

DIÉTÁS ÉTLAP
BÚZA-, ÁRPA-, ROZS-, ZAB-, TÖNKÖLY-SZÁRMAZÉK, TEJFEHÉRJE-, TEJCSUKOR NÉLKÜL KÉSZÜLT

41. hét
2017.10.09.
-10.13

Hétfő	Tea Efef Sonka Bebó margarin Köleses abonett Zöldpaprika	Tea Efef főtt virsli Bebó margarin Köleses abonett	Szerda	Csütörtök	Péntek
	energia: 204 Kcal szénhidrát: 26 g Allergének: Feltétlezhető:	energia: 256 Kcal szénhidrát: 33 g Allergének: Feltétlezhető:	energia: 225 Kcal szénhidrát: 35 g Allergének: Feltétlezhető:	energia: 198 Kcal szénhidrát: 25 g Allergének: Feltétlezhető:	energia: 275 Kcal szénhidrát: 47 g Allergének: Feltétlezhető: kén-dioxid, szulfid
Tízórai	energia: 204 Kcal szénhidrát: 26 g Allergének: Feltétlezhető:	energia: 256 Kcal szénhidrát: 33 g Allergének: Feltétlezhető:	energia: 225 Kcal szénhidrát: 35 g Allergének: Feltétlezhető:	energia: 198 Kcal szénhidrát: 25 g Allergének: Feltétlezhető:	energia: 275 Kcal szénhidrát: 47 g Allergének: Feltétlezhető: kén-dioxid, szulfid
	energia: 204 Kcal szénhidrát: 26 g Allergének: Feltétlezhető:	energia: 256 Kcal szénhidrát: 33 g Allergének: Feltétlezhető:	energia: 225 Kcal szénhidrát: 35 g Allergének: Feltétlezhető:	energia: 198 Kcal szénhidrát: 25 g Allergének: Feltétlezhető:	energia: 275 Kcal szénhidrát: 47 g Allergének: Feltétlezhető: kén-dioxid, szulfid
Ebéd	Zöldborsóleves Magyaros spagetti Csemege uborka	Rizsleves Pulykasült Karfiolfőzelék Glutén mentes abonett	Levesben főtt sertéshús Sóska mártás 1/2 adag főtt burgonya Gluténmentes abonett Körte	Sertésraguleves Tejbeköles Fahéj szórát Alma	Brokkolileves Olaszos stilt csirkemell Párolt rizs Alma
	energia: 820 Kcal szénhidrát: 103 g Allergének: Feltétlezhető:	energia: 571 Kcal szénhidrát: 59 g Allergének: Feltétlezhető:	energia: 805 Kcal szénhidrát: 121 g Allergének: Feltétlezhető:	energia: 872 Kcal szénhidrát: 140 g Allergének: Feltétlezhető:	energia: 706 Kcal szénhidrát: 101 g Allergének: Feltétlezhető:
Uzsonna	Petrezselymes margarin (Liga margarinál) Köleses abonett Lilahagyma	Bebó margarin Köleses abonett Kígyóuborka	Efef baromfi párizsi Bebó margarin Köleses abonett Paradicsom	Zöldfűszeres harcsapástétom Köleses abonett Pórégyma	Efef Sonka Bebó margarin Köleses abonett Kígyóuborka
	energia: 154 Kcal szénhidrát: 20 g Allergének: Feltétlezhető:	energia: 132 Kcal szénhidrát: 18 g Allergének: Feltétlezhető:	energia: 203 Kcal szénhidrát: 19 g Allergének: Feltétlezhető:	energia: 153 Kcal szénhidrát: 21 g Allergének: Feltétlezhető:	energia: 171 Kcal szénhidrát: 19 g Allergének: Feltétlezhető:

grt
A. Pó

DIÉTÁS ÉTLAP
BÚZA-, ÁRPA-, ROZS-, ZAB-, TÖNKÖLY-SZÁRMÁZÉK, TOJÁS NÉLKÜL KÉSZÜLT

41. hét
2017.10.09.
-10.13

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Tea Efef Sonka Bebo margarin Köleses abonett Zöldpaprika	Tea Efef főtt virsli Bebo margarin Köleses abonett	Rizstej Bebo margarin Köleses abonett	Tea Efef Sonka Bebo margarin Köleses abonett	Rizstej Barackíz Bebo margarin Köleses abonett
	energia: 204 Kcal szénhidrát: 26 g Allergének: Feltételzhető:	fehérje: 10 g cukor: 7 g zsír / telített zs.: 6 g / 1,6 g só: 1,1 g	energia: 256 Kcal szénhidrát: 33 g Allergének: Feltételzhető:	fehérje: 9 g cukor: 14 g zsír / telített zs.: 10 g / 2,8 g só: 1 g	energia: 225 Kcal szénhidrát: 36 g Allergének: Feltételzhető:
Ebéd	Zöldborsóleves Magyaros spagetti Csemege uborka	Rizsleves Pulykasült Karfoltőzelék Glutén mentes abonett	Levesben főtt sertéshús Sóskamártás 1/2 adag főtt burgonya Gluténmentes abonett Körte	Sertésraguleves Tejbeköles Fahéj szórát Alma	Brokkolileves Olaszos stilt csirkemell Parolt rizs Alma
	energia: 820 Kcal szénhidrát: 103 g Allergének: Feltételzhető:	fehérje: 22 g cukor: 5 g zsír / telített zs.: 34 g / 7,3 g só: 2,9 g	energia: 571 Kcal szénhidrát: 59 g Allergének: Feltételzhető:	fehérje: 37 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 20 g / 2,6 g só: 2,3 g	energia: 872 Kcal szénhidrát: 140 g Allergének: Feltételzhető:
Uzsonna	Petrezselymes margarin (Liga margarinmal) Köleses abonett Lilahagyma	Bebo margarin Köleses abonett Kígyóuborka	Efef baromfi párizsi Bebo margarin Köleses abonett Paradicsom	Zöldfüszeres harcspástétom Köleses abonett Póréhagyma	Efef Sonka Bebo margarin Köleses abonett Kígyóuborka
	energia: 134 Kcal szénhidrát: 20 g Allergének: Feltételzhető:	fehérje: 6 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 6 g / 1,4 g só: 0,4 g	energia: 132 Kcal szénhidrát: 18 g Allergének: Feltételzhető:	energia: 203 Kcal szénhidrát: 19 g Allergének: Feltételzhető:	energia: 153 Kcal szénhidrát: 21 g Allergének: Feltételzhető:

gwi 2.10.17

DIÉTÁS ÉTLAP
TEJFEHÉRJE-, TEJCUKOR NÉLKÜL KÉSZÜLT

41. hét
2017.10.09.
-10.13

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Tea Efef sonka Bebo margarin Zsemle Zöldpaprka	Tea Efef főtt virsli Bebo margarin Teljes kiőrlésű rozskenyér	Rizstej Bebo margarin Teljes kiőrlésű zsemle	Tea Efef Sonka Bebo margarin Zsemle	Rizstej Barackiz Bebo margarin Félbarna kenyér
	energia: 255 Kcal szénhidrát: 40 g fehérje: 10 g cukor: 7 g	energia: 295 Kcal szénhidrát: 42 g fehérje: 8 g cukor: 14 g	energia: 280 Kcal szénhidrát: 48 g fehérje: 7 g cukor: 8 g	energia: 249 Kcal szénhidrát: 39 g fehérje: 10 g cukor: 7 g	energia: 308 Kcal szénhidrát: 56 g fehérje: 7 g cukor: 18 g
	zsír / telített zs.: 6 g / 1,7 g só: 1,6 g	zsír / telített zs.: 10 g / 2,9 g só: 1,2 g	zsír / telített zs.: 6 g / 1,3 g só: 1 g	zsír / telített zs.: 6 g / 1,7 g só: 1,6 g	zsír / telített zs.: 6 g / 1,3 g só: 1,3 g
	Allergének: glutén Feltételzhető:	Allergének: glutén Feltételzhető:	Allergének: glutén Feltételzhető:	Allergének: glutén Feltételzhető:	Allergének: glutén Feltételzhető: kén-dioxid, szulfid
Ebéd	Zöldborsóleves Magyaros spagetti Csemege uborka	Rizsleves Pulykasült Karfőlfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér	Levesben főtt sertéshús Sóskamártás 1/2 adag főtt burgonya Teljes kiőrlésű rozskenyér Körite	Sertésraguleves Tejbeköles Fahéj szórát Alma	Brokkolileves Olaszos sült csirkemell Parolt rizs Alma
	energia: 820 Kcal szénhidrát: 103 g fehérje: 22 g cukor: 5 g	energia: 623 Kcal szénhidrát: 69 g fehérje: 38 g cukor: 0 g	energia: 844 Kcal szénhidrát: 130 g fehérje: 36 g cukor: 16 g	energia: 872 Kcal szénhidrát: 140 g fehérje: 22 g cukor: 47 g	energia: 706 Kcal szénhidrát: 101 g fehérje: 37 g cukor: 0 g
	zsír / telített zs.: 34 g / 7,3 g só: 2,9 g	zsír / telített zs.: 22 g / 2,7 g só: 2,5 g	zsír / telített zs.: 18 g / 4 g só: 3,4 g	zsír / telített zs.: 24 g / 6,7 g só: 0,9 g	zsír / telített zs.: 16 g / 1,9 g só: 2,6 g
	Allergének: mustár, zeller Feltételzhető:	Allergének: glutén Feltételzhető:	Allergének: zeller Feltételzhető:	Allergének: zeller Feltételzhető:	Allergének: Feltételzhető:
Uzsonna	Petrezselymes margarin Teljes kiőrlésű zsemle Lilahagyma	Bebo margarin Zsemle Kígyóuborka	Efef baromfi párizsi Bebo margarin Zsemle Paradicsom	Zöldfűszeres harcapástétom Teljes kiőrlésű kenyér Póréhagyma	Efef Sonka Bebo margarin Zsemle Kígyóuborka
	energia: 209 Kcal szénhidrát: 32 g fehérje: 7 g cukor: 0 g	energia: 184 Kcal szénhidrát: 31 g fehérje: 6 g cukor: 0 g	energia: 254 Kcal szénhidrát: 33 g fehérje: 9 g cukor: 0 g	energia: 192 Kcal szénhidrát: 30 g fehérje: 9 g cukor: 0 g	energia: 222 Kcal szénhidrát: 32 g fehérje: 10 g cukor: 0 g
	zsír / telített zs.: 6 g / 1,4 g só: 0,8 g	zsír / telített zs.: 4 g / 1,1 g só: 1 g	zsír / telített zs.: 9 g / 2,7 g só: 1,6 g	zsír / telített zs.: 4 g / 0,6 g só: 1,3 g	zsír / telített zs.: 6 g / 1,7 g só: 1,6 g
	Allergének: glutén Feltételzhető:	Allergének: glutén Feltételzhető:	Allergének: glutén Feltételzhető:	Allergének: glutén, hal Feltételzhető:	Allergének: glutén Feltételzhető:

gyf 10.13

DIÉTÁS ÉTLAP
TEJFEHÉRJE-, TEJCSUKOR-, TOJÁS (szója-, mogyoró) NÉLKÜL KÉSZÜLT

41. hét
 2017.10.09.
 -10.13

Tízórai	Tea Efef sonka Bebo margarin Zsemle Zöldpaprika	Tea Efef főtt virsli Bebo margarin Tejles kiőrlésű rozskenyér	Rizstej Bebo margarin Tejles kiőrlésű zsemle	Tea Efef Sonka Bebo margarin Zsemle	Rizstej Barackiz Bebo margarin Felbarna kenyér
	energia: 255 Kcal szénhidrát: 40 g fehérje: 10 g cukor: 7 g zsír / telített zs.: 6 g / 1,7 g sósó: 1,6 g	energia: 295 Kcal szénhidrát: 42 g fehérje: 8 g cukor: 14 g zsír / telített zs.: 10 g / 2,9 g sósó: 1,2 g	energia: 280 Kcal szénhidrát: 48 g fehérje: 7 g cukor: 8 g zsír / telített zs.: 6 g / 1,3 g sósó: 1 g	energia: 249 Kcal szénhidrát: 39 g fehérje: 10 g cukor: 7 g zsír / telített zs.: 6 g / 1,7 g sósó: 1,6 g	energia: 308 Kcal szénhidrát: 56 g fehérje: 7 g cukor: 18 g zsír / telített zs.: 6 g / 1,3 g sósó: 1,3 g
Ebéd	Zöldborsóleves Magyaros spagetti Csemegé uborka	Rizsleves Pulykasült Kartoflőzölelek Tejles kiőrlésű kenyér	Levesben főtt sertéshús Sóskamartás 1/2 adag főtt burgonya Tejles kiőrlésű rozskenyér Körte	Sertésraguleves Tejbeköles Fahéj szórat Alma	Brokkolileves Olaszos sült csirkemell Párolt rizs Alma
	energia: 820 Kcal szénhidrát: 103 g fehérje: 22 g cukor: 5 g zsír / telített zs.: 34 g / 7,3 g sósó: 2,9 g	energia: 623 Kcal szénhidrát: 69 g fehérje: 38 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 22 g / 2,7 g sósó: 2,5 g	energia: 844 Kcal szénhidrát: 130 g fehérje: 36 g cukor: 16 g zsír / telített zs.: 18 g / 4 g sósó: 3,4 g	energia: 872 Kcal szénhidrát: 140 g fehérje: 22 g cukor: 47 g zsír / telített zs.: 24 g / 6,7 g sósó: 0,9 g	energia: 706 Kcal szénhidrát: 101 g fehérje: 37 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 16 g / 1,9 g sósó: 2,6 g
Uzsonna	Petrezselymes margarin Tejles kiőrlésű zsemle Lilahagyma	Bebo margarin Zsemle Kígyóuborka	Efef baromfi párizsi Bebo margarin Zsemle Paradicsom	Zöldfűszeres harcapástétom Tejles kiőrlésű kenyér Póréhagyma	Efef Sonka Bebo margarin Zsemle Kígyóuborka
	energia: 209 Kcal szénhidrát: 32 g fehérje: 7 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 6 g / 1,4 g sósó: 0,8 g	energia: 184 Kcal szénhidrát: 31 g fehérje: 6 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 4 g / 1,1 g sósó: 1 g	energia: 234 Kcal szénhidrát: 33 g fehérje: 9 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 9 g / 2,7 g sósó: 1,6 g	energia: 192 Kcal szénhidrát: 30 g fehérje: 9 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 4 g / 0,6 g sósó: 1,3 g	energia: 222 Kcal szénhidrát: 32 g fehérje: 10 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 6 g / 1,7 g sósó: 1,6 g

Bu + C 100

DIÉTÁS ÉTLAP
TEJFEHÉRJE-, TEJCSUKOR-, TOJÁS-, PARADICSOM NÉLKÜL KÉSZÜLT

41. hét
2017.10.09.
-10.13.

Hétfő	Tea Efef sonka Bebo margarin Zsemle	Tea Efef főtt virsli Bebo margarin	Rizstej Bebo margarin	Tea Efef Sonka Bebo margarin Zsemle	Rizstej Barackíz Bebo margarin Félbarna kenyér
	Zöldpaprika	Tejles kiőrlésű rozskenyér	Tejles kiőrlésű zsemle	Bebo margarin Zsemle	
Kedd	Tea Efef főtt virsli Bebo margarin	100%-s almale 2dl Pulykasült Karfiolfőzselék	Narancslé 2dl 100%-s Levesben főtt sertés húsból Sósokamárta	Sertésraguleves Tejbekötés Fahéj szórat Alma	Brokkolileves Olaszos sült csirkemell Párolt rizs Alma
	Tejles kiőrlésű rozskenyér	Tejles kiőrlésű kenyér	1/2 adag főtt burgonya Tejles kiőrlésű rozskenyér	Körte	
Szerda	Tea Efef főtt virsli Bebo margarin	Bebo margarin Zsemle	Efef baromfi párizsi Bebo margarin Zsemle	Zöldfűszeres harcapásítótom Tejles kiőrlésű kenyér	Efef Sonka Bebo margarin Zsemle Kígyóuborka
	Zöldpaprika	Tejles kiőrlésű zsemle	Zöldpaprika	Póréhagyma	
Ébred	Zöldborsóleves Húsos spagetti Csemege uborka	100%-s almale 2dl Pulykasült Karfiolfőzselék	Narancslé 2dl 100%-s Levesben főtt sertés húsból Sósokamárta	Sertésraguleves Tejbekötés Fahéj szórat Alma	Brokkolileves Olaszos sült csirkemell Párolt rizs Alma
	Tejles kiőrlésű rozskenyér	Tejles kiőrlésű kenyér	1/2 adag főtt burgonya Tejles kiőrlésű rozskenyér	Körte	
Uzsonna	Petrezselymes margarin Tejles kiőrlésű zsemle Lilahagyma	Bebo margarin Zsemle Kígyóuborka	Efef baromfi párizsi Bebo margarin Zsemle	Zöldfűszeres harcapásítótom Tejles kiőrlésű kenyér	Efef Sonka Bebo margarin Zsemle Kígyóuborka
	Lilahagyma	Tejles kiőrlésű zsemle	Zöldpaprika	Póréhagyma	

gn
1001

DIÉTÁS ÉTLAP
TEJFEHÉRJE-, TEJCUKOR NÉLKÜL, FRUKTÓZSZEGÉNY ÉTREND

41. hét
2017.10.09.
-10.13

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Tea édesítőszer és cukor nélkül Efef sonka Bebó margarin Vizes zsemle	Tea édesítőszer és cukor nélkül Efef főtt virsli Bebó margarin Tejles kiőrlésű rozskenyér	Rizstej Bebó margarin Tejles kiőrlésű zsemle	Tea cukor és édesítőszer nélkül Efef Sonka Bebó margarin Vizes zsemle	Rizstej Bebó margarin Vizes zsemle
	energia: 219 Kcal szénhidrát: 32 g Allergének: glutén Feltételezhető:	energia: 234 Kcal szénhidrát: 27 g Allergének: glutén Feltételezhető:	energia: 280 Kcal szénhidrát: 48 g Allergének: glutén Feltételezhető:	energia: 219 Kcal szénhidrát: 32 g Allergének: glutén Feltételezhető:	energia: 276 Kcal szénhidrát: 50 g Allergének: glutén Feltételezhető:
	fehérje: 10 g cukor: 0 g	fehérje: 8 g cukor: 0 g	fehérje: 7 g cukor: 8 g	fehérje: 10 g cukor: 0 g	fehérje: 6 g cukor: 8 g
	zsír / telített zs.: 6 g / 1,7 g só: 1,6 g	zsír / telített zs.: 10 g / 2,9 g só: 1,2 g	zsír / telített zs.: 6 g / 1,3 g só: 1 g	zsír / telített zs.: 6 g / 1,7 g só: 1,6 g	zsír / telített zs.: 6 g / 1,3 g só: 1,2 g
Ebéd	Zöldborsóleves Magyaros spagetti Csemege uborka	Rizsleves Pulykasült Kartoflőfőzelék Tejles kiőrlésű kenyér	Húsleves Levesben főtt sertéshús Grillezett pulykamell Burgonyapüre Tejles kiőrlésű kenyér	Rántott leves Mustáros sertésszelet Pet. Burgonya	Brokkolileves Olaszos sült csirkemell Párolt rizs
	energia: 592 Kcal szénhidrát: 65 g Allergének: zeller Feltételezhető:	energia: 540 Kcal szénhidrát: 64 g Allergének: glutén Feltételezhető:	energia: 605 Kcal szénhidrát: 84 g Allergének: glutén, zeller Feltételezhető:	energia: 590 Kcal szénhidrát: 56 g Allergének: mustár Feltételezhető: kenderivaj, sajtfr	energia: 653 Kcal szénhidrát: 91 g Allergének: Feltételezhető:
	fehérje: 17 g cukor: 3 g	fehérje: 29 g cukor: 0 g	fehérje: 33 g cukor: 2 g	fehérje: 28 g cukor: 0 g	fehérje: 57 g cukor: 0 g
	zsír / telített zs.: 28 g / 6,1 g só: 1,3 g	zsír / telített zs.: 18 g / 2,3 g só: 3,1 g	zsír / telített zs.: 14 g / 2,3 g só: 3,7 g	zsír / telített zs.: 28 g / 5,1 g só: 2,8 g	zsír / telített zs.: 16 g / 1,9 g só: 2,6 g
Uzsonna	Petrezselymes margarin Tejles kiőrlésű zsemle Lilahagyma	Bebó margarin Vizes zsemle Kígyóuborka	Efef baromfi párizsi Bebó margarin Vizes zsemle	Zöldfűszeres harcscapátétom Tejles kiőrlésű kenyér Póréhagyma 10g	Efef Sonka Bebó margarin Vizes zsemle
	energia: 201 Kcal szénhidrát: 30 g Allergének: glutén Feltételezhető:	energia: 182 Kcal szénhidrát: 31 g Allergének: glutén Feltételezhető:	energia: 248 Kcal szénhidrát: 32 g Allergének: glutén Feltételezhető:	energia: 185 Kcal szénhidrát: 29 g Allergének: hálj, glutén Feltételezhető:	energia: 219 Kcal szénhidrát: 32 g Allergének: glutén Feltételezhető:
	fehérje: 7 g cukor: 0 g	fehérje: 5 g cukor: 0 g	fehérje: 9 g cukor: 0 g	fehérje: 8 g cukor: 0 g	fehérje: 10 g cukor: 0 g
	zsír / telített zs.: 6 g / 1,4 g só: 0,8 g	zsír / telített zs.: 4 g / 1,1 g só: 1 g	zsír / telített zs.: 9 g / 2,7 g só: 1,6 g	zsír / telített zs.: 4 g / 0,6 g só: 1,3 g	zsír / telített zs.: 6 g / 1,7 g só: 1,6 g

Gy
2017

DIÉTÁS ÉTLAP
BÚZA-, ÁRPA-, ROZS-, TÖNKÖLY-SZÁRMAZÉK-, ÉS HOZZÁADOTT CUKOR NÉLKÜL KÉSZÜLT
(EBÉD 50-55 G CH)

41. hét
 2017.10.09.
 -10.13

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Tea édesítőszerrel Efef Sonka Bebo margarin Köleses abonett 5db Zöldpaprika	Tea édesítőszerrel Efef fött virsli Bebo margarin Köleses abonett 5db	Rizstej 1dl Bebo margarin Köleses abonett 4db	Tea édesítőszerrel Efef Sonka Bebo margarin Köleses abonett 5db	Rizstej 1dl Bebo margarin Köleses abonett 5db Zöldpaprika 40g
	energia: 197 Kcal szénhidrát: 23 g Allergének: Feltételzhető:	energia: 219 Kcal szénhidrát: 22 g Allergének: Feltételzhető:	energia: 177 Kcal szénhidrát: 27 g Allergének: Feltételzhető:	energia: 192 Kcal szénhidrát: 22 g Allergének: Feltételzhető:	energia: 183 Kcal szénhidrát: 28 g Allergének: Feltételzhető:
	fehérje: 11 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 6 g / 1,6 g só: 1,2 g	fehérje: 10 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 10 g / 2,8 g só: 1,1 g	fehérje: 6 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 5 g / 1,2 g só: 0,5 g	fehérje: 11 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 6 g / 1,6 g só: 1,2 g	fehérje: 6 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 5 g / 1,2 g só: 0,5 g
Ebéd	Zöldborsóleves Magyaros spagetti Csemege uborka	Rizsleves Pulykasült Karfioltőzelek Glutén mentes abonett 2db	Húsleves Glutén mentes levestészta Levesben főtt sertéshús Sóskamártás diab 1/2 adag főtt burgonya	Sertésraguleves Tejbeköles diab.	Brokkolileves Olaszos sült csirkemell Párolt rizs fél adag Alma
	energia: 579 Kcal szénhidrát: 56 g Allergének: mustár. Feltételzhető:	energia: 523 Kcal szénhidrát: 51 g Allergének: Feltételzhető:	energia: 480 Kcal szénhidrát: 54 g Allergének: zeller. Feltételzhető:	energia: 475 Kcal szénhidrát: 54 g Allergének: zeller. Feltételzhető:	energia: 484 Kcal szénhidrát: 51 g Allergének: Feltételzhető:
	fehérje: 18 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 31 g / 7 g só: 2,5 g	fehérje: 35 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 20 g / 2,5 g só: 2,1 g	fehérje: 30 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 15 g / 3,6 g só: 2,5 g	fehérje: 17 g cukor: 5 g zsír / telített zs.: 21 g / 6,1 g só: 0,9 g	fehérje: 32 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 16 g / 1,9 g só: 2,3 g
Uzsonna	Petrezselymes margarin (Liga margarinna) Köleses abonett 5db Lilahagyma	Bebo margarin Köleses abonett 5db Kigyóuborka	Efef baromfi párizsi Bebo margarin Köleses abonett 5db Paradicsom	Zöldfűszeres harcsapástétom Köleses abonett 5 db Póréhagyma	Efef Sonka Bebo margarin Köleses abonett 5db Kigyóuborka
	energia: 178 Kcal szénhidrát: 24 g Allergének: Feltételzhető:	energia: 156 Kcal szénhidrát: 22 g Allergének: Feltételzhető:	energia: 227 Kcal szénhidrát: 24 g Allergének: Feltételzhető:	energia: 177 Kcal szénhidrát: 25 g Allergének: hal. Feltételzhető:	energia: 195 Kcal szénhidrát: 23 g Allergének: Feltételzhető:
	fehérje: 7 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 6 g / 1,4 g só: 0,5 g	fehérje: 7 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 4 g / 1,1 g só: 0,5 g	fehérje: 11 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 10 g / 2,7 g só: 1,1 g	fehérje: 11 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 4 g / 0,5 g só: 1,2 g	fehérje: 11 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 6 g / 1,6 g só: 1,2 g

Gm
 Cseri

DIÉTÁS ÉTLAP
BÚZA-, ÁRPA-, ROZS-, TÖNKÖLY SZÁRMAZÉK-, ÉS HOZZÁADOTT CUKOR NÉLKÜLT KÉSZÜLT
(EBÉD 80-85 G CH) Képes Dávid

41. hét
 2017.10.09.
 -10.13

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Ebéd	Zöldborsóleves Magyaros spagetti Csemege uborka diab. Glutén mentes abonett 3db.	Rizsleves Pulykasült Karfiolfőzelék Glutén mentes kenyér 100g	Húsleves Glutén mentes levestésza Levesben főtt sertéshús Sóskamártás diab. 1/2 adag főtt burgonya Glutén mentes kenyér 50 g Alma 100 g tisztítva	Sertésraguleves Tejbeköles diab.	Brokkolileves Olaszos sült csirkemell Párolt rizs Alma
	energia: 706 Kcal szénhidrát: 84 g fehérje: 23 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 30 g / 6,2 g sói: 3 g	energia: 665 Kcal szénhidrát: 81 g fehérje: 33 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 23 g / 3,3 g sói: 2 g	energia: 609 Kcal szénhidrát: 81 g fehérje: 30 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 17 g / 4,1 g sói: 2,5 g	energia: 616 Kcal szénhidrát: 81 g fehérje: 20 g cukor: 9 g zsír / telített zs.: 23 g / 6,5 g sói: 0,9 g	energia: 614 Kcal szénhidrát: 82 g fehérje: 35 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 16 g / 1,9 g sói: 2,5 g
Allergének: zeller, mustár Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető: kén-dioxid, szulfit,	Allergének: zeller Feltételezhető: kén-dioxid, szulfit,	Allergének: zeller Feltételezhető:	Allergének: zeller Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:

Dr. Ács

DIÉTÁS ÉTLAP
Balázs Dávid (Ebéd 35-40 g CH)

41.hét
2017. 10.
09.-10. 13.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Tea édesítőszerrel Olassz felvágott Bebo margarin Tejles kiőrlésű kenyér 30g Zöldpaprika	Tea édesítőszerrel Főtt efef virsli Tejles kiőrlésű kenyér 30 g Kígyóuborka	Tej 1dl Bebo margarin Tejles kiőrlésű kenyér 20 g	Tej 1dl Efef sonka Bebo margarin Tejles kiőrlésű kenyér 20g	Tea édesítőszerrel Sajtkrém Tejles kiőrlésű kenyér 30g Kígyóuborka
Ebéd	Zöldséges tarhonyaleves Főtt tojás 2db Parajfőzelék	Eresztett tojásleves Olassz sült csirkemell Bulgur	Paradicsomleves diab. 1,5 dl (édesítőszerrel) Rántott halrúd Párolt rizskörlet	Brokkolileves Vadas pulykaragu Teszta köret	Daragaluskaleves Sült csirkemell Kelkáposzta főzelék Tejles kiőrlésű kenyér 20 g
Uzsonna	Szendvicskrém Tejles kiőrlésű kenyér 30g	Körözött Tejles kiőrlésű kenyér 30g Kígyóuborka	Zalai felvágott Margarin Tejles kiőrlésű kenyér 30g Paradicsom	Zöldfűszeres harcsapástétom Tejles kiőrlésű kenyér 30g Póréhagyma	Natur joghurt 1dl Tejles kiőrlésű kenyér 20g
	energia: 215 Kcal szénhidrát: 17 g fehérje: 3 g zsír: 15 g szója: 0,3 g Allergének: glutén, tejtermék, laktóz Feltételzhető:	energia: 138 Kcal szénhidrát: 18 g fehérje: 5 g zsír: 5 g szója: 0,8 g Allergének: tejtermék, laktóz, glutén Feltételzhető:	energia: 164 Kcal szénhidrát: 18 g fehérje: 7 g zsír: 7 g szója: 0,9 g Allergének: glutén Feltételzhető: tejtermék, laktóz, szója	energia: 115 Kcal szénhidrát: 19 g fehérje: 5 g zsír: 2 g szója: 0,7 g Allergének: glutén, hal Feltételzhető:	energia: 124 Kcal szénhidrát: 16 g fehérje: 6 g zsír: 4 g szója: 0,5 g Allergének: tejtermék, laktóz, glutén Feltételzhető:

Balázs Dávid

DIÉTÁS ÉTLAP
Horváth Mercédesz Krisztina, Kaufmann Martin
(ebéd 40-45 g CH)

41.hét
2017. 10.
09.-10. 13.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Tea édesítőszerrel Olassz felvágott Bebó margarin Teljes kiőrlésű kenyér 30g Zöldpaprika	Tea édesítőszerrel Főtt efeb virsli Teljes kiőrlésű kenyér 30 g Kígyóuborka	Tej 1dl Bebó margarin Teljes kiőrlésű kenyér 20 g	Tej 1dl Efeb sonka Bebó margarin Teljes kiőrlésű kenyér 20g	Tea édesítőszerrel Sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér 30g Kígyóuborka
	energia: 192 Kcal szénhidrát: 6 g zsírok: 0 g fehérjék: 6 g szója, tejtermék, laktóz	energia: 157 Kcal szénhidrát: 18 g zsírok: 0 g fehérjék: 6 g glutén	energia: 141 Kcal szénhidrát: 17 g zsírok: 0 g fehérjék: 6 g tejtermék, laktóz, glutén	energia: 180 Kcal szénhidrát: 18 g zsírok: 10 g fehérjék: 10 g glutén, tejtermék, laktóz	energia: 148 Kcal szénhidrát: 18 g zsírok: 5 g fehérjék: 5 g glutén, tejtermék, laktóz
Ebéd	Zöldséges tarhonyaleves Főtt tojás 2db Parajfőzelék Alma	Eresztett tojásleves Olasszos sült csirkemell Bulgur	Paradicsomleves diab. 1,5 dl (édesítőszerrel) Rántott halrúd Párolt rizsköret	Brokkolileves Vadas pulykaragu Tészta köret	Daragalskaleves Sült csirkemell Kelkáposzta főzelék Teljes kiőrlésű kenyér 30 g
	energia: 547 Kcal szénhidrát: 24 g zsírok: 0 g fehérjék: 24 g Allergének: tojás, zeller, glutén, tejtermék, laktóz Feltételvezhető:	energia: 374 Kcal szénhidrát: 45 g zsírok: 0 g fehérjék: 23 g Allergének: glutén, tojás Feltételvezhető:	energia: 327 Kcal szénhidrát: 41 g zsírok: 0 g fehérjék: 14 g Allergének: hal, tojás, glutén, zeller Feltételvezhető:	energia: 514 Kcal szénhidrát: 45 g zsírok: 29 g fehérjék: 29 g Allergének: glutén, tejtermék, laktóz, musli, zeller Feltételvezhető: kenderórá, zsálfi	energia: 442 Kcal szénhidrát: 44 g zsírok: 30 g fehérjék: 30 g Allergének: glutén, zeller, tojás Feltételvezhető: tejtermék, laktóz
Uzsonna	Szendvicskrém Teljes kiőrlésű kenyér 30g	Körözött Teljes kiőrlésű kenyér 30g Kígyóuborka	Zalai felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér 30g Paradicsom	Zöldfűszeres harsapástétom Teljes kiőrlésű kenyér 30g Póréhagyma	Natúr joghurt 1dl Teljes kiőrlésű kenyér 20g
	energia: 215 Kcal szénhidrát: 17 g zsírok: 3 g fehérjék: 0 g Allergének: glutén, tejtermék, laktóz Feltételvezhető:	energia: 138 Kcal szénhidrát: 18 g zsírok: 5 g fehérjék: 0 g Allergének: glutén, tejtermék, laktóz Feltételvezhető:	energia: 164 Kcal szénhidrát: 18 g zsírok: 7 g fehérjék: 0 g Allergének: glutén Feltételvezhető: glutén, szója, tejtermék, laktóz	energia: 115 Kcal szénhidrát: 19 g zsírok: 5 g fehérjék: 0 g Allergének: hal, glutén Feltételvezhető:	energia: 124 Kcal szénhidrát: 16 g zsírok: 6 g fehérjék: 0 g Allergének: tejtermék, laktóz, glutén Feltételvezhető:

9/10/100

DIÉTÁS ÉTLAP
Gyovai Dániel Bence (Ébéd 40-45 g CH)

41.hét
2017. 10.
09.-10. 13.

Hétő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tea édesítőszerrel Olassz felvágott Bebo margarin Teljes kiőrlésű kenyér 40g Zöldpaprika	Tea édesítőszerrel Főtt efef virsli Teljes kiőrlésű kenyér 40 g Kígyóuborka	Tej 1dl Bebo margarin Teljes kiőrlésű kenyér 30 g	Tej 1dl Efef sonka Bebo margarin Teljes kiőrlésű kenyér 30g	Tea édesítőszerrel Sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér 40g Kígyóuborka
Zöldséges tarhonyaleves Főtt tojás 2db Parajfőzelék Alma	Eresztett tojásleves Olassz sült csirkemell Bulgur	Paradicsomleves diab. 1,5 dl (édesítőszerrel) Rántott hártrúd Párolt rizskörlet	Brokkolileves Vadas pulykaragu Tészta köret	Daragaluskaleves Sült csirkemell Kelkáposzta főzelék Teljes kiőrlésű kenyér 30 g
energia: 221 Kcal szénhidrát: 23 g fehérje: 7 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 10 g / 3,3 g só: 1,3 g Allergének: glutén	energia: 187 Kcal szénhidrát: 24 g fehérje: 8 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 7 g / 1,9 g só: 1 g Allergének: glutén	energia: 171 Kcal szénhidrát: 23 g fehérje: 7 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 6 g / 1,9 g só: 0,3 g Allergének: glutén, tejsav, laktóz	energia: 210 Kcal szénhidrát: 23 g fehérje: 11 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 8 g / 2,5 g só: 1,2 g Allergének: tejsav, laktóz, glutén	energia: 178 Kcal szénhidrát: 24 g fehérje: 7 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 6 g / 3,2 g só: 0,6 g Allergének: tejsav, laktóz, glutén
energia: 547 Kcal szénhidrát: 46 g fehérje: 24 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 30 g / 6 g só: 2 g Allergének: glutén, tejsav, laktóz, tojás, zeller Feltétel: zeller	energia: 374 Kcal szénhidrát: 43 g fehérje: 23 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 12 g / 1,7 g só: 2 g Allergének: glutén, tojás Feltétel: zeller	energia: 327 Kcal szénhidrát: 41 g fehérje: 14 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 12 g / 1,5 g só: 2,3 g Allergének: zeller, glutén, hal, tojás Feltétel: zeller	energia: 514 Kcal szénhidrát: 43 g fehérje: 29 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 24 g / 5,1 g só: 1,6 g Allergének: glutén, zeller, mustár, tejsav, laktóz Feltétel: zeller, kenderföld, szzilf	energia: 442 Kcal szénhidrát: 44 g fehérje: 30 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 16 g / 2,2 g só: 2,3 g Allergének: zeller, glutén, tojás Feltétel: zeller, tejsav, laktóz
Szendvicskrém Teljes kiőrlésű kenyér 20g	Körözött Teljes kiőrlésű kenyér 20 g Kígyóuborka	Zalai felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér 20g Paradicsom	Zöldfűszeres harcsapástétom Teljes kiőrlésű kenyér 20g Póréhagyma	Natúr joghurt 1dl Abonett 2db.
energia: 186 Kcal szénhidrát: 11 g fehérje: 2 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 14 g / 6,8 g só: 0,2 g Allergének: glutén, tejsav, laktóz Feltétel: zeller	energia: 108 Kcal szénhidrát: 13 g fehérje: 4 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 4 g / 2 g só: 0,7 g Allergének: glutén, tejsav, laktóz Feltétel: zeller	energia: 133 Kcal szénhidrát: 12 g fehérje: 5 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 7 g / 2,2 g só: 0,8 g Allergének: glutén Feltétel: zeller, tejsav, laktóz, szója	energia: 86 Kcal szénhidrát: 13 g fehérje: 4 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 2 g / 0,3 g só: 0,6 g Allergének: glutén, hal Feltétel: zeller	energia: 113 Kcal szénhidrát: 13 g fehérje: 6 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 4 g / 2 g só: 0,4 g Allergének: tejsav, laktóz, szója, tojás Feltétel: zeller

gy. arany

DIÉTÁS ÉTLAP
Fekete Zsófia Dominika (Ébéd: 50-55 g CH)

41.hét
2017. 10.
09.-10. 13.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Tea édesítőszerrel Olasz felvágott Bebó margarin Tejles kiőrlésű kenyér 30g Zöldpaprika	Tea édesítőszerrel Főtt efef virsli Tejles kiőrlésű kenyér 30 g Kígyóuborka	Tej 1dl Bebó margarin Tejles kiőrlésű kenyér 20 g	Tej 1dl Efef sonka Bebó margarin Tejles kiőrlésű kenyér 20g	Tea édesítőszerrel Sajtkrém Tejles kiőrlésű kenyér 30g Kígyóuborka
Ébéd	Zöldséges tathonyaleves Főtt tojás 2db Parajfőzelék Alma	Eresztett tojásleves Olaszos silt csirkemell Bulgur	Paradisomleves diab. 1,5 dl (édesítőszerrel) Rántott halrúd Párolt rizskörlet Csem. uborka diab.	Brokkolileves Vadas pulykaragu Tészta köret	Daragaluskaleves Sült csirkemell Kelláposzta főzelék Tejles kiőrlésű kenyér 50 g
Uzsonna	Szendvicsekrem Tejles kiőrlésű kenyér 30g	Körözött Tejles kiőrlésű kenyér 30g Kígyóuborka	Zalai felvágott Margarin Tejles kiőrlésű kenyér 30g Paradisom	Zöldfűszeres harsapástétom Tejles kiőrlésű kenyér 30g Póréhagyma	Natur joghurt 1dl Tejles kiőrlésű kenyér 20g
	energia: 215 Kcal szénhidrát: 17 g fehérje: 3 g zsír: 0 g szőlő: 0,3 g Allergének: glutén, tejtermék, laktóz Feltételezhető:	energia: 138 Kcal szénhidrát: 18 g fehérje: 5 g zsír: 0 g szőlő: 0,8 g Allergének: tejtermék, laktóz, glutén Feltételezhető:	energia: 164 Kcal szénhidrát: 18 g fehérje: 7 g zsír: 0 g szőlő: 0,9 g Allergének: glutén Feltételezhető: szója, tejtermék, laktóz	energia: 115 Kcal szénhidrát: 19 g fehérje: 5 g zsír: 0 g szőlő: 0,7 g Allergének: glutén, hal Feltételezhető:	energia: 124 Kcal szénhidrát: 16 g fehérje: 6 g zsír: 0 g szőlő: 0,5 g Allergének: tejtermék, laktóz, glutén Feltételezhető:

911 C100

DIÉTÁS ÉTLAP
Jármai Eszter (Ebéd: 60-65 g CH)

41.hét
2017. 10.
09.-10. 13.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Ebéd	Zöldséges tarhonyaleves Főtt tojás 2db Parajfőzelék Alma Tejles kiörletű kenyér	Eresztett tojásleves Olasszos sült csirkemell Bulgur Csemege uborka diab.	Paradicsomleves diab. 1,5 dl (édesítőszertel) Rántott halrúd Párolt rizsköret Csem. uborka diab	Brokkolileves Vadas pulykaragu Tészta köret	Daragalskaleves Sült csirkemell Kelkáposzta főzelék Tejles kiörletű kenyér 60 g
	energia: 638 Kcal szénhidrát: 63 g fehérje: 27 g zsír: 0 g telített zs.: 0 g szénhidrát: 0 g cukor: 0 g sósó: 2,2 g Allergének: tejtermék, laktóz, tojás, glutén, zeller Feltételvezhető:	energia: 465 Kcal szénhidrát: 62 g fehérje: 26 g zsír: 0 g telített zs.: 4 g szénhidrát: 4 g cukor: 4 g sósó: 4 g Allergének: glutén, mustár, tojás Feltételvezhető:	energia: 463 Kcal szénhidrát: 61 g fehérje: 20 g zsír: 0 g telített zs.: 5,7 g szénhidrát: 15 g cukor: 1,9 g sósó: 1,9 g Allergének: mustár, tojás, glutén, hal, zeller Feltételvezhető:	energia: 609 Kcal szénhidrát: 63 g fehérje: 32 g zsír: 0 g telített zs.: 1,8 g szénhidrát: 25 g cukor: 5,2 g sósó: 1,8 g Allergének: glutén, mustár, zeller, tejtermék, laktóz Feltételvezhető, kén-dioxid, szulfid	energia: 531 Kcal szénhidrát: 61 g fehérje: 33 g zsír: 0 g telített zs.: 2,6 g szénhidrát: 17 g cukor: 2,3 g sósó: 2,6 g Allergének: tojás, glutén, zeller Feltételvezhető: tejtermék, laktóz

Jármai Eszter

DIÉTÁS ÉTLAP
Energiaszegény étlap

41.hét
2017. 10.
09.-10. 13.

Hétfő	Tea édesítőszerrel Olassz felvágott Bebo margarin Tejles kiőrlésű kenyér 30g Zöldpaprika	Tea édesítőszerrel Főtt efef virsli Tejles kiőrlésű kenyér 30 g Kígyóuborka	Szerda	Csütörtök	Péntek
	energia: 192 Kcal szénhidrát: 6 g zsírok: 0 g fehérjék: 18 g Allergének: glutén Feltételezhető:	energia: 157 Kcal szénhidrát: 18 g zsírok: 0 g fehérjék: 18 g Allergének: glutén Feltételezhető:	energia: 141 Kcal szénhidrát: 17 g zsírok: 0 g fehérjék: 0 g Allergének: tejtermék, laktóz, glutén Feltételezhető: glutén	energia: 180 Kcal szénhidrát: 18 g zsírok: 0 g fehérjék: 10 g Allergének: glutén, tejtermék, laktóz Feltételezhető: tejtermék, laktóz	energia: 148 Kcal szénhidrát: 18 g zsírok: 0 g fehérjék: 5 g Allergének: glutén, tejtermék, laktóz Feltételezhető:
Kedd	Tea édesítőszerrel Főtt tojás 2db Parajfőzelék Alma (50g)	Eresztett tojásleves Olasszos sült csirkemell Bulgur	Paradicsomleves diab. 1,5 dl (édesítőszerrel) Rántott halrúd Párolt rizskörlet	Brokkolileves Vadas pulykaragu Tészta köret	Daragaluskaleves Sült csirkemell Kelkáposzta főzelék Tejles kiőrlésű kenyér 30 g
	energia: 547 Kcal szénhidrát: 24 g zsírok: 0 g fehérjék: 24 g Allergének: tojás, zeller, glutén, tejtermék, laktóz Feltételezhető:	energia: 374 Kcal szénhidrát: 45 g zsírok: 0 g fehérjék: 23 g Allergének: glutén, tojás Feltételezhető:	energia: 327 Kcal szénhidrát: 41 g zsírok: 0 g fehérjék: 14 g Allergének: hal, tojás, glutén, zeller Feltételezhető:	energia: 514 Kcal szénhidrát: 45 g zsírok: 0 g fehérjék: 29 g Allergének: glutén, tejtermék, laktóz, mustár, zeller Feltételezhető: kén-dioxid, szulfid	energia: 442 Kcal szénhidrát: 44 g zsírok: 0 g fehérjék: 30 g Allergének: glutén, zeller, tojás Feltételezhető: tejtermék, laktóz
Ebéd	Szendvicsekrem Tejles kiőrlésű kenyér 30g	Körözött Tejles kiőrlésű kenyér 30g Kígyóuborka	Zalai felvágott Margarin Tejles kiőrlésű kenyér 30g Paradicsom	Zöldfűszeres harcspástétom Tejles kiőrlésű kenyér 30g Pöréghagyma	Natúr joghurt 1dl Tejles kiőrlésű kenyér 20g
	energia: 215 Kcal szénhidrát: 17 g zsírok: 0 g fehérjék: 3 g Allergének: glutén, tejtermék, laktóz Feltételezhető:	energia: 138 Kcal szénhidrát: 18 g zsírok: 0 g fehérjék: 5 g Allergének: glutén, tejtermék, laktóz Feltételezhető:	energia: 164 Kcal szénhidrát: 18 g zsírok: 0 g fehérjék: 7 g Allergének: glutén Feltételezhető: glutén, szója, tejtermék, laktóz	energia: 115 Kcal szénhidrát: 19 g zsírok: 0 g fehérjék: 5 g Allergének: hal, glutén Feltételezhető:	energia: 124 Kcal szénhidrát: 16 g zsírok: 0 g fehérjék: 6 g Allergének: tejtermék, laktóz, glutén Feltételezhető:
Uzsonna					

pm
Arca

DIÉTÁS ÉTLAP
Sertéshúsmentes étlap

41.hét
2017. 10.
09.-10. 13.

	Hétfő		Kedd		Szerda		Csütörtök		Péntek
	Tea Efesonka Bebo margarin Teljes kiőrlésű kenyér 30g Zöldpaprika		Tea Főtt efes virsli Teljes kiőrlésű kenyér ketchup		Tej 2dl Sajtos croissant		Kakaó Vaj Magvas zsemle		Tea Sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér 30g Kígyóuborka
	energia: 181 Kcal szénhidrát: 7 g 26 g fehérje: 7 g zsír / telített zs.: 6 g / 1,5 g só: 0,9 g Allergének: glutén Feltételzhető: tejtermék, laktóz	energia: 255 Kcal szénhidrát: 39 g fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 7 g / 1,9 g só: 1,3 g Allergének: glutén Feltételzhető: zeller	energia: 467 Kcal szénhidrát: 42 g fehérje: 13 g zsír / telített zs.: 26 g / 13 g só: 1 g Allergének: glutén, tejtermék, laktóz, tojás Feltételzhető:	energia: 396 Kcal szénhidrát: 64 g fehérje: 14 g zsír / telített zs.: 9 g / 4,1 g só: 1,2 g Allergének: tejtermék, laktóz, tojás, glutén, szesám Feltételzhető:	energia: 749 Kcal szénhidrát: 84 g fehérje: 37 g zsír / telített zs.: 29 g / 5,7 g só: 2,1 g Allergének: glutén, mustár, zeller, tejtermék, laktóz Feltételzhető: kén-dioxid, szulfid	energia: 589 Kcal szénhidrát: 66 g fehérje: 35 g zsír / telített zs.: 20 g / 2,8 g só: 3,1 g Allergének: glutén, zeller, tojás Feltételzhető: tejtermék, laktóz			
Ebéd	Zöldséges tarhonyaleves Főtt tojás 2db Parajfőzelék Alma	Bakonyi betyárleves piskóta kocka Csoki öntet	Paradicsomleves Rántott halrúd Párolt rizsköret Csem. uborka.	Brokkolileves Vadas pulykaragu Tészta köret	Daragaluskaleves Sült csirkemell Kelkáposzta főzelék Teljes kiőrlésű kenyér				
	energia: 572 Kcal szénhidrát: 50 g fehérje: 24 g zsír / telített zs.: 30 g / 6 g só: 2 g Allergének: glutén, tojás, zeller, tejtermék, laktóz Feltételzhető:	energia: 758 Kcal szénhidrát: 117 g fehérje: 31 g zsír / telített zs.: 18 g / 7,6 g só: 1,9 g Allergének: glutén, tojás, tejtermék, laktóz Feltételzhető: kén-dioxid, szulfid, glutén, diófélék, tejtermék, laktóz, szója	energia: 792 Kcal szénhidrát: 126 g fehérje: 26 g zsír / telített zs.: 20 g / 2,5 g só: 6 g Allergének: glutén, tojás, mustár, glutén, hal, zeller Feltételzhető:	energia: 749 Kcal szénhidrát: 84 g fehérje: 37 g zsír / telített zs.: 29 g / 5,7 g só: 2,1 g Allergének: glutén, mustár, zeller, tejtermék, laktóz Feltételzhető: kén-dioxid, szulfid	energia: 589 Kcal szénhidrát: 66 g fehérje: 35 g zsír / telített zs.: 20 g / 2,8 g só: 3,1 g Allergének: glutén, zeller, tojás Feltételzhető: tejtermék, laktóz				
	Szendvicskrém Zsemle	Körözött Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka	Efes baromfi párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom	Zöldfűszeres harsapástétom Teljes kiőrlésű kenyér Póréhagyma	Natúr joghurt Kifli				
Uzsonna	energia: 275 Kcal szénhidrát: 31 g fehérje: 5 g zsír / telített zs.: 14 g / 6,9 g só: 0,9 g Allergének: tejtermék, laktóz, glutén Feltételzhető:	energia: 196 Kcal szénhidrát: 30 g fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 5 g / 2,1 g só: 1 g Allergének: tejtermék, laktóz, glutén Feltételzhető:	energia: 213 Kcal szénhidrát: 30 g fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 6 g / 1,5 g só: 1,3 g Allergének: glutén Feltételzhető: tejtermék, laktóz	energia: 193 Kcal szénhidrát: 32 g fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 3 g / 0,5 g só: 1,1 g Allergének: hal, glutén Feltételzhető:	energia: 217 Kcal szénhidrát: 32 g fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 6 g / 3 g só: 1,1 g Allergének: tejtermék, laktóz, glutén Feltételzhető:				

Handwritten signature

DIÉTÁS ÉTLAP
Hüvelyesmentes-ebéd étlap

41.hét
2017. 10.
09.-10. 13.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Ebéd	Zöldszéges tarhonyaleves Főtt tojás 2db parajfőzelék Alma	Bakonyi betyárleves Piskóta kocka Csoki öntet	Paradicsomleves Rántott halrúd Párolt rizsköret Csem. uborka	Brokkolileves Vadas pulykaragu Tészta köret	Daragalskaleves Sült csirkemell Kelkáposzta főzelék Teljes kiőrlésű kenyér 50 g
	energia: 572 Kcal szénhidrát: 24 g zsír: 0 g fehérje: 24 g szóda: 0 g Allergének: tojás; tejtermék; laktóz; zeller; glutén Feltételzhető:	energia: 738 Kcal szénhidrát: 117 g zsír: 54 g fehérje: 31 g szóda: 1,9 g Allergének: glutén; tojás; tejtermék; laktóz Feltételzhető: kenderivaj; szója; szulfid; laktóz	energia: 792 Kcal szénhidrát: 126 g zsír: 22 g fehérje: 26 g szóda: 6 g Allergének: glutén; zeller; hal; tojás; muslár Feltételzhető:	energia: 749 Kcal szénhidrát: 84 g zsír: 0 g fehérje: 37 g szóda: 2,1 g Allergének: glutén; zeller; tejtermék; laktóz; muslár Feltételzhető: kenderivaj; szulfid	energia: 589 Kcal szénhidrát: 66 g zsír: 0 g fehérje: 35 g szóda: 3,1 g Allergének: zeller; glutén; tojás Feltételzhető: laktóz

[Handwritten signature]

DIÉTÁS ÉTLAP
Horváth Blanka

41.hét
2017. 10.
09.-10. 13.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Tea édesítőszer és cukor nélkül Efef sonka Bebó margarin Zsemle	Tea édesítőszer és cukor nélkül Efef főtt virsli Bebó margarin Teljes kiőrlésű rozskenyér	Tej Bebó margarin Teljes kiőrlésű zsemle	Tea cukor és édesítőszer nélkül Efef Sonka Bebó margarin Zsemle	Tej Bebó margarin zsemle
Ebéd	Zöldséges tarhonyaleves főtt tojás 2db Parajfőzelék	Eresztett tojásleves Olasszos sült csirkemell Bulgur	Zöldségleves Rántott halrúd Párolt rizsköret	Brokkolileves Pulykaragu Tészta köret	Daragalskaleves Sült csirkemell Petr. Burgonya
Uzsonna	Petrezselymes margarin Teljes kiőrlésű zsemle Lilahagyma	Bebó margarin Zsemle Kígyóuborka	Efef baromfi párizsi Bebó margarin Zsemle	Zöldfűszeres harcsapástom Teljes kiőrlésű kenyér Póréhagyma 10g	Efef Sonka Bebó margarin Zsemle
	<p>energia: 201 Kcal szénhidrát: 30 g</p> <p>fehérje: 7 g cukor: 0 g</p> <p>zsír / telített zs.: 6 g / 1,4 g só: 0,8 g</p> <p>Allergének: glutén Feltételezhető: tejtermék, laktóz</p>	<p>energia: 182 Kcal szénhidrát: 31 g</p> <p>fehérje: 5 g cukor: 0 g</p> <p>zsír / telített zs.: 4 g / 1,1 g só: 1 g</p> <p>Allergének: glutén Feltételezhető: tejtermék, laktóz, glutén</p>	<p>energia: 248 Kcal szénhidrát: 32 g</p> <p>fehérje: 9 g cukor: 0 g</p> <p>zsír / telített zs.: 9 g / 2,7 g só: 1,6 g</p> <p>Allergének: glutén Feltételezhető: tejtermék, laktóz, glutén</p>	<p>energia: 185 Kcal szénhidrát: 29 g</p> <p>fehérje: 8 g cukor: 0 g</p> <p>zsír / telített zs.: 4 g / 0,6 g só: 1,3 g</p> <p>Allergének: hal, glutén Feltételezhető:</p>	<p>energia: 219 Kcal szénhidrát: 32 g</p> <p>fehérje: 10 g cukor: 0 g</p> <p>zsír / telített zs.: 6 g / 1,7 g só: 1,6 g</p> <p>Allergének: glutén Feltételezhető: glutén, tejtermék, laktóz</p>

Blanka Horváth

DIÉTÁS ÉTLAP
Hajnal Ákos

41.hét
2017. 10.
09.-10. 13.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Ebéd	Zöldséges tarhonyaleves főtt tojás 2db Parajfőzelék	Eresztett tojásleves Olaszos sült csirkemell Bulgur	Zöldségleves Rántott halrúd (tepsiben sütve) Párolt rizsköret	Brokkolileves Pulykaragu Tészta köret	Daragaluskaleves Sült csirkemell Petr. Burgonya
	energia: 530 Kcal szénhidrát: 42 g fehérje: 24 g zsír: 0 g telített zs.: 0 g sósó: 2 g	energia: 413 Kcal szénhidrát: 52 g fehérje: 25 g zsír: 0 g telített zs.: 2,1 g sósó: 1,8 g	energia: 579 Kcal szénhidrát: 85 g fehérje: 22 g zsír: 0 g telített zs.: 3,4 g sósó: 2,1 g	energia: 535 Kcal szénhidrát: 59 g fehérje: 31 g zsír: 0 g telített zs.: 1,7 g sósó: 3 g	energia: 379 Kcal szénhidrát: 43 g fehérje: 26 g zsír: 0 g telített zs.: 2 g sósó: 1,6 g
	Allergének: glutén, zeller, tejtermék, laktóz, tojás Feltételezhető:	Allergének: glutén, tojás Feltételezhető:	Allergének: glutén, tojás, zeller, hal Feltételezhető:	Allergének: glutén, zeller Feltételezhető:	Allergének: glutén, zeller, tojás Feltételezhető:

911 *[Handwritten signature]*