



**DIÉTÁS ÉTLAP**  
**BÚZA-, ÁRPA-, ROZS-, TÖNKÖLY-SZÁRMAZÉK, TOJÁS NÉLKÜL KÉSZÜLT**

42.hét  
 2017.10.16  
 -10.20

Tízórai	Tea Efef Sonka Bebo margarin Köleses abonett Zöldpaprika	Rizstej Bebo margarin Köleses abonett Kígyóuborka	Tea Köleses abonett Eurofood karfiolos zöldségpástétom Lilahagyma	Rizstej Bebo margarin Köleses abonett Zöldpaprika	Tea Efef baromfi párizsi 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: 217 Kcal szénhidrát: 34 g Allergének: Feltételzhető:	fehérje: 6 g cukor: 8 g zsír / telített zs.: 6 g / 1,3 g só: 0,4 g	energia: 228 Kcal szénhidrát: 27 g Allergének: Feltételzhető:
Ebéd	Lencseleves pulykahússal Darás metélt Barackíz Alma	Lebenscleves Sertéssült Zöldborsófőzelék Gluténmentes abonett 2db	Zellerleves Csirkemájás rizottó Káposztasaláta Alma	Köleses zöldségleves Pulykapörkölt Tökrőzelék Gluténmentes abonett 2db Körte	Zöldségleves Párolt csirkemeli Karottás rizs Csemege uborka
	energia: 801 Kcal szénhidrát: 125 g Allergének: Feltételzhető: kenderiborsó, szója	fehérje: 30 g cukor: 18 g zsír / telített zs.: 19 g / 2,6 g só: 1,1 g	energia: 661 Kcal szénhidrát: 63 g Allergének: zeller Feltételzhető:	fehérje: 38 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 28 g / 5,1 g só: 2,7 g	energia: 616 Kcal szénhidrát: 98 g Allergének: zeller Feltételzhető:
Uzsonna	Zöldfűszeres harcsapástétom Köleses abonett Kígyóuborka	Bebo margarin Köleses abonett Kígyóuborka Efef csirkesonka	Efef baromfi sonka Bebo margarin Köleses abonett Zöldpaprika	Efef baromfi sonka Bebo margarin Köleses abonett Kígyóuborka	Bebo margarin Köleses abonett Alma
	energia: 133 Kcal szénhidrát: 19 g Allergének: hal Feltételzhető:	fehérje: 8 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 3 g / 0,4 g só: 0,9 g	energia: 157 Kcal szénhidrát: 18 g Allergének: Feltételzhető:	fehérje: 8 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 5 g / 1,4 g só: 0,9 g	energia: 171 Kcal szénhidrát: 19 g Allergének: Feltételzhető:

*gy*  
*Quell*

**DIÉTÁS ÉTLAP**  
**TEJFEHÉRJÉ-, TEJCSUKOR-, NÉLKÜL KÉSZÜLT**

**42.hét**  
**2017.10.16**  
**-10.20**

<b>Hétfő</b>	Tea Efef baromfi sonka Bebo margarin Tejles kiőrlésű kenyér Zöldpaprika	Rizstej Bebo margarin Vizes zsemle Kígyóuborka	Tea Tejles kiőrlésű kenyér Eurofood karfiolos zöldségpástétom Lilahagyma	Rizstej Bebo margarin Vizes zsemle Zöldpaprika	Tea Efef baromfi sonka Bebo margarin Tejles kiőrlésű kenyér Kígyóuborka	Bebo margarin Párizsi Bebo margarin Tejles kiőrlésű kenyér
	energia: 255 Kcal szénhidrát: 38 g cukor: 7 g	energia: 268 Kcal szénhidrát: 47 g cukor: 8 g	energia: 247 Kcal szénhidrát: 38 g cukor: 7 g	energia: 270 Kcal szénhidrát: 48 g cukor: 8 g	energia: 223 Kcal szénhidrát: 32 g cukor: 0 g	energia: 255 Kcal szénhidrát: 35 g cukor: 7 g
<b>Kedd</b>	Tea Efef baromfi sonka Bebo margarin Tejles kiőrlésű kenyér Zöldpaprika	Rizstej Bebo margarin Vizes zsemle Kígyóuborka	Rizstej Bebo margarin Vizes zsemle Zöldpaprika	Rizstej Bebo margarin Vizes zsemle Zöldpaprika	Bebo margarin Párizsi Bebo margarin Tejles kiőrlésű kenyér	Bebo margarin Párizsi Bebo margarin Tejles kiőrlésű kenyér
	energia: 255 Kcal szénhidrát: 38 g cukor: 7 g	energia: 268 Kcal szénhidrát: 47 g cukor: 8 g	energia: 247 Kcal szénhidrát: 38 g cukor: 7 g	energia: 270 Kcal szénhidrát: 48 g cukor: 8 g	energia: 223 Kcal szénhidrát: 32 g cukor: 0 g	energia: 255 Kcal szénhidrát: 35 g cukor: 7 g
<b>Szerda</b>	Tea Efef baromfi sonka Bebo margarin Tejles kiőrlésű kenyér Zöldpaprika	Rizstej Bebo margarin Vizes zsemle Kígyóuborka	Rizstej Bebo margarin Vizes zsemle Zöldpaprika	Rizstej Bebo margarin Vizes zsemle Zöldpaprika	Bebo margarin Párizsi Bebo margarin Tejles kiőrlésű kenyér	Bebo margarin Párizsi Bebo margarin Tejles kiőrlésű kenyér
	energia: 255 Kcal szénhidrát: 38 g cukor: 7 g	energia: 268 Kcal szénhidrát: 47 g cukor: 8 g	energia: 247 Kcal szénhidrát: 38 g cukor: 7 g	energia: 270 Kcal szénhidrát: 48 g cukor: 8 g	energia: 223 Kcal szénhidrát: 32 g cukor: 0 g	energia: 255 Kcal szénhidrát: 35 g cukor: 7 g
<b>Csütörtök</b>	Tea Efef baromfi sonka Bebo margarin Tejles kiőrlésű kenyér Zöldpaprika	Rizstej Bebo margarin Vizes zsemle Kígyóuborka	Rizstej Bebo margarin Vizes zsemle Zöldpaprika	Rizstej Bebo margarin Vizes zsemle Zöldpaprika	Bebo margarin Párizsi Bebo margarin Tejles kiőrlésű kenyér	Bebo margarin Párizsi Bebo margarin Tejles kiőrlésű kenyér
	energia: 255 Kcal szénhidrát: 38 g cukor: 7 g	energia: 268 Kcal szénhidrát: 47 g cukor: 8 g	energia: 247 Kcal szénhidrát: 38 g cukor: 7 g	energia: 270 Kcal szénhidrát: 48 g cukor: 8 g	energia: 223 Kcal szénhidrát: 32 g cukor: 0 g	energia: 255 Kcal szénhidrát: 35 g cukor: 7 g
<b>Péntek</b>	Tea Efef baromfi sonka Bebo margarin Tejles kiőrlésű kenyér Zöldpaprika	Rizstej Bebo margarin Vizes zsemle Kígyóuborka	Rizstej Bebo margarin Vizes zsemle Zöldpaprika	Rizstej Bebo margarin Vizes zsemle Zöldpaprika	Bebo margarin Párizsi Bebo margarin Tejles kiőrlésű kenyér	Bebo margarin Párizsi Bebo margarin Tejles kiőrlésű kenyér
	energia: 255 Kcal szénhidrát: 38 g cukor: 7 g	energia: 268 Kcal szénhidrát: 47 g cukor: 8 g	energia: 247 Kcal szénhidrát: 38 g cukor: 7 g	energia: 270 Kcal szénhidrát: 48 g cukor: 8 g	energia: 223 Kcal szénhidrát: 32 g cukor: 0 g	energia: 255 Kcal szénhidrát: 35 g cukor: 7 g
<b>Tízórai</b>	Tea Efef baromfi sonka Bebo margarin Tejles kiőrlésű kenyér Zöldpaprika	Rizstej Bebo margarin Vizes zsemle Kígyóuborka	Tea Tejles kiőrlésű kenyér Eurofood karfiolos zöldségpástétom Lilahagyma	Rizstej Bebo margarin Vizes zsemle Zöldpaprika	Bebo margarin Párizsi Bebo margarin Tejles kiőrlésű kenyér	Bebo margarin Párizsi Bebo margarin Tejles kiőrlésű kenyér
	energia: 255 Kcal szénhidrát: 38 g cukor: 7 g	energia: 268 Kcal szénhidrát: 47 g cukor: 8 g	energia: 247 Kcal szénhidrát: 38 g cukor: 7 g	energia: 270 Kcal szénhidrát: 48 g cukor: 8 g	energia: 223 Kcal szénhidrát: 32 g cukor: 0 g	energia: 255 Kcal szénhidrát: 35 g cukor: 7 g
<b>Ebéd</b>	Lencseleves pulykahússal Darás metélt Barackíz Alma	Lebenceleves Sertéssült Zöldborsófőzelék Vizes zsemle	Zellerleves Csirkemájias rizottó Káposzta saláta Alma	Köleses zöldségleves Pulykapörkölt Töktőzelék Félbarna kenyér Körte	Zöldségleves Párolt csirkemell Karottás rizs Csemege uborka	Zöldségleves Párolt csirkemell Karottás rizs Csemege uborka
	energia: 801 Kcal szénhidrát: 125 g cukor: 18 g	energia: 761 Kcal szénhidrát: 85 g cukor: 1 g	energia: 616 Kcal szénhidrát: 98 g cukor: 2 g	energia: 681 Kcal szénhidrát: 89 g cukor: 0 g	energia: 601 Kcal szénhidrát: 83 g cukor: 0 g	energia: 601 Kcal szénhidrát: 83 g cukor: 0 g
<b>Uzsonna</b>	Zöldfűszeres harcsapástétom Vizes zsemle Kígyóuborka	Bebo margarin Tejles kiőrlésű kenyér Kígyóuborka Efef csirkesonka	Efef baromfi sonka Bebo margarin Vizes zsemle Zöldpaprika	Efef baromfi sonka Bebo margarin Tejles kiőrlésű kenyér Kígyóuborka	Bebo margarin Vizes zsemle Alma	Bebo margarin Vizes zsemle Alma
	energia: 184 Kcal szénhidrát: 32 g cukor: 0 g	energia: 208 Kcal szénhidrát: 29 g cukor: 0 g	energia: 223 Kcal szénhidrát: 32 g cukor: 0 g	energia: 211 Kcal szénhidrát: 30 g cukor: 0 g	energia: 222 Kcal szénhidrát: 39 g cukor: 0 g	energia: 222 Kcal szénhidrát: 39 g cukor: 0 g

*gpa*  
*Diéta*

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

42.hét 2017.10.16 -10.20		Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	
Tízórai	Tea Efef baromfi sonka Bebo margarin Tejles kiőrlésű kenyér Zöldpaprika	Rizstej Bebo margarin Vizes zsemle Kígyóuborka	Tea Tejles kiőrlésű kenyér Eurofood karfiolos zöldségpástétom Lilahagyma	Rizstej Bebo margarin Vizes zsemle Zöldpaprika	Tea Efef baromfi párizsi Bebo margarin Tejles kiőrlésű kenyér		
	energia: 255 Kcal szénhidrát: 10 g 38 g Allergének: glutén Feltételezhető:	fehérje: 10 g cukor: 7 g zsír / telített zs.: 1,7 g / 1,3 g só: 1,3 g	energia: 268 Kcal szénhidrát: 47 g Allergének: glutén Feltételezhető:	fehérje: 6 g cukor: 8 g zsír / telített zs.: 1,3 g / 1 g só: 1 g	energia: 270 Kcal szénhidrát: 48 g Allergének: glutén Feltételezhető:	fehérje: 6 g cukor: 8 g zsír / telített zs.: 1,3 g / 1 g só: 1 g	energia: 255 Kcal szénhidrát: 36 g Allergének: glutén Feltételezhető:
Ebéd	Lencseleves pulykahússal Darás metélt Barackíz Alma	Lebencseleves Sertéssült Zöldborsófőzelék Vizes zsemle	Zellerleves Csirkemájias rizottó Káposzta saláta Alma	Kölesses zöldségleves Pulykapörkölt Töktőzelék Felbarna kenyér Körte	Zöldségleves Párolt csirkemell Karottás rizs Csemege uborka		
	energia: 801 Kcal szénhidrát: 125 g Allergének: Feltételezhető:	fehérje: 30 g cukor: 18 g zsír / telített zs.: 2,6 g / 1,1 g só: 1,1 g	energia: 761 Kcal szénhidrát: 85 g Allergének: zeller, glutén, Feltételezhető:	fehérje: 40 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 5,2 g / 3,4 g só: 3,4 g	energia: 616 Kcal szénhidrát: 98 g Allergének: zeller, Feltételezhető:	fehérje: 29 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 2,1 g / 4 g só: 3,5 g	energia: 601 Kcal szénhidrát: 85 g Allergének: zeller, musli, Feltételezhető:
Uzsonna	Zöldfűszeres harcsapástétom Vizes zsemle Kígyóuborka	Bebo margarin Tejles kiőrlésű kenyér Kígyóuborka Efef csirkesonka	Efef baromfi sonka Bebo margarin Vizes zsemle Zöldpaprika	Efef baromfi sonka Bebo margarin Tejles kiőrlésű kenyér Kígyóuborka	Bebo margarin Vizes zsemle Alma		
	energia: 184 Kcal szénhidrát: 32 g Allergének: glutén, hal Feltételezhető:	fehérje: 8 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 0,5 g / 1,5 g só: 1,5 g	energia: 208 Kcal szénhidrát: 29 g Allergének: glutén Feltételezhető:	energia: 223 Kcal szénhidrát: 32 g Allergének: glutén Feltételezhető:	energia: 211 Kcal szénhidrát: 30 g Allergének: glutén Feltételezhető:	energia: 222 Kcal szénhidrát: 39 g Allergének: glutén Feltételezhető:	fehérje: 6 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 1,1 g / 1 g só: 1 g

*gr* *2017*

**DIÉTÁS ÉTLAP**  
**TEJFEHÉRJÉ-, TEJCSUKOR-, TOJÁS-, PARADICSOM NÉLKÜL KÉSZÜLT**

42.hét  
2017.10.16  
-10.20

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<b>Tízórai</b>	Tea Efef baromfi sonka Bebo margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika	Rizstej Bebo margarin Vizes zsemle Kigyóuborka	Tea Teljes kiőrlésű kenyér Eurofood karfiolos zöldségpástétom Lilahagyma	Rizstej Bebo margarin Vizes zsemle Zöldpaprika	Tea Efef baromfi párizsi Bebo margarin Teljes kiőrlésű kenyér
<b>Ebéd</b>	Leneseleves pulykahússal Darás metélt Barackiz Alma	100%-s almalé 2dl Sertéssült Zöldborsófőzelék Zsemle	Zellerleves Csirkemájias rizotó Káposzta saláta Alma	Köleses zöldségleves Pulyka aprópecsenye Tökfőzelék Felbarna kenyér Körte	Zöldségleves Párolt csirkemellfilé Karottás rizs Csemege uborka
<b>Uzsonna</b>	Zöldfűszeres harcsapástétom Vizes zsemle Kigyóuborka	Bebo margarin Teljes kiőrlésű kenyér Efef baromfi sonka Kigyóuborka	Efef baromfi sonka Vizes zsemle Bebo margarin Zöldpaprika	Efef baromfi sonka Bebo margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kigyóuborka	Bebo margarin Vizes zsemle Alma

*Handwritten signature and date:*  
2017.10.16

**DIÉTÁS ÉTLAP**  
**TEJFEHÉRJE-, TEJCUKOR NÉLKÜL, FRUKTÓZSZEGÉNY ÉTREND**

42.hét 2017.10.16 -10.20		Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Tea édesítőszer és cukor nélkül Bebo margarin Teljes kiőrlésű kenyér Efef baromfi sonka	Rizstej Margarin Zsemle	Tea édesítőszer és cukor nélkül Teljes kiőrlésű kenyér Eurofood karfiolos zöldspagétó	Bebó margarin Zsemle	Tea édesítőszer és cukor nélkül Efef baromfi párizsi Bebo margarin Teljes kiőrlésű kenyér	
	energia: 219 Kcal szénhidrát: 29 g zsír: 0 g fehérje: 10 g cukor: 0 g	energia: 267 Kcal szénhidrát: 47 g zsír: 8 g fehérje: 6 g cukor: 8 g	energia: 239 Kcal szénhidrát: 36 g zsír: 7 g fehérje: 7 g cukor: 7 g	energia: 268 Kcal szénhidrát: 47 g zsír: 6 g fehérje: 6 g cukor: 8 g	energia: 225 Kcal szénhidrát: 29 g zsír: 8 g fehérje: 8 g cukor: 0 g	
Ebéd	Lensoseleves pulykahússal Darás metélt (barackiz, szórat nélkül)	Lebenceleves Sertéssült Zöldborsófőzelék Zsemle	Zellerleves Rántott sertéskaraj, zöldspagétó	Köleses zöldspagétó Kapos csirkemellragu, főtt rizs	Zöldspagétó Párolt csirkemellfilé Párolt rizs	
	energia: 628 Kcal szénhidrát: 95 g zsír: 21 g fehérje: 17 g cukor: 4 g	energia: 687 Kcal szénhidrát: 73 g zsír: 37 g fehérje: 27 g cukor: 0 g	energia: 637 Kcal szénhidrát: 66 g zsír: 29 g fehérje: 29 g cukor: 0 g	energia: 574 Kcal szénhidrát: 71 g zsír: 30 g fehérje: 18 g cukor: 0 g	energia: 480 Kcal szénhidrát: 64 g zsír: 32 g fehérje: 11 g cukor: 0 g	
Uzsonna	Zöldfűszeres harcsapástó	Bebó margarin Teljes kiőrlésű kenyér Efef baromfi sonka	Efef baromfi sonka Zsemle Bebo margarin	Efef baromfi sonka Bebo margarin Teljes kiőrlésű kenyér	Bebó margarin Zsemle Kigyóborka 10g	
	energia: 182 Kcal szénhidrát: 32 g zsír: 8 g fehérje: 0 g cukor: 1,5 g	energia: 206 Kcal szénhidrát: 29 g zsír: 9 g fehérje: 0 g cukor: 1,1 g	energia: 219 Kcal szénhidrát: 32 g zsír: 10 g fehérje: 10 g cukor: 0 g	energia: 208 Kcal szénhidrát: 29 g zsír: 10 g fehérje: 6 g cukor: 0 g	energia: 181 Kcal szénhidrát: 31 g zsír: 5 g fehérje: 4 g cukor: 0 g	

*gyr*  
*2017*

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

42.hét  
 2017.10.16  
 -10.20

Tízórai	Hétfő	Tea cukor és édesítőszer nélkül Efef Sonka Bebó margarin Köleses abonett 6db Zöldpaprika	Kedd	Tea édesítőszer és cukor nélkül Rizstej 1dl Bebó margarin Köleses abonett 6db Kígyóuborka	Szerda	Tea édesítőszer és cukor nélkül Köleses abonett 6db. Eurofood karfiolos zöldseggpástétom Lilahagyma	Csütörtök	Rizstej 1dl Bebó margarin Köleses abonett 5db Zöldpaprika	Péntek	Tea édesítőszer és cukor nélkül Efef baromfi párizsi Bebó margarin Köleses abonett 6db.
		energia: 180 Kcal szénhidrát: 20 g zsír: 11 g cukor: 0 g sól: 1,1 g	energia: 164 Kcal szénhidrát: 24 g zsír: 5 g cukor: 4 g sól: 0,4 g	energia: 172 Kcal szénhidrát: 21 g zsír: 7 g cukor: 0 g sól: 0,6 g	energia: 165 Kcal szénhidrát: 24 g zsír: 5 g cukor: 4 g sól: 0,4 g	energia: 181 Kcal szénhidrát: 19 g zsír: 8 g cukor: 0 g sól: 0,8 g				
Ebéd		Lebenszeles pulykahússal Sertés aprópecsenye Tészta köret	Lebenszeles Sertéssült Zöldborsófőzelék	Zellerleves Csirkemájás rizottó Csem. uborka diab. 50g	Köleses zöldsegleves Pulykapörkölt Tökfőzelék Alma (tisztítva 70g)	Zöldsegleves Párolt csirkemell Karottás rizs Csem. uborka diab. 50g				
	energia: 470 Kcal szénhidrát: 54 g zsír: 24 g cukor: 3 g sól: 1,4 g	energia: 613 Kcal szénhidrát: 54 g zsír: 35 g cukor: 1 g sól: 2,5 g	energia: 380 Kcal szénhidrát: 58 g zsír: 22 g cukor: 0 g sól: 2,7 g	energia: 512 Kcal szénhidrát: 53 g zsír: 24 g cukor: 0 g sól: 3 g	energia: 412 Kcal szénhidrát: 51 g zsír: 30 g cukor: 0 g sól: 3,4 g					
	Zöldfűszeres harcsapástétom Köleses abonett 6db Kígyóuborka	Bebó margarin Köleses abonett 6db. Kígyóuborka Efef csirkesonka	Efef baromfi sonka Bebó margarin Köleses abonett 6db Zöldpaprika	Efef baromfi sonka Bebó margarin Köleses abonett 6db. Kígyóuborka	Bebó margarin Köleses abonett 5db Alma (tisztítva 70g)					
Uzsonna	energia: 140 Kcal szénhidrát: 20 g zsír: 8 g cukor: 0 g sól: 1 g	energia: 164 Kcal szénhidrát: 19 g zsír: 9 g cukor: 0 g sól: 0,9 g	energia: 178 Kcal szénhidrát: 20 g zsír: 10 g cukor: 0 g sól: 1,1 g	energia: 166 Kcal szénhidrát: 20 g zsír: 10 g cukor: 0 g sól: 1,1 g	energia: 143 Kcal szénhidrát: 20 g zsír: 5 g cukor: 0 g sól: 0,4 g					

*gwi*  
*Diét*

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

42.hét  
 2017.10.16  
 -10.20

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<b>Ebéd</b>	Lencseleves pulykahússal Sertés aprópecsenye Tészta köret	Lebenceleves Sertéssült Zöldborsófőzelék Mester bácskai fehérkenyér 70 g	Zellerleves Csirkemájás rizottó 4 Alma (tisztítva 50g) Csem. uborka diab. 50g	Köleses zöldségleves Pulykapörkölt Töktőzelék Mester bácskai fehérkenyér 70g Alma (tisztítva 70g)	Zöldségleves Párolt csirkemell Karottás rizs Csemege uborka diab.
energia:	663 Kcal	746 Kcal	553 Kcal	645 Kcal	601 Kcal
szénhidrát:	37 g	36 g	31 g	24 g	34 g
zsírok:	21 g / 3,9 g	30 g / 5,6 g	9 g / 2,1 g	24 g / 3,9 g	13 g / 1,7 g
szénhidrát:	4 g	1 g	0 g	0 g	0 g
cukor:	1,7 g	2,6 g	3,2 g	3 g	5,2 g
só:	81 g	82 g	85 g	81 g	85 g
zsír:					
zsír / telített zs.:					
szénhidrát:					
cukor:					
só:					
zsír:					
zsír / telített zs.:					
szénhidrát:					
cukor:					
só:					
zsír:					
zsír / telített zs.:					
szénhidrát:					
cukor:					
só:					
zsír:					
zsír / telített zs.:					
szénhidrát:					
cukor:					
só:					
zsír:					
zsír / telített zs.:					
szénhidrát:					
cukor:					
só:					
zsír:					
zsír / telített zs.:					
szénhidrát:					
cukor:					
só:					
zsír:					
zsír / telített zs.:					
szénhidrát:					
cukor:					
só:					
zsír:					
zsír / telített zs.:					
szénhidrát:					
cukor:					
só:					
zsír:					
zsír / telített zs.:					
szénhidrát:					
cukor:					
só:					
zsír:					
zsír / telített zs.:					
szénhidrát:					
cukor:					
só:					
zsír:					
zsír / telített zs.:					
szénhidrát:					
cukor:					
só:					
zsír:					
zsír / telített zs.:					
szénhidrát:					
cukor:					
só:					
zsír:					
zsír / telített zs.:					
szénhidrát:					
cukor:					
só:					
zsír:					
zsír / telített zs.:					
szénhidrát:					
cukor:					
só:					
zsír:					
zsír / telített zs.:					
szénhidrát:					
cukor:					
só:					
zsír:					
zsír / telített zs.:					
szénhidrát:					
cukor:					
só:					
zsír:					
zsír / telített zs.:					
szénhidrát:					
cukor:					
só:					
zsír:					
zsír / telített zs.:					
szénhidrát:					
cukor:					
só:					
zsír:					
zsír / telített zs.:					
szénhidrát:					
cukor:					
só:					
zsír:					
zsír / telített zs.:					
szénhidrát:					
cukor:					
só:					
zsír:					
zsír / telített zs.:					
szénhidrát:					
cukor:					
só:					
zsír:					
zsír / telített zs.:					
szénhidrát:					
cukor:					
só:					
zsír:					
zsír / telített zs.:					
szénhidrát:					
cukor:					
só:					
zsír:					
zsír / telített zs.:					
szénhidrát:					
cukor:					
só:					
zsír:					
zsír / telített zs.:					
szénhidrát:					
cukor:					
só:					
zsír:					
zsír / telített zs.:					
szénhidrát:					
cukor:					
só:					
zsír:					
zsír / telített zs.:					
szénhidrát:					
cukor:					
só:					
zsír:					
zsír / telített zs.:					
szénhidrát:					
cukor:					
só:					
zsír:					
zsír / telített zs.:					
szénhidrát:					
cukor:					
só:					
zsír:					
zsír / telített zs.:					
szénhidrát:					
cukor:					
só:					
zsír:					
zsír / telített zs.:					
szénhidrát:					
cukor:					
só:					
zsír:					
zsír / telített zs.:					
szénhidrát:					
cukor:					
só:					
zsír:					
zsír / telített zs.:					
szénhidrát:					
cukor:					
só:					
zsír:					
zsír / telített zs.:					
szénhidrát:					
cukor:					
só:					
zsír:					
zsír / telített zs.:					
szénhidrát:					
cukor:					
só:					
zsír:					
zsír / telített zs.:					
szénhidrát:					
cukor:					
só:					
zsír:					
zsír / telített zs.:					
szénhidrát:					
cukor:					
só:					
zsír:					
zsír / telített zs.:					
szénhidrát:					
cukor:					
só:					
zsír:					
zsír / telített zs.:					
szénhidrát:					
cukor:					
só:					
zsír:					
zsír / telített zs.:					
szénhidrát:					
cukor:					
só:					
zsír:					
zsír / telített zs.:					
szénhidrát:					
cukor:					
só:					
zsír:					
zsír / telített zs.:					
szénhidrát:					
cukor:					
só:					
zsír:					
zsír / telített zs.:					
szénhidrát:					
cukor:					
só:					
zsír:					
zsír / telített zs.:					
szénhidrát:					
cukor:					
só:					
zsír:					
zsír / telített zs.:					
szénhidrát:					
cukor:					
só:					
zsír:					
zsír / telített zs.:					
szénhidrát:					
cukor:					
só:					
zsír:					
zsír / telített zs.:					
szénhidrát:					
cukor:					
só:					
zsír:					
zsír / telített zs.:					
szénhidrát:					
cukor:					
só:					
zsír:					
zsír / telített zs.:					
szénhidrát:					
cukor:					
só:					
zsír:					
zsír / telített zs.:					
szénhidrát:					
cukor:					
só:					
zsír:					
zsír / telített zs.:					
szénhidrát:					
cukor:					
só:					
zsír:					
zsír / telített zs.:					
szénhidrát:					
cukor:					
só:					
zsír:					
zsír / telített zs.:					
szénhidrát:					
cukor:					
só:					
zsír:					
zsír / telített zs.:					
szénhidrát:					
cukor:					
só:					
zsír:					
zsír / telített zs.:					
szénhidrát:					
cukor:					
só:					
zsír:					
zsír / telített zs.:					
szénhidrát:					



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

**42.hét**  
**2017.10.16**  
**-10.20**

	<b>Hétfő</b>	<b>Kedd</b>	<b>Szerda</b>	<b>Csütörtök</b>	<b>Péntek</b>
	Tea édesítőszerezrel Trap.sajt Bebo margarin Teljes kiőrlésű kenyér 30g Zöldpaprika	Tea édesítőszerezrel Margarin Teljes kiőrlésű kenyér 30 g Kígyóuborka	Tea édesítőszerezrel Sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér 30 g Lilahagyma	Tej 1dl Bebo margarin Teljes kiőrlésű kenyér 20g Zöldpaprika	Tea édesítőszerezrel Natur túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér 30g
<b>Tízórai</b>	energia: 199 Kcal szénhidrát: 18 g fehérje: 9 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 10 g / 4,5 g só: 0,9 g Allergének: glutén, tejtermék, laktóz Feltételzhető:	energia: 123 Kcal szénhidrát: 18 g fehérje: 4 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 4 g / 1,1 g só: 0,4 g Allergének: glutén Feltételzhető: tejtermék, laktóz	energia: 178 Kcal szénhidrát: 19 g fehérje: 8 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 8 g / 4,3 g só: 1,1 g Allergének: glutén, tejtermék, laktóz Feltételzhető:	energia: 145 Kcal szénhidrát: 18 g fehérje: 6 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 6 g / 1,9 g só: 0,4 g Allergének: tejtermék, laktóz, glutén Feltételzhető:	energia: 124 Kcal szénhidrát: 18 g fehérje: 6 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 3 g / 1,4 g só: 0,7 g Allergének: tejtermék, laktóz, glutén Feltételzhető:
<b>Ebéd</b>	Gombaleves Sült csirkecombfilé Zöldborsófőzelék cukor és édesítőszer nélkül Abonett 1db	Rántott leves Borsos tokány szárnycsomból Tarhonya köret (durum)	Zellerleves Fokhagymás csirkemell Párolt barnarizs	Zöldszégleves Sertéssült Paradicsommártás diab. 1dl. Főtt burgonya (100 g)	Csonleves, Levestészta Pulykasült Fejertbab főzelék diab. 2dl.
	energia: 485 Kcal szénhidrát: 37 g fehérje: 36 g cukor: 0 g só: 2,5 g Allergének: tejtermék, laktóz, tojás, szója, zeller, glutén Feltételzhető:	energia: 414 Kcal szénhidrát: 38 g fehérje: 23 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 19 g / 2,9 g só: 1,6 g Allergének: glutén Feltételzhető:	energia: 326 Kcal szénhidrát: 36 g fehérje: 24 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 9 g / 1,3 g só: 1,6 g Allergének: glutén, zeller Feltételzhető:	energia: 447 Kcal szénhidrát: 37 g fehérje: 25 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 22 g / 4,3 g só: 2 g Allergének: glutén, zeller Feltételzhető:	energia: 480 Kcal szénhidrát: 36 g fehérje: 29 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 24 g / 5,2 g só: 1,9 g Allergének: zeller, glutén, tejtermék, laktóz Feltételzhető:
<b>Uzsonna</b>	Zöldfüsszeres harcsapástórn Teljes kiőrlésű kenyér 30g	Túrta felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér 30g Kígyóuborka	Pizzasonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér 30g	Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér 30g Kígyóuborka	Alma (úszítva 70g) Teljes kiőrlésű kenyér 20g Margarin
	energia: 111 Kcal szénhidrát: 18 g fehérje: 5 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 2 g / 0,3 g só: 0,7 g Allergének: hal, glutén Feltételzhető:	energia: 190 Kcal szénhidrát: 18 g fehérje: 6 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 10 g / 3,4 g só: 1 g Allergének: glutén Feltételzhető: szója, tejtermék, laktóz	energia: 133 Kcal szénhidrát: 13 g fehérje: 7 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 4 g / 1 g só: 0,9 g Allergének: glutén Feltételzhető: tejtermék, laktóz, szója,	energia: 179 Kcal szénhidrát: 18 g fehérje: 9 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 8 g / 2 g só: 0,6 g Allergének: glutén, tojás Feltételzhető: tejtermék, laktóz	energia: 106 Kcal szénhidrát: 16 g fehérje: 2 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 3 g / 0,7 g só: 0,3 g Allergének: glutén Feltételzhető: tejtermék, laktóz

*Handwritten signature*

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

42.hét  
 2017.10.16  
 -10.20

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<b>Tízórai</b>	Tea édesítőszerezrel Trap.sajt Bebo margarin Tejles kiörlesű kenyér 30g Zöldpaprika	Tea édesítőszerezrel Margarin Tejles kiörlesű kenyér 30 g Kigyóuborka	Tea édesítőszerezrel Sajtkrém Tejles kiörlesű kenyér 30 g Lilahagyma	Tej 1dl Bebo margarin Tejles kiörlesű kenyér 20g Zöldpaprika	Tea édesítőszerezrel Natúr túrókrém Tejles kiörlesű kenyér 30g
	energia: 199 Kcal szénhidrát: 18 g fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 10 g / 4,6 g cukor: 0 g só: 0,9 g	energia: 123 Kcal szénhidrát: 18 g fehérje: 4 g zsír / telített zs.: 4 g / 1,1 g cukor: 0 g só: 0,4 g	energia: 178 Kcal szénhidrát: 19 g fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 8 g / 4,3 g cukor: 0 g só: 1,1 g	energia: 145 Kcal szénhidrát: 18 g fehérje: 6 g zsír / telített zs.: 6 g / 1,9 g cukor: 0 g só: 0,4 g	energia: 124 Kcal szénhidrát: 18 g fehérje: 6 g zsír / telített zs.: 3 g / 1,4 g cukor: 0 g só: 0,7 g
	Allergének: tejtermék, laktóz, glutén Feltételvezhető: glutén	Allergének: glutén Feltételvezhető: tejtermék, laktóz	Allergének: tejtermék, laktóz, glutén Feltételvezhető: Feltételvezhető:	Allergének: glutén, tejtermék, laktóz Feltételvezhető: Feltételvezhető:	Allergének: glutén, tejtermék, laktóz Feltételvezhető: Feltételvezhető:
<b>Ebéd</b>	Gombaleves Sült csirkecombfilé Zöldborsófőzelék cukor és édesítőszer nélkül Abonett 2db	Rántott leves Borsos tokány szármnyasból Tarhonya köret (durum)	Zellerleves Fokhagymás csirkemell Párolt barnarizs	Zöldségleves Sertéssült Paradicsommártás diab. 1dl. Főtt burgonya (120 g)	Csontleves, Levestészia Pulykasült Fejjetthab főzelék diab. 2dl. Korpovit keksz 2db
	energia: 502 Kcal szénhidrát: 40 g fehérje: 37 g zsír / telített zs.: 21 g / 3,7 g cukor: 0 g só: 2,5 g	energia: 459 Kcal szénhidrát: 45 g fehérje: 24 g zsír / telített zs.: 20 g / 3 g cukor: 0 g só: 1,8 g	energia: 347 Kcal szénhidrát: 40 g fehérje: 24 g zsír / telített zs.: 10 g / 1,4 g cukor: 0 g só: 1,6 g	energia: 466 Kcal szénhidrát: 41 g fehérje: 25 g zsír / telített zs.: 22 g / 4,3 g cukor: 0 g só: 2,1 g	energia: 525 Kcal szénhidrát: 43 g fehérje: 30 g zsír / telített zs.: 25 g / 5,7 g cukor: 0 g só: 2 g
	Allergének: tejtermék, laktóz, tojás, zeller, glutén, szója Feltételvezhető:	Allergének: glutén Feltételvezhető:	Allergének: zeller, glutén Feltételvezhető:	Allergének: glutén, zeller Feltételvezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz, zeller, glutén Feltételvezhető: kenőanyag, szója, ártóanyag, tojás Feltételvezhető:
<b>Uzsonna</b>	Zöldfűszeres harcsapástétom Tejles kiörlesű kenyér 30g	Túrista felvágott Margarin Tejles kiörlesű kenyér 30g Kigyóuborka	Pizzasonka Margarin Tejles kiörlesű kenyér 30g	Főtt tojás Margarin Tejles kiörlesű kenyér 30g Kigyóuborka	Alma (üszítve 70g) Tejles kiörlesű kenyér 20g Margarin
	energia: 111 Kcal szénhidrát: 18 g fehérje: 5 g zsír / telített zs.: 2 g / 0,3 g cukor: 0 g só: 0,7 g	energia: 190 Kcal szénhidrát: 18 g fehérje: 6 g zsír / telített zs.: 10 g / 3,4 g cukor: 0 g só: 1 g	energia: 133 Kcal szénhidrát: 18 g fehérje: 7 g zsír / telített zs.: 4 g / 1 g cukor: 0 g só: 0,9 g	energia: 179 Kcal szénhidrát: 18 g fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 8 g / 2 g cukor: 0 g só: 0,5 g	energia: 106 Kcal szénhidrát: 16 g fehérje: 2 g zsír / telített zs.: 3 g / 0,7 g cukor: 0 g só: 0,3 g
	Allergének: hal, glutén Feltételvezhető:	Allergének: glutén Feltételvezhető: szója, tejtermék, laktóz	Allergének: glutén Feltételvezhető: laktóz, glutén, szója	Allergének: glutén, tojás Feltételvezhető: tejtermék, laktóz	Allergének: glutén Feltételvezhető: laktóz

*Alma*

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

42.hét  
2017.10.16  
-10.20

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<b>Tízórai</b>	Tea édesítőszerrel Trap-sajt Bebo margarin Teljes kiőrlésű kenyér 40g Zöldpaprika	Tea édesítőszerrel Margarin Teljes kiőrlésű kenyér 40 g Kígyóborka	Tea édesítőszerrel Sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér 40 g Lilahagyma	Tej 1dl Bebo margarin Teljes kiőrlésű kenyér 30g Zöldpaprika	Tea édesítőszerrel Natur túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér 40g
	energia: 229 Kcal szénhidrát: 24 g fehérje: 10 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 10 g / 4,7 g só: 1 g	energia: 153 Kcal szénhidrát: 23 g fehérje: 5 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 4 g / 1,1 g só: 0,5 g	energia: 207 Kcal szénhidrát: 24 g fehérje: 9 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 8 g / 4,4 g só: 1,2 g	energia: 175 Kcal szénhidrát: 23 g fehérje: 7 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 6 g / 1,9 g só: 0,5 g	energia: 153 Kcal szénhidrát: 24 g fehérje: 7 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 3 g / 1,4 g só: 0,8 g
	Allergének: glutén, tejtermék, laktóz Feltételzhető:	Allergének: glutén Feltételzhető: tejtermék, laktóz	Allergének: glutén, tejtermék, laktóz Feltételzhető:	Allergének: glutén, tejtermék, laktóz Feltételzhető:	Allergének: glutén, tejtermék, laktóz Feltételzhető:
<b>Ébéd</b>	Gombaleves Sült csirkecombfilé Zöldborsófőzelék cukor és édesítőszer nélkül Abonett 2db	Rántott leves Borsos tokány szárnyasból Tarthonya köret (durum)	Zellerleves Fokhagymás csirkemell Párolt barnarizs	Zöldégleves Sertéssült Paradicsommártás diab. 1dl. Főtt burgonya (120 g)	Csontleves, Levestésza Pulykasült Fejtettbab főzelék diab. 2dl. Korppvitt keksz 2db
	energia: 502 Kcal szénhidrát: 40 g fehérje: 37 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 21 g / 3,7 g só: 2,5 g	energia: 459 Kcal szénhidrát: 45 g fehérje: 24 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 20 g / 3 g só: 1,8 g	energia: 347 Kcal szénhidrát: 40 g fehérje: 24 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 10 g / 1,4 g só: 1,6 g	energia: 466 Kcal szénhidrát: 41 g fehérje: 25 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 22 g / 4,3 g só: 2,1 g	energia: 525 Kcal szénhidrát: 43 g fehérje: 30 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 25 g / 5,7 g só: 2 g
	Allergének: zeller, glutén, tejtermék, laktóz, tojás, szója Feltételzhető:	Allergének: glutén Feltételzhető:	Allergének: glutén, zeller Feltételzhető:	Allergének: glutén, zeller Feltételzhető:	Allergének: zeller, glutén, tejtermék, laktóz Feltételzhető: kenderoxid, szulfid, élesztő, tojás, szója
<b>Uzsonna</b>	Zöldfűszeres harcsapástétom Teljes kiőrlésű kenyér 20g	Túrísia felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér 20g Kígyóborka	Pizzasonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér 20g	Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér 30g Kígyóborka	Kígyóborka 20g Teljes kiőrlésű kenyér 20g Margarin
	energia: 82 Kcal szénhidrát: 12 g fehérje: 4 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 2 g / 0,3 g só: 0,6 g	energia: 160 Kcal szénhidrát: 12 g fehérje: 5 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 10 g / 3,4 g só: 0,9 g	energia: 103 Kcal szénhidrát: 12 g fehérje: 6 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 3 g / 0,9 g só: 0,8 g	energia: 150 Kcal szénhidrát: 12 g fehérje: 8 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 8 g / 2 g só: 0,5 g	energia: 84 Kcal szénhidrát: 12 g fehérje: 2 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 3 g / 0,7 g só: 0,3 g
	Allergének: glutén, hal Feltételzhető:	Allergének: glutén Feltételzhető: tejtermék, laktóz, szója	Allergének: glutén Feltételzhető: szója, tejtermék, laktóz	Allergének: glutén, tojás Feltételzhető: laktóz	Allergének: glutén Feltételzhető: tejtermék, laktóz

Gyovai Dániel Bence

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

42.hét  
 2017.10.16  
 -10.20

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Tea édesítőszerrel Trap.sajt Bebo margarin Teljes kiőrlésű kenyér 30g Zöldpaprika	Tea édesítőszerrel Margarin Teljes kiőrlésű kenyér 30 g Kigyóuborka	Tea édesítőszerrel Sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér 30 g Lilahagyma	Tej 1dl Bebo margarin Teljes kiőrlésű kenyér 20g Zöldpaprika	Tea édesítőszerrel Natur túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér 30g
	energia: 199 Kcal szénhidrát: 18 g Allergének: glutén, tejtermék, laktóz Feltételzhető:	energia: 123 Kcal szénhidrát: 18 g Allergének: glutén Feltételzhető:	energia: 178 Kcal szénhidrát: 19 g Allergének: tejtermék, laktóz, glutén Feltételzhető:	energia: 145 Kcal szénhidrát: 18 g Allergének: glutén, tejtermék, laktóz Feltételzhető:	energia: 124 Kcal szénhidrát: 18 g Allergének: tejtermék, laktóz, glutén Feltételzhető:
Ebéd	Gombaleves Sült csirkecombfilé Zöldborsófőzelék cukor és édesítőszer nélkül Abonett 2db	Rántott leves Borsos tokány szárnyasból Tarthonya köret (durum)	Zellerleves Fokhagymás csirkemell Párolt barnarizs Alma (tisztítva 70g)	Zöldsgégleves Sertéssült Paradicsommártás diab. 1dl. Főtt burgonya (180 g)	Csondleves, Levestésza Pulykasült Fejretthab főzelék diab. 3dl. Korppvít keksz 2db
	energia: 593 Kcal szénhidrát: 52 g Allergének: tejtermék, laktóz, tojás, szója, zeller, glutén Feltételzhető:	energia: 529 Kcal szénhidrát: 56 g Allergének: glutén Feltételzhető:	energia: 411 Kcal szénhidrát: 53 g Allergének: zeller, glutén Feltételzhető:	energia: 522 Kcal szénhidrát: 53 g Allergének: glutén, zeller Feltételzhető:	energia: 615 Kcal szénhidrát: 53 g Allergének: zeller, glutén, tejtermék, laktóz Feltételzhető: kén-dioxid, szulfid, élesztő, tojás, szója
Uzsonna	Zöldfűszeres harcsapástétom Teljes kiőrlésű kenyér 30g	Túrista felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér 30g Kigyóuborka	Pizzasonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér 30g	Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér 30g Kigyóuborka	Alma (tisztítva 70g) Teljes kiőrlésű kenyér 20g Margarin
	energia: 111 Kcal szénhidrát: 18 g Allergének: hali, glutén Feltételzhető:	energia: 190 Kcal szénhidrát: 18 g Allergének: glutén Feltételzhető: tejtermék, laktóz, szója	energia: 133 Kcal szénhidrát: 18 g Allergének: glutén Feltételzhető: szója, tejtermék, laktóz	energia: 179 Kcal szénhidrát: 18 g Allergének: glutén Feltételzhető: laktóz	energia: 106 Kcal szénhidrát: 16 g Allergének: glutén Feltételzhető: laktóz

21/10/14

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

**42.hét**  
**2017.10.16**  
**-10.20**

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<b>Ebéd</b>	<p>Gombaleves  Sült csirkecombfilé  Zöldborsófőzelék cukor és  édesítőszer nélkül  <b>Teljes kiőrlésű kenyér 30g</b></p> <p>energia: 647 Kcal  fehérje: 43 g  szénhidrát: 63 g  zsír: 0 g  szál: 2,7 g</p> <p>Allergének: glutén, zeller, tejtermék, laktóz  Feltételezhető:</p>	<p>Rántott leves  Zsemlekočka 15g  Borsos tokány szárnyasból  Tarhonya köret (durum)</p> <p>energia: 570 Kcal  fehérje: 27 g  szénhidrát: 64 g  zsír: 0 g  szál: 2,2 g</p> <p>Allergének: glutén  Feltételezhető:</p>	<p>Zellerleves  Fokhagymás csirkemell  Párolt barnarizs  Alma (tisztítva 70g)</p> <p>energia: 451 Kcal  fehérje: 26 g  szénhidrát: 62 g  zsír: 0 g  szál: 1,8 g</p> <p>Allergének: glutén, zeller  Feltételezhető:</p>	<p>Zöldsegleves  Sertéssült  Paradicsommártás diab.  1dl.  Főtt burgonya</p> <p>energia: 560 Kcal  fehérje: 28 g  szénhidrát: 61 g  zsír: 0 g  szál: 2,5 g</p> <p>Allergének: zeller, glutén  Feltételezhető:</p>	<p>Csonleves, Levestészsza  Pulykasült  Fejertbab főzelék diab.  3dl.  <b>Teljes kiőrlésű kenyér 30g</b></p> <p>energia: 659 Kcal  fehérje: 36 g  szénhidrát: 64 g  zsír: 0 g  szál: 2,5 g</p> <p>Allergének: zeller, tejtermék, laktóz, glutén  Feltételezhető:</p>

*Jármai Eszter*

**DIÉTÁS ÉTLAP**  
**Energiaszegény étlap**

42.hét  
2017.10.16  
-10.20

<b>Hétfő</b>	Tea édesítőszerezrel Trap.sajt Bebo margarin Teljes kiőrlésű kenyér 30g Zöldpaprika	Tea édesítőszerezrel Margarin Teljes kiőrlésű kenyér 30 g Kigyóuborka	Tea édesítőszerezrel Sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér 30 g Lilahagyma	Tej 1dl Bebo margarin Teljes kiőrlésű kenyér 20g Zöldpaprika	Tea édesítőszerezrel Natúr túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér 30g
	energia: 199 Kcal zsírhidrat: 9 g szénhidrát: 18 g	energia: 123 Kcal zsírhidrat: 4 g szénhidrát: 18 g	energia: 178 Kcal zsírhidrat: 8 g szénhidrát: 19 g	energia: 145 Kcal zsírhidrat: 6 g szénhidrát: 18 g	energia: 124 Kcal zsírhidrat: 6 g szénhidrát: 18 g
<b>Kedd</b>	Gombaleves Sült csirkecombfilé Zöldborsófőzelék cukor és édesítőszer nélkül Abonett 2db	Rántott leves Borsos tokány szármlyasból Tarhonya köret (durum)	Zellerleves Fokhagymás csirkemell Párolt barnarizs	Zöldsgőleves Sertéssült Paradicsommártás diab. 1dl. Főtt burgonya (120 g)	Csontleves, Levestészta Pulykasült Fejtetthab főzelék diab. 2dl. Korpyit keksz 2db
	energia: 502 Kcal zsírhidrat: 37 g szénhidrát: 40 g	energia: 459 Kcal zsírhidrat: 45 g szénhidrát: 45 g	energia: 347 Kcal zsírhidrat: 40 g szénhidrát: 40 g	energia: 466 Kcal zsírhidrat: 41 g szénhidrát: 41 g	energia: 525 Kcal zsírhidrat: 43 g szénhidrát: 43 g
<b>Ebéd</b>	Zöldfűszeres harcsapástétom Teljes kiőrlésű kenyér 30g	Turista felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér 30g Kigyóuborka	Pizzasonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér 30g	Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér 30g Kigyóuborka	Alma (tisztíva 70g) Teljes kiőrlésű kenyér 20g Margarin
	energia: 111 Kcal zsírhidrat: 18 g szénhidrát: 18 g	energia: 190 Kcal zsírhidrat: 18 g szénhidrát: 18 g	energia: 133 Kcal zsírhidrat: 18 g szénhidrát: 18 g	energia: 179 Kcal zsírhidrat: 18 g szénhidrát: 18 g	energia: 106 Kcal zsírhidrat: 16 g szénhidrát: 16 g
<b>Uzsonna</b>					

*Dr. Kovács*

**DIÉTÁS ÉTLAP**  
Sertéshúsmentes étlap

42.hét  
2017.10.16  
-10.20

Tízórai	Mézes tea Trap sajt Bebó margarin Tejles kiőrlésű kenyér Zöldpaprika	energia: 297 Kcal szénhidrát: 39 g fehérje: 11 g cukor: 9 g zsír / telített zs.: 10 g / 4,7 g só: 1,1 g	energia: 270 Kcal szénhidrát: 42 g fehérje: 12 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 6 g / 2,5 g só: 1,3 g	energia: 271 Kcal szénhidrát: 38 g fehérje: 10 g cukor: 7 g zsír / telített zs.: 8 g / 4,4 g só: 1,3 g	energia: 335 Kcal szénhidrát: 32 g fehérje: 11 g cukor: 7 g zsír / telített zs.: 18 g / 6,4 g só: 0,7 g	energia: 231 Kcal szénhidrát: 37 g fehérje: 10 g cukor: 7 g zsír / telített zs.: 5 g / 2,1 g só: 1,1 g
	Tej 2dl Margarin Zsemle	energia: 270 Kcal szénhidrát: 42 g fehérje: 12 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 6 g / 2,5 g só: 1,3 g	energia: 271 Kcal szénhidrát: 38 g fehérje: 10 g cukor: 7 g zsír / telített zs.: 8 g / 4,4 g só: 1,3 g	energia: 335 Kcal szénhidrát: 32 g fehérje: 11 g cukor: 7 g zsír / telített zs.: 18 g / 6,4 g só: 0,7 g	energia: 231 Kcal szénhidrát: 37 g fehérje: 10 g cukor: 7 g zsír / telített zs.: 5 g / 2,1 g só: 1,1 g	
Ebéd	Gombaleves Sült csirkecombfilé Zöldborsófőzövek Tejles kiőrlésű kenyér	energia: 721 Kcal szénhidrát: 76 g fehérje: 46 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 25 g / 4,4 g só: 3,1 g	energia: 604 Kcal szénhidrát: 67 g fehérje: 28 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 24 g / 3,5 g só: 2,4 g	energia: 613 Kcal szénhidrát: 91 g fehérje: 29 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 14 g / 2,3 g só: 2,5 g	energia: 729 Kcal szénhidrát: 95 g fehérje: 35 g cukor: 28 g zsír / telített zs.: 23 g / 2,8 g só: 3,7 g	energia: 717 Kcal szénhidrát: 75 g fehérje: 38 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 29 g / 6,7 g só: 2,7 g
	Rántott leves zsemlekocka Borsos tokány szárnyasból Tarhonya köret (durum)	energia: 604 Kcal szénhidrát: 67 g fehérje: 28 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 24 g / 3,5 g só: 2,4 g	energia: 613 Kcal szénhidrát: 91 g fehérje: 29 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 14 g / 2,3 g só: 2,5 g	energia: 729 Kcal szénhidrát: 95 g fehérje: 35 g cukor: 28 g zsír / telített zs.: 23 g / 2,8 g só: 3,7 g	energia: 717 Kcal szénhidrát: 75 g fehérje: 38 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 29 g / 6,7 g só: 2,7 g	
Usonna	Zöldfűszeres harcsapástétom Tejles kiőrlésű kenyér Paradicsom	energia: 186 Kcal szénhidrát: 31 g fehérje: 8 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 3 g / 0,5 g só: 1,1 g	energia: 222 Kcal szénhidrát: 30 g fehérje: 10 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 7 g / 1,7 g só: 1,3 g	energia: 187 Kcal szénhidrát: 25 g fehérje: 10 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 5 g / 1,3 g só: 1,4 g	energia: 229 Kcal szénhidrát: 29 g fehérje: 11 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 9 g / 2,1 g só: 0,8 g	energia: 184 Kcal szénhidrát: 27 g fehérje: 10 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 4 g / 2,1 g só: 1 g
	Efef csirkesonka Margarin Tejles kiőrlésű kenyér Kigyóuborka	energia: 222 Kcal szénhidrát: 30 g fehérje: 10 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 7 g / 1,7 g só: 1,3 g	energia: 187 Kcal szénhidrát: 25 g fehérje: 10 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 5 g / 1,3 g só: 1,4 g	energia: 229 Kcal szénhidrát: 29 g fehérje: 11 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 9 g / 2,1 g só: 0,8 g	energia: 184 Kcal szénhidrát: 27 g fehérje: 10 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 4 g / 2,1 g só: 1 g	
	efef baromfi sonka Margarin Korpás zsemle	energia: 187 Kcal szénhidrát: 25 g fehérje: 10 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 5 g / 1,3 g só: 1,4 g	energia: 229 Kcal szénhidrát: 29 g fehérje: 11 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 9 g / 2,1 g só: 0,8 g	energia: 184 Kcal szénhidrát: 27 g fehérje: 10 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 4 g / 2,1 g só: 1 g		
	Főtt tojás Margarin Tejles kiőrlésű kenyér Kigyóuborka	energia: 229 Kcal szénhidrát: 29 g fehérje: 11 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 9 g / 2,1 g só: 0,8 g	energia: 184 Kcal szénhidrát: 27 g fehérje: 10 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 4 g / 2,1 g só: 1 g	energia: 184 Kcal szénhidrát: 27 g fehérje: 10 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 4 g / 2,1 g só: 1 g		
	Csontleves, Levestészta Pulykasült Fejretthab főzelék diab. 3dl. Tejles kiőrlésű kenyér	energia: 717 Kcal szénhidrát: 75 g fehérje: 38 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 29 g / 6,7 g só: 2,7 g	energia: 184 Kcal szénhidrát: 27 g fehérje: 10 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 4 g / 2,1 g só: 1 g	energia: 184 Kcal szénhidrát: 27 g fehérje: 10 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 4 g / 2,1 g só: 1 g		

*g. Orsi*

**DIÉTÁS ÉTLAP**  
**Horváth Blanka**  
**fuktközszegény**

42.hét  
 2017.10.16  
 -10.20

	<b>Hétfő</b>	<b>Kedd</b>	<b>Szerda</b>	<b>Csütörtök</b>	<b>Péntek</b>
	Tea édesítőszer és cukor nélkül Trap-sajt Bebó margarin Tejles kiőrlésű kenyér	Tej 2dl Margarin Zsemle	Tea édesítőszer és cukor nélkül Sajtkrém Tejles kiőrlésű kenyér	Tej 2dl Margarin Zsemle	Tea édesítőszer és cukor nélkül Natur túrókrém Tejles kiőrlésű kenyér
<b>Tízórai</b>	energia: 254 Kcal szénhidrát: 29 g fehérje: 11 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 10 g / 4,7 g só: 1,1 g Allergének: glutén, tejtermék, laktóz Feltételezhető: tejtermék	energia: 270 Kcal szénhidrát: 42 g fehérje: 12 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 6 g / 2,5 g só: 1,3 g Allergének: glutén, tejtermék, laktóz Feltételezhető:	energia: 233 Kcal szénhidrát: 29 g fehérje: 10 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 8 g / 4,4 g só: 1,3 g Allergének: glutén, tejtermék, laktóz Feltételezhető:	energia: 280 Kcal szénhidrát: 42 g fehérje: 12 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 7 g / 2,8 g só: 1,2 g Allergének: glutén, tejtermék, laktóz Feltételezhető:	energia: 206 Kcal szénhidrát: 30 g fehérje: 10 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 5 g / 2,1 g só: 1,1 g Allergének: glutén, tejtermék, laktóz Feltételezhető:
<b>Ebéd</b>	Gombaleves Sült csirkemcombfilé Zöldborsófőzelék zsemle	Rántott leves zsemlekocka Aprópecsenye Tartonya köret (durum)	Zellerleves Fokhagymás csirkemell Párolt barnarizs	Zöldégleves Sült csirkemell Pert. Burgonya	Csontleves, Levestésztá Pulykasült Fejtettbab főzelék diab. 3dl. Tejles kiőrlésű kenyér
	energia: 630 Kcal szénhidrát: 66 g fehérje: 41 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 22 g / 3,9 g só: 3,4 g Allergének: glutén, tejtermék, laktóz, zeller Feltételezhető:	energia: 665 Kcal szénhidrát: 68 g fehérje: 29 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 30 g / 5,1 g só: 2,6 g Allergének: glutén Feltételezhető:	energia: 506 Kcal szénhidrát: 73 g fehérje: 27 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 11 g / 1,8 g só: 1,8 g Allergének: zeller, glutén Feltételezhető:	energia: 457 Kcal szénhidrát: 52 g fehérje: 31 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 13 g / 1,6 g só: 2,1 g Allergének: zeller, glutén Feltételezhető:	energia: 603 Kcal szénhidrát: 63 g fehérje: 34 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 23 g / 5,2 g só: 2,2 g Allergének: zeller, glutén, tejtermék, laktóz Feltételezhető:
	Zöldfűszeres harcsapástétom Tejles kiőrlésű kenyér	Efeg csirkesonka Margarin Tejles kiőrlésű kenyér	Efeg baromfi sonka Margarin Korpás zsemle	Főtt tojás Margarin Tejles kiőrlésű kenyér	Kockasajt Kifli
<b>Uzsonna</b>	energia: 182 Kcal szénhidrát: 30 g fehérje: 8 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 3 g / 0,5 g só: 1,1 g Allergének: glutén, hal Feltételezhető:	energia: 219 Kcal szénhidrát: 29 g fehérje: 10 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 7 g / 1,7 g só: 1,3 g Allergének: glutén Feltételezhető: tejtermék, laktóz, glutén	energia: 187 Kcal szénhidrát: 25 g fehérje: 10 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 5 g / 1,3 g só: 1,4 g Allergének: glutén Feltételezhető: tejtermék, laktóz	energia: 236 Kcal szénhidrát: 29 g fehérje: 11 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 8 g / 2,1 g só: 0,8 g Allergének: tojás, glutén Feltételezhető: tejtermék, laktóz	energia: 184 Kcal szénhidrát: 27 g fehérje: 10 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 4 g / 2,1 g só: 1 g Allergének: glutén, laktóz Feltételezhető:

*Blanka*



**DIÉTÁS ÉTLAP**  
Hüvelyesmentes-ebéd étlap

42.hét  
2017.10.16  
-10.20

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Ebéd	Gombaleves Sült csirkecombfilé Párolt rizsköret Tejles kiőrlésű kenyér	Rántott leves zsemlekecska Borsos tokány szárnycsiből Tarhonya köret (durum)	Zellerleves Fokhagymás csirkemell Párolt barnarizs 1/2 adag párolt sárgarépa Alma	Zöldsegleves Sült csirkemell Paradicsommártás Főtt burgonya (180 g)	Csontleves, Levestészta Pulykasült Petr. burgonya I Tejles kiőrlésű kenyér
	<p>energia: 738 Kcal szénhidrát: 91 g</p> <p>fehérje: 34 g cukor: 0 g</p> <p>zsír / telített zs.: 26 g / 3,7 g só: 3,3 g</p> <p>Allergének: zeller, glutén Feltételzhető:</p>	<p>energia: 604 Kcal szénhidrát: 67 g</p> <p>fehérje: 28 g cukor: 0 g</p> <p>zsír / telített zs.: 24 g / 3,5 g só: 2,4 g</p> <p>Allergének: glutén Feltételzhető:</p>	<p>energia: 613 Kcal szénhidrát: 91 g</p> <p>fehérje: 29 g cukor: 0 g</p> <p>zsír / telített zs.: 14 g / 2,3 g só: 2,5 g</p> <p>Allergének: glutén, zeller Feltételzhető:</p>	<p>energia: 729 Kcal szénhidrát: 95 g</p> <p>fehérje: 35 g cukor: 28 g</p> <p>zsír / telített zs.: 23 g / 2,8 g só: 3,7 g</p> <p>Allergének: zeller, glutén Feltételzhető:</p>	<p>energia: 702 Kcal szénhidrát: 91 g</p> <p>fehérje: 33 g cukor: 0 g</p> <p>zsír / telített zs.: 22 g / 3,4 g só: 2,9 g</p> <p>Allergének: zeller, glutén Feltételzhető:</p>

*Dr. Árvai*

**DIÉTÁS ÉTLAP**  
Hajnal Ákos

42.két  
2017.10.16  
-10.20

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<b>Ebéd</b>	<p>Almale 2dl 100%-s Sült csirkecombfilé Párolt rizskörlet Félbarna kenyér</p> <p>energia: 751 Kcal szénhidrát: 109 g</p> <p>fehérje: 30 g cukor: 0 g</p> <p>zsír / telített zs.: 21 g / 3,1 g só: 2,9 g</p> <p>Allergének: glutén Feltételezhető:</p>	<p>Rántott leves zsemlekooca Aprópecsenye Tarthonya köret (durum)</p> <p>energia: 665 Kcal szénhidrát: 68 g</p> <p>fehérje: 29 g cukor: 0 g</p> <p>zsír / telített zs.: 30 g / 5,1 g só: 2,6 g</p> <p>Allergének: glutén Feltételezhető:</p>	<p>Zellerleves Sült csirkemell Párolt rizs 1/2 adag párolt sárgarépa Alma</p> <p>energia: 522Kcal szénhidrát: 62 g</p> <p>fehérje: 31 g cukor: 0 g</p> <p>zsír / telített zs.: 15 g / 2,1 g só: 3,1 g</p> <p>Allergének: zeller, glutén Feltételezhető:</p>	<p>Zöldsegleves Sült csirkemell Kapormártás tejmentes 1 Főtt burgonya (180 g)</p> <p>energia: 591 Kcal szénhidrát: 63 g</p> <p>fehérje: 33 g cukor: 4 g</p> <p>zsír / telített zs.: 22 g / 2,8 g só: 3,4 g</p> <p>Allergének: glutén, zeller Feltételezhető:</p>	<p>Csontleves Levestészia Pulykasült Petr. Burgonya</p> <p>energia: 555 Kcal szénhidrát: 63 g</p> <p>fehérje: 28 g cukor: 0 g</p> <p>zsír / telített zs.: 21 g / 2,2 g só: 2,4 g</p> <p>Allergének: zeller, glutén Feltételezhető:</p>

*Handwritten signature:* A. Cserk