolaj	1 g
32	.fokhagyma, friss	0,5 g
404	.fűszerpaprika, édes	0,5 g
956	.babérlevél	0,05 g
130	.só, jódozott só	0,01 g
287	Túrós metélt 0.	/ 1 adag
452	.túró, tehéntúró, félzsíros	40 g
544	.száraztészta, durumlisztből	40 g
569	.tejföl, 12% zsírtartalmú	20 g
170	.olaj, napraforgóolaj	3 g
130	.só, jódozott só	0,1 g

