

Diétás étlap

Búza, árpa-, rozsa-, zab-, tönkölyszármazék, tejfehérje-, tejcukor nélkül készült

46. hét	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Tea Efef baromfi sonka Bebo margarin Köleses abonett 4db	Rizstej Bebo margarin Köleses abonett 4db Kígyóuborka	Rizstej Eurofood karfiolos zöldépgpástétom Köleses abonett 4db	Tea Efef baromfi sonka Köleses abonett 4db Bebo margarin	Tea Efef baromfi párizsi Bebo margarin Köleses abonett 4db Kígyóuborka
	energia: 157 Kcal szénhidrát: 29 g Allergének: Feltehetően:	félszfe: 7 g cukor: 7 g zsír / telített zs.: 5 g / 1,4 g só: 0,9 g	energia: 190 Kcal szénhidrát: 29 g Allergének: Feltehetően:	energia: 216 Kcal szénhidrát: 29 g Allergének: Feltehetően:	energia: 157 Kcal szénhidrát: 20 g Allergének: Feltehetően:
Ebéd	Lencseleves pulykahússal Almás barackízes rakott tészta	Glutén-tójsámentes tészta Sertés aprópecsenye (par püre nélkül) Kelkáposzta főzelék Mester bácskai fehérkenyér	Zöldbableves Pulyka brassói Pirított burgonya Mandarin	Reszeltészta leves Natúr szelet Karfiolfőzelék Mester bácskai fehérkenyér	Meggyleves Íróasszony pulykaragu Margarinos (tejm.)burgonya
	energia: 988 Kcal szénhidrát: 174 g Allergének: Feltehetően: kenderivaj, szilfű;	energia: 618 Kcal szénhidrát: 70 g Allergének: zeller, Feltehetően: kenderivaj, szilfű;	energia: 612 Kcal szénhidrát: 67 g Allergének: zeller, Feltehetően:	energia: 607 Kcal szénhidrát: 66 g Allergének: zeller, Feltehetően: kenderivaj, szilfű;	energia: 729 Kcal szénhidrát: 106 g Allergének: Feltehetően:
Uzsonna	Bebo margarin Köleses abonett 4db Zöldpaprika	Efef baromfi párizsi Bebo margarin Köleses abonett 4db Lilahagyma	Bebo margarin Köleses abonett 4db Efef baromfi sonka Retek	Eurofood baromfi krém csirkemájjal Köleses abonett 4db Jégcsaprettek	Bebo margarin Köleses abonett 4db Alma
	energia: 105 Kcal szénhidrát: 13 g Allergének: Feltehetően:	energia: 154 Kcal szénhidrát: 15 g Allergének: Feltehetően:	energia: 130 Kcal szénhidrát: 13 g Allergének: Feltehetően:	energia: 160 Kcal szénhidrát: 13 g Allergének: Feltehetően:	energia: 146 Kcal szénhidrát: 22 g Allergének: Feltehetően:

  
 GYVÁSZTÉRTÉKELŐ  
 DR. ...  
 ...

Diétás étlap

Búza-, árpa-, rozs-, zab-, tönkölyszármazék, tojás nélkül készült

46. hét	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Tea Efef baromfi sonka Bebo margarin Köleses abonett 4db	Rizstej Bebo margarin Köleses abonett 4db Kígyóuborka	Rizstej Eurofood karfiolos zöldspárgástom Köleses abonett 4db	Tea Efef baromfi sonka Köleses abonett 4db Bebo margarin	Tea Efef baromfi párizsi Bebo margarin Köleses abonett 4db Kígyóuborka
	energia: 157 Kcal szénhidrát: 20 g zsírok: 7 g Allergének: Feltétlenül:	fehérje: 5 g / teljes zs.: 5 g / 1,4 g szénhidrát: 0,8 g Allergének: Feltétlenül:	energia: 190 Kcal szénhidrát: 29 g Allergének: Feltétlenül:	energia: 216 Kcal szénhidrát: 29 g Allergének: Feltétlenül:	energia: 157 Kcal szénhidrát: 20 g Allergének: Feltétlenül:
Ebéd	Leneseleves pulykahússal Almás barackízes rakott tészta	Glutén-tojásmentes tészta Sertés aprópecsenye (par.püre nélkül) Kelkáposzta főzelék Mester bácskai fehérkenyér	Zöldbableves Pulyka brassói Pírtott burgonya Mandarin	Reszeltészta leves Natur szelet Karfiolfőzelék Mester bácskai fehérkenyér	Meggyleves Jóasszony pulykaragu Margarinos (tejm.)burgonya
	energia: 988 Kcal szénhidrát: 174 g Allergének: Feltétlenül:	fehérje: 29 g zsírok: 18 g / teljes zs.: 18 g / 2,8 g szénhidrát: 40 g Allergének: Feltétlenül:	energia: 618 Kcal szénhidrát: 70 g Allergének: Feltétlenül:	energia: 612 Kcal szénhidrát: 67 g Allergének: Feltétlenül:	energia: 607 Kcal szénhidrát: 66 g Allergének: Feltétlenül:
Uzsonna	Bebo margarin Köleses abonett 4db Zöldpaprika	Efef baromfi párizsi Bebo margarin Köleses abonett 4db Lilahagyma	Bebo margarin Köleses abonett 4db Efef baromfi sonka Retek	Eurofood baromfi krém csirkemájjal Köleses abonett 4db Jégsaprettek	Bebo margarin Köleses abonett 4db Alma
	energia: 105 Kcal szénhidrát: 13 g Allergének: Feltétlenül:	fehérje: 4 g zsírok: 4 g / teljes zs.: 4 g / 1 g szénhidrát: 0 g Allergének: Feltétlenül:	energia: 154 Kcal szénhidrát: 15 g Allergének: Feltétlenül:	energia: 130 Kcal szénhidrát: 13 g Allergének: Feltétlenül:	energia: 160 Kcal szénhidrát: 13 g Allergének: Feltétlenül:

Diétás étlap

Tejfehérje-tejcukor, tojás (szója, mogyoró) nélkül készült

46. hét	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Tea Efef baromfi sonka Bebó margarin Teljes kiőrlésű kenyér	Rizstej Bebó margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka	Rizstej Eurofood karfiolos zöldsepgpástetom Teljes kiőrlésű kenyér	Tea Efef baromfi sonka Zsemle Bebó margarin	Tea Efef baromfi párizsi Bebó margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka
	energia: 236 Kcal zsírok: 9 g szénhidrát: 36 g Allergének: glutén Feldolgozott	energia: 268 Kcal zsírok: 6 g szénhidrát: 49 g Allergének: glutén Feldolgozott	energia: 295 Kcal zsírok: 8 g szénhidrát: 45 g Allergének: glutén, Feldolgozott	energia: 209 Kcal zsírok: 8 g szénhidrát: 33 g Allergének: glutén Feldolgozott	energia: 236 Kcal zsírok: 8 g szénhidrát: 39 g Allergének: glutén Feldolgozott
Ébred	Húsos lencseleves Almás-barnaakác rakkott tészta	Glutén-tojásmentes tészta Sertés aprópecsenye (par.püre nélkül) Kelkáposzta főzelék Félbarna kenyér	Zöldbableves Pulyka brassói Pirított burgonya Mandarin	Reszeltészta leves Natur szelet Karfiolfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér	Meggyleves Jóasszony pulykaragu Margarinos burgonya (tejm.)
	energia: 988 Kcal zsírok: 29 g szénhidrát: 174 g Allergének: Feldolgozott, kávépor, szója	energia: 652 Kcal zsírok: 33 g szénhidrát: 77 g Allergének: glutén, szója Feldolgozott	energia: 613 Kcal zsírok: 36 g szénhidrát: 67 g Allergének: szója Feldolgozott	energia: 660 Kcal zsírok: 35 g szénhidrát: 75 g Allergének: glutén, szója Feldolgozott	energia: 729 Kcal zsírok: 28 g szénhidrát: 106 g Allergének: Feldolgozott
	energia: 988 Kcal zsírok: 29 g szénhidrát: 174 g Allergének: Feldolgozott, kávépor, szója	energia: 652 Kcal zsírok: 33 g szénhidrát: 77 g Allergének: glutén, szója Feldolgozott	energia: 613 Kcal zsírok: 36 g szénhidrát: 67 g Allergének: szója Feldolgozott	energia: 660 Kcal zsírok: 35 g szénhidrát: 75 g Allergének: glutén, szója Feldolgozott	energia: 729 Kcal zsírok: 28 g szénhidrát: 106 g Allergének: Feldolgozott
Üzsonna	Bebó margarin Teljes kiőrlésű zsemle Zöldpaprika	Efef baromfi párizsi Bebó margarin Zsemle Zöldpaprika	Bebó margarin Zsemle Efef baromfi sonka Retek	Eurofood baromfi krém csirkemájjal Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek	Bebó margarin Zsemle Alma
	energia: 188 Kcal zsírok: 7 g szénhidrát: 30 g Allergének: glutén Feldolgozott	energia: 229 Kcal zsírok: 8 g szénhidrát: 32 g Allergének: glutén Feldolgozott	energia: 209 Kcal zsírok: 8 g szénhidrát: 33 g Allergének: glutén Feldolgozott	energia: 218 Kcal zsírok: 9 g szénhidrát: 29 g Allergének: glutén, Feldolgozott	energia: 225 Kcal zsírok: 6 g szénhidrát: 40 g Allergének: glutén Feldolgozott

DIÉTÁS ÉTELTERVEK KÉSZÍTÉSÉNEK  
TARTÓSI ÉS FELELŐSÉGE  
KÉZELŐ: *[Handwritten Signature]*

Diétás étlap

Tejfehérje-tejcukor nélküli készült

46. hét	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Tea Efef baromfi sonka Bebo margarin Tejles kiőrlésű kenyér	Rizstej Bebo margarin Tejles kiőrlésű kenyér Kigyóuborka	Rizstej Eurofood karfiolos zöldségpástom Tejles kiőrlésű kenyér	Tea Efef baromfi sonka Zsemle Bebo margarin	Efef baromfi párizsi Bebo margarin Tejles kiőrlésű kenyér Kigyóuborka
	energia: 236 Kcal szénhidrát: 9 g zsírok: 7 g fehérje: 9 g cukor: 1,1 g	energia: 268 Kcal szénhidrát: 7 g zsírok: 6 g fehérje: 6 g cukor: 0,6 g	energia: 295 Kcal szénhidrát: 8 g zsírok: 6 g fehérje: 8 g cukor: 0,8 g	energia: 236 Kcal szénhidrát: 9 g zsírok: 8 g fehérje: 8 g cukor: 0,8 g	energia: 238 Kcal szénhidrát: 8 g zsírok: 7 g fehérje: 8 g cukor: 1,8 g
	zsír / telített zs.: 6 g / 1,5 g só: 1,1 g	zsír / telített zs.: 7 g / 1,4 g só: 0,6 g	zsír / telített zs.: 9 g / 2,7 g só: 0,8 g	zsír / telített zs.: 5 g / 1,3 g só: 1,4 g	zsír / telített zs.: 8 g / 2,2 g só: 1,8 g
	Allergének: glutén Feltételezhető	Allergének: glutén Feltételezhető	Allergének: glutén, Feltételezhető	Allergének: glutén Feltételezhető	Allergének: glutén Feltételezhető
Ebéd	Húsos lencseleves Almás-barackízes rakott tészta	Glutén-tójasmentes tészta Sertés aprópecsenye (par.püre nélkül) Kelkáposzta főzelék Félbarna kenyér	Zöldbableves Pulyka brassói Pirított burgonya Mandarin	Reszeltészta leves Natur szelet Karfiolfőzelék Tejles kiőrlésű kenyér	Meggyleves Jóasszony pulykaragu Margarinos (tejm.) burgonya
	energia: 988 Kcal szénhidrát: 174 g zsírok: 29 g fehérje: 40 g cukor: 1,7 g	energia: 650 Kcal szénhidrát: 77 g zsírok: 33 g fehérje: 1 g cukor: 1,6 g	energia: 612 Kcal szénhidrát: 67 g zsírok: 25 g fehérje: 0 g cukor: 2,8 g	energia: 660 Kcal szénhidrát: 75 g zsírok: 35 g fehérje: 1 g cukor: 3 g	energia: 729 Kcal szénhidrát: 106 g zsírok: 28 g fehérje: 37 g cukor: 2 g
	zsír / telített zs.: 18 g / 2,8 g só: 1,7 g	zsír / telített zs.: 23 g / 4,3 g só: 1,6 g	zsír / telített zs.: 26 g / 3,7 g só: 2,8 g	zsír / telített zs.: 24 g / 4,8 g só: 3 g	zsír / telített zs.: 20 g / 4,1 g só: 2 g
	Allergének: Feltételezhető: kén-dioxid, szulfid;	Allergének: glutén, szalicil; Feltételezhető:	Allergének: szalicil Feltételezhető:	Allergének: glutén, szalicil; Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:
Usonna	Bebo margarin Tejles kiőrlésű zsemle Zöldpaprika	Efef baromfi párizsi Bebo margarin Zsemle Zöldpaprika	Bebo margarin Zsemle Efef baromfi sonka Retek	Eurofood baromfikrém csirkemájjal Tejles kiőrlésű kenyér Jégsaprettek	Bebo margarin Zsemle Alma
	energia: 188 Kcal szénhidrát: 30 g zsírok: 7 g fehérje: 0 g cukor: 0,3 g	energia: 229 Kcal szénhidrát: 32 g zsírok: 8 g fehérje: 0 g cukor: 1,4 g	energia: 209 Kcal szénhidrát: 32 g zsírok: 8 g fehérje: 0 g cukor: 1,4 g	energia: 238 Kcal szénhidrát: 29 g zsírok: 9 g fehérje: 0 g cukor: 0,9 g	energia: 225 Kcal szénhidrát: 40 g zsírok: 5 g fehérje: 0 g cukor: 1 g
	zsír / telített zs.: 4 g / 1 g só: 0,3 g	zsír / telített zs.: 8 g / 2,2 g só: 1,4 g	zsír / telített zs.: 5 g / 1,5 g só: 1,4 g	zsír / telített zs.: 10 g / 3,3 g só: 0,9 g	zsír / telített zs.: 4 g / 1,1 g só: 1 g
	Allergének: glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén, Feltételezhető:	Allergének: glutén Feltételezhető:

Diétás étlap

Tejfehérje-tej-cukor-paradicsom nélkül készült

46. hét	Hétő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Tea Efef baromfi sonka Bebó margarin Tejles kiőrlésű kenyér	Rizstej Bebó margarin Tejles kiőrlésű kenyér Kigyóuborka	Rizstej Eurofood karfiolos zöldspárgástóm Tejles kiőrlésű kenyér	Tea Efef baromfi sonka Zsemle Bebó margarin	Tea Efef baromfi párizsi Bebó margarin Tejles kiőrlésű kenyér Kigyóuborka
	energia: 216 Kcal szénhidrát: 9 g cukor: 7 g zsír: 1,1 g	energia: 208 Kcal szénhidrát: 6 g cukor: 8 g zsír: 0,5 g	energia: 299 Kcal szénhidrát: 8 g cukor: 8 g zsír: 0,8 g	energia: 236 Kcal szénhidrát: 8 g cukor: 7 g zsír: 1,4 g	energia: 258 Kcal szénhidrát: 8 g cukor: 7 g zsír: 1 g
Ebéd	Húsos lencseleves Almás-baraackizes rakott tészta	100%-s almalé 2dl Sertés aprópecsenye (par.püre nélkül) Kelkáposzta főzelék Félbarna kenyér	Zöldbableves Pulykaprópecsenye (par.püre nélkül) Pirított burgonya Mandarin	Reszeltészta leves Nátrú szelet (par.püre nélkül) Kartoffelzelék Tejles kiőrlésű kenyér	Meggyleves Húsos rakott burgonya
	energia: 988 Kcal szénhidrát: 29 g cukor: 40 g zsír: 17,5 g	energia: 688 Kcal szénhidrát: 31 g cukor: 0 g zsír: 91 g	energia: 642 Kcal szénhidrát: 26 g cukor: 0 g zsír: 69 g	energia: 673 Kcal szénhidrát: 35 g cukor: 76 g zsír: 1 g	energia: 708 Kcal szénhidrát: 18 g cukor: 109 g zsír: 39 g
Uzsonna	Bebó margarin Tejles kiőrlésű zsemle Zöldpaprika	Efef baromfi párizsi Bebó margarin Zsemle Zöldpaprika	Bebó margarin Zsemle Efef baromfi sonka Retek	Eurofood baromfikrém csirkemájjal Tejles kiőrlésű kenyér Jégsapreték	Bebó margarin Zsemle Alma
	energia: 188 Kcal szénhidrát: 7 g cukor: 0 g zsír: 30 g	energia: 229 Kcal szénhidrát: 8 g cukor: 0 g zsír: 32 g	energia: 209 Kcal szénhidrát: 8 g cukor: 0 g zsír: 32 g	energia: 238 Kcal szénhidrát: 9 g cukor: 0 g zsír: 39 g	energia: 225 Kcal szénhidrát: 6 g cukor: 40 g zsír: 9 g

2019.09.11.  
DOLYKÁRÉ BÉRFŐZŐ KATALIN  
D.I. 11.17.18.

Diétás étlap

Tejfehérje-, tejcukor nélküli készült, fruktózszegény (Both Gergely)

46. hét	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Tea édesítőszer és cukor nélkül Efef baromfi sonka Bebo margarin Teljes kiőrlésű kenyér	Rizstej Bebo margarin Teljes kiőrlésű kenyér	Rizstej Eurofood karfiolos zöldségpástétom Teljes kiőrlésű kenyér	Tea édesítőszer és cukor nélkül Efef baromfi sonka Zsemle Bebo margarin	Tea édesítőszer és cukor nélkül Efef baromfi párizsi Bebo margarin Teljes kiőrlésű kenyér
	energia: 206 Kcal szénhidrát: 29 g Allergének glütén Feltételzés:	energia: 266 Kcal szénhidrát: 45 g Allergének: glütén Feltételzés:	energia: 295 Kcal szénhidrát: 45 g Allergének: glütén Feltételzés:	energia: 206 Kcal szénhidrát: 31 g Allergének: glütén Feltételzés:	energia: 225 Kcal szénhidrát: 29 g Allergének: glütén Feltételzés:
Ebéd	Sertésraguleves Sült csirkecomb burgonyapüre	Gluténmentes levesésztria Sertés aprópecsenye (par.püre nélkül) Sós burgonya	Zöldbableves Pulykaaprópecsenye (par.püre nélkül) Pirtott burgonya	Rántott leves Narú szelét (par.püre nélkül) Karfiolfőzelek Zsemle 1db	Zöldborsóleves Húsos rákott burgonya
	energia: 586 Kcal szénhidrát: 57 g Allergének: zeller Feltételzés:	energia: 470 Kcal szénhidrát: 35 g Allergének: zeller Feltételzés:	energia: 549 Kcal szénhidrát: 55 g Allergének: zeller Feltételzés:	energia: 625 Kcal szénhidrát: 38 g Allergének: glütén Feltételzés:	energia: 601 Kcal szénhidrát: 70 g Allergének: Feltételzés:
Uzsonna	Bebo margarin Teljes kiőrlésű zsemle Zöldpaprika 20g	Efef baromfi párizsi Bebo margarin Zsemle	Bebo margarin Zsemle Efef baromfi sonka	Eurofood baromfikrém csirkemájjal Teljes kiőrlésű kenyér	Bebo margarin Zsemle Kígyóúborborka 20g
	energia: 188 Kcal szénhidrát: 30 g Allergének: glütén Feltételzés:	energia: 225 Kcal szénhidrát: 31 g Allergének: glütén Feltételzés:	energia: 206 Kcal szénhidrát: 31 g Allergének: glütén Feltételzés:	energia: 235 Kcal szénhidrát: 29 g Allergének: glütén Feltételzés:	energia: 182 Kcal szénhidrát: 31 g Allergének: glütén Feltételzés:

SZÜZSENI BÉRFŐLŐ KAPALMA  
01. 11. 2023.

Diétás étlap

Búza-, árpa-, rozs-, zab-, tönkölyszármazék nélkül készült, hozzáadott cukor mentes (ebéd: 50-55 g CH)

46. hét	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Tea édesítőszer és cukor nélkül Efef baromfi sonka Bebo margarin Gluténmentes abonett 6db	Rizstej 1dl Bebo margarin Köleses abonett 4db Kígyóuborka	Rizstej 1dl Eurofood karfiolos zöldségpástétom Köleses abonett 4db	Tea édesítőszer és cukor nélkül Efef baromfi sonka Köleses abonett 6db Bebo margarin	Tea édesítőszer és cukor nélkül Efef baromfi párizsi Bebo margarin Köleses abonett 6db
	energia: 161 Kcal szénhidrát: 19 g fehérje: 9 g cukor: 0 g	energia: 147 Kcal szénhidrát: 21 g fehérje: 4 g cukor: 4 g	energia: 173 Kcal szénhidrát: 21 g fehérje: 5 g cukor: 4 g	energia: 151 Kcal szénhidrát: 19 g fehérje: 9 g cukor: 0 g	energia: 181 Kcal szénhidrát: 19 g fehérje: 8 g cukor: 0 g
Ebéd	Sertésraguleves Csirkepörkölt Tészta köret	Glutén-tojásmentes tészta Sertés aprópecsenye (par.püre nélkül) Kelkáposzta főzelék Gluténmentes (köleses) abonett 2db	Zöldbableves Pulyka brassói Pirított burgonya Mandarin (tisztítva 40g)	Reszelttészta leves Natur szelet Karfiolfőzelék Gluténmentes (köleses) abonett 2db	Meggyleves diab. 1 Jóasszony pulykaraga Margarinos burgonya (tejm.)
	energia: 550 Kcal szénhidrát: 51 g fehérje: 26 g cukor: 3 g	energia: 513 Kcal szénhidrát: 52 g fehérje: 29 g cukor: 0 g	energia: 538 Kcal szénhidrát: 57 g fehérje: 24 g cukor: 0 g	energia: 547 Kcal szénhidrát: 53 g fehérje: 31 g cukor: 1 g	energia: 472 Kcal szénhidrát: 56 g fehérje: 24 g cukor: 0 g
Uzsonna	Bebo margarin Gluténmentes abonett 6db Zöldpaprika	Efef baromfi párizsi Bebo margarin Köleses abonett 6db Lilahagyma	Bebo margarin Köleses abonett 6db Efef baromfi sonka Retek	Eurofood baromfi krém csirkemájjal Köleses abonett 6db Jégsaprettek	Bebo margarin Köleses abonett 6db Kígyóuborka 20g
	energia: 139 Kcal szénhidrát: 19 g fehérje: 6 g cukor: 0 g	energia: 188 Kcal szénhidrát: 21 g fehérje: 8 g cukor: 0 g	energia: 164 Kcal szénhidrát: 20 g fehérje: 9 g cukor: 0 g	energia: 194 Kcal szénhidrát: 19 g fehérje: 9 g cukor: 0 g	energia: 138 Kcal szénhidrát: 19 g fehérje: 6 g cukor: 0 g

Diétás étlap

Búza-, árpa-, rozs-, tozsa-, zab-, tönkölyszármazék nélkül készült, hozzáadott cukormentes ebéd (80-85 g CH, Képes Dávid)

46. hét	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Ebéd	Sertésraguleves Csirkepörkölt Tészta köret Alma (tisztítva 70 g)	Csontleves Glutén-tojásmentes tészta Sertés aprópecsenye (par.püre nélkül) Kelkáposzta főzelék Mester bácskai fehérkenyér 50g	Zöldbableves Pulyka brassói Pírtott burgonya Mandarin (tisztítva 60g) Gluténmentes (köles) abonett 3db	Reszeltészta leves Natur szelet Párolt karfiol Párolt rizs	Meggyleves diab. Joasszony pulykaragu Margarinos burgonya Mester bácskai fehérkenyér 40g
	energia: 746 Kcal szénhidrát: 81 g fehérje: 29 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 33 g / 5,6 g sól: 2,6 g	energia: 681 Kcal szénhidrát: 81 g fehérje: 31 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 25 g / 4,7 g sól: 2,9 g	energia: 690 Kcal szénhidrát: 81 g fehérje: 30 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 27 g / 3,8 g sól: 3 g	energia: 639 Kcal szénhidrát: 81 g fehérje: 33 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 20 g / 4,4 g sól: 3 g	energia: 645 Kcal szénhidrát: 83 g fehérje: 28 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 21 g / 4,5 g sól: 2 g
Allergének: Feltételezhető:	Allergének: zeller Feltételezhető: kenderő, szója, szilva	Allergének: zeller Feltételezhető: kenderő, szója	Allergének: zeller Feltételezhető:	Allergének: zeller Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető: kenderő, szója

Gulyásné BERÉNYI KATALIN  
ÉTL. SZ. TITKOS

*Állapot!*



Diétás étlap

Balázs Dávid (ébed: 35-40g CH)

46. hét	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
	Tea édesítőszer és cukor nélkül Efef baromfi sonka Margarin	Tea édesítőszer és cukor nélkül Sajtkrém	Tea édesítőszerrel Eurofood karfiolos zöldépgpástétom 20g	Tea édesítőszer és cukor nélkül Margarin	Tea édesítőszer és cukor nélkül Margarin
<b>Tízórai</b>	Teljes kiőrlésű kenyér 30g	Teljes kiőrlésű kenyér 30 g	Teljes kiőrlésű kenyér 30 g	Teljes kiőrlésű kenyér 30g	Teljes kiőrlésű kenyér 30g
	energia: 147 Kcal szénhidrát: 18 g zsír: 0 g fehérje: 6 g szóda: 0,9 g	energia: 129 Kcal szénhidrát: 19 g zsír: 5 g fehérje: 4 g / 1,8 g szóda: 0,3 g	energia: 150 Kcal szénhidrát: 18 g zsír: 5 g fehérje: 7 g / 2,4 g szóda: 0,5 g	energia: 147 Kcal szénhidrát: 18 g zsír: 6 g fehérje: 6 g / 1,5 g szóda: 0,9 g	energia: 166 Kcal szénhidrát: 18 g zsír: 6 g fehérje: 8 g / 2,2 g szóda: 0,8 g
	Allergének: glutén Feltételezhető: tejtermék, laktóz, glutén	Allergének: glutén, tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén, szója Feltételezhető: mustár	Allergének: glutén Feltételezhető: tejtermék, laktóz	Allergének: glutén Feltételezhető: tejtermék, laktóz
	Lencseleves hússal 1,5 dl Mák szórárt diab. Metélt tészta	Zellerleves Sertéssült Paradicsommártás diab. Főtt burgonya	Köménymagleves Olaszos sült csirkemell Párolt barnarizs	Magyaros zöldégleves Pulyka aprópecsenye Zöldborsófőzelék	Brokkolileves Rántott panírozott halrúd Petr. Burgonya
<b>Ébéd</b>	energia: 326 Kcal szénhidrát: 38 g zsír: 0 g fehérje: 19 g szóda: 0,8 g	energia: 497 Kcal szénhidrát: 38 g zsír: 26 g fehérje: 26 g / 4,8 g szóda: 2,7 g	energia: 428 Kcal szénhidrát: 40 g zsír: 29 g fehérje: 17 g / 2,2 g szóda: 1,9 g	energia: 442 Kcal szénhidrát: 36 g zsír: 32 g fehérje: 18 g / 3,6 g szóda: 2 g	energia: 312 Kcal szénhidrát: 37 g zsír: 17 g fehérje: 10 g / 1,3 g szóda: 2,3 g
	Allergének: glutén Feltételezhető:	Allergének: zöldség, glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén, zöldség, tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: hal, glutén, tojás Feltételezhető:
	Trap-sajt Margarin Tejles kiőrlésű kenyér 30g Zöldpaprika 20g	Efef baromfi párizsi Tejles kiőrlésű kenyér 30g Margarin Lilahagyma	Turókrém Tejles kiőrlésű kenyér 30g	Kenőmájás Tejles kiőrlésű kenyér 30 g Jégesapreték 20g	Kockasajt Tejles kiőrlésű kenyér 30 Kigýóuborka 20 g
<b>Uzsonna</b>	energia: 199 Kcal szénhidrát: 18 g zsír: 9 g fehérje: 10 g / 4,5 g szóda: 0,9 g	energia: 174 Kcal szénhidrát: 19 g zsír: 6 g fehérje: 8 g / 2,2 g szóda: 0,8 g	energia: 124 Kcal szénhidrát: 18 g zsír: 6 g fehérje: 3 g / 1,4 g szóda: 0,7 g	energia: 154 Kcal szénhidrát: 18 g zsír: 7 g fehérje: 6 g / 2,7 g szóda: 0,9 g	energia: 128 Kcal szénhidrát: 19 g zsír: 7 g fehérje: 3 g / 1,3 g szóda: 0,5 g
	Allergének: glutén, tejtermék, laktóz Feltételezhető: glutén, tejtermék, laktóz	Allergének: glutén Feltételezhető: tejtermék, laktóz	Allergének: tejtermék, laktóz, glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén Feltételezhető: szója, mustár, tejtermék, laktóz	Allergének: tejtermék, laktóz, glutén Feltételezhető: glutén

  
 GUYADNE BÉNYÓZ KATALIN  
 1011 BUDAPEST

Diétás étlap

Diab 3x 15-40-15 (Horváth Mercédesz Krisztina, Kaufmann Martin)

46. hét	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Tea édesítőszer és cukor nélkül Efef baromfi sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér 30g	Tea édesítőszer és cukor nélkül Sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér 30 g	Tea édesítőszerrel Eurofood karfiolos zöldspárgátetom 20g Teljes kiőrlésű kenyér 30 g	Tea édesítőszer és cukor nélkül Efef baromfi sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér 30g	Tea édesítőszer és cukor nélkül Efef baromfi párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér 30g
	energia: 147 Kcal szénhidrát: 0 g zsír: 0 g fehérje: 6 g szó: 0 g Allergének: glutén Feldolgozott: glutén, tejtermék, laktóz	energia: 139 Kcal szénhidrát: 19 g zsír: 5 g fehérje: 0 g szó: 0 g Allergének: glutén, tejtermék, laktóz Feldolgozott: glutén, tejtermék, laktóz	energia: 130 Kcal szénhidrát: 18 g zsír: 5 g fehérje: 0 g szó: 0 g Allergének: glutén, szója Feldolgozott: mustár	energia: 147 Kcal szénhidrát: 18 g zsír: 6 g fehérje: 0 g szó: 0 g Allergének: glutén Feldolgozott: glutén	energia: 166 Kcal szénhidrát: 18 g zsír: 6 g fehérje: 0 g szó: 0 g Allergének: glutén Feldolgozott: glutén, tejtermék, laktóz
Ebéd	Lencseleves hússal 1,5 dl Mák szórát diab. Melt készlet	Zellerleves Sertéssült Paradicsommártás diab. Főtt burgonya	Köménymagleves Olaszos stilt csirkemell Párolt barnarizs	Magyaros zöldségleves Pulyka aprópecsenye Zöldborsófőzelék Korpovit keksz 2db	Brokkolileves Rántott panírozott halrúd Petr. Burgonya
	energia: 364 Kcal szénhidrát: 44 g zsír: 0 g fehérje: 20 g szó: 0 g Allergének: glutén Feldolgozott:	energia: 516 Kcal szénhidrát: 42 g zsír: 36 g fehérje: 0 g szó: 0 g Allergének: zeller, glutén Feldolgozott:	energia: 448 Kcal szénhidrát: 44 g zsír: 29 g fehérje: 0 g szó: 0 g Allergének: glutén Feldolgozott:	energia: 484 Kcal szénhidrát: 42 g zsír: 33 g fehérje: 1 g szó: 0 g Allergének: szója, glutén, zeller, tejtermék, laktóz, szesam, kenderősió, szójt Feldolgozott: joghurt, ártófélt	energia: 373 Kcal szénhidrát: 41 g zsír: 22 g fehérje: 0 g szó: 0 g Allergének: hal, glutén, tojás Feldolgozott:
Uzsonna	Trap.sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér 30g Zöldpaprika 20g	Efef baromfi párizsi Teljes kiőrlésű kenyér 30g Margarin Lilahagyma	Túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér 30g	Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér 30 g Jégsapretlek 20g	Kockasajt Teljes kiőrlésű kenyér 30 Kgyóuborka 20 g
	energia: 199 Kcal szénhidrát: 18 g zsír: 9 g fehérje: 0 g szó: 0 g Allergének: glutén, tejtermék, laktóz Feldolgozott: glutén	energia: 174 Kcal szénhidrát: 19 g zsír: 6 g fehérje: 0 g szó: 0 g Allergének: glutén Feldolgozott: glutén	energia: 134 Kcal szénhidrát: 18 g zsír: 6 g fehérje: 0 g szó: 0 g Allergének: glutén, tejtermék, laktóz Feldolgozott:	energia: 154 Kcal szénhidrát: 18 g zsír: 7 g fehérje: 0 g szó: 0 g Allergének: glutén Feldolgozott: szója, glutén, mustár, tejtermék, laktóz	energia: 128 Kcal szénhidrát: 19 g zsír: 7 g fehérje: 0 g szó: 0 g Allergének: glutén, tejtermék, laktóz Feldolgozott: glutén

*Horváth M.*

Dietetás étlap

Gyovai Daniel Bence (Ebéd: 40-45 g CH)

46. hét	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Tea édesítőszer és cukor nélkül Efef baromfi sonka Margarin Tejles kiörlesztű kenyér 40g	Tea édesítőszer és cukor nélkül Sajtkrém Tejles kiörlesztű kenyér 40 g	Tea édesítőszerrel Eurofood karfiolos zöldspagétó 20g Tejles kiörlesztű kenyér 40 g	Tea édesítőszer és cukor nélkül Margarin Efef baromfi sonka Tejles kiörlesztű kenyér 40g	Tea édesítőszer és cukor nélkül Margarin Efef baromfi párizsi Tejles kiörlesztű kenyér 40g
	energia: 176 Kcal szénhidrát: 0 g zsír: 23 g fehérje: 7 g cukor: 0 g	energia: 158 Kcal szénhidrát: 24 g zsír: 0 g fehérje: 6 g cukor: 0 g	energia: 179 Kcal szénhidrát: 23 g zsír: 6 g fehérje: 0 g cukor: 0 g	energia: 176 Kcal szénhidrát: 23 g zsír: 7 g fehérje: 0 g cukor: 0 g	energia: 193 Kcal szénhidrát: 23 g zsír: 7 g fehérje: 0 g cukor: 0 g
Ebéd	Leneseleves hússal 1,5 dl Mak szórát diab Metélt tészta	Zellerleves Sertéssült Paradicsommártás diab. Főtt burgonya	Köménymagleves Olaszos sült csirkemell Párolt barnarizs	Magyaros zöldsgleves Pulyka aprópecsenye Zöldborsófőzelék Korpyvit keksz 2db	Brokkoli leves Rántott panírozott halhúd Pet. Burgonya
	energia: 364 Kcal szénhidrát: 44 g zsír: 0 g fehérje: 30 g cukor: 0 g	energia: 516 Kcal szénhidrát: 42 g zsír: 0 g fehérje: 26 g cukor: 0 g	energia: 448 Kcal szénhidrát: 44 g zsír: 29 g fehérje: 0 g cukor: 0 g	energia: 484 Kcal szénhidrát: 42 g zsír: 33 g fehérje: 1 g cukor: 0 g	energia: 373 Kcal szénhidrát: 41 g zsír: 22 g fehérje: 0 g cukor: 0 g
Uzsonna	Trap sajt Margarin Tejles kiörlesztű kenyér 20g Zöldpaprika 20g	Efef baromfi párizsi Tejles kiörlesztű kenyér 20g Margarin Lilahagyma	Turókrém Tejles kiörlesztű kenyér 20g	Kenőmájás Tejles kiörlesztű kenyér 20 g Jégcsaprettek 20g	Kockasajt Tejles kiörlesztű kenyér 20g Kígyóborka 20 g
	energia: 170 Kcal szénhidrát: 12 g zsír: 8 g fehérje: 0 g cukor: 0 g	energia: 144 Kcal szénhidrát: 14 g zsír: 5 g fehérje: 0 g cukor: 0 g	energia: 94 Kcal szénhidrát: 12 g zsír: 5 g fehérje: 0 g cukor: 0 g	energia: 125 Kcal szénhidrát: 12 g zsír: 6 g fehérje: 0 g cukor: 0 g	energia: 99 Kcal szénhidrát: 13 g zsír: 6 g fehérje: 0 g cukor: 0 g

Diétás étlap

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

46. hét	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
	Tea édesítőszer és cukor nélkül Efef baromfi sonka Margarin	Tea édesítőszer és cukor nélkül Sajtkrém	Tea édesítőszerrel Eurofood karfiolos zöldspárgástetom 20g	Tea édesítőszer és cukor nélkül Margarin	Tea édesítőszer és cukor nélkül Margarin
Tízórai	Teljes kiőrlésű kenyér 30g	Teljes kiőrlésű kenyér 30 g	Teljes kiőrlésű kenyér 30g	Teljes kiőrlésű kenyér 30g	Teljes kiőrlésű kenyér 30g
	energia: 147 Kcal szénhidrát: 6 g zsír: 0,9 g fehérje: 6 g szó: 0,9 g	energia: 129 Kcal szénhidrát: 5 g zsír: 0 g fehérje: 5 g szó: 0,5 g	energia: 150 Kcal szénhidrát: 5 g zsír: 0 g fehérje: 5 g szó: 0,6 g	energia: 147 Kcal szénhidrát: 6 g zsír: 0 g fehérje: 6 g szó: 0,9 g	energia: 166 Kcal szénhidrát: 5 g zsír: 0 g fehérje: 5 g szó: 0,9 g
	Allergének: glutén Feltételcsoport: tejtermék, laktóz	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételcsoport:	Allergének: szója; glutén Feltételcsoport: mustár	Allergének: glutén Feltételcsoport: tejtermék, laktóz	Allergének: glutén Feltételcsoport: laktóz
<b>Ebéd</b>	Lencseleves hussal 1,5 dl Mák szórárt diab. Metélt tészta	Zellerleves Sertéssült Főtt burgonya	Köménymagleves Olaszos sült csirkemell Párolt barnarizs	Magyaros zöldégleves Pulyka aprópecsenye Zöldborsófőzelék Korpovit keksz 2db	Brokkolileves Rántott panírozott halrúd Petr. Burgonya
	energia: 469 Kcal szénhidrát: 51 g fehérje: 26 g zsír: 0 g	energia: 562 Kcal szénhidrát: 52 g fehérje: 27 g zsír: 0 g	energia: 488 Kcal szénhidrát: 52 g fehérje: 30 g zsír: 0 g	energia: 573 Kcal szénhidrát: 54 g fehérje: 39 g zsír: 1 g	energia: 433 Kcal szénhidrát: 53 g fehérje: 24 g zsír: 0 g
	Allergének: glutén Feltételcsoport:	Allergének: zeller; glutén Feltételcsoport:	Allergének: glutén Feltételcsoport:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; szója; szója; kandírozott szójás Feltételcsoport: tojás; diófélék	Allergének: glutén; hal; tojás Feltételcsoport: glutén
<b>Uzsonna</b>	Trapp-sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér 30g Zöldpaprika 20g	Efef baromfi párizsi Teljes kiőrlésű kenyér 30g Margarin Lilahagyma	Túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér 30g	Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér 30 g Jégcsapretek 20g	Kockasajt Teljes kiőrlésű kenyér 30 Kígyóborka 20 g
	energia: 199 Kcal szénhidrát: 18 g fehérje: 9 g zsír: 0 g	energia: 174 Kcal szénhidrát: 19 g fehérje: 6 g zsír: 0 g	energia: 124 Kcal szénhidrát: 18 g fehérje: 6 g zsír: 0 g	energia: 154 Kcal szénhidrát: 13 g fehérje: 7 g zsír: 0 g	energia: 128 Kcal szénhidrát: 19 g fehérje: 7 g zsír: 0 g
	Allergének: glutén; tejtermék; laktóz Feltételcsoport: glutén; tejtermék, laktóz	Allergének: glutén Feltételcsoport: tejtermék, laktóz	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételcsoport:	Allergének: glutén Feltételcsoport: laktóz; szója	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételcsoport: glutén

GIYKOVNE BÉRFŐZŐ KARTALOM  
108 00 30 00 00

Diétás étlap

Jármai Eszter (Ebéd: 60-65 g CH)

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
46. hét	Lencseleves hússal Mák szórát diab. Metélt tészta	Zellerleves Sertéssült Paradicsommártás diab. Főtt burgonya	Köménymagleves Olaszos sült csirkemell Párolt barnarizs	Magyaros zöldségleves Pulyka aprópecsenye Zöldborsófőzelék Korpotvit keksz 5db	Brokkolileves Rántott pantrozott halrúd Petr. Burgonya
<b>Ebéd</b>	energia: 570 Kcal szénhidrát: 63 g fehérje: 29 g zsír: 0 g szóda: 0 g	energia: 609 Kcal szénhidrát: 52 g fehérje: 29 g zsír: 0 g szóda: 0 g	energia: 568 Kcal szénhidrát: 69 g fehérje: 31 g zsír: 0 g szóda: 0 g	energia: 636 Kcal szénhidrát: 63 g fehérje: 41 g zsír: 0 g szóda: 0 g	energia: 476 Kcal szénhidrát: 61 g fehérje: 25 g zsír: 0 g szóda: 0 g
Allergének: glutén	Allergének: glutén	Allergének: glutén	Allergének: glutén	Allergének: kávé, szója, szénhidrát, laktóz	Allergének: tojás, hal, glutén
Feltehető:	Feltehető:	Feltehető:	Feltehető:	Feltehető:	Feltehető:

GOLYKÖR PÉNZÜGYI KFT. TÁJÉKOZTATÓ  
1125 BUDAPEST, FŐV. TÉR 11. EMELET

*Handwritten signature*

Diétás étlap

Energiaszegény étlap

46. hét	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Tea édesítőszer és cukor nélkül Efef baromfi sonka Margarin	Tea édesítőszer és cukor nélkül Saitkrém	Tea édesítőszerrel Burofood karfólos zöldspagétom 20g	Tea édesítőszer és cukor nélkül Margarin	Tea édesítőszer és cukor nélkül Margarin
	Teljes kiőrlésű kenyér 30g	Teljes kiőrlésű kenyér 30 g	Teljes kiőrlésű kenyér 30 g	Teljes kiőrlésű kenyér 30g	Teljes kiőrlésű kenyér 30g
	energia: 147 Kcal szénhidrát: 18 g fehérje: 6 g zsír / telített zs.: 6 g / 1,3 g sók: 0 g	energia: 129 Kcal szénhidrát: 19 g fehérje: 5 g zsír / telített zs.: 4 g / 1,8 g sók: 0,5 g	energia: 150 Kcal szénhidrát: 18 g fehérje: 5 g zsír / telített zs.: 7 g / 2,4 g sók: 0,6 g	energia: 147 Kcal szénhidrát: 18 g fehérje: 6 g zsír / telített zs.: 6 g / 1,3 g sók: 0,9 g	energia: 166 Kcal szénhidrát: 18 g fehérje: 6 g zsír / telített zs.: 8 g / 2,2 g sók: 0,8 g
	Allergének: glutén Feltételezhető: glutén, tejtermék, laktóz	Allergének: glutén, tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén, szója Feltételezhető: mustár	Allergének: glutén Feltételezhető: glutén, laktóz, tojás	Allergének: glutén Feltételezhető: glutén, laktóz
Ebéd	Leneseleves hússal 1,5 dl Mák szórat diab. Metélt tészta	Zellerleves Sertéssült Paradicsommártás diab. Főtt burgonya	Köménymagleves Olaszos sült csirkemell Párolt barnarizs	Magyaros zöldségleves Pulyka aprópecsenye Zöldborsófőzelék Korpovit kelksz 2db	Brokkoli leves Rántott panírozott halrúd Petr. Burgonya
	energia: 364 Kcal szénhidrát: 44 g fehérje: 20 g zsír / telített zs.: 12 g / 2,3 g sók: 0,9 g	energia: 516 Kcal szénhidrát: 42 g fehérje: 26 g zsír / telített zs.: 26 g / 4,8 g sók: 2,3 g	energia: 448 Kcal szénhidrát: 44 g fehérje: 29 g zsír / telített zs.: 17 g / 2,3 g sók: 1,9 g	energia: 484 Kcal szénhidrát: 42 g fehérje: 33 g zsír / telített zs.: 20 g / 3,7 g sók: 2,2 g	energia: 373 Kcal szénhidrát: 41 g fehérje: 22 g zsír / telített zs.: 13 g / 1,7 g sók: 3,1 g
	Allergének: glutén Feltételezhető:	Allergének: zeller, glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén Feltételezhető:	Allergének: hal, glutén, tojás Feltételezhető:	Allergének: hal, glutén, tojás Feltételezhető:
Uzsonna	Trapp sajt Margarin Tejles kiőrlésű kenyér 30g Zöldpaprika 20g	Efef baromfi párizsi Tejles kiőrlésű kenyér 30g Margarin Lilahagyma	Türökrém Tejles kiőrlésű kenyér 30g	Kenőmájás Tejles kiőrlésű kenyér 30 g Jégsaprettek 20g	Kockasajt Tejles kiőrlésű kenyér 30 Kigyóuborka 20 g
	energia: 199 Kcal szénhidrát: 18 g fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 10 g / 4,6 g sók: 0,9 g	energia: 174 Kcal szénhidrát: 19 g fehérje: 6 g zsír / telített zs.: 8 g / 2,2 g sók: 0,8 g	energia: 124 Kcal szénhidrát: 18 g fehérje: 6 g zsír / telített zs.: 3 g / 1,4 g sók: 0,7 g	energia: 154 Kcal szénhidrát: 18 g fehérje: 7 g zsír / telített zs.: 6 g / 2,7 g sók: 0,9 g	energia: 128 Kcal szénhidrát: 19 g fehérje: 7 g zsír / telített zs.: 3 g / 1,3 g sók: 0,5 g
	Allergének: glutén, tejtermék, laktóz Feltételezhető: glutén	Allergének: glutén Feltételezhető: glutén, laktóz, tojás	Allergének: glutén, tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén, tejtermék, laktóz Feltételezhető: glutén	Allergének: glutén, tejtermék, laktóz Feltételezhető: glutén

Diétás étlap  
Sertés húsmentes

46. hét	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	
Tízórai	Tea Efef baromfi sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér	Tea Sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér	Tea Eurofood karfiolos zöldségpástétom Teljes kiőrlésű kenyér	Tea Tea Teljes kiőrlésű kenyér 30g	Tea Efef baromfi sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér 30g	Tea Margarin Efef baromfi párizsi Teljes kiőrlésű kenyér
	energia: 236 Kcal zsírhidrát: 9 g szénhidrát: 7 g Allergének: glutén Feltételezhető: tejtermék, laktóz	energia: 218 Kcal zsírhidrát: 7 g szénhidrát: 37 g Allergének: tejtermék, laktóz, glutén Feltételezhető:	energia: 239 Kcal zsírhidrát: 7 g szénhidrát: 36 g Allergének: zöjő, glutén Feltételezhető: mustár	energia: 147 Kcal zsírhidrát: 6 g szénhidrát: 18 g Allergének: glutén Feltételezhető: glutén, tejtermék, laktóz	energia: 255 Kcal zsírhidrát: 9 g szénhidrát: 36 g Allergének: glutén Feltételezhető: tejtermék, laktóz	energia: 255 Kcal zsírhidrát: 9 g szénhidrát: 36 g Allergének: glutén Feltételezhető: tejtermék, laktóz
Ebéd	Lencseleves pulykahússal Mák szórat Metélt tészta Alma	Zellerleves Pulykasült Petr. Burgonya Csemege uborka	Köménymagleves Olaszos sült csirkemell Párolt barnarizs	Magyaros zöldségleves Pulyka aprópecsenye Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér	Brokkolileves Rántott panírozott halrúd Petr. Burgonya Csemege uborka	
	energia: 940 Kcal zsírhidrát: 42 g szénhidrát: 24 g Allergének: glutén Feltételezhető:	energia: 432 Kcal zsírhidrát: 26 g szénhidrát: 49 g Allergének: glutén, zeller, mustár Feltételezhető:	energia: 602 Kcal zsírhidrát: 32 g szénhidrát: 71 g Allergének: glutén Feltételezhető:	energia: 678 Kcal zsírhidrát: 42 g szénhidrát: 76 g Allergének: glutén, tejtermék, laktóz, zeller Feltételezhető:	energia: 484 Kcal zsírhidrát: 25 g szénhidrát: 62 g Allergének: glutén, mustár, tojás, hal Feltételezhető:	
Uzsonna	Trap.sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika	Efef baromfi párizsi Teljes kiőrlésű kenyér Margarin Lilahagyma	Túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér 30g	Trap.sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégsaprettek	Kockasajt Teljes kiőrlésű kenyér Kégyőuborka	
	energia: 258 Kcal zsírhidrát: 11 g szénhidrát: 30 g Allergének: glutén, tejtermék, laktóz Feltételezhető: tejtermék, laktóz	energia: 233 Kcal zsírhidrát: 8 g szénhidrát: 31 g Allergének: glutén Feltételezhető: tejtermék, laktóz	energia: 124 Kcal zsírhidrát: 6 g szénhidrát: 18 g Allergének: glutén, tejtermék, laktóz Feltételezhető:	energia: 257 Kcal zsírhidrát: 11 g szénhidrát: 29 g Allergének: glutén Feltételezhető: glutén	energia: 187 Kcal zsírhidrát: 9 g szénhidrát: 30 g Allergének: glutén, tejtermék, laktóz Feltételezhető:	

SÜLYKÖRÉP BÉRESZ KATALIN  
06 71 11 11 25



Diétás étlap

Fruktózzszegény (Horváth Blanka)

46. hét	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórni	Tea édesítőszer és cukor nélkül Efef baromfi sonka Bebo margarin Tejjes kiőrlésű kenyér	Tej Bebo margarin Tejjes kiőrlésű kenyér	Tej Eurofood karfiolos zöldspagettó Tejjes kiőrlésű kenyér	Tea édesítőszer és cukor nélkül Efef baromfi sonka Zsemle Bebo margarin	Tea édesítőszer és cukor nélkül Efef baromfi párizsi Bebo margarin
	<p><b>Zöldségleves</b> Levestészta Sült csirkecombfilé Bulgur</p> <p>energia: 498 Kcal szénhidrát: 30 g zsír: 38 g fehérje: 30 g cukor: 0 g</p> <p>zsir / telített zs.: 18 g / 2,8 g só: 2,7 g</p> <p>Allergének: glutén, zeller Feltételezhető: laktóz</p>	<p><b>Zellerleves</b> Pulykasült Petr. Burgonya</p> <p>energia: 448 Kcal szénhidrát: 36 g zsír: 50 g fehérje: 26 g cukor: 0 g</p> <p>zsir / telített zs.: 15 g / 2,6 g só: 2,1 g</p> <p>Allergének: zeller, glutén Feltételezhető:</p>	<p><b>Köménymagleves</b> Sült csirkemell Párolt rizs</p> <p>energia: 547 Kcal szénhidrát: 63 g zsír: 32 g fehérje: 32 g cukor: 0 g</p> <p>zsir / telített zs.: 18 g / 2,3 g só: 3 g</p> <p>Allergének: glutén Feltételezhető:</p>	<p><b>Burgonyaleves (TM)</b> Pulyka aprópecsenye Cukkiniőzelék (TM)</p> <p>energia: 373 Kcal szénhidrát: 33 g zsír: 23 g fehérje: 23 g cukor: 0 g</p> <p>zsir / telített zs.: 16 g / 2,7 g só: 1,9 g</p> <p>Allergének: glutén, zeller Feltételezhető:</p>	<p><b>Brokkolileves</b> Rántott panírozott halrúd Petr. Burgonya</p> <p>energia: 440 Kcal szénhidrát: 57 g zsír: 23 g fehérje: 23 g cukor: 0 g</p> <p>zsir / telített zs.: 13 g / 1,6 g só: 1,7 g</p> <p>Allergének: hal, glutén, tojás Feltételezhető:</p>
Ebéd	Bebo margarin Tejjes kiőrlésű zsemle Zöldpaprika 20g	Efef baromfi párizsi Bebo margarin Zsemle	Bebo margarin Zsemle Efef baromfi sonka	Eurofood baromfi krém csirkemájjal Tejjes kiőrlésű kenyér	Bebo margarin Zsemle Kégyóuborka 20g
	<p>energia: 188 Kcal szénhidrát: 30 g zsír: 7 g fehérje: 7 g cukor: 0 g</p> <p>zsir / telített zs.: 4 g / 1 g só: 0,8 g</p> <p>Allergének: glutén Feltételezhető: glutén, tejtermék, laktóz</p>	<p>energia: 225 Kcal szénhidrát: 31 g zsír: 8 g fehérje: 8 g cukor: 0 g</p> <p>zsir / telített zs.: 8 g / 2,2 g só: 1,4 g</p> <p>Allergének: glutén Feltételezhető: glutén, tejtermék, laktóz</p>	<p>energia: 206 Kcal szénhidrát: 31 g zsír: 9 g fehérje: 9 g cukor: 0 g</p> <p>zsir / telített zs.: 5 g / 1,5 g só: 1,4 g</p> <p>Allergének: glutén Feltételezhető: laktóz</p>	<p>energia: 235 Kcal szénhidrát: 29 g zsír: 8 g fehérje: 8 g cukor: 0 g</p> <p>zsir / telített zs.: 10 g / 3,3 g só: 0,9 g</p> <p>Allergének: glutén Feltételezhető: mustár</p>	<p>energia: 182 Kcal szénhidrát: 31 g zsír: 5 g fehérje: 5 g cukor: 0 g</p> <p>zsir / telített zs.: 4 g / 1,1 g só: 1 g</p> <p>Allergének: glutén Feltételezhető: tejtermék, laktóz</p>

SÜLYKÉRE: BÉRESZ KATALIN  
19.11.2023



Diétás étlap  
Hajnal Ákos

46. hét	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Ebéd	Zöldszégleves Levestészta Sült csirkecombfilé Bulgur Párolt sárgarépa Alma	Zellerleves Pulykasült Petr. Burgonya Almabefőtt	Köménymagleves Sült csirkemell Párolt rizs Almabefőtt	Burgonyaleves (TM) Pulyka aprópecsenye Cukkini-főzelék (TM) Zsemle	Brokkolileves Rántott panírozott halrúd (sütőben sütve) Petr. Burgonya
	energia: 610 Kcal zsír / telített zs.: 20 g / 3,3 g fehérje: 32 g szénhidrát: 66 g cukor: 0 g só: 3,3 g allergének: glutén, zeller feltehetően: élelmiszer-alkohol	energia: 599 Kcal zsír / telített zs.: 16 g / 2,6 g fehérje: 26 g szénhidrát: 9 g cukor: 9 g só: 2,2 g allergének: zeller, glutén feltehetően:	energia: 599 Kcal zsír / telített zs.: 18 g / 3,3 g fehérje: 32 g szénhidrát: 9 g cukor: 9 g só: 3 g allergének: glutén feltehetően:	energia: 566 Kcal zsír / telített zs.: 19 g / 3 g fehérje: 29 g szénhidrát: 69 g cukor: 0 g só: 3 g allergének: glutén, zeller feltehetően:	energia: 470 Kcal zsír / telített zs.: 14 g / 1,8 g fehérje: 25 g szénhidrát: 61 g cukor: 0 g só: 4 g allergének: glutén, tojás, hal feltehetően:

  
 SZILVÁSNERI BÉKÁNYI KATALIN  
 2023.11.29. 10:38

**Diétás étlap**  
**Hüvelyesmentes ebéd**

46. hét	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Ebéd	Zöldségleves Levestészta Sült csirkecombfilé Bulgur Párolt sárgarépa Alma	Zellerleves Pulykasült 3 Petr. Burgonya Csemege uborka	Köménymagleves Olaszos sült csirkemell Párolt barnarizs	Burgonyaleves (TM) Pulyka aprópecsenye Cukkinifőzelék (TM) Tejles kiőrlésű kenyér	Brokkolileves Rántott panírozott halrúd Petr. Burgonya Csemege uborka
	energia: 610 Kcal szénhidrát: 77 g zsír: 0 g fehérje: 32 g cukor: 0 g só: 0 g	energia: 466 Kcal szénhidrát: 53 g zsír: 0 g fehérje: 26 g cukor: 0 g só: 0 g	energia: 602 Kcal szénhidrát: 71 g zsír: 0 g fehérje: 32 g cukor: 0 g só: 0 g	energia: 625 Kcal szénhidrát: 78 g zsír: 0 g fehérje: 32 g cukor: 0 g só: 0 g	energia: 484 Kcal szénhidrát: 62 g zsír: 0 g fehérje: 25 g cukor: 0 g só: 0 g
	zsír / telített zs.: 20 g / 3,3 g sóló: 3,5 g	zsír / telített zs.: 16 g / 2,6 g sóló: 3,7 g	zsír / telített zs.: 21 g / 2,9 g sóló: 2,3 g	zsír / telített zs.: 20 g / 3,2 g sóló: 2,8 g	zsír / telített zs.: 14 g / 1,8 g sóló: 5,4 g
	Allergének: glutén, zeller Feltételezhető: tejfehérje, laktóz	Allergének: glutén, mustár, zeller Feltételezhető:	Allergének: glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén, zeller Feltételezhető:	Allergének: glutén, tojás, hal, mustár Feltételezhető:

  
 SZILVÁNYI BÉRNÉD KATALIN  
 2018.12.10. 09:53