

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

45.hét
2017.11.06
-11.10

Hétfő		Kedd		Szerda		Csütörtök		Péntek	
Tea Efef baromfi sonka Bebó margarin Köleses abonett 4db		Rizstej Bebó margarin Köleses abonett 4db Kígyóborka		Tea Bebó margarin Efef baromfi párizsi Köleses abonett 4db		Rizstej Efef baromfi sonka Köleses abonett 4db Bebó margarin		Tea Efef baromfi virsli Köleses abonett 4db Paradicsom	
energia: 157 Kcal szénhidrát: 20 g	fehérje: 7 g cukor: 7 g	energia: 190 Kcal szénhidrát: 29 g	fehérje: 5 g cukor: 8 g	energia: 177 Kcal szénhidrát: 20 g	fehérje: 6 g cukor: 7 g	energia: 241 Kcal szénhidrát: 34 g	fehérje: 9 g cukor: 8 g	energia: 173 Kcal szénhidrát: 26 g	fehérje: 7 g cukor: 7 g
zsír / telített zs.: 5 g / 1,4 g só: 0,8 g		zsír / telített zs.: 6 g / 1,3 g só: 0,3 g		zsír / telített zs.: 8 g / 2,1 g só: 0,7 g		zsír / telített zs.: 7 g / 1,7 g só: 0,9 g		zsír / telített zs.: 5 g / 1,3 g só: 0,7 g	
Allergének: Feltételezhető:		Allergének: Feltételezhető:		Allergének: Feltételezhető:		Allergének: Feltételezhető:		Allergének: Feltételezhető:	
Ebéd		Ebéd		Ebéd		Ebéd		Ebéd	
Csorbaleves Kolbász-hagymás spagetti Alma		Brokkolileves Sertéssült Paradicsomos burgonya Köleses abonett 2db		Karalábéleves Olaszos csirkeragu Párolt barnarizs Alma		Rizsleves Pulykasült Zöldborsófőzelék Köleses abonett 2 db.		Gombaleves Csirkemájias rizottó Csemege uborka 50g Alma	
energia: 707 Kcal szénhidrát: 84 g	fehérje: 20 g cukor: 4 g	energia: 734 Kcal szénhidrát: 88 g	fehérje: 34 g cukor: 14 g	energia: 657 Kcal szénhidrát: 93 g	fehérje: 34 g cukor: 0 g	energia: 602 Kcal szénhidrát: 60 g	fehérje: 40 g cukor: 0 g	energia: 602 Kcal szénhidrát: 78 g	fehérje: 31 g cukor: 0 g
zsír / telített zs.: 31 g / 8,4 g só: 2,3 g		zsír / telített zs.: 26 g / 5 g só: 3,3 g		zsír / telített zs.: 17 g / 2,4 g só: 2,3 g		zsír / telített zs.: 22 g / 2,7 g só: 2,3 g		zsír / telített zs.: 18 g / 3 g só: 3,1 g	
Allergének: zeller Feltételezhető:		Allergének: Feltételezhető:		Allergének: zeller Feltételezhető:		Allergének: zeller Feltételezhető:		Allergének: mustár Feltételezhető:	
Uzsonna		Uzsonna		Uzsonna		Uzsonna		Uzsonna	
Bebó margarin Köleses abonett 4db Zöldpaprika		Szarvasi zöldfűszeres harcsapástétom Köleses abonett 4db Lilahagyma		Bebó margarin Köleses abonett 4db zöldpaprika		Bebó margarin Köleses abonett 4db Paradicsom		Bebó margarin Köleses abonett 4db Zöldpaprika	
energia: 105 Kcal szénhidrát: 13 g	fehérje: 4 g cukor: 0 g	energia: 111 Kcal szénhidrát: 15 g	fehérje: 7 g cukor: 0 g	energia: 105 Kcal szénhidrát: 13 g	fehérje: 4 g cukor: 0 g	energia: 106 Kcal szénhidrát: 13 g	fehérje: 4 g cukor: 0 g	energia: 105 Kcal szénhidrát: 13 g	fehérje: 4 g cukor: 0 g
zsír / telített zs.: 4 g / 1 g só: 0,3 g		zsír / telített zs.: 3 g / 0,4 g só: 0,8 g		zsír / telített zs.: 4 g / 1 g só: 0,3 g		zsír / telített zs.: 4 g / 1 g só: 0,3 g		zsír / telített zs.: 4 g / 1 g só: 0,3 g	
Allergének: Feltételezhető:		Allergének: hal Feltételezhető:		Allergének: Feltételezhető:		Allergének: Feltételezhető:		Allergének: Feltételezhető:	

gm

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

45.bét
2017.11.06
-11.10

Hétfő	Tea Efef baromfi sonka Bebó margarin Köleses abonett 4db	Rizstej Bebó margarin Köleses abonett 4db Kígyóuborka	Tea Bebó margarin Efef baromfi párizsi Köleses abonett 4db	Rizstej Efef baromfi sonka Köleses abonett 4db Bebó margarin	Tea Efef baromfi virsli Köleses abonett 4db Paradicsom
	energia: 157 Kcal szénhidrát: 20 g Allergének: Feltételezhető:	energia: 190 Kcal szénhidrát: 29 g Allergének: Feltételezhető:	energia: 177 Kcal szénhidrát: 20 g Allergének: Feltételezhető:	energia: 241 Kcal szénhidrát: 34 g Allergének: Feltételezhető:	energia: 175 Kcal szénhidrát: 26 g Allergének: Feltételezhető:
Kedd	Bebó margarin Köleses abonett 4db	Paradicsomos burgonya Köleses abonett 2db	Karalábéleves Olaszos csirkeragu Párolt barnarizs Alma	Rizsleves Pulykasült Zöldborsóőzelek Köleses abonett 2 db.	Gombaleves Csirkemájás rizottó Csemege uborka Alma
	energia: 707 Kcal szénhidrát: 84 g Allergének: Feltételezhető:	energia: 734 Kcal szénhidrát: 88 g Allergének: Feltételezhető:	energia: 667 Kcal szénhidrát: 93 g Allergének: Feltételezhető:	energia: 602 Kcal szénhidrát: 60 g Allergének: Feltételezhető:	energia: 602 Kcal szénhidrát: 78 g Allergének: Feltételezhető:
Szerda	Tea Bebó margarin Köleses abonett 4db	Szarvasi zöldfűszeres harcspapástetom Köleses abonett 4db Lilahagyma	Bebó margarin Köleses abonett 4db zöldpaprika	Bebó margarin Köleses abonett 4db Paradicsom	Bebó margarin Köleses abonett 4db Zöldpaprika
	energia: 105 Kcal szénhidrát: 13 g Allergének: Feltételezhető:	energia: 1111 Kcal szénhidrát: 15 g Allergének: Feltételezhető:	energia: 105 Kcal szénhidrát: 13 g Allergének: Feltételezhető:	energia: 106 Kcal szénhidrát: 13 g Allergének: Feltételezhető:	energia: 105 Kcal szénhidrát: 13 g Allergének: Feltételezhető:
Ébred	Csorbaleves Kolbászos-hagymás spagetti Alma	Brokkolileves Sertéssült Paradicsomos burgonya Köleses abonett 2db	Karalábéleves Olaszos csirkeragu Párolt barnarizs Alma	Rizsleves Pulykasült Zöldborsóőzelek Köleses abonett 2 db.	Gombaleves Csirkemájás rizottó Csemege uborka Alma
	energia: 707 Kcal szénhidrát: 84 g Allergének: Feltételezhető:	energia: 734 Kcal szénhidrát: 88 g Allergének: Feltételezhető:	energia: 667 Kcal szénhidrát: 93 g Allergének: Feltételezhető:	energia: 602 Kcal szénhidrát: 60 g Allergének: Feltételezhető:	energia: 602 Kcal szénhidrát: 78 g Allergének: Feltételezhető:
Uzsonna	Bebó margarin Köleses abonett 4db Zöldpaprika	Szarvasi zöldfűszeres harcspapástetom Köleses abonett 4db Lilahagyma	Bebó margarin Köleses abonett 4db zöldpaprika	Bebó margarin Köleses abonett 4db Paradicsom	Bebó margarin Köleses abonett 4db Zöldpaprika
	energia: 105 Kcal szénhidrát: 13 g Allergének: Feltételezhető:	energia: 1111 Kcal szénhidrát: 15 g Allergének: Feltételezhető:	energia: 105 Kcal szénhidrát: 13 g Allergének: Feltételezhető:	energia: 106 Kcal szénhidrát: 13 g Allergének: Feltételezhető:	energia: 105 Kcal szénhidrát: 13 g Allergének: Feltételezhető:

gr

DIÉTÁS ÉTLAP
TEJFEHÉRJE-, TEJCSUKOR-NÉLKÜL KÉSZÜLT

45.hét
2017.11.06
-11.10

		Hétfő		Kedd		Szerda		Csütörtök		Péntek		
Tízórai	Tea Efef baromfi sonka Bebó margarin Vizes zsemle	energia: 256 Kcal szénhidrát: 39 g Allergének: glutén Feltételvezhető:	fehérje: 8 g cukor: 7 g	zsír / telített zs.: 5 g / 1,5 g só: 1,4 g	Risztej Bebó margarin Tejles kiőrlésű kenyér Kigyóuborka	energia: 268 Kcal szénhidrát: 45 g Allergének: glutén Feltételvezhető:	fehérje: 6 g cukor: 8 g	zsír / telített zs.: 7 g / 1,4 g só: 0,6 g	Tea Bebó margarin Efef baromfi párizsi Vizes zsemle	energia: 255 Kcal szénhidrát: 39 g Allergének: glutén Feltételvezhető:	fehérje: 8 g cukor: 7 g	zsír / telített zs.: 8 g / 2,2 g só: 1,4 g
	Csorbaleves Kolbászos-hagymás spagetti Alma	energia: 707 Kcal szénhidrát: 84 g Allergének: zeller Feltételvezhető:	fehérje: 20 g cukor: 4 g	zsír / telített zs.: 31 g / 8,4 g só: 2,5 g	Brokkolileves Sertéssült Paradicsomos burgonya Félbarna kenyér	energia: 829 Kcal szénhidrát: 108 g Allergének: glutén Feltételvezhető:	fehérje: 37 g cukor: 14 g	zsír / telített zs.: 27 g / 5,1 g só: 4,2 g	Karalábéleves Olaszos csirkereagu Párolt barnarizs Alma	energia: 667 Kcal szénhidrát: 93 g Allergének: zeller Feltételvezhető:	fehérje: 34 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 17 g / 2,4 g só: 2,3 g
Ebéd	Bebó margarin Tejles kiőrlésű kenyér Zöldpaprika	energia: 184 Kcal szénhidrát: 29 g Allergének: glutén Feltételvezhető:	fehérje: 6 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 5 g / 1,1 g só: 0,6 g	Szarvasi zöldfűszeres harcsapástétom Vizes zsemle Lilahagyma	energia: 190 Kcal szénhidrát: 34 g Allergének: nat, glutén Feltételvezhető:	fehérje: 8 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 3 g / 0,5 g só: 1,5 g	Bebó margarin Tejles kiőrlésű kenyér zöldpaprika	energia: 184 Kcal szénhidrát: 29 g Allergének: glutén Feltételvezhető:	fehérje: 6 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 5 g / 1,1 g só: 0,6 g
	Bebó margarin Tejles kiőrlésű kenyér Paradicsom	energia: 184 Kcal szénhidrát: 29 g Allergének: glutén Feltételvezhető:	fehérje: 6 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 5 g / 1,2 g só: 0,6 g	Bebó margarin Pulykasült Zöldborsófőzelék Tejles kiőrlésű rozszemle	energia: 649 Kcal szénhidrát: 70 g Allergének: glutén, zeller Feltételvezhető:	fehérje: 41 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 22 g / 2,8 g só: 2,5 g	Rizsleves Pulykasült Zöldborsófőzelék Tejles kiőrlésű rozszemle	energia: 602 Kcal szénhidrát: 78 g Allergének: mustár Feltételvezhető:	fehérje: 31 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 18 g / 3 g só: 3,1 g
Uzsonna	Bebó margarin Tejles kiőrlésű kenyér Zöldpaprika	energia: 184 Kcal szénhidrát: 29 g Allergének: glutén Feltételvezhető:	fehérje: 6 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 5 g / 1,1 g só: 0,6 g	Bebó margarin Vizes zsemle Zöldpaprika	energia: 184 Kcal szénhidrát: 31 g Allergének: glutén Feltételvezhető:	fehérje: 5 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 4 g / 1,1 g só: 1 g				

gr

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

45.hét
2017.11.06
-11.10

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Tea Efef baromfi sonka Bebó margarin Vizes zsemle	Rizstej Bebó margarin Tejles kiőrlésű kenyér Klgyóuborka	Tea Bebó margarin Efef baromfi párizsi Vizes zsemle	Rizstej Efef baromfi sonka Vizes zsemle Bebó margarin	Tea Efef baromfi virsli Tejles kiőrlésű kenyér Paradicsom
	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: 268 Kcal szénhidrát: 45 g fehérje: 6 g cukor: 8 g zsír / telített zs.: 7 g / 1,4 g só: 0,6 g	energia: 255 Kcal szénhidrát: 39 g fehérje: 8 g cukor: 7 g zsír / telített zs.: 8 g / 2,2 g só: 1,4 g	energia: 292 Kcal szénhidrát: 48 g fehérje: 9 g cukor: 8 g zsír / telített zs.: 7 g / 1,7 g só: 1,4 g	energia: 227 Kcal szénhidrát: 37 g fehérje: 8 g cukor: 7 g zsír / telített zs.: 5 g / 1,4 g só: 0,9 g
Ebéd	Csorbaleves Kolbászos-hagymás spagetti Alma	Brokkolileves Sertésült Paradicsomos burgonya Felbarna kenyér	Karalábéleves Olaszos csirkeragu Párolt barnarizs Alma	Rizsleves Pulykasült Zöldborsófőzelék Tejles kiőrlésű rozszsemle	Gombaleves Csirkemájás rizottó Csemege uborka Alma
	energia: 707 Kcal szénhidrát: 84 g fehérje: 20 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 31 g / 8,4 g só: 2,5 g	energia: 829 Kcal szénhidrát: 108 g fehérje: 37 g cukor: 14 g zsír / telített zs.: 27 g / 5,1 g só: 4,2 g	energia: 667 Kcal szénhidrát: 93 g fehérje: 34 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 17 g / 2,4 g só: 2,3 g	energia: 649 Kcal szénhidrát: 70 g fehérje: 41 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 22 g / 2,8 g só: 2,5 g	energia: 602 Kcal szénhidrát: 78 g fehérje: 31 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 18 g / 3 g só: 3,1 g
Uzsonna	Bebó margarin Tejles kiőrlésű kenyér Zöldpaprika	Szarvasi zöldfűszeres harsapástétom Vizes zsemle Lilahagyma	Bebó margarin Tejles kiőrlésű kenyér zöldpaprika	Bebó margarin Tejles kiőrlésű kenyér Paradicsom	Bebó margarin Vizes zsemle Zöldpaprika
	energia: 184 Kcal szénhidrát: 29 g fehérje: 6 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 5 g / 1,1 g só: 0,6 g	energia: 190 Kcal szénhidrát: 34 g fehérje: 8 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 3 g / 0,5 g só: 1,5 g	energia: 184 Kcal szénhidrát: 29 g fehérje: 6 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 5 g / 1,1 g só: 0,6 g	energia: 184 Kcal szénhidrát: 29 g fehérje: 6 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 5 g / 1,2 g só: 0,6 g	energia: 184 Kcal szénhidrát: 31 g fehérje: 5 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 4 g / 1,1 g só: 1 g
	Allergének: glutén Feltételzhető:	Allergének: hajl. glutén Feltételzhető:	Allergének: glutén Feltételzhető:	Allergének: glutén Feltételzhető:	

Am

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

45.hét
2017.11.06
-11.10

Hétfő		Kedd		Szerda		Csütörtök		Péntek	
Tea Efef baromfi sonka Bebo margarin Vizes zsemle		Rizstej Bebo margarin Tejles kiőrlésű kenyér Kígyóuborka		Tea Bebo margarin Efef baromfi párizsi Vizes zsemle		Rizstej Efef baromfi sonka Vizes zsemle Bebo margarin		Tea Efef baromfi virsli Tejles kiőrlésű kenyér Bebo margarin	
energia: 236 Kcal szénhidrát: 39 g Allergének: glutén Feltételzhető:	fehérje: 8 g cukor: 7 g zsír / telített zs.: 5 g / 1,5 g só: 1,4 g	energia: 268 Kcal szénhidrát: 45 g Allergének: glutén Feltételzhető:	fehérje: 6 g cukor: 8 g zsír / telített zs.: 7 g / 1,4 g só: 0,6 g	energia: 255 Kcal szénhidrát: 39 g Allergének: glutén Feltételzhető:	fehérje: 8 g cukor: 7 g zsír / telített zs.: 8 g / 2,2 g só: 1,4 g	energia: 292 Kcal szénhidrát: 48 g Allergének: glutén Feltételzhető:	fehérje: 9 g cukor: 8 g zsír / telített zs.: 7 g / 1,7 g só: 1,4 g	energia: 255 Kcal szénhidrát: 36 g Allergének: glutén Feltételzhető:	fehérje: 8 g cukor: 7 g zsír / telített zs.: 9 g / 2,3 g só: 1 g
Ebéd Csorbaleves Párolt csirkemell Párolt rizs Alma		Brokkolileves Sertésstűt Sós burgonya Félbarna kenyér		Karábéléves Olaszos csirkeragu Párolt barnarizs Alma		100%-s almale 2dl Fasírtgolyó karfiolfőzelék Tejles kiőrlésű rozszemle		Gombaleves Csirkemájias rizottó Csemege uborka Alma	
energia: 811 Kcal szénhidrát: 96 g Allergének: zeller Feltételzhető:	fehérje: 45 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 27 g / 6,6 g só: 2,5 g	energia: 682 Kcal szénhidrát: 86 g Allergének: glutén Feltételzhető:	fehérje: 36 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 21 g / 4,4 g só: 3,7 g	energia: 667 Kcal szénhidrát: 93 g Allergének: zeller Feltételzhető:	fehérje: 34 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 17 g / 2,4 g só: 2,3 g	energia: 683 Kcal szénhidrát: 85 g Allergének: glutén Feltételzhető:	fehérje: 32 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 23 g / 4,7 g só: 4,4 g	energia: 602 Kcal szénhidrát: 78 g Allergének: mustár Feltételzhető:	fehérje: 31 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 18 g / 3 g só: 3,1 g
Uzsonna Bebo margarin Tejles kiőrlésű kenyér Zöldpaprika		Szarvasi zöldfűszeres harcsapástétom Vizes zsemle Lilahagyma		Bebo margarin Tejles kiőrlésű kenyér zöldpaprika		Bebo margarin kígyóuborka Tejles kiőrlésű kenyér		Bebo margarin Vizes zsemle Zöldpaprika	
energia: 184 Kcal szénhidrát: 29 g Allergének: glutén Feltételzhető:	fehérje: 6 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 5 g / 1,1 g só: 0,6 g	energia: 190 Kcal szénhidrát: 34 g Allergének: glutén; hal Feltételzhető:	fehérje: 8 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 3 g / 0,5 g só: 1,3 g	energia: 184 Kcal szénhidrát: 29 g Allergének: glutén Feltételzhető:	fehérje: 6 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 5 g / 1,1 g só: 0,6 g	energia: 182 Kcal szénhidrát: 29 g Allergének: glutén Feltételzhető:	fehérje: 6 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 5 g / 1,1 g só: 0,6 g	energia: 184 Kcal szénhidrát: 31 g Allergének: glutén Feltételzhető:	fehérje: 5 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 4 g / 1,1 g só: 1 g

gn

DIÉTÁS ÉTLAP
TEJFEHÉRJE-, TEJCSUKOR NÉLKÜL, FRUKTÓZSZEGÉNY ÉTREND
 Both Gergely

45.hét
 2017.11.06
 -11.10

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Tea, fekete, édesítőszer és cukor nélkül Efef baromfi sonka Bebó margarin Vizes zsemle	Rizstej Bebó margarin Tejles kiőrlésű kenyér Kígyóuborka	Tea, fekete, édesítőszer és cukor nélkül Bebó margarin Efef baromfi párizsi Vizes zsemle	Rizstej Efef baromfi sonka Vizes zsemle Bebó margarin	Tea, fekete, édesítőszer és cukor nélkül Efef baromfi virsli Tejles kiőrlésű kenyér Bebó margarin
	energia: 206 Kcal szénhidrát: 31 g Allergének: glutén Feltételezhető:	energia: 268 Kcal szénhidrát: 43 g Allergének: glutén Feltételezhető:	energia: 223 Kcal szénhidrát: 31 g Allergének: glutén Feltételezhető:	energia: 292 Kcal szénhidrát: 48 g Allergének: glutén Feltételezhető:	energia: 224 Kcal szénhidrát: 29 g Allergének: glutén Feltételezhető:
Ebéd	Csorbaleves Párolt csirkemell Párolt rizs	Brokkolileves Sertéssült Sós burgonya	Karalábéleves Olaszos csirkeragu Párolt barnarizs	Rizsleves Párolt pulykamell Zöldborsófőzelék Tejles kiőrlésű rozszemle	Gombaleves Csirkemájás rizottó
	energia: 654 Kcal szénhidrát: 79 g Allergének: zeller, tojás Feltételezhető:	energia: 520 Kcal szénhidrát: 55 g Allergének: Feltételezhető:	energia: 584 Kcal szénhidrát: 77 g Allergének: zeller Feltételezhető:	energia: 544 Kcal szénhidrát: 60 g Allergének: glutén Feltételezhető:	energia: 456 Kcal szénhidrát: 54 g Allergének: Feltételezhető:
Uzsonna	Bebó margarin Tejles kiőrlésű kenyér Zöldpaprika 20g	Szarvasi zöldfűszeres harcspasztétom Vizes zsemle	Bebó margarin Tejles kiőrlésű kenyér zöldpaprika 20g	Bebó margarin kígyóuborka Tejles kiőrlésű kenyér	Bebó margarin Vizes zsemle Zöldpaprika
	energia: 184 Kcal szénhidrát: 29 g Allergének: glutén Feltételezhető:	energia: 182 Kcal szénhidrát: 32 g Allergének: glutén, hal Feltételezhető:	energia: 184 Kcal szénhidrát: 29 g Allergének: glutén Feltételezhető:	energia: 182 Kcal szénhidrát: 29 g Allergének: glutén Feltételezhető:	energia: 184 Kcal szénhidrát: 31 g Allergének: glutén Feltételezhető:

gm

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

45.hét
2017.11.06
-11.10

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Tea édesítőszer és cukor nélkül Csemege felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér 30g	Tea édesítőszer és cukor nélkül zöldfűszeres harsapástétom Teljes kiőrlésű kenyér 30 g	Tea édesítőszerrel Margarin Zalai felvágott Teljes kiőrlésű kenyér 30 g	Tej 1dl Margarin Teljes kiőrlésű kenyér 20g Zöldpaprika	Tea édesítőszerrel Eurofood baromfikrém csirkemájjal Teljes kiőrlésű kenyér 30g Zöldpaprika
	energia: 169 Kcal szénhidrát: 16 g fehérje: 6 g cukor: 0 g	energia: 111 Kcal szénhidrát: 18 g fehérje: 5 g cukor: 0 g	energia: 170 Kcal szénhidrát: 17 g fehérje: 7 g cukor: 0 g	energia: 145 Kcal szénhidrát: 18 g fehérje: 6 g cukor: 0 g	energia: 133 Kcal szénhidrát: 19 g fehérje: 6 g cukor: 0 g
	zsír / telített zs.: 9 g / 2,5 g só: 0,9 g	zsír / telített zs.: 2 g / 0,3 g só: 0,7 g	zsír / telített zs.: 8 g / 2,5 g só: 0,9 g	zsír / telített zs.: 6 g / 1,9 g só: 0,4 g	zsír / telített zs.: 3 g / 0,9 g só: 0,5 g
	Allergének: glutén Feltételezhető: szója, glutén, tejtermék, laktóz	Allergének: glutén; haj Feltételezhető: Feltételezhető:	Allergének: glutén Feltételezhető: glutén, szója	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz	Allergének: glutén Feltételezhető: mustár; szója; tejtermék, laktóz
Ebéd	Szárnycsurguleves Reszelt sajt Zöldseges tészta	Daragalskaleves Sertéspörkölt Sárgaborsó főzelék	Fahéjas almaleves Fokhagymás sertéssült Párolt barnarizs	Reszelttészta leves Aprópecsenye Töktőzelek Teljes kiőrlésű kenyér 20g	Gombaleves Mustáros csirkemcombfilé Bulgur
	energia: 401 Kcal szénhidrát: 35 g fehérje: 27 g cukor: 0 g	energia: 450 Kcal szénhidrát: 37 g fehérje: 29 g cukor: 0 g	energia: 476 Kcal szénhidrát: 41 g fehérje: 25 g cukor: 0 g	energia: 460 Kcal szénhidrát: 38 g fehérje: 22 g cukor: 0 g	energia: 445 Kcal szénhidrát: 36 g fehérje: 28 g cukor: 0 g
	zsír / telített zs.: 16 g / 6,3 g só: 2,2 g	zsír / telített zs.: 21 g / 4,3 g só: 2 g	zsír / telített zs.: 23 g / 6,4 g só: 1,4 g	zsír / telített zs.: 24 g / 5,1 g só: 2 g	zsír / telített zs.: 22 g / 5,5 g só: 2,4 g
	Allergének: zeller; tejtermék, laktóz, glutén Feltételezhető: glutén	Allergének: glutén; zeller; tojás Feltételezhető: tejtermék, laktóz	Allergének: tejtermék, laktóz, glutén Feltételezhető: szója, glutén; diófélék; kén-dioxid, szulfid	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás; zeller Feltételezhető:	Allergének: glutén; zeller; mustár; tejtermék, laktóz Feltételezhető: kén-dioxid, szulfid
	Trap.sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér 30g Zöldpaprika 20g	Körözött Teljes kiőrlésű kenyér 30g Paradicsom	Sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér 30g	Margarin Teljes kiőrlésű kenyér 30 g Pöréahagyma 20g	Kockasajt Teljes kiőrlésű kenyér 30
	energia: 199 Kcal szénhidrát: 18 g fehérje: 9 g cukor: 0 g	energia: 140 Kcal szénhidrát: 19 g fehérje: 5 g cukor: 0 g	energia: 145 Kcal szénhidrát: 18 g fehérje: 6 g cukor: 0 g	energia: 128 Kcal szénhidrát: 18 g fehérje: 4 g cukor: 0 g	energia: 126 Kcal szénhidrát: 18 g fehérje: 6 g cukor: 0 g
	zsír / telített zs.: 10 g / 4,6 g só: 0,9 g	zsír / telített zs.: 5 g / 2,1 g só: 0,8 g	zsír / telített zs.: 5 g / 2,9 g só: 0,9 g	zsír / telített zs.: 4 g / 1,1 g só: 0,4 g	zsír / telített zs.: 3 g / 1,3 g só: 0,5 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz, glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén Feltételezhető: tejtermék, laktóz	Allergének: tejtermék, laktóz, glutén Feltételezhető:

20

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

45.hét
 2017.11.06
 -11.10

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Tea édesítőszer és cukor nélkül Csenege felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér 30g	Tea édesítőszer és cukor nélkül zöldfűszeres harcsapástétom Teljes kiőrlésű kenyér 30 g	Tea édesítőszerrel Margarin Zalai felvágott Teljes kiőrlésű kenyér 30 g	Tej 1dl Margarin Teljes kiőrlésű kenyér 20g Zöldpaprika	Tea édesítőszerrel Eurofood baromfikrém csirkemájjal Teljes kiőrlésű kenyér 30g Zöldpaprika
	energia: 169 Kcal szénhidrát: 16 g fehérje: 6 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 9 g / 2,5 g só: 0,9 g	energia: 111 Kcal szénhidrát: 18 g fehérje: 5 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 2 g / 0,3 g só: 0,7 g	energia: 170 Kcal szénhidrát: 17 g fehérje: 7 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 8 g / 2,5 g só: 0,9 g	energia: 145 Kcal szénhidrát: 18 g fehérje: 6 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 6 g / 1,9 g só: 0,4 g	energia: 133 Kcal szénhidrát: 19 g fehérje: 6 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 3 g / 0,9 g só: 0,5 g
	Allergének: glutén Feltételzhető: glutén, szója, tejtermék, laktóz	Allergének: glutén, hal Feltételzhető: Feltételzhető:	Allergének: glutén Feltételzhető: tejtermék, laktóz, szója	Allergének: tejtermék, laktóz, glutén Feltételzhető:	Allergének: glutén Feltételzhető: szója, mustár, tejtermék, laktóz
Ebéd	Szárnyasraguleves Reszelt sajt 30 g Zöldséges tészta Alma (tisztítva 70g)	Daragaluskaleves Sertéspörkölt Sárgaborsó főzelék	Fahéjas almaleves Fokhagymás sertéssült Parolt barnarizs	Reszelttészta leves Aprópecsenye Tökfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér 30g	Gombaleves Mustáros csirkecombfilé Bulgur
	energia: 426 Kcal szénhidrát: 40 g fehérje: 27 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 17 g / 6,3 g só: 2,2 g	energia: 472 Kcal szénhidrát: 40 g fehérje: 30 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 21 g / 4,5 g só: 2,1 g	energia: 476 Kcal szénhidrát: 41 g fehérje: 25 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 22 g / 6,4 g só: 1,4 g	energia: 490 Kcal szénhidrát: 44 g fehérje: 23 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 24 g / 5,1 g só: 2,1 g	energia: 476 Kcal szénhidrát: 42 g fehérje: 29 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 22 g / 5,6 g só: 2,5 g
	Allergének: tejtermék, laktóz, zeller, glutén Feltételzhető:	Allergének: glutén, tojás, zeller Feltételzhető: tejtermék, laktóz	Allergének: glutén, tejtermék, laktóz Feltételzhető: glutén, tejtermék, laktóz, szója, kén-dioxid, szulfid, dió-fűlék	Allergének: tojás, glutén, zeller, tejtermék, laktóz Feltételzhető: glutén	Allergének: glutén, zeller, mustár, tejtermék, laktóz Feltételzhető: kén-dioxid, szulfid, glutén
	Trap,sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér 30g Zöldpaprika 20g	Körözött Teljes kiőrlésű kenyér 30g Paradicsom	Sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér 30g	Margarin Teljes kiőrlésű kenyér 30 g Póréhagyma 20g	Kockasajt Teljes kiőrlésű kenyér 30
Uzsonna	energia: 199 Kcal szénhidrát: 18 g fehérje: 9 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 10 g / 4,5 g só: 0,9 g	energia: 140 Kcal szénhidrát: 19 g fehérje: 5 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 5 g / 2,1 g só: 0,8 g	energia: 145 Kcal szénhidrát: 18 g fehérje: 6 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 5 g / 2,9 g só: 0,9 g	energia: 128 Kcal szénhidrát: 18 g fehérje: 4 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 4 g / 1,1 g só: 0,4 g	energia: 126 Kcal szénhidrát: 18 g fehérje: 6 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 3 g / 1,3 g só: 0,5 g
	Allergének: glutén, tejtermék, laktóz Feltételzhető:	Allergének: glutén, tejtermék, laktóz Feltételzhető:	Allergének: tejtermék, laktóz, glutén Feltételzhető:	Allergének: glutén Feltételzhető: tejtermék, laktóz	Allergének: glutén, tejtermék, laktóz Feltételzhető:

gr

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

45.hét
2017.11.06
-11.10

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
	Tea édesítőszer és cukor nélkül Csemege felvágott Margarin	Tea édesítőszer és cukor nélkül zöldfűszeres harcsapástétom	Tea édesítőszerrel Margarin Zalai felvágott	Tej 1dl Margarin	Tea édesítőszerrel Eurofood baromfikrém csirkemájjal
Tízórai	Teljes kiőrlésű kenyér 40g	Teljes kiőrlésű kenyér 40 g	Teljes kiőrlésű kenyér 40 g	Teljes kiőrlésű kenyér 30g Zöldpaprika	Teljes kiőrlésű kenyér 40g Zöldpaprika
	energia: 198 Kcal szénhidrát: 22 g zsír: 0 g fehérje: 7 g cukor: 0 g	energia: 141 Kcal szénhidrát: 24 g zsír: 0 g fehérje: 6 g cukor: 0 g	energia: 199 Kcal szénhidrát: 23 g zsír: 0 g fehérje: 8 g cukor: 0 g	energia: 175 Kcal szénhidrát: 23 g zsír: 0 g fehérje: 7 g cukor: 0 g	energia: 162 Kcal szénhidrát: 25 g zsír: 0 g fehérje: 7 g cukor: 0 g
	Allergének: glutén Feltételzhető: glutén, tejtermék, laktóz, szója	Allergének: hal, glutén Feltételzhető:	Allergének: glutén Feltételzhető: glutén, tejtermék, laktóz, szója	Allergének: tejtermék, laktóz, glutén Feltételzhető: glutén, tejtermék, laktóz	Allergének: glutén Feltételzhető: glutén, szója, musli
Ebéd	Szárnycsurguleves Reszelt sajt Zöldseges tészta Alma (tisztítva 70g)	Daragalskaleves Sertéspörkölt Sárgaborsó főzelék	Fahéjas almaleves diab. Fokhagymás sertéssült Párolt barnarizs	Reszelttészta leves Aprópecsenye Töktőzelek	Gombaleves Mustáros csirkecombfilé Bulgur
	energia: 426 Kcal szénhidrát: 40 g zsír: 27 g fehérje: 17 g cukor: 0 g	energia: 472 Kcal szénhidrát: 40 g zsír: 30 g fehérje: 21 g cukor: 0 g	energia: 476 Kcal szénhidrát: 41 g zsír: 25 g fehérje: 23 g cukor: 0 g	energia: 490 Kcal szénhidrát: 44 g zsír: 23 g fehérje: 24 g cukor: 0 g	energia: 476 Kcal szénhidrát: 42 g zsír: 29 g fehérje: 22 g cukor: 0 g
	Allergének: glutén, zeller, tejtermék, laktóz Feltételzhető:	Allergének: zeller, glutén, tojás Feltételzhető: tejtermék, laktóz	Allergének: glutén, tejtermék, laktóz Feltételzhető: diófélék, szója, kén-dioxid, szulfid	Allergének: glutén, tojás, zeller, tejtermék, laktóz Feltételzhető:	Allergének: glutén, mustár, zeller, tejtermék, laktóz Feltételzhető: kén-dioxid, szulfid
	Trap-sajt Margarin	Körözött	Sajtkrém	Margarin	Kockasajt
Uzsonna	Teljes kiőrlésű kenyér 20g Zöldpaprika 20g	Teljes kiőrlésű kenyér 20g Paradicsom	Teljes kiőrlésű kenyér 20g	Teljes kiőrlésű kenyér 20g Póréhagyma 20g	Teljes kiőrlésű kenyér 20g
	energia: 170 Kcal szénhidrát: 12 g zsír: 8 g fehérje: 10 g cukor: 0 g	energia: 110 Kcal szénhidrát: 13 g zsír: 4 g fehérje: 4 g cukor: 0 g	energia: 116 Kcal szénhidrát: 12 g zsír: 5 g fehérje: 5 g cukor: 0 g	energia: 99 Kcal szénhidrát: 13 g zsír: 3 g fehérje: 4 g cukor: 0 g	energia: 96 Kcal szénhidrát: 13 g zsír: 5 g fehérje: 3 g cukor: 0 g
	Allergének: glutén, tejtermék, laktóz Feltételzhető:	Allergének: glutén, tejtermék, laktóz Feltételzhető:	Allergének: glutén, tejtermék, laktóz Feltételzhető:	Allergének: glutén, tejtermék, laktóz Feltételzhető:	Allergének: glutén, tejtermék, laktóz Feltételzhető:

gr

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

45.hét 2017.11.06 -11.10		Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Tea édesítőszer és cukor nélkül Csemege felvágott Margarin	Tea édesítőszer és cukor nélkül zöldfűszeres harcsapástétom	Tea édesítőszerrel Margarin Zalai felvágott	Tea édesítőszerrel Margarin	Tej 1dl Margarin	Tea édesítőszerrel Eurofood baromfikrém csirkemájjal
	Teljes kiőrlésű kenyér 30g	Teljes kiőrlésű kenyér 30 g	Teljes kiőrlésű kenyér 30 g	Teljes kiőrlésű kenyér 30g	Teljes kiőrlésű kenyér 20g Zöldpaprika	Teljes kiőrlésű kenyér 30g Zöldpaprika
	energia: 169 Kcal szénhidrát: 16 g Allergének: glutén	energia: 111 Kcal szénhidrát: 18 g Allergének: glutén, hal	energia: 170 Kcal szénhidrát: 17 g Allergének: glutén	energia: 145 Kcal szénhidrát: 18 g Allergének: glutén	energia: 145 Kcal szénhidrát: 18 g Allergének: glutén	energia: 133 Kcal szénhidrát: 19 g Allergének: glutén
	fehérje: 6 g cukor: 0 g	fehérje: 5 g cukor: 0 g	fehérje: 7 g cukor: 0 g	fehérje: 6 g cukor: 0 g	fehérje: 6 g cukor: 0 g	fehérje: 6 g cukor: 0 g
	zsír / telített zs.: 9 g / 2,5 g só: 0,9 g	zsír / telített zs.: 2 g / 0,3 g só: 0,7 g	zsír / telített zs.: 8 g / 2,5 g só: 0,9 g	zsír / telített zs.: 6 g / 1,9 g só: 0,4 g	zsír / telített zs.: 6 g / 1,9 g só: 0,4 g	zsír / telített zs.: 3 g / 0,9 g só: 0,5 g
	Feltételezhető: tejtermék, laktóz, szója	Feltételezhető: glutén, hal	Feltételezhető: szója, glutén, tejtermék, laktóz	Feltételezhető: szója, glutén, tejtermék, laktóz	Feltételezhető: szója, glutén, tejtermék, laktóz	Feltételezhető: glutén
Ébéd	Szárnycsurguleves Reszelt sajt Zöldseges tészta Alma (tisztíva 70g)	Daragaluskaleves Sertéspörkölt Sárgaborsó főzelék Korpovit keksz 2db	Fahéjas almaleves Fokhagymás sertéssült Párolt barnarizs	Reszeltészta leves Aprópecsenye Tókfőzelék	Mustáros csirkecombfilé Bulgur	
	energia: 484 Kcal szénhidrát: 50 g Allergének: glutén, zeller, tejtermék, laktóz Feltételezhető:	energia: 567 Kcal szénhidrát: 55 g Allergének: zeller, glutén, tojás Feltételezhető: tejtermék, laktóz, diófélék, kenderivaj, szulfid, szójam, szója	energia: 536 Kcal szénhidrát: 53 g Allergének: tejtermék, laktóz, glutén Feltételezhető: diófélék, kenderivaj, szulfid, szója	energia: 589 Kcal szénhidrát: 57 g Allergének: glutén, tejtermék, laktóz, zeller, tojás Feltételezhető:	energia: 520 Kcal szénhidrát: 51 g Allergének: glutén, mustár, tejtermék, laktóz, zeller Feltételezhető: glutén, kenderivaj, szulfid	
	fehérje: 29 g cukor: 0 g	fehérje: 34 g cukor: 0 g	fehérje: 26 g cukor: 0 g	fehérje: 26 g cukor: 0 g	fehérje: 30 g cukor: 0 g	
	zsír / telített zs.: 18 g / 6,4 g só: 2,5 g	zsír / telített zs.: 23 g / 5,1 g só: 2,3 g	zsír / telített zs.: 24 g / 6,5 g só: 1,5 g	zsír / telített zs.: 28 g / 6,4 g só: 2,3 g	zsír / telített zs.: 23 g / 5,7 g só: 2,6 g	
	Trap-sajt Margarin	Körözött	Sajtkrém	Margarin	Kockasajt	
Uzsonna	Teljes kiőrlésű kenyér 30g Zöldpaprika 20g	Teljes kiőrlésű kenyér 30g Paradicsom	Teljes kiőrlésű kenyér 30g	Teljes kiőrlésű kenyér 30g	Teljes kiőrlésű kenyér 30 g Póréhagyma 20g	Teljes kiőrlésű kenyér 30
	energia: 190 Kcal szénhidrát: 18 g Allergének: tejtermék, laktóz, glutén Feltételezhető: tejtermék, laktóz, glutén	energia: 140 Kcal szénhidrát: 19 g Allergének: glutén, tejtermék, laktóz Feltételezhető:	energia: 145 Kcal szénhidrát: 18 g Allergének: tejtermék, laktóz, glutén Feltételezhető: glutén	energia: 128 Kcal szénhidrát: 18 g Allergének: glutén	energia: 126 Kcal szénhidrát: 18 g Allergének: tejtermék, laktóz, glutén Feltételezhető: glutén	energia: 126 Kcal szénhidrát: 18 g Allergének: glutén
	fehérje: 9 g cukor: 0 g	fehérje: 5 g cukor: 0 g	fehérje: 6 g cukor: 0 g	fehérje: 4 g cukor: 0 g	fehérje: 6 g cukor: 0 g	
	zsír / telített zs.: 10 g / 4,6 g só: 0,9 g	zsír / telített zs.: 5 g / 2,1 g só: 0,8 g	zsír / telített zs.: 5 g / 2,9 g só: 0,9 g	zsír / telített zs.: 4 g / 1,1 g só: 0,4 g	zsír / telített zs.: 3 g / 1,3 g só: 0,5 g	

Zsa

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

45.hét
2017.11.06
-11.10

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Ebéd	Szárnycsurguleves Reszelt sajt Zöldséges tészta Alma (tisztítva 70g)	Daragaluskaleves Sertéspörkölt Sárgaborsó főzelék	Fahéjas almaleves Fokhagymás sertéssült Párolt barnarizs	Reszelttészta leves Aprópecsenye Tökkfőzelék Tejles kiőrlésű kenyér 50g	Gombaleves Mustáros csirkecombfilé Bulgur Alma (tisztítva 70g)
	energia: 600 Kcal szénhidrát: 63 g fehérje: 38 g zsír: 21 g / telített zs.: 6,8 g szénhidrát: 0 g cukor: 3 g só: 3 g Allergének: glutén, tejsav, tojás, zeller Feltételezhető:	energia: 637 Kcal szénhidrát: 64 g fehérje: 38 g zsír: 23 g / telített zs.: 4,9 g szénhidrát: 0 g cukor: 2,4 g só: 2,4 g Allergének: glutén, zeller, tojás Feltételezhető: tejsav, laktóz	energia: 577 Kcal szénhidrát: 61 g fehérje: 27 g zsír: 25 g / telített zs.: 6,6 g szénhidrát: 0 g cukor: 1,5 g só: 1,5 g Allergének: glutén, tejsav, laktóz Feltételezhető: glutén, szója, kén-dioxid, szulfid, diófélék, tejsav, laktóz	energia: 618 Kcal szénhidrát: 62 g fehérje: 27 g zsír: 29 g / telített zs.: 6,4 g szénhidrát: 0 g cukor: 2,4 g só: 2,4 g Allergének: glutén, tejsav, laktóz, tojás, zeller Feltételezhető:	energia: 575 Kcal szénhidrát: 62 g fehérje: 31 g zsír: 24 g / telített zs.: 5,7 g szénhidrát: 0 g cukor: 2,7 g só: 2,7 g Allergének: tejsav, laktóz, glutén, zeller, mustár Feltételezhető: kén-dioxid, szulfid

gm

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

45.hét
 2017.11.06
 -11.10

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
	Tea édesítőszer és cukor nélkül	Rizstej 1dl Bebo margarin Köleses abonett 4db Kígyóuborka	Tea édesítőszer és cukor nélkül Bebo margarin Efef baromfi párizsi Köleses abonett 6db	Rizstej 1dl Efef baromfi sonka Köleses abonett 4db Bebo margarin	Tea édesítőszer és cukor nélkül Efef baromfi virsli Köleses abonett 6db Paradicsonom
Tízórai	Efef baromfi sonka Bebo margarin Köleses abonett 6 db (kb.30g)				
	energia: 161 Kcal szénhidrát: 19 g Allergének: Feltétlenül: Feltétlenül:	energia: 147 Kcal szénhidrát: 21 g Allergének: Feltétlenül: Feltétlenül:	energia: 181 Kcal szénhidrát: 19 g Allergének: Feltétlenül: Feltétlenül:	energia: 170 Kcal szénhidrát: 21 g Allergének: Feltétlenül: Feltétlenül:	energia: 193 Kcal szénhidrát: 27 g Allergének: Feltétlenül: Feltétlenül:
	fehérje: 9 g cukor: 0 g	fehérje: 4 g cukor: 4 g	fehérje: 8 g cukor: 0 g	fehérje: 7 g cukor: 4 g	fehérje: 10 g cukor: 0 g
	zsír / telített zs.: 6 g / 1,4 g só: 0,9 g	zsír / telített zs.: 5 g / 1,1 g só: 0,3 g	zsír / telített zs.: 8 g / 2,1 g só: 0,8 g	zsír / telített zs.: 6 g / 1,5 g só: 0,8 g	zsír / telített zs.: 5 g / 1,3 g só: 0,9 g
Ebéd	Csorbaleves Kolbászos-hagymás spagetti	Brokkolileves Sertéssült Paradicsonom burgonya	Karalábéleves Sült csirkemell filé Párolt barnarizs csemege uborka diab.	Rizsleves Pulykasült Zöldborsófőzelék	Gombaleves Csirkemájás rizottó Csemege uborka diab.
	energia: 495 Kcal szénhidrát: 58 g Allergének: zeller Feltétlenül:	energia: 555 Kcal szénhidrát: 55 g Allergének: Feltétlenül: Feltétlenül:	energia: 457 Kcal szénhidrát: 55 g Allergének: zeller, mustár Feltétlenül: Feltétlenül:	energia: 546 Kcal szénhidrát: 51 g Allergének: zeller Feltétlenül:	energia: 443 Kcal szénhidrát: 55 g Allergének: mustár Feltétlenül:
	fehérje: 14 g cukor: 3 g	fehérje: 28 g cukor: 10 g	fehérje: 28 g cukor: 0 g	fehérje: 38 g cukor: 0 g	fehérje: 25 g cukor: 0 g
	zsír / telített zs.: 22 g / 6,1 g só: 1,9 g	zsír / telített zs.: 24 g / 4,7 g só: 2,2 g	zsír / telített zs.: 14 g / 1,9 g só: 3,3 g	zsír / telített zs.: 21 g / 2,5 g só: 2,1 g	zsír / telített zs.: 13 g / 2,4 g só: 2,7 g
	Bebo margarin Köleses abonett 6db Zöldpaprika	Szarvasi zöldfűszeres harcspástétom Köleses abonett 6db Liliahagyma	Bebo margarin Köleses abonett 6db zöldpaprika	Bebo margarin Köleses abonett 6db Paradicsonom	Bebo margarin Köleses abonett 6db Zöldpaprika
	energia: 139 Kcal szénhidrát: 19 g Allergének: Feltétlenül: Feltétlenül: glutén	energia: 146 Kcal szénhidrát: 21 g Allergének: Feltétlenül: Feltétlenül:	energia: 139 Kcal szénhidrát: 19 g Allergének: Feltétlenül: Feltétlenül:	energia: 140 Kcal szénhidrát: 19 g Allergének: Feltétlenül: Feltétlenül:	energia: 139 Kcal szénhidrát: 19 g Allergének: Feltétlenül: Feltétlenül:
	fehérje: 6 g cukor: 0 g	fehérje: 8 g cukor: 0 g	fehérje: 6 g cukor: 0 g	fehérje: 6 g cukor: 0 g	fehérje: 6 g cukor: 0 g
	zsír / telített zs.: 4 g / 1 g só: 0,4 g	zsír / telített zs.: 3 g / 0,4 g só: 1 g	zsír / telített zs.: 4 g / 1 g só: 0,4 g	zsír / telített zs.: 4 g / 1 g só: 0,4 g	zsír / telített zs.: 4 g / 1 g só: 0,4 g

gn

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

45.hét 2017.11.06 -11.10		Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek																																																										
Ebéd	Csorbaleves Kolbászos-hagymás spagetti Alma (tisztítva 100g)	Brokkolileves Sertéssült Paradicsomos burgonya	Karalábéleves Olaszos csirkeragu Párolt barnarizs	Rizsleves Pulykasült Zöldborsófőzelék Mester bácskai fehérkenyér 50 g Alma (tisztítva 100 g)	Gombaleves Csirkemájás rizottó Csennege uborka 50g Alma (tisztítva 100g)																																																											
	<table border="1"> <tr> <td>energia:</td> <td>700 Kcal</td> <td>fehérje:</td> <td>20 g</td> <td>zsír / telített zs.:</td> <td>31 g / 8,4 g</td> </tr> <tr> <td>szénhidrát:</td> <td>83 g</td> <td>cukor:</td> <td>4 g</td> <td>só:</td> <td>2,5 g</td> </tr> </table>	energia:	700 Kcal	fehérje:	20 g	zsír / telített zs.:	31 g / 8,4 g	szénhidrát:	83 g	cukor:	4 g	só:	2,5 g	<table border="1"> <tr> <td>energia:</td> <td>700 Kcal</td> <td>fehérje:</td> <td>32 g</td> <td>zsír / telített zs.:</td> <td>26 g / 4,9 g</td> </tr> <tr> <td>szénhidrát:</td> <td>82 g</td> <td>cukor:</td> <td>14 g</td> <td>só:</td> <td>3,2 g</td> </tr> </table>	energia:	700 Kcal	fehérje:	32 g	zsír / telített zs.:	26 g / 4,9 g	szénhidrát:	82 g	cukor:	14 g	só:	3,2 g	<table border="1"> <tr> <td>energia:</td> <td>623 Kcal</td> <td>fehérje:</td> <td>33 g</td> <td>zsír / telített zs.:</td> <td>17 g / 2,4 g</td> </tr> <tr> <td>szénhidrát:</td> <td>84 g</td> <td>cukor:</td> <td>0 g</td> <td>só:</td> <td>2,3 g</td> </tr> </table>	energia:	623 Kcal	fehérje:	33 g	zsír / telített zs.:	17 g / 2,4 g	szénhidrát:	84 g	cukor:	0 g	só:	2,3 g	<table border="1"> <tr> <td>energia:</td> <td>697 Kcal</td> <td>fehérje:</td> <td>39 g</td> <td>zsír / telített zs.:</td> <td>24 g / 3,1 g</td> </tr> <tr> <td>szénhidrát:</td> <td>81 g</td> <td>cukor:</td> <td>0 g</td> <td>só:</td> <td>2,2 g</td> </tr> </table>	energia:	697 Kcal	fehérje:	39 g	zsír / telített zs.:	24 g / 3,1 g	szénhidrát:	81 g	cukor:	0 g	só:	2,2 g	<table border="1"> <tr> <td>energia:</td> <td>664 Kcal</td> <td>fehérje:</td> <td>35 g</td> <td>zsír / telített zs.:</td> <td>20 g / 3,3 g</td> </tr> <tr> <td>szénhidrát:</td> <td>85 g</td> <td>cukor:</td> <td>0 g</td> <td>só:</td> <td>3,3 g</td> </tr> </table>	energia:	664 Kcal	fehérje:	35 g	zsír / telített zs.:	20 g / 3,3 g	szénhidrát:	85 g	cukor:	0 g	só:
energia:	700 Kcal	fehérje:	20 g	zsír / telített zs.:	31 g / 8,4 g																																																											
szénhidrát:	83 g	cukor:	4 g	só:	2,5 g																																																											
energia:	700 Kcal	fehérje:	32 g	zsír / telített zs.:	26 g / 4,9 g																																																											
szénhidrát:	82 g	cukor:	14 g	só:	3,2 g																																																											
energia:	623 Kcal	fehérje:	33 g	zsír / telített zs.:	17 g / 2,4 g																																																											
szénhidrát:	84 g	cukor:	0 g	só:	2,3 g																																																											
energia:	697 Kcal	fehérje:	39 g	zsír / telített zs.:	24 g / 3,1 g																																																											
szénhidrát:	81 g	cukor:	0 g	só:	2,2 g																																																											
energia:	664 Kcal	fehérje:	35 g	zsír / telített zs.:	20 g / 3,3 g																																																											
szénhidrát:	85 g	cukor:	0 g	só:	3,3 g																																																											
	Allergének: zeller Feltételzhető:	Allergének: Feltételzhető:	Allergének: zeller Feltételzhető:	Allergének: zeller Feltételzhető: kandioxid, szulfid	Allergének: mustár Feltételzhető:																																																											

gn

DIÉTÁS ÉTLAP
Energiaszegény étlap

45.hét
2017.11.06
-11.10

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Tea édesítőszer és cukor nélkül Csemege felvágott Margarin Tejles kiőrlésű kenyér	Tea édesítőszer és cukor nélkül zöldfűszeres harcsapástetom Tejles kiőrlésű kenyér	Tea édesítőszerrel Margarin Zalai felvágott Tejles kiőrlésű kenyér	Tej 1dl Margarin Tejles kiőrlésű kenyér Zöldpaprika	Tea édesítőszerrel Eurofood baromfikrém csirkemájjal Tejles kiőrlésű kenyér Zöldpaprika
Ebéd	Szárnyasraguleves Reszelt sajt Zöldszéges tészta Alma (tisztítva 70g)	Daragalskaleves Sertéspörkölt Sárgaborsó főzelék	Fahéjas almaleves Fokhagymás sertéssült Párolt barnarizs	Reszeltészta leves Aprópecsenye Tölközőzelék Tejles kiőrlésű kenyér	Gombaleves Mustáros csirkcombfilé Bulgur
	energia: 426 Kcal szénhidrát: 27 g cukor: 0 g zsír: 2,2 g sót: 0 g Allergének: tejtermék, laktóz, zeller, glutén Feltételzhető:	energia: 472 Kcal szénhidrát: 40 g cukor: 0 g zsír: 2,1 g sót: 2,1 g Allergének: glutén, tojás, zeller Feltételzhető: tejtermék, laktóz	energia: 476 Kcal szénhidrát: 41 g cukor: 0 g zsír: 1,4 g sót: 1,4 g Allergének: glutén, tejtermék, laktóz Feltételzhető: glutén, tejtermék, laktóz, szója, kén-dioxid, szulfit, dióhéj	energia: 490 Kcal szénhidrát: 44 g cukor: 0 g zsír: 2,1 g sót: 2,1 g Allergének: tojás, glutén, zeller, tejtermék, laktóz Feltételzhető: glutén	energia: 476 Kcal szénhidrát: 42 g cukor: 0 g zsír: 2,5 g sót: 2,5 g Allergének: glutén, zeller, mustár, tejtermék, laktóz Feltételzhető: kén-dioxid, szulfit, glutén
	Trapp-sajt Margarin Tejles kiőrlésű kenyér Zöldpaprika	Körözött Tejles kiőrlésű kenyér Paradicsom	Sajtkrém Tejles kiőrlésű kenyér	Margarin Tejles kiőrlésű kenyér Póréhagyma	Kockasajt Tejles kiőrlésű kenyér
Uzsonna	energia: 199 Kcal szénhidrát: 9 g cukor: 0 g zsír: 0,9 g sót: 0,9 g Allergének: glutén, tejtermék, laktóz Feltételzhető:	energia: 140 Kcal szénhidrát: 5 g cukor: 0 g zsír: 0,3 g sót: 0,3 g Allergének: glutén, tejtermék, laktóz Feltételzhető:	energia: 145 Kcal szénhidrát: 6 g cukor: 0 g zsír: 0,9 g sót: 0,9 g Allergének: tejtermék, laktóz, glutén Feltételzhető:	energia: 128 Kcal szénhidrát: 18 g cukor: 0 g zsír: 0,4 g sót: 0,4 g Allergének: glutén Feltételzhető: tejtermék, laktóz	energia: 126 Kcal szénhidrát: 18 g cukor: 0 g zsír: 0,5 g sót: 0,5 g Allergének: glutén, tejtermék, laktóz Feltételzhető:

Handwritten signature

DIÉTÁS ÉTLAP
Sertéshúsmentes étlap

45.hét
2017.11.06
-11.10

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Tea Lapka sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér 30g	Tea zöldfűszeres harcsapástétom Teljes kiőrlésű kenyér 30 g	Tea Margarin Efef baromfi párizsi Teljes kiőrlésű kenyér	Tej Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika	Tea Eurofood baromfiktém csirkemájjal Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika
Ebéd	Szárnyszerű leves Reszelt sajt Zöldséges tészta Alma	Daragaluskaleves Sült csirkecombfilé Sárgaborsó főzelék	Fahéjas almaleves Sült csirkemell Párolt barnarizs Csemege uborka	Reszelttészta leves Aprópecesenye Töltközelék Teljes kiőrlésű kenyér	Gombaleves Mustáros csirkecombfilé Bulgur Alma
Uzsonna	Trap.sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika	Körözött Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom	Sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér	Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Póréhagyma	Kockasajt Teljes kiőrlésű kenyér
	energia: 258 Kcal szénhidrát: 30 g fehérje: 11 g zsír / telített zs.: 10 g / 4,7 g só: 0 g Allergének: glutén; tejtermék; laktóz Feltételezhető: glutén; tejtermék; laktóz	energia: 198 Kcal szénhidrát: 30 g fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 5 g / 2,1 g só: 1 g Allergének: tejtermék; laktóz; glutén Feltételezhető:	energia: 233 Kcal szénhidrát: 29 g fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 8 g / 4,4 g só: 1,3 g Allergének: glutén; tejtermék; laktóz Feltételezhető:	energia: 187 Kcal szénhidrát: 30 g fehérje: 6 g zsír / telített zs.: 5 g / 1,1 g só: 0,6 g Allergének: glutén Feltételezhető: tejtermék; laktóz	energia: 185 Kcal szénhidrát: 30 g fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 3 g / 1,4 g só: 0 g Allergének: tejtermék; laktóz; glutén Feltételezhető: glutén

gm

DIÉTÁS ÉTLAP
Horváth Blanka
fruktószegény

45.hét
2017.11.06
-11.10

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Tea édesítőszer és cukor nélkül Lapka sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér 30g	Tea édesítőszer és cukor nélkül zöldfűszeres harcsapástétom Teljes kiőrlésű kenyér	Tea édesítőszer és cukor nélkül Efef baromfi párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér	Tej Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika	Tea édesítőszer és cukor nélkül Eurofood baromfikrém csirkemájjal Teljes kiőrlésű kenyér
	energia: 233 Kcal szénhidrát: 0 g 24 g Allergének: glutén; tejtermék; laktóz Feltételezhető:	energia: 170 Kcal szénhidrát: 29 g Allergének: glutén; hal Feltételezhető:	energia: 225 Kcal szénhidrát: 29 g Allergének: glutén Feltételezhető:	energia: 284 Kcal szénhidrát: 40 g Allergének: glutén; tejtermék; laktóz Feltételezhető: tejtermék; laktóz	energia: 188 Kcal szénhidrát: 30 g Allergének: glutén Feltételezhető: mustár; tejtermék; laktóz; szója
	fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 10 g / 4,5 g sók: 0,9 g	fehérje: 7 g zsír / telített zs.: 3 g / 0,4 g sók: 0,9 g	fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 8 g / 2,2 g sók: 1 g	fehérje: 13 g zsír / telített zs.: 8 g / 2,8 g sók: 0,9 g	fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 4 g / 1 g sók: 0,7 g
Ebéd	Szárnycsirkelével Reszelt sajt Tejföl Tészta köret	Daragalskaleves Sült csirkecombfilé Főtt burgonya	Rántott leves Zsemlekocka Sült csirkemell Párolt barnarizs	Rizsleves Pulykasült Zöldborsófőzelék	Gombaleves Sült csirkecombfilé Bulgur
	energia: 686 Kcal szénhidrát: 76 g Allergének: tejtermék; laktóz; glutén; zeller Feltételezhető:	energia: 541 Kcal szénhidrát: 69 g Allergének: glutén; zeller; vaj Feltételezhető: tejtermék; laktóz	energia: 560 Kcal szénhidrát: 69 g Allergének: glutén Feltételezhető:	energia: 471 Kcal szénhidrát: 47 g Allergének: zeller Feltételezhető: glutén	energia: 603 Kcal szénhidrát: 71 g Allergének: glutén; zeller Feltételezhető: glutén
	fehérje: 34 g zsír / telített zs.: 27 g / 9 g sók: 2,1 g	fehérje: 30 g zsír / telített zs.: 15 g / 2,7 g sók: 1,9 g	fehérje: 31 g zsír / telített zs.: 17 g / 2,5 g sók: 2,2 g	fehérje: 28 g zsír / telített zs.: 19 g / 2,2 g sók: 1,7 g	fehérje: 35 g zsír / telített zs.: 22 g / 3,3 g sók: 2,5 g
Uzsonna	Trap.sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér	Körözött Teljes kiőrlésű kenyér	Sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér	Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Lapkasajt	Kockasajt Teljes kiőrlésű kenyér
	energia: 254 Kcal szénhidrát: 29 g Allergének: glutén; tejtermék; laktóz Feltételezhető:	energia: 194 Kcal szénhidrát: 29 g Allergének: glutén; tejtermék; laktóz Feltételezhető:	energia: 233 Kcal szénhidrát: 29 g Allergének: glutén; tejtermék; laktóz Feltételezhető:	energia: 250 Kcal szénhidrát: 29 g Allergének: tejtermék; laktóz; glutén Feltételezhető: glutén	energia: 185 Kcal szénhidrát: 30 g Allergének: glutén; tejtermék; laktóz Feltételezhető:
	fehérje: 11 g zsír / telített zs.: 10 g / 4,7 g sók: 1,1 g	fehérje: 7 g zsír / telített zs.: 5 g / 2,1 g sók: 1 g	fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 8 g / 4,4 g sók: 1,3 g	fehérje: 11 g zsír / telített zs.: 10 g / 4,5 g sók: 1 g	fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 3 g / 1,4 g sók: 0,7 g

Handwritten signature

DIÉTÁS ÉTLAP
Hajnal Ákos

45.hét
2017.11.06
-11.10

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Ebéd	Szárnycsurguleves Reszelt sajt g Tejföl Tészta köret durum Alma	Daragalskaleves Sült csirkecombfilé Sós burgonya	Fahéjas almaleves Sült csirkemell Párolt rizs fél adag Párolt sárgarépa	Reszelttészta leves Aprópecsenye Töktőzelék Vizes zsemle 1db	100%-s almalé 2dl Sült csirkecomb Bulgur Alma
	energia: 732 Kcal szénhidrát: 85 g fehérje: 35 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 27 g / 9 g só: 2,1 g Allergének: tejfehérje, laktóz, zeller, glutén Feltételezhető: glutén	energia: 541 Kcal szénhidrát: 69 g fehérje: 30 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 15 g / 2,7 g só: 1,9 g Allergének: zeller, glutén, tojás Feltételezhető: tejfehérje, laktóz	energia: 505 Kcal szénhidrát: 68 g fehérje: 30 g cukor: 18 g zsír / telített zs.: 12 g / 1,7 g só: 2,5 g Allergének: glutén Feltételezhető: tejfehérje, laktóz, szója, kén-dioxid, szulfid, diófélék	energia: 618 Kcal szénhidrát: 64 g fehérje: 27 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 28 g / 6,4 g só: 2,8 g Allergének: glutén, zeller, tejfehérje, laktóz, tojás Feltételezhető:	energia: 693 Kcal szénhidrát: 102 g fehérje: 32 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 19 g / 2,9 g só: 1,8 g Allergének: glutén Feltételezhető:

gr

DIÉTÁS ÉTLAP
Hüvelyesmentes-ebéd étlap

45.hét
2017.11.06
-11.10

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Ebéd	Szárnycsirkaleves Reszelt sajt Zöldséges tészta Alma	Daragaluskaleves Sült csirkecombfilé Sós burgonya Csemege uborka	Fahéjas almaleves Sült csirkemell Párolt bamarizs Csemege uborka	Reszelttészta leves Aprópecsenye Tökfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér	Gombaleves Sült csirkecomb Bulgur Alma
	energia: 621 Kcal szénhidrát: 67 g fehérje: 38 g zsír: 0 g szénhidrát: 0 g cukor: 0 g Allergének: tejtermék, laktóz, zeller, glutén Feltételezhető: glutén	energia: 571 Kcal szénhidrát: 74 g fehérje: 31 g zsír: 0 g szénhidrát: 0 g cukor: 0 g Allergének: mustár, zeller, tojás, glutén Feltételezhető: glutén, tejtermék, laktóz	energia: 600 Kcal szénhidrát: 89 g fehérje: 31 g zsír: 18 g szénhidrát: 18 g cukor: 18 g Allergének: glutén, mustár Feltételezhető: diófélék, glutén, kén-dioxid, szulfid, szója, tejtermék, laktóz	energia: 645 Kcal szénhidrát: 66 g fehérje: 28 g zsír: 0 g szénhidrát: 0 g cukor: 0 g Allergének: glutén, zeller, tejtermék, laktóz, tojás Feltételezhető:	energia: 663 Kcal szénhidrát: 82 g fehérje: 36 g zsír: 0 g szénhidrát: 0 g cukor: 0 g Allergének: zeller, glutén Feltételezhető:

Handwritten signature