

DIÉTÁS ÉTLAP
BÚZA-, ÁRPA-, ROZS-, TÖNKÖLY-SZÁRMAZÉK, TEJFEHÉRJÉ-, TEJCSOKOR NÉLKÜL KÉSZÜLT

43.hét
 2017.10.23
 -10.27

Hétfő		Kedd		Szerda		Csütörtök		Péntek		
Tízórai										
Ünnepe		Rizstej Bebó margarin Köleses abonett 4db Akácmez		Tea Bebó margarin Efef baromfi sonka Köleses abonett 4db		Rizstej Bebó margarin Barackiz (Pacific extra) Köleses abonett 4db		Tea Efef baromfi párizsi Bebó margarin Köleses abonett 4db Zöldpaprika		
energia: 0 Kcal szénhidrát: 0 g cukor: 0 g	fehérje: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g só: 0 g	energia: 236 Kcal szénhidrát: 41 g	fehérje: 5 g cukor: 20 g	zsír / telített zs.: 6 g / 1,3 g só: 0,3 g	energia: 157 Kcal szénhidrát: 20 g	fehérje: 7 g cukor: 7 g	zsír / telített zs.: 5 g / 1,4 g só: 0,8 g	energia: 273 Kcal szénhidrát: 48 g	fehérje: 6 g cukor: 21 g	zsír / telített zs.: 6 g / 1,3 g só: 0,4 g
Allergének: Feltételezhető:		Allergének: Feltételezhető:		Allergének: Feltételezhető:		Allergének: Feltételezhető:		Allergének: Feltételezhető:		
Ebéd										
Ünnepe		Glutén-tójasmentes leveslészta Serpényös burgonya Csemege uborka Gluténmentes abonett 3db		Almaleves Hentes tokány Párolt rizskörlet		Daragaluska leves Natrú pulykasült Fejlettbab főzelék Alma		Gombaleves Csirkepörkölt Tészta köret Alma		
energia: 0 Kcal szénhidrát: 0 g cukor: 0 g	fehérje: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g só: 0 g	energia: 611 Kcal szénhidrát: 77 g	fehérje: 29 g cukor: 1 g	zsír / telített zs.: 20 g / 3,8 g só: 3,7 g	energia: 637 Kcal szénhidrát: 90 g	fehérje: 24 g cukor: 19 g	zsír / telített zs.: 20 g / 3,8 g só: 2,9 g	energia: 623 Kcal szénhidrát: 64 g	fehérje: 37 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 24 g / 2,9 g só: 2,5 g
Allergének: Feltételezhető:		Allergének: zeller, mustár Feltételezhető:		Allergének: mustár Feltételezhető:		Allergének: zeller Feltételezhető: kén-dioxid, szulfid		Allergének: Feltételezhető:		
Uzsonna										
Ünnepe		Bebó margarin Efef baromfi párizsi Köleses abonett 4db Paradicsom		Bebó margarin Köleses abonett 4db Sárgarépa		padlizsánskrém Köleses abonett 4db		Eurofood baromfi krém csirkemájjal Köleses abonett 4db Retek		
energia: 0 Kcal szénhidrát: 0 g cukor: 0 g	fehérje: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g só: 0 g	energia: 151 Kcal szénhidrát: 14 g	fehérje: 7 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 8 g / 2,1 g só: 0,7 g	energia: 113 Kcal szénhidrát: 15 g	fehérje: 4 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 4 g / 1 g só: 0,4 g	energia: 198 Kcal szénhidrát: 16 g	fehérje: 5 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 12 g / 3,3 g só: 1,9 g
Allergének: Feltételezhető:		Allergének: Feltételezhető:		Allergének: Feltételezhető:		Allergének: Feltételezhető:		Allergének: Feltételezhető:		

C. Kovács

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

43.hét 2017.10.23 -10.27		Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Ünnepe	Rizstej Bebó margarin Köleses abonett 4db Akácméz	Tea Bebó margarin Efef baromfi sonka Köleses abonett 4db	Rizstej Bebó margarin Barackíz (Pacific extra) Köleses abonett 4db	Tea Efef baromfi párizsi Bebó margarin Köleses abonett 4db Zöldpaprika	
		energia: 0 Kcal szénhidrát: 0 g cukor: 0 g	energia: 157 Kcal szénhidrát: 20 g	energia: 273 Kcal szénhidrát: 48 g	energia: 208 Kcal szénhidrát: 26 g	
Ebéd	Ünnepe	Csontleves Glutén-tojásmentes levesfésztla Serpényös burgonya Csemege uborka Gluténmentes abonett 3db	Almaleves Hentes tokány Párolt rizsköret	Daragaluska leves Natur pulykasült 4 Fejertbab főzelek Alma	Gombaleves Csirkepörkölt Teszta köret 4 Alma	
		energia: 0 Kcal szénhidrát: 0 g cukor: 0 g	energia: 637 Kcal szénhidrát: 90 g	energia: 623 Kcal szénhidrát: 64 g	energia: 728 Kcal szénhidrát: 87 g	
Üzsonna	Ünnepe	Bebó margarin Efef baromfi párizsi Köleses abonett 4db Paradicsom	Bebó margarin Köleses abonett 4db Sárgarépa	padlizsánkrem Köleses abonett 4db	Eurofood baromfi krem csirkemájjal Köleses abonett 4db Retek	
		energia: 0 Kcal szénhidrát: 0 g cukor: 0 g	energia: 113 Kcal szénhidrát: 15 g	energia: 198 Kcal szénhidrát: 16 g	energia: 160 Kcal szénhidrát: 13 g	

Cserg
gn

DIÉTÁS ÉTLAP
TEJFÉHÉRJE-, TEJCUKOR-NÉLKÜL KÉSZÜLT

43.hét
2017.10.23
-10.27


	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	<p>energia: 0 Kcal szénhidrát: 0 g zsír: 0 g</p> <p>fehérje: 0 g cukor: 0 g</p> <p>zsír / telített zs.: 0 g / 0 g só: 0 g</p> <p>Allergének: Feltételezhető:</p>	<p>energia: 315 Kcal szénhidrát: 57 g</p> <p>fehérje: 6 g cukor: 20 g</p> <p>zsír / telített zs.: 7 g / 1,4 g só: 0,6 g</p> <p>Allergének: glutén Feltételezhető:</p>	<p>energia: 236 Kcal szénhidrát: 39 g</p> <p>fehérje: 8 g cukor: 7 g</p> <p>zsír / telített zs.: 5 g / 1,3 g só: 1,4 g</p> <p>Allergének: glutén Feltételezhető:</p>	<p>energia: 324 Kcal szénhidrát: 61 g</p> <p>fehérje: 6 g cukor: 21 g</p> <p>zsír / telített zs.: 6 g / 1,3 g só: 1 g</p> <p>Allergének: glutén Feltételezhető: kenderioxíd, szulfít</p>	<p>energia: 239 Kcal szénhidrát: 37 g</p> <p>fehérje: 8 g cukor: 7 g</p> <p>zsír / telített zs.: 8 g / 2,2 g só: 1 g</p> <p>Allergének: glutén Feltételezhető:</p>
Ebéd	<p>energia: 0 Kcal szénhidrát: 0 g</p> <p>fehérje: 0 g cukor: 0 g</p> <p>zsír / telített zs.: 0 g / 0 g só: 0 g</p> <p>Allergének: Feltételezhető:</p>	<p>energia: 688 Kcal szénhidrát: 94 g</p> <p>fehérje: 31 g cukor: 1 g</p> <p>zsír / telített zs.: 20 g / 4 g só: 4,5 g</p> <p>Allergének: zeller, mustár, glutén Feltételezhető:</p>	<p>energia: 637 Kcal szénhidrát: 90 g</p> <p>fehérje: 24 g cukor: 19 g</p> <p>zsír / telített zs.: 20 g / 3,8 g só: 2,9 g</p> <p>Allergének: mustár Feltételezhető:</p>	<p>energia: 623 Kcal szénhidrát: 64 g</p> <p>fehérje: 37 g cukor: 0 g</p> <p>zsír / telített zs.: 24 g / 2,9 g só: 2,5 g</p> <p>Allergének: zeller Feltételezhető: glutén, kenderioxíd, szulfít</p>	<p>energia: 728 Kcal szénhidrát: 87 g</p> <p>fehérje: 30 g cukor: 4 g</p> <p>zsír / telített zs.: 28 g / 3,8 g só: 2,9 g</p> <p>Allergének: Feltételezhető:</p>
Uzsonna	<p>energia: 0 Kcal szénhidrát: 0 g</p> <p>fehérje: 0 g cukor: 0 g</p> <p>zsír / telített zs.: 0 g / 0 g só: 0 g</p> <p>Allergének: Feltételezhető:</p>	<p>energia: 229 Kcal szénhidrát: 32 g</p> <p>fehérje: 8 g cukor: 0 g</p> <p>zsír / telített zs.: 8 g / 2,2 g só: 1,4 g</p> <p>Allergének: glutén Feltételezhető:</p>	<p>energia: 192 Kcal szénhidrát: 31 g</p> <p>fehérje: 6 g cukor: 0 g</p> <p>zsír / telített zs.: 5 g / 1,2 g só: 0,7 g</p> <p>Allergének: glutén Feltételezhető:</p>	<p>energia: 276 Kcal szénhidrát: 33 g</p> <p>fehérje: 6 g cukor: 0 g</p> <p>zsír / telített zs.: 13 g / 3,4 g só: 2,1 g</p> <p>Allergének: glutén Feltételezhető:</p>	<p>energia: 226 Kcal szénhidrát: 28 g</p> <p>fehérje: 8 g cukor: 0 g</p> <p>zsír / telített zs.: 9 g / 3,3 g só: 1 g</p> <p>Allergének: glutén Feltételezhető:</p>

2017.10.23

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

43.hét
 2017.10.23
 -10.27

Hétfő		Kedd		Szerda		Csütörtök		Péntek						
Tízórai		Rizstej Bebo margarin Tejles kiőrlésű kenyér Akácméz		Tea Bebo margarin Efef baromfi sonka Vizes zsemle		Rizstej Bebo margarin Barackiz (Pacific extra) Vizes zsemle		Tea Efef baromfi párizsi Bebo margarin Tejles kiőrlésű kenyér Zöldpaprika						
energia: 0 Kcal szénhidrát: 0 g 0 g	fehérje: 0 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 0 g / 0 g só: 0 g	energia: 315 Kcal szénhidrát: 57 g	fehérje: 6 g cukor: 20 g	zsír / telített zs.: 7 g / 1,4 g só: 0,6 g	energia: 236 Kcal szénhidrát: 39 g	fehérje: 8 g cukor: 7 g	zsír / telített zs.: 5 g / 1,5 g só: 1,4 g	energia: 324 Kcal szénhidrát: 61 g	fehérje: 6 g cukor: 21 g	zsír / telített zs.: 6 g / 1,3 g só: 1 g	energia: 259 Kcal szénhidrát: 37 g	fehérje: 8 g cukor: 7 g	zsír / telített zs.: 8 g / 2,2 g só: 1 g
Allergének: Feltételzhető:		Allergének: glutén Feltételzhető		Allergének: glutén Feltételzhető		Allergének: glutén Feltételzhető; kén-dioxid, szulfít		Allergének: glutén Feltételzhető						
Ebéd		100%-s almale Sertéssült, zöldborsófőzelék Félbarna kenyér		Almaleves Aprópecsenye (par.püre nélkül) Párolt rizsköret		Daragalszka leves Natur pulykasült Fejtettbab főzelék Alma		Gombaleves Karfollal töltött p.mell, párolt rizs Alma						
energia: 0 Kcal szénhidrát: 0 g 0 g	fehérje: 0 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 0 g / 0 g só: 0 g	energia: 734 Kcal szénhidrát: 89 g	fehérje: 36 g cukor: 2 g	zsír / telített zs.: 25 g / 4,7 g só: 3,9 g	energia: 637 Kcal szénhidrát: 86 g	fehérje: 28 g cukor: 19 g	zsír / telített zs.: 20 g / 4,2 g só: 1,2 g	energia: 623 Kcal szénhidrát: 64 g	fehérje: 37 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 24 g / 2,9 g só: 2,5 g	energia: 616 Kcal szénhidrát: 84 g	fehérje: 34 g cukor: 1 g	zsír / telített zs.: 16 g / 2,1 g só: 3,9 g
Allergének: Feltételzhető:		Allergének: glutén; zeller Feltételzhető:		Allergének: glutén Feltételzhető:		Allergének: zeller Feltételzhető; glutén, kén-dioxid, szulfít		Allergének: glutén Feltételzhető:						
Uzsonna		Bebo margarin Efef baromfipárizsi Vizes zsemle Zöldpaprika		Bebo margarin Tejles kiőrlésű kenyér Sárgarépa		padlizsánkrem Tejles kiőrlésű kenyér		Eurofood baromfikerém csinkemájjal Retek						
energia: 0 Kcal szénhidrát: 0 g 0 g	fehérje: 0 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 0 g / 0 g só: 0 g	energia: 229 Kcal szénhidrát: 32 g	fehérje: 8 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 8 g / 2,2 g só: 1,4 g	energia: 192 Kcal szénhidrát: 31 g	fehérje: 6 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 5 g / 1,2 g só: 0,7 g	energia: 276 Kcal szénhidrát: 33 g	fehérje: 6 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 13 g / 3,4 g só: 2,1 g	energia: 226 Kcal szénhidrát: 28 g	fehérje: 8 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 9 g / 3,3 g só: 1 g
Allergének: Feltételzhető:		Allergének: glutén Feltételzhető:		Allergének: glutén Feltételzhető:		Allergének: glutén Feltételzhető:		Allergének: glutén Feltételzhető:						

2019 

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

43.hét
2017.10.23
-10-27

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

Tízórai

Rizstej
Bebó margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Akácméz

Tea
Bebó margarin
Efef baromfi sonka
Vizes zsemle

Rizstej
Bebó margarin
Barackíz (Pacific extra)
Vizes zsemle

Tea
Efef baromfi párizsi
Bebó margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Zöldpaprika

energia: 0 Kcal
szénhidrát: 0 g
cukor: 0 g
Allergének:
Feltételezhető:

fehérje: 0 g
zsír / telített zs.: 0 g / 0 g
só: 0 g

energia: 315 Kcal
szénhidrát: 57 g
cukor: 20 g
Allergének: glutén
Feltételezhető: glutén

fehérje: 6 g
zsír / telített zs.: 7 g / 1,4 g
só: 0,6 g

energia: 236 Kcal
szénhidrát: 39 g
cukor: 7 g
Allergének: glutén
Feltételezhető:

fehérje: 8 g
zsír / telített zs.: 5 g / 1,5 g
só: 1,4 g

energia: 324 Kcal
szénhidrát: 61 g
cukor: 21 g
Allergének: glutén
Feltételezhető: glutén, kén-dioxid, szulfid

fehérje: 8 g
zsír / telített zs.: 8 g / 2,2 g
só: 1 g

energia: 259 Kcal
szénhidrát: 37 g
cukor: 7 g
Allergének: glutén
Feltételezhető: glutén

Ébéd

Csontleves
Glutén-tojásmentes
levesfészta
Serpényös burgonya
Csemege uborka
Félbarna kenyér

Almaleves
Hentes tokány
Párolt rizsköret

Daragaluska leves
Natrú pulykasült
Fejettbab főzelék
Alma

Gombaleves
Csirkepörkölt
Tészta köret
Alma

energia: 0 Kcal
szénhidrát: 0 g
cukor: 0 g
Allergének:
Feltételezhető:

fehérje: 0 g
zsír / telített zs.: 0 g / 0 g
só: 0 g

energia: 688 Kcal
szénhidrát: 94 g
cukor: 1 g
Allergének: zeller, mustár, glutén
Feltételezhető: glutén

fehérje: 31 g
zsír / telített zs.: 20 g / 4 g
só: 4,5 g

energia: 637 Kcal
szénhidrát: 90 g
cukor: 19 g
Allergének: mustár
Feltételezhető:

fehérje: 24 g
zsír / telített zs.: 20 g / 3,8 g
só: 2,9 g

energia: 623 Kcal
szénhidrát: 64 g
cukor: 0 g
Allergének: zeller
Feltételezhető: glutén, kén-dioxid, szulfid

fehérje: 30 g
zsír / telített zs.: 28 g / 3,8 g
só: 2,9 g

energia: 728 Kcal
szénhidrát: 87 g
cukor: 4 g
Allergének:
Feltételezhető:

Uzsonna

Bebó margarin
Efef baromfi párizsi
Vizes zsemle
Paradicsom

Bebó margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Sárgarépa

padlizsánkrém
Teljes kiőrlésű kenyér

Eurofood baromfikrém
csirkemájjal
Teljes kiőrlésű rozssemle
Retek

energia: 0 Kcal
szénhidrát: 0 g
cukor: 0 g
Allergének:
Feltételezhető:

fehérje: 0 g
zsír / telített zs.: 0 g / 0 g
só: 0 g

energia: 229 Kcal
szénhidrát: 32 g
cukor: 0 g
Allergének: glutén
Feltételezhető: glutén

fehérje: 8 g
zsír / telített zs.: 8 g / 2,2 g
só: 1,4 g

energia: 192 Kcal
szénhidrát: 31 g
cukor: 0 g
Allergének: glutén
Feltételezhető: glutén

fehérje: 6 g
zsír / telített zs.: 5 g / 1,2 g
só: 0,7 g

energia: 276 Kcal
szénhidrát: 33 g
cukor: 0 g
Allergének: glutén
Feltételezhető:

fehérje: 8 g
zsír / telített zs.: 9 g / 3,3 g
só: 1 g

energia: 226 Kcal
szénhidrát: 28 g
cukor: 0 g
Allergének: glutén
Feltételezhető:

Alma
gy

DIÉTÁS ÉTLAP
TEJFEHÉRJÉ-, TEJCUKOR NÉLKÜL, FRUKTÓZSZEGÉNY ÉTREND
Both Gergely

43.hét
2017.10.23
-10.27

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	<p>energia: 0 Kcal szénhidrát: 0 g zsír: 0 g cukor: 0 g</p> <p>zsír / telített zs.: 0 g / 0 g só: 0 g</p> <p>Allergének: Feltételzhető:</p>	<p>energia: 266 Kcal szénhidrát: 45 g</p> <p>fehérje: 6 g cukor: 8 g</p> <p>zsír / telített zs.: 7 g / 1,4 g só: 0,6 g</p> <p>Allergének: glutén Feltételzhető: glutén</p>	<p>Tea édesítőszer és cukor nélkül</p> <p>Bebó margarin Efef baromfi sonka Vizes zsemle</p> <p>energia: 206 Kcal szénhidrát: 31 g</p> <p>fehérje: 8 g cukor: 0 g</p> <p>zsír / telített zs.: 5 g / 1,5 g só: 1,4 g</p> <p>Allergének: glutén Feltételzhető: glutén</p>	<p>Bebó margarin Efef baromfi párizsi Tejles kiőrlésű kenyér</p> <p>energia: 225 Kcal szénhidrát: 29 g</p> <p>fehérje: 8 g cukor: 0 g</p> <p>zsír / telített zs.: 8 g / 2,2 g só: 1 g</p> <p>Allergének: glutén Feltételzhető: glutén</p>	<p>Tea édesítőszer és cukor nélkül</p> <p>Bebó margarin Efef baromfi párizsi Tejles kiőrlésű kenyér</p> <p>energia: 225 Kcal szénhidrát: 29 g</p> <p>fehérje: 8 g cukor: 0 g</p> <p>zsír / telített zs.: 8 g / 2,2 g só: 1 g</p> <p>Allergének: glutén Feltételzhető: glutén</p>
Ébéd	<p>energia: 0 Kcal szénhidrát: 0 g</p> <p>fehérje: 0 g cukor: 0 g</p> <p>zsír / telített zs.: 0 g / 0 g só: 0 g</p> <p>Allergének: Feltételzhető:</p>	<p>Csontleves Rántott csirkecomb Sós burgonya</p> <p>energia: 547 Kcal szénhidrát: 72 g</p> <p>fehérje: 30 g cukor: 0 g</p> <p>zsír / telített zs.: 15 g / 2,4 g só: 3,1 g</p> <p>Allergének: glutén; zeller Feltételzhető: kenderóka, szalámi</p>	<p>Rántott leves Aprópecesenye (par.püire nélkül) Párolt rizs</p> <p>energia: 520 Kcal szénhidrát: 65 g</p> <p>fehérje: 19 g cukor: 0 g</p> <p>zsír / telített zs.: 20 g / 3,5 g só: 1,4 g</p> <p>Allergének: Feltételzhető:</p>	<p>Daragaluska leves Natur pulykasült Fejerttbab főzelék</p> <p>energia: 494 Kcal szénhidrát: 44 g</p> <p>fehérje: 34 g cukor: 0 g</p> <p>zsír / telített zs.: 20 g / 2,5 g só: 2,1 g</p> <p>Allergének: zeller Feltételzhető: glutén; kenderóka, szalámi</p>	<p>Gombaleves Csirkepörkölt Tészta köret</p> <p>energia: 533 Kcal szénhidrát: 71 g</p> <p>fehérje: 17 g cukor: 4 g</p> <p>zsír / telített zs.: 19 g / 2,5 g só: 2 g</p> <p>Allergének: glutén Feltételzhető:</p>
Uzsonna	<p>energia: 0 Kcal szénhidrát: 0 g</p> <p>fehérje: 0 g cukor: 0 g</p> <p>zsír / telített zs.: 0 g / 0 g só: 0 g</p> <p>Allergének: Feltételzhető:</p>	<p>Bebó margarin Efef baromfi párizsi Vizes zsemle</p> <p>energia: 225 Kcal szénhidrát: 31 g</p> <p>fehérje: 8 g cukor: 0 g</p> <p>zsír / telített zs.: 8 g / 2,2 g só: 1,4 g</p> <p>Allergének: glutén Feltételzhető: glutén</p>	<p>Bebó margarin Efef baromfi párizsi Tejles kiőrlésű kenyér</p> <p>energia: 225 Kcal szénhidrát: 29 g</p> <p>fehérje: 8 g cukor: 0 g</p> <p>zsír / telített zs.: 8 g / 2,2 g só: 1 g</p> <p>Allergének: glutén Feltételzhető: glutén</p>	<p>Bebó margarin Főtt tojás Tejles kiőrlésű kenyér</p> <p>energia: 246 Kcal szénhidrát: 29 g</p> <p>fehérje: 11 g cukor: 0 g</p> <p>zsír / telített zs.: 10 g / 2,4 g só: 0,7 g</p> <p>Allergének: glutén; tojás Feltételzhető: glutén</p>	<p>Eurofood baromfikrém csirkemájjal Tejles kiőrlésű rozssemle</p> <p>energia: 223 Kcal szénhidrát: 27 g</p> <p>fehérje: 7 g cukor: 0 g</p> <p>zsír / telített zs.: 9 g / 3,3 g só: 0,9 g</p> <p>Allergének: glutén Feltételzhető:</p>

Both Gergely

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

43.hét
 2017.10.23
 -10.27

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<p>Tízórai</p> <p>Ünnepe</p> <p>Köleses abonett 4db Zöldpaprika</p> <p>energia: 0 Kcal szénhidrát: 0 g cukor: 0 g</p> <p>fehérje: 0 g zsir / telített zs.: 0 g / 0 g só: 0 g</p> <p>Allergének: Feltételezhető:</p>	<p>Kedd</p> <p>Rizstej 1dl Bebo margarin Köleses abonett 4db Zöldpaprika</p> <p>energia: 148 Kcal szénhidrát: 21 g</p> <p>fehérje: 4 g cukor: 4 g</p> <p>zsir / telített zs.: 5 g / 1,1 g só: 0,3 g</p> <p>Allergének: Feltételezhető:</p>	<p>Szerda</p> <p>Tea édesítőszer és cukor nélkül Bebo margarin Efef baromfi sonka Köleses abonett 6 db</p> <p>energia: 161 Kcal szénhidrát: 19 g</p> <p>fehérje: 9 g cukor: 0 g</p> <p>zsir / telített zs.: 6 g / 1,4 g só: 0,9 g</p> <p>Allergének: Feltételezhető:</p>	<p>Csütörtök</p> <p>Rizstej 1dl Bebo margarin Zöldpaprika Köleses abonett 4db</p> <p>energia: 148 Kcal szénhidrát: 21 g</p> <p>fehérje: 4 g cukor: 4 g</p> <p>zsir / telített zs.: 5 g / 1,1 g só: 0,3 g</p> <p>Allergének: Feltételezhető:</p>	<p>Péntek</p> <p>Tea édesítőszer és cukor nélkül Efef baromfi párizsi Bebo margarin Köleses abonett 6 db Zöldpaprika</p> <p>energia: 184 Kcal szénhidrát: 20 g</p> <p>fehérje: 8 g cukor: 0 g</p> <p>zsir / telített zs.: 8 g / 2,1 g só: 0,8 g</p> <p>Allergének: Feltételezhető:</p>
<p>Ebéd</p> <p>Ünnepe</p> <p>Serpentyös burgonya Csemege uborka diab.</p> <p>energia: 0 Kcal szénhidrát: 0 g cukor: 0 g</p> <p>fehérje: 0 g zsir / telített zs.: 0 g / 0 g só: 0 g</p> <p>Allergének: Feltételezhető:</p>	<p>Csonteleves</p> <p>Glutén-tojásmentes levestésza Serpentyös burgonya Csemege uborka diab.</p> <p>energia: 445 Kcal szénhidrát: 54 g</p> <p>fehérje: 20 g cukor: 1 g</p> <p>zsir / telített zs.: 16 g / 3 g só: 2,9 g</p> <p>Allergének: Feltételezhető:</p>	<p>Almaleves diab.</p> <p>Sertés aprópeccsenye Párolt rizsköret</p> <p>energia: 481 Kcal szénhidrát: 51 g</p> <p>fehérje: 26 g cukor: 0 g</p> <p>zsir / telített zs.: 19 g / 4,1 g só: 1,3 g</p> <p>Allergének: Feltételezhető:</p>	<p>Daragaluska leves</p> <p>Natúr pulykasült Fejtetbab főzelék</p> <p>energia: 556 Kcal szénhidrát: 52 g</p> <p>fehérje: 36 g cukor: 0 g</p> <p>zsir / telített zs.: 22 g / 2,8 g só: 2,4 g</p> <p>Allergének: Feltételezhető: kén-dioxid, szulfid,</p>	<p>Gombaleves</p> <p>Csirkepörkölt Tészta köret</p> <p>energia: 540 Kcal szénhidrát: 53 g</p> <p>fehérje: 27 g cukor: 3 g</p> <p>zsir / telített zs.: 24 g / 3,4 g só: 2,2 g</p> <p>Allergének: Feltételezhető:</p>
<p>Ünnepe</p> <p>Bebo margarin Efef baromfipárizsi Köleses abonett 6 db Paradicsom</p> <p>energia: 0 Kcal szénhidrát: 0 g cukor: 0 g</p> <p>fehérje: 0 g zsir / telített zs.: 0 g / 0 g só: 0 g</p> <p>Allergének: Feltételezhető:</p>	<p>Bebo margarin</p> <p>Bebo margarin Köleses abonett 6 db Sárgarépa</p> <p>energia: 185 Kcal szénhidrát: 20 g</p> <p>fehérje: 8 g cukor: 0 g</p> <p>zsir / telített zs.: 8 g / 2,1 g só: 0,8 g</p> <p>Allergének: Feltételezhető:</p>	<p>Bebo margarin</p> <p>Bebo margarin Köleses abonett 6 db Sárgarépa</p> <p>energia: 148 Kcal szénhidrát: 21 g</p> <p>fehérje: 6 g cukor: 0 g</p> <p>zsir / telített zs.: 4 g / 1 g só: 0,5 g</p> <p>Allergének: Feltételezhető:</p>	<p>padlizsánkrem</p> <p>Köleses abonett 6 db</p> <p>energia: 232 Kcal szénhidrát: 23 g</p> <p>fehérje: 6 g cukor: 0 g</p> <p>zsir / telített zs.: 13 g / 3,3 g só: 2 g</p> <p>Allergének: Feltételezhető:</p>	<p>Eurofood baromfikrem</p> <p>csirkemájjal Köleses abonett 6 db Retek</p> <p>energia: 194 Kcal szénhidrát: 19 g</p> <p>fehérje: 9 g cukor: 0 g</p> <p>zsir / telített zs.: 9 g / 3,2 g só: 0,8 g</p> <p>Allergének: Feltételezhető:</p>

2017
 9/1

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

43.hét
 2017.10.23
 -10.27

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Ebéd	Ünnepe	Csonteleves Glutén-tojásmentes leveskészlet Serpényös burgonya Csemegé uborka Mester bácskai fehérkenyér 40g	Almaleves diab. Sertés aprópecsenye Párolt rizsköret	Daragaluska leves Natur pulykasült Fejtelbáb főzelék Alma (tisztítva 130g) Mester bácskai fehérkenyér 40g	Gombaleves Csirkepörkölt Tészta köret Alma (tisztítva 100g)
energia: szénhidrát: cukor: zsír / telített zs.: só:	0 Kcal 0 g 0 g 0 g / 0 g 0 g	635 Kcal 26 g 1 g 21 g / 4,1 g 3,6 g	630 Kcal 29 g 0 g 20 g / 4,3 g 1,5 g	702 Kcal 37 g 0 g 25 g / 3,3 g 2,5 g	721 Kcal 30 g 4 g 28 g / 3,8 g 2,9 g
Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:

Arpa

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

43.hét
2017.10.23
-10.27

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
	Tea édesítőszerrel Margarin Edámi sajt Teljes kiőrlésű kenyér 30 g	Tea édesítőszerrel Margarin Olasz felvágott Teljes kiőrlésű kenyér 30 g	Tej 1dl Bebo margarin Teljes kiőrlésű kenyér 20g Zöldpaprika	Tea édesítőszerrel Zöldfűszeres harcsapástétom Teljes kiőrlésű kenyér 30g Zöldpaprika
Tízórai	Ünnepek	Csonleves Tészta levesbetét Aprópecsenye Paprikás burgonya	Fahéjas almaleves diab. Kukoricás csirkefalatok Párolt rizsköret	Hamis gulyásleves Sült csirkemell Zöldbabfőzelék diab. Teljes kiőrlésű kenyér 20g
Ebéd	Ünnepek	Efef baromfi párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér 30g Paradicsom	Sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér 30g	Padlizsánkrém Teljes kiőrlésű kenyér 25 g
Üzsonna	Ünnepek	Sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér 30g	Padlizsánkrém Teljes kiőrlésű kenyér 25 g	Natúr joghurt Teljes kiőrlésű kenyér 20g

CDS
pr

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

43.hét
 2017.10.23
 -10.27

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<p>Tízórai</p> <p>Ünnepe</p> <p>Teljes kiőrlésű kenyér 30 g</p> <p>energia: 0 Kcal szénhidrát: 0 g zsír: 0 g cukor: 0 g</p> <p>Feltehető: Allergének: glutén, tejtermék, laktóz</p>	<p>Tea édesítőszerezrel Margarin Edámi sajt</p> <p>Teljes kiőrlésű kenyér 30 g</p> <p>energia: 191 Kcal szénhidrát: 18 g zsír: 9 g cukor: 0 g</p> <p>Feltehető: Allergének: glutén, tejtermék, laktóz</p>	<p>Tea édesítőszerezrel Margarin Olasz felvágott</p> <p>Teljes kiőrlésű kenyér 30 g</p> <p>energia: 171 Kcal szénhidrát: 17 g zsír: 5 g cukor: 0 g</p> <p>Feltehető: Allergének: glutén</p>	<p>Tej 1dl Bebo margarin Teljes kiőrlésű kenyér 20g Zöldpaprika</p> <p>energia: 145 Kcal szénhidrát: 18 g zsír: 6 g cukor: 0 g</p> <p>Feltehető: Allergének: glutén, tejtermék, laktóz, glutén</p>	<p>Tea édesítőszerezrel Zöldfűszeres harcsapástétom</p> <p>Teljes kiőrlésű kenyér 30g Zöldpaprika</p> <p>energia: 115 Kcal szénhidrát: 19 g zsír: 5 g cukor: 0 g</p> <p>Feltehető: Allergének: glutén, hal</p>
<p>Ebéd</p> <p>Ünnepe</p> <p>Tészta levesbetét Aprópecsenye Paprikás burgonya Alma (tisztítva 70 g)</p> <p>energia: 0 Kcal szénhidrát: 0 g zsír: 0 g cukor: 0 g</p> <p>Feltehető: Allergének: zeller, glutén</p>	<p>Csontleves Tészta levesbetét Aprópecsenye Paprikás burgonya Alma (tisztítva 70 g)</p> <p>energia: 502 Kcal szénhidrát: 43 g zsír: 24 g cukor: 0 g</p> <p>Feltehető: Allergének: zeller, glutén</p>	<p>Fahéjas almaleves diab. Kukoricás csirkefalatok Párolt rizsköret</p> <p>energia: 375 Kcal szénhidrát: 40 g zsír: 20 g cukor: 0 g</p> <p>Feltehető: Allergének: glutén, tejtermék, laktóz Feltehető: szója, glutén, kenderóvó, szalifli, diófélék, tejtermék, laktóz</p>	<p>Hamis gulyásleves Sült csirkemell Zöldbabfőzelék diab Teljes kiőrlésű kenyér 30g</p> <p>energia: 487 Kcal szénhidrát: 44 g zsír: 30 g cukor: 0 g</p> <p>Feltehető: Allergének: glutén, tejtermék, laktóz, zeller</p>	<p>Zöldseges gombaleves Mustáros csirkecombfilé Bulgur</p> <p>energia: 476 Kcal szénhidrát: 42 g zsír: 29 g cukor: 0 g</p> <p>Feltehető: Allergének: zeller, glutén, tejtermék, laktóz, mustár</p>
<p>Uzsonna</p> <p>Ünnepe</p> <p>Teljes kiőrlésű kenyér 30g Paradicsom</p> <p>energia: 0 Kcal szénhidrát: 0 g zsír: 0 g cukor: 0 g</p> <p>Feltehető: Allergének: glutén</p>	<p>Efef baromfi párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér 30g Paradicsom</p> <p>energia: 170 Kcal szénhidrát: 18 g zsír: 6 g cukor: 0 g</p> <p>Feltehető: Allergének: glutén</p>	<p>Sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér 30g</p> <p>energia: 145 Kcal szénhidrát: 13 g zsír: 6 g cukor: 0 g</p> <p>Feltehető: Allergének: glutén, tejtermék, laktóz</p>	<p>Padlizsánkrém Teljes kiőrlésű kenyér 25 g</p> <p>energia: 203 Kcal szénhidrát: 18 g zsír: 4 g cukor: 0 g</p> <p>Feltehető: Allergének: glutén</p>	<p>Natúr joghurt Teljes kiőrlésű kenyér 20g</p> <p>energia: 156 Kcal szénhidrát: 18 g zsír: 7 g cukor: 0 g</p> <p>Feltehető: Allergének: glutén, tejtermék, laktóz</p>

C1019


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

43.hét
2017.10.23
-10.27

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

Ünnepek

Tea édesítőszerrel

Margarin

Edámi sajt

Teljes kiőrlésű kenyér 40 g

Tea édesítőszerrel

Margarin

Olasz felvágott

Teljes kiőrlésű kenyér 40 g

Tej 1dl

Bebo margarin

Teljes kiőrlésű kenyér 30g

Zöldpaprika

Tea édesítőszerrel

Zöldfűszeres

harcsapástétom

Teljes kiőrlésű kenyér 40g

Zöldpaprika

energia: 0 Kcal
szénhidrát: 0 g

fehérje: 0 g
cukor: 0 g

zsír / telített zs.: 0 g / 0 g
só: 0 g

Allergének:
Feltételezhető:

energia: 221 Kcal
szénhidrát: 23 g

fehérje: 10 g
cukor: 0 g

zsír / telített zs.: 10 g / 4,5 g
só: 0,9 g

Allergének: tejtermék, laktóz, glutén
Feltételezhető: glutén

energia: 201 Kcal
szénhidrát: 23 g

fehérje: 7 g
cukor: 0 g

zsír / telített zs.: 9 g / 2,8 g
só: 1,1 g

Allergének: glutén
Feltételezhető: glutén, tejtermék, laktóz, szója

energia: 175 Kcal
szénhidrát: 23 g

fehérje: 7 g
cukor: 0 g

zsír / telített zs.: 6 g / 1,9 g
só: 0,5 g

Allergének: glutén, tejtermék, laktóz
Feltételezhető: tejtermék, laktóz

energia: 145 Kcal
szénhidrát: 24 g

fehérje: 6 g
cukor: 0 g

zsír / telített zs.: 2 g / 0,4 g
só: 0,8 g

Allergének: glutén, hal
Feltételezhető:

Ünnepek

Csontleves

Tésztala levesbetét

Aprópecsenye

Paprikás burgonya

Alma (tisztítva 70 g)

Fahéjas almaleves diab.

Kukoricás csirkefalatok

Párolt rizskörlet

Hamis gulyásleves

Sült csirkemell

Zöldbabfőzelek diab.

Teljes kiőrlésű kenyér 30g

Zöldszéges gombaleves

Mustáros csirkecombfilé

Bulgur

energia: 0 Kcal
szénhidrát: 0 g

fehérje: 24 g
cukor: 0 g

zsír / telített zs.: 0 g / 0 g
só: 0 g

Allergének:
Feltételezhető:

energia: 502 Kcal
szénhidrát: 43 g

fehérje: 24 g
cukor: 0 g

zsír / telített zs.: 26 g / 4,8 g
só: 2,5 g

Allergének: zeller, glutén
Feltételezhető:

energia: 375 Kcal
szénhidrát: 40 g

fehérje: 20 g
cukor: 0 g

zsír / telített zs.: 14 g / 3,7 g
só: 1,6 g

Allergének: glutén, tejtermék, laktóz
Feltételezhető: glutén, tejtermék, laktóz, diófélék, szója, kén-dioxid, szulfid

energia: 487 Kcal
szénhidrát: 44 g

fehérje: 30 g
cukor: 0 g

zsír / telített zs.: 21 g / 4,2 g
só: 1,9 g

Allergének: glutén, tejtermék, laktóz, zeller
Feltételezhető:

energia: 476 Kcal
szénhidrát: 42 g

fehérje: 29 g
cukor: 0 g

zsír / telített zs.: 22 g / 5,0 g
só: 2,5 g

Allergének: zeller, glutén, tejtermék, laktóz, mustár
Feltételezhető: kén-dioxid, szulfid

Ünnepek

Efef baromfi párizsi

Margarin

Teljes kiőrlésű kenyér 20g

Paradicsom

Sajtkrém

Teljes kiőrlésű kenyér 20g

Padlizsánkrem

Abonett 3db.

Alma (tisztítva 70g)

Abonett 3db.

Üzsonna

energia: 0 Kcal
szénhidrát: 0 g

fehérje: 0 g
cukor: 0 g

zsír / telített zs.: 0 g / 0 g
só: 0 g

Allergének:
Feltételezhető:

energia: 141 Kcal
szénhidrát: 13 g

fehérje: 5 g
cukor: 0 g

zsír / telített zs.: 8 g / 2,1 g
só: 0,7 g

Allergének: glutén
Feltételezhető: tejtermék, laktóz, glutén

energia: 116 Kcal
szénhidrát: 12 g

fehérje: 5 g
cukor: 0 g

zsír / telített zs.: 5 g / 2,9 g
só: 0,8 g

Allergének: glutén, tejtermék, laktóz
Feltételezhető:

energia: 181 Kcal
szénhidrát: 13 g

fehérje: 4 g
cukor: 0 g

zsír / telített zs.: 12 g / 3,3 g
só: 1,8 g

Allergének: szója, tejtermék, laktóz, tojás
Feltételezhető: tejtermék, laktóz

energia: 76 Kcal
szénhidrát: 14 g

fehérje: 3 g
cukor: 0 g

zsír / telített zs.: 1 g / 0 g
só: 0,2 g

Allergének: szója, tejtermék, laktóz, tojás
Feltételezhető: *Glutén*

Glutén

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

43.hét
2017.10.23
-10.27

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	<p>Ünnepek</p> <p>energia: 0 Kcal szénhidrát: 0 g zsír: 0 g</p> <p>Feltehető: Fehérje: 0 g</p>	<p>Tea édesítőszerezrel Margarin Edármí sajt</p> <p>energia: 191 Kcal szénhidrát: 18 g zsír: 9 g cukor: 0 g</p> <p>Allergének: glutén, tejtermék, laktóz Feltehető: Fehérje: 10 g / 4,5 g</p>	<p>Tea édesítőszerezrel Margarin Olasz felvágott</p> <p>energia: 171 Kcal szénhidrát: 17 g zsír: 5 g cukor: 0 g</p> <p>Allergének: glutén Feltehető: szója, tejtermék, laktóz</p>	<p>Tea édesítőszerezrel Bebo margarin Zöldpaprika</p> <p>energia: 145 Kcal szénhidrát: 18 g zsír: 6 g cukor: 0 g</p> <p>Allergének: glutén, tejtermék, laktóz Feltehető: Fehérje: 6 g / 1,9 g</p>	<p>Tea édesítőszerezrel Zöldfűszeres harcsapástétom</p> <p>energia: 115 Kcal szénhidrát: 19 g zsír: 5 g cukor: 0 g</p> <p>Allergének: hal, glutén Feltehető: Fehérje: 2 g / 0,3 g</p>
Ebéd	<p>Ünnepek</p> <p>energia: 0 Kcal szénhidrát: 0 g zsír: 0 g</p> <p>Feltehető: Fehérje: 0 g</p>	<p>Csontleves Tészta levesbetét Aprópecsenye Paprikás burgonya</p> <p>energia: 603 Kcal szénhidrát: 57 g zsír: 26 g cukor: 0 g</p> <p>Allergének: zsírt, glutén Feltehető: Fehérje: 29 g / 5,4 g</p>	<p>Fahéjas almaleves diab. Kukoricás csirkefalaok Párolt rizsköret</p> <p>energia: 431 Kcal szénhidrát: 52 g zsír: 22 g cukor: 0 g</p> <p>Allergének: glutén, tejtermék, laktóz Feltehető: Fehérje: 15 g / 3,8 g</p>	<p>Hamis gulyásleves Sült csirkemell Zöldbabfőzelék diab. Teljes kiőrlésű kenyér 35g</p> <p>energia: 563 Kcal szénhidrát: 53 g zsír: 32 g cukor: 0 g</p> <p>Allergének: glutén, tejtermék, laktóz, zeller Feltehető: Fehérje: 24 g / 5,3 g</p>	<p>Zöldseges gombaleves Mustáros csirkecombfité Bulgur</p> <p>energia: 520 Kcal szénhidrát: 51 g zsír: 30 g cukor: 0 g</p> <p>Allergének: glutén, tejtermék, laktóz, muszár, zeller Feltehető: Fehérje: 23 g / 5,7 g</p>
Uzsonna	<p>Ünnepek</p> <p>energia: 0 Kcal szénhidrát: 0 g zsír: 0 g</p> <p>Feltehető: Fehérje: 0 g</p>	<p>Efeg baromfi párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér 30g Paradicsom</p> <p>energia: 170 Kcal szénhidrát: 18 g zsír: 6 g cukor: 0 g</p> <p>Allergének: glutén Feltehető: Fehérje: 8 g / 2,2 g</p>	<p>Sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér 30g</p> <p>energia: 145 Kcal szénhidrát: 18 g zsír: 6 g cukor: 0 g</p> <p>Allergének: glutén, tejtermék, laktóz Feltehető: Fehérje: 5 g / 2,9 g</p>	<p>Padlizsánkrem Teljes kiőrlésű kenyér 25 g</p> <p>energia: 203 Kcal szénhidrát: 18 g zsír: 4 g cukor: 0 g</p> <p>Allergének: glutén Feltehető: Fehérje: 13 g / 3,3 g</p>	<p>Natúr joghurt Teljes kiőrlésű kenyér 20g</p> <p>energia: 150 Kcal szénhidrát: 18 g zsír: 7 g cukor: 0 g</p> <p>Allergének: laktóz, glutén Feltehető: Fehérje: 6 g / 3 g</p>

C. Nagy


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

43.hét
2017.10.23
-10.27

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek									
Ebéd	Ünnepe	Csonleves Tészta levesbetét Aprópecsenye Paprikás burgonya Alma (tisztítva 100g)	Fahéjas almaleves diab. Kukoricás csirkefalatok Párolt rizskörlet Korpovit keksz 1db.	Hamis gulyásleves Sült csirkemell Zöldbabfőzelék diab Tejjes kiórlésű kenyér 50g	Zöldszéges gombaleves Mustáros csirkemcombfilé Bulgur Alma (tisztítva 100g)									
energia: 0 Kcal szénhidrát: 0 g	fehérje: 0 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 0 g / 0 g só: 0 g	energia: 638 Kcal szénhidrát: 64 g	fehérje: 26 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 30 g / 5,4 g só: 2,9 g	energia: 482 Kcal szénhidrát: 62 g	fehérje: 23 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 16 g / 4 g só: 2 g	energia: 608 Kcal szénhidrát: 61 g	fehérje: 34 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 23 g / 5,3 g só: 2,3 g	energia: 585 Kcal szénhidrát: 64 g	fehérje: 31 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 24 g / 5,7 g só: 2,7 g
Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: zeller, glutén Feltételezhető: glutén	Allergének: glutén, tejtermék, laktóz Feltételezhető: diófélék, kén-dioxid, szulfid, tejtermék, laktóz, tojás, szója, szezámmag	Allergének: tejtermék, laktóz, glutén Feltételezhető:	Allergének: mustár, tejtermék, laktóz, zeller, glutén Feltételezhető: kén-dioxid, szulfid									

Handwritten signature

DIÉTÁS ÉTLAP
Energiaszegény étlap

43.hét
2017.10.23
-10.27

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Pentek
	Tea édesítőszerezrel Margarin Edámi sajt Teljes kiőrlésű kenyér 30 g	Tea édesítőszerezrel Margarin Olasz felvágott Teljes kiőrlésű kenyér 30 g	Tej 1dl Bebó margarin Teljes kiőrlésű kenyér 20g Zöldpaprika	Tea édesítőszerezrel Zöldfűszeres harosapástótom Teljes kiőrlésű kenyér 30g Zöldpaprika
Tízórai	Ünnepe Teljes kiőrlésű kenyér 30 g	Ünnepe Fahéjas almaleves diab. Kukoricás csirkefalatok Párolt rizskörlet	Hamis gulyásleves Sült csirkemell Zöldbabfőzelék diab Teljes kiőrlésű kenyér 30g	Zöldseges gombaleves Mustáros csirkcombfilé Bulgur
Ebéd	Ünnepe Teljes kiőrlésű kenyér 30 g	Ünnepe Fahéjas almaleves diab. Kukoricás csirkefalatok Párolt rizskörlet	Hamis gulyásleves Sült csirkemell Zöldbabfőzelék diab Teljes kiőrlésű kenyér 30g	Zöldseges gombaleves Mustáros csirkcombfilé Bulgur
Uzsonna	Ünnepe Teljes kiőrlésű kenyér 30g Paradicsom	Efef baromfi párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér 30g Sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér 30g	Padlizsánkrem Teljes kiőrlésű kenyér 25 g	Natur joghurt Teljes kiőrlésű kenyér 20g

ADG
gn

DIÉTÁS ÉTLAP
Sertéshúsmentes étlap

43.hét
2017.10.23
-10.27

Hétfő		Kedd		Szerda		Csütörtök		Péntek	
Tízórai Ünnepe		Tea Margarin Edámi sajt Teljes kiőrlésű kenyér 50 g		Tea Margarin Efef baromfi sonka Teljes kiőrlésű kenyér 50 g		Tejjel 2dl Bebo margarin Teljes kiőrlésű kenyér 50g Barackíz		Tea Zöldfűszeres harcsapástétom Teljes kiőrlésű kenyér 50g Zöldpaprika	
		energia: 0 Kcal szénhidrát: 0 g cukor: 0 g		energia: 281 Kcal szénhidrát: 36 g cukor: 7 g		energia: 177 Kcal szénhidrát: 25 g cukor: 7 g		energia: 338 Kcal szénhidrát: 54 g cukor: 12 g	
zsírfeltett zs.: 0 g / 0 g só: 0 g		zsírfeltett zs.: 10 g / 4,5 g só: 1 g		zsírfeltett zs.: 6 g / 1,3 g só: 0,9 g		zsírfeltett zs.: 8 g / 2,8 g só: 0,9 g		zsírfeltett zs.: 3 g / 0,4 g só: 0,9 g	
Allergének: Feltételvezhető:		Allergének: glutén, tejtermék, laktóz Feltételvezhető: tejtermék, laktóz		Allergének: glutén Feltételvezhető: tejtermék, laktóz		Allergének: glutén, tejtermék, laktóz, kenderioxíd, szulfid Feltételvezhető:		Allergének: glutén, hal Feltételvezhető:	
Ebéd Ünnepe		Csontleves (s.mentes) Tészta levesbetét Sült csirkemell Főtt burgonya Csemege uborka Félbarna kenyér		Köménymagleves Kukoricás csirkefalatok Párolt rizsköret		Hamis gulyásleves Sült csirkemell Zöldbabfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér		Zöldseges gombaleves Mustáros csirkecombfilé Bulgur Alma	
		energia: 0 Kcal szénhidrát: 0 g cukor: 0 g		energia: 590 Kcal szénhidrát: 81 g cukor: 0 g		energia: 697 Kcal szénhidrát: 93 g cukor: 0 g		energia: 608 Kcal szénhidrát: 61 g cukor: 0 g	
zsírfeltett zs.: 0 g / 0 g só: 0 g		zsírfeltett zs.: 14 g / 1,8 g só: 6,4 g		zsírfeltett zs.: 24 g / 3,3 g só: 2,9 g		zsírfeltett zs.: 25 g / 5,3 g só: 2,3 g		zsírfeltett zs.: 25 g / 5,8 g só: 2,8 g	
Allergének: Feltételvezhető:		Allergének: zsírsav, glutén, mustár Feltételvezhető: glutén, tejtermék, laktóz, szója		Allergének: glutén Feltételvezhető: tejtermék, laktóz, szója		Allergének: glutén, tejtermék, laktóz, zsírsav Feltételvezhető:		Allergének: glutén, mustár, tejtermék, laktóz, zsírsav Feltételvezhető: kenderioxíd, szulfid	
Utsonna Ünnepe		Efef baromfi párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom		Sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér		Padlizsánkrem Teljes kiőrlésű kenyér		Natur joghurt Kifli 1db	
		energia: 0 Kcal szénhidrát: 0 g cukor: 0 g		energia: 229 Kcal szénhidrát: 30 g cukor: 0 g		energia: 233 Kcal szénhidrát: 29 g cukor: 0 g		energia: 276 Kcal szénhidrát: 33 g cukor: 0 g	
zsírfeltett zs.: 0 g / 0 g só: 0 g		zsírfeltett zs.: 8 g / 2,3 g só: 1 g		zsírfeltett zs.: 8 g / 4,4 g só: 1,3 g		zsírfeltett zs.: 13 g / 3,4 g só: 2,1 g		zsírfeltett zs.: 6 g / 1,3 g só: 1,1 g	
Allergének: Feltételvezhető:		Allergének: glutén Feltételvezhető: glutén, tejtermék, laktóz		Allergének: glutén, tejtermék, laktóz Feltételvezhető:		Allergének: glutén Feltételvezhető: tejtermék, laktóz		Allergének: tejtermék, laktóz, glutén Feltételvezhető:	

Arva gn

DIÉTÁS ÉTLAP
Horváth Blanka
fruktószegény

43.hét
2017.10.23
-10.27

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<p>Tea édesítőszer és cukor nélkül Margarin Edámi sajt</p> <p>Teljes kiőrlésű kenyér 50 g</p> <p>energia: 0 Kcal szénhidrát: 0 g cukor: 0 g</p> <p>fehérje: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g só: 0 g</p> <p>Allergének: Feltételzhető:</p>	<p>Tea édesítőszer és cukor nélkül Margarin Edámi sajt</p> <p>Teljes kiőrlésű kenyér 50 g</p> <p>energia: 250 Kcal szénhidrát: 29 g cukor: 0 g</p> <p>fehérje: 11 g zsír / telített zs.: 10 g / 4,5 g só: 1 g</p> <p>Allergének: glutén; tejtermék; laktóz Feltételzhető: glutén; tejtermék; laktóz</p>	<p>Tea édesítőszer és cukor nélkül Margarin Efef baromfi sonka</p> <p>Teljes kiőrlésű kenyér 50 g</p> <p>energia: 147 Kcal szénhidrát: 18 g cukor: 0 g</p> <p>fehérje: 6 g zsír / telített zs.: 6 g / 1,3 g só: 0,9 g</p> <p>Allergének: glutén Feltételzhető: tejtermék; laktóz</p>	<p>Tej 2dl Bebo margarin</p> <p>Teljes kiőrlésű kenyér 50g</p> <p>energia: 280 Kcal szénhidrát: 40 g cukor: 0 g</p> <p>fehérje: 13 g zsír / telített zs.: 8 g / 2,8 g só: 0,9 g</p> <p>Allergének: glutén; tejtermék; laktóz Feltételzhető: tejtermék; laktóz</p>	<p>Tea édesítőszer és cukor nélkül Zöldfűszeres harcspástétom</p> <p>Teljes kiőrlésű kenyér 50g</p> <p>energia: 170 Kcal szénhidrát: 29 g cukor: 0 g</p> <p>fehérje: 7 g zsír / telített zs.: 3 g / 0,4 g só: 0,9 g</p> <p>Allergének: glutén; hal Feltételzhető:</p>
<p>Ünnap</p> <p>energia: 0 Kcal szénhidrát: 0 g cukor: 0 g</p> <p>fehérje: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g só: 0 g</p> <p>Allergének: Feltételzhető:</p>	<p>Csontleves Teszta levesbetét Sült csirkemell Főtt burgonya</p> <p>energia: 400 Kcal szénhidrát: 42 g cukor: 0 g</p> <p>fehérje: 27 g zsír / telített zs.: 13 g / 1,7 g só: 2 g</p> <p>Allergének: zeller; glutén Feltételzhető: glutén</p>	<p>Köménymagleves Aprópecsenye Párolt rizsköret</p> <p>energia: 476 Kcal szénhidrát: 51 g cukor: 0 g</p> <p>fehérje: 23 g zsír / telített zs.: 20 g / 3,1 g só: 2,3 g</p> <p>Allergének: glutén Feltételzhető:</p>	<p>Zellerleves Sült csirkemell Petr. Burgonya</p> <p>energia: 408 Kcal szénhidrát: 46 g cukor: 0 g</p> <p>fehérje: 27 g zsír / telített zs.: 12 g / 1,5 g só: 2,3 g</p> <p>Allergének: zeller; glutén Feltételzhető:</p>	<p>Zöldéséges gombaleves Sült csirkemell Bulgur Felbarna kenyér</p> <p>energia: 615 Kcal szénhidrát: 78 g cukor: 0 g</p> <p>fehérje: 35 g zsír / telített zs.: 19 g / 3 g só: 3,8 g</p> <p>Allergének: glutén; zeller Feltételzhető: tejtermék; laktóz; szója</p>
<p>Ünnap</p> <p>energia: 0 Kcal szénhidrát: 0 g cukor: 0 g</p> <p>fehérje: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g só: 0 g</p> <p>Allergének: Feltételzhető:</p>	<p>Efef baromfi párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér 50g</p> <p>energia: 225 Kcal szénhidrát: 29 g cukor: 0 g</p> <p>fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 8 g / 2,2 g só: 1 g</p> <p>Allergének: glutén Feltételzhető: tejtermék; laktóz</p>	<p>Sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér 50 g</p> <p>energia: 233 Kcal szénhidrát: 29 g cukor: 0 g</p> <p>fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 8 g / 4,4 g só: 1,3 g</p> <p>Allergének: tejtermék; laktóz; glutén Feltételzhető: glutén</p>	<p>Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér 50g</p> <p>energia: 246 Kcal szénhidrát: 29 g cukor: 0 g</p> <p>fehérje: 11 g zsír / telített zs.: 10 g / 2,4 g só: 0,7 g</p> <p>Allergének: tojás; glutén Feltételzhető: glutén; tejtermék; laktóz</p>	<p>Natúr joghurt Kifli 1db</p> <p>energia: 217 Kcal szénhidrát: 32 g cukor: 0 g</p> <p>fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 6 g / 3 g só: 1,1 g</p> <p>Allergének: glutén; tejtermék; laktóz Feltételzhető:</p>

Horváth Blanka

DIÉTÁS ÉTLAP
Hívelyesmentes-ebéd étlap

43.hét
2017.10.23
-10.27

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Pentek
<p align="center">Ünnepe</p> <p>energia: 0 Kcal szénhidrát: 0 g zsír: 0 g fehérje: 0 g cukor: 0 g</p> <p>zsír / telített zs.: 0 g / 0 g só: 0 g</p> <p>Allergének: Feltételezhető:</p>	<p align="center">Csontleves Tészta levesbetét Sült csirkemell Főtt burgonya Csemege uborka Félbarna kenyér</p> <p>energia: 590 Kcal szénhidrát: 81 g fehérje: 33 g cukor: 0 g zsír: 14 g / 1,8 g só: 6,4 g</p> <p>Allergének: glutén, zeller, mustár Feltételezhető: tejtermék, laktóz</p>	<p align="center">Köménymagleves Kukoricás csirkefalatok Párolt rizsköret</p> <p>energia: 697 Kcal szénhidrát: 93 g fehérje: 26 g cukor: 0 g zsír: 24 g / 3,3 g só: 2,9 g</p> <p>Allergének: glutén Feltételezhető: tejtermék, laktóz</p>	<p align="center">Zellerleves Sült csirkemell Petr. Burgonya Félbarna kenyér Alma</p> <p>energia: 579 Kcal szénhidrát: 80 g fehérje: 32 g cukor: 0 g zsír: 13 g / 1,7 g só: 3,3 g</p> <p>Allergének: glutén, zeller Feltételezhető: tejtermék, laktóz</p>	<p align="center">Zöldseges gombaleves Sült csirkemell Bulgur Almabefőtt</p> <p>energia: 605 Kcal szénhidrát: 74 g fehérje: 32 g cukor: 15 g zsír: 21 g / 3,2 g só: 3 g</p> <p>Allergének: zeller, glutén Feltételezhető: glutén</p>

C. Kovács

DIÉTÁS ÉTLAP
Hajnal Ákos

43.hét
2017.10.23
-10.27

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Ebéd	<p align="center">Ünnepe</p> <p>energia: 0 Kcal szénhidrát: 0 g zsír: 0 g fehérje: 0 g cukor: 0 g só: 0 g Allergének: 0 g Feltételvezető:</p>	<p align="center">Csonleves Tészta levesbetét Sült csirkemell Főtt burgonya</p> <p>energia: 400 Kcal szénhidrát: 42 g zsír: 0 g fehérje: 27 g cukor: 0 g só: 0 g Allergének: glutén, zeller Feltételvezető:</p>	<p align="center">Köménymaglevés Aprópecsenye Párolt rizsköret</p> <p>energia: 550 Kcal szénhidrát: 56 g zsír: 20 g fehérje: 25 g cukor: 0 g só: 2,8 g Allergének: glutén Feltételvezető:</p>	<p align="center">Zellerleves Sült csirkemell Petr. Burgonya</p> <p>energia: 408 Kcal szénhidrát: 46 g zsír: 12 g fehérje: 27 g cukor: 0 g só: 2,3 g Allergének: zeller, glutén Feltételvezető:</p>	<p align="center">Almalé 100%-os 2dl Sült csirkemell Bulgur Félbarna kenyér</p> <p>energia: 660 Kcal szénhidrát: 100 g zsír: 32 g fehérje: 0 g cukor: 0 g só: 3 g Allergének: glutén Feltételvezető: tejtermék, laktóz, szója</p>

Arcs