

40.hét

2017.10.02.-

10.06.

DIÉTÁS ÉTLAP

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

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Tea Efef Sonka Bebó margarin Köleses abonett Zöldpaprika	Rizstej Bebó margarin Köleses abonett	Rizstej Bebó margarin Köleses abonett	Tea Efef Sonka Bebó margarin Köleses abonett Paradicsom	Rizstej Akácméz Bebó margarin Köleses abonett
	energia: 204 Kcal szénhidrát: 36 g zsír: 10 g fehérje: 10 g cukor: 7 g Allergének: kén-dioxid Feltételzettség:	energia: 223 Kcal szénhidrát: 36 g zsír: 6 g fehérje: 6 g cukor: 8 g Allergének: Feltételzettség:	energia: 223 Kcal szénhidrát: 36 g zsír: 6 g fehérje: 6 g cukor: 8 g Allergének: Feltételzettség:	energia: 204 Kcal szénhidrát: 37 g zsír: 10 g fehérje: 10 g cukor: 7 g Allergének: kén-dioxid Feltételzettség:	energia: 290 Kcal szénhidrát: 52 g zsír: 6 g fehérje: 6 g cukor: 25 g Allergének: Feltételzettség:
Ebéd	Zellerleves (rizsliszttel, tejföl nélkül) Budapest szárnycsragu Párolt rizs	Petrezselymes zöldségleves (rizsliszttel) Pulyka aprópecsenye Burgonyafőzelék Alma, Köleses abonett	Húsos fejtetbaleves (rizsliszttel, tejföl nélkül) Tejbédara (riszdarával, rizstejjel) Fahéj szóráss (adalekmentes porcukorral) Alma, Köleses abonett	Rántott leves (rizsliszttel, gluténmentes tésztaival) Lecsós csirkeragu Gluténmentes tathonyaköret Csemege uborka	Fahéjas almaleves (rizsliszttel, tejföl nélkül) Sült csirkecombfilé Hagymás tört burgonya Csemege uborka
	energia: 731 Kcal szénhidrát: 94 g Allergének: zeller Feltételzettség:	energia: 751 Kcal szénhidrát: 100 g Allergének: zeller, kén-dioxid Feltételzettség:	energia: 829 Kcal szénhidrát: 143 g Allergének: zeller Feltételzettség:	energia: 813 Kcal szénhidrát: 101 g Allergének: mustár Feltételzettség:	energia: 652 Kcal szénhidrát: 83 g Allergének: zeller, mustár, kén-dioxid Feltételzettség:
	fehérje: 34 g zsír: 24 g szénhidrát: 0 g	fehérje: 32 g zsír: 24 g szénhidrát: 0 g	fehérje: 23 g zsír: 17 g szénhidrát: 46 g	fehérje: 24 g zsír: 34 g szénhidrát: 6 g	fehérje: 30 g zsír: 20 g szénhidrát: 19 g
	zsír / telített zs.: 24 g / 3,6 g só: 2,4 g	zsír / telített zs.: 24 g / 3,4 g só: 2,5 g	zsír / telített zs.: 17 g / 4,1 g só: 1,2 g	zsír / telített zs.: 34 g / 4,3 g só: 4 g	zsír / telített zs.: 20 g / 3,1 g só: 3,4 g
Uzsonna	Petrezselymes margarin (Liga margarinnal) Köleses abonett Sárgarépa	Efef baromfi-parizsi Bebó margarin Köleses abonett Zöldpaprika	Eurofood baromfi-krém csirkemájjal Köleses abonett Sárgarépa	Efef baromfi-parizsi Bebó margarin Köleses abonett	Efef Sonka Bebó margarin Köleses abonett Kigyóuborka
	energia: 134 Kcal szénhidrát: 20 g Allergének: Feltételzettség:	energia: 202 Kcal szénhidrát: 19 g Allergének: Feltételzettség:	energia: 226 Kcal szénhidrát: 20 g Allergének: Feltételzettség:	energia: 196 Kcal szénhidrát: 18 g Allergének: Feltételzettség:	energia: 171 Kcal szénhidrát: 19 g Allergének: Feltételzettség:
	fehérje: 6 g zsír: 6 g szénhidrát: 0 g	fehérje: 9 g zsír: 10 g szénhidrát: 0 g	fehérje: 9 g zsír: 12 g szénhidrát: 0 g	fehérje: 9 g zsír: 10 g szénhidrát: 0 g	fehérje: 10 g zsír: 6 g szénhidrát: 0 g
	zsír / telített zs.: 6 g / 1,4 g só: 0,5 g	zsír / telített zs.: 10 g / 2,7 g só: 1 g	zsír / telített zs.: 12 g / 4,3 g só: 1 g	zsír / telített zs.: 10 g / 2,7 g só: 1 g	zsír / telített zs.: 6 g / 1,3 g só: 1,1 g

SZILVÁNYI BÓNÓCZ KATALIN
DIÉTÉPÍTŐS

2017. 09. 25.

40.hét

2017.10.02.-

DIÉTÁS ÉTLAP

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

10.06.

Hétfő		Kedd		Szerda		Csütörtök		Péntek	
Tea Efef Sonka Bebó margarin Köleses abonett Zöldpaprika		Rizstej Bebó margarin Köleses abonett		Rizstej Bebó margarin Köleses abonett		Tea Efef Sonka Bebó margarin Köleses abonett Paradicsom		Rizstej Akácmező Bebó margarin Köleses abonett	
energia: 204 Kcal szénhidrát: 26 g zsír: 7 g	fehérje: 10 g cukor: 1,1 g	energia: 225 Kcal szénhidrát: 36 g	fehérje: 6 g cukor: 8 g	energia: 225 Kcal szénhidrát: 36 g	fehérje: 6 g cukor: 8 g	energia: 204 Kcal szénhidrát: 27 g	fehérje: 10 g cukor: 7 g	energia: 290 Kcal szénhidrát: 57 g	fehérje: 6 g cukor: 28 g
zsír / telített zs.: 6 g / 1,6 g sós: 1,1 g		zsír / telített zs.: 6 g / 1,3 g sós: 0,6 g		zsír / telített zs.: 6 g / 1,3 g sós: 0,6 g		zsír / telített zs.: 6 g / 1,6 g sós: 1,1 g		zsír / telített zs.: 6 g / 1,3 g sós: 0,6 g	
Allergének: Ken-dioxid Feltételzetlen:		Allergének: Feltételzetlen:		Allergének: Feltételzetlen:		Allergének: Ken-dioxid Feltételzetlen:		Allergének: Feltételzetlen:	
Ebéd Zellerleves (rizsliszttel, tejfől nélkül) Budapest származagu Párolt rizs		Petrezselymes zöldsegleves (rizsliszttel) Pulyka aprópecsenye Burgonyafőzelék Alma, Köleses abonett		Húsos fejtetthab leves (rizsliszttel, tejfől nélkül) Tejbedara (iszdarával, rizstejjel) Fahéj szórás (adalékmentes porcukorral) Alma, Köleses abonett		Rántott leves (rizsliszttel, gluténmentes tésztaival) Leesós csirke ragu Gluténmentes tahonyaköret Csemegye uborka		Fahéjas almaleves (rizsliszttel, tejfől nélkül) Sült csirkecombfilé Hagymás tört burgonya Csemegye uborka	
energia: 711 Kcal szénhidrát: 94 g	fehérje: 34 g cukor: 0 g	energia: 751 Kcal szénhidrát: 100 g	fehérje: 32 g cukor: 0 g	energia: 829 Kcal szénhidrát: 143 g	fehérje: 24 g cukor: 49 g	energia: 815 Kcal szénhidrát: 101 g	fehérje: 24 g cukor: 6 g	energia: 652 Kcal szénhidrát: 85 g	fehérje: 30 g cukor: 19 g
zsír / telített zs.: 24 g / 3,6 g sós: 2,4 g		zsír / telített zs.: 24 g / 3,4 g sós: 2,5 g		zsír / telített zs.: 17 g / 4,1 g sós: 1,2 g		zsír / telített zs.: 34 g / 4,4 g sós: 4 g		zsír / telített zs.: 20 g / 3,1 g sós: 3,4 g	
Allergének: zeller Feltételzetlen:		Allergének: zeller, ken-dioxid Feltételzetlen:		Allergének: zeller Feltételzetlen:		Allergének: tojás, glutén Feltételzetlen:		Allergének: zeller, tojás, glutén, ken-dioxid Feltételzetlen:	
Uzsonna Petrezselymes margarin (Liga margarinnal) Köleses abonett Sárgarépa		Efef baromfi párizsi Bebó margarin Köleses abonett Zöldpaprika		Eurofood baromfi krém csirkemájjal Köleses abonett Sárgarépa		Efef baromfi párizsi Bebó margarin Köleses abonett		Efef Sonka Bebó margarin Köleses abonett Kégyóuborka	
energia: 154 Kcal szénhidrát: 20 g	fehérje: 6 g cukor: 0 g	energia: 202 Kcal szénhidrát: 19 g	fehérje: 9 g cukor: 0 g	energia: 226 Kcal szénhidrát: 20 g	fehérje: 9 g cukor: 0 g	energia: 196 Kcal szénhidrát: 16 g	fehérje: 9 g cukor: 0 g	energia: 171 Kcal szénhidrát: 19 g	fehérje: 10 g cukor: 0 g
zsír / telített zs.: 6 g / 1,4 g sós: 0,5 g		zsír / telített zs.: 10 g / 2,7 g sós: 1 g		zsír / telített zs.: 12 g / 4,3 g sós: 1 g		zsír / telített zs.: 10 g / 2,7 g sós: 1 g		zsír / telített zs.: 6 g / 1,6 g sós: 1,1 g	
Allergének: Feltételzetlen:		Allergének: Feltételzetlen:		Allergének: Feltételzetlen:		Allergének: Feltételzetlen:		Allergének: Feltételzetlen:	

40.hét
2017.10.02.-
10.06.

DIÉTÁS ÉTLAP
TEJFEHÉRJÉ-, TEJCSUKOR NÉLKÜL KÉSZÜLT

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<p>Tea Efef Sonka Bebo margarin Vizes zsemle Zöldpaprika</p>	<p>Rizstej Bebo margarin Vizes zsemle</p>	<p>Rizstej Bebo margarin Vizes zsemle</p>	<p>Tea Efef Sonka Bebo margarin Teljes kiőrlésű rozskenyér Paradicsom</p>	<p>Rizstej Akácmez Bebo margarin Teljes kiőrlésű rozskenyér</p>
<p>energia: 255 Kcal szénhidrát: 40 g fehérje: 10 g cukor: 7 g zsír / telített zs.: 6 g / 1,7 g só: 1,6 g</p>	<p>energia: 276 Kcal szénhidrát: 50 g fehérje: 6 g cukor: 8 g zsír / telített zs.: 6 g / 1,3 g só: 1,2 g</p>	<p>energia: 276 Kcal szénhidrát: 50 g fehérje: 6 g cukor: 8 g zsír / telített zs.: 6 g / 1,3 g só: 1,2 g</p>	<p>energia: 270 Kcal szénhidrát: 41 g fehérje: 10 g cukor: 7 g zsír / telített zs.: 7 g / 1,8 g só: 1,4 g</p>	<p>energia: 356 Kcal szénhidrát: 67 g fehérje: 6 g cukor: 25 g zsír / telített zs.: 7 g / 1,4 g só: 0,9 g</p>
<p>Allergének: glutén, kén-dioxid Feltételezhető:</p>	<p>Allergének: glutén Feltételezhető:</p>	<p>Allergének: glutén Feltételezhető:</p>	<p>Allergének: glutén, kén-dioxid Feltételezhető:</p>	<p>Allergének: glutén Feltételezhető:</p>
<p>Ebéd</p>	<p>Petrezselymes zöldségleves Pulyka aprópecsenye Burgonyafőzelék (tejföl nélkül) Alma, Vizes zsemle</p>	<p>Húsos fejtetbaleves (tejföl nélkül) Tejedara (riszdarával, rizstejjel) Fahéj szóráss (adalekmentes porcukorral) Alma, Vizes zsemle</p>	<p>Rántott leves (gluténmentes tésztaával) Lecsós csirkeragu Gluténmentes tahonyaköröt Csemege uborka</p>	<p>Fahéjas almaleves (tejföl nélkül) Sült csirkecombfilé Hagymás tört burgonya Csemege uborka</p>
<p>energia: 731 Kcal szénhidrát: 94 g fehérje: 34 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 24 g / 3,6 g só: 2,4 g</p>	<p>energia: 803 Kcal szénhidrát: 114 g fehérje: 31 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 23 g / 3,5 g só: 3,1 g</p>	<p>energia: 881 Kcal szénhidrát: 157 g fehérje: 24 g cukor: 46 g zsír / telített zs.: 17 g / 4,1 g só: 1,7 g</p>	<p>energia: 815 Kcal szénhidrát: 101 g fehérje: 24 g cukor: 6 g zsír / telített zs.: 34 g / 4,4 g só: 4 g</p>	<p>energia: 653 Kcal szénhidrát: 85 g fehérje: 30 g cukor: 19 g zsír / telített zs.: 20 g / 3,1 g só: 3,4 g</p>
<p>Allergének: zeller Feltételezhető:</p>	<p>Allergének: zeller, glutén, kén-dioxid Feltételezhető:</p>	<p>Allergének: glutén, zeller Feltételezhető:</p>	<p>Allergének: mustár Feltételezhető:</p>	<p>Allergének: mustár, zeller, kén-dioxid Feltételezhető:</p>
<p>Petrezselymes margarin (Liga margarinna) Teljes kiőrlésű rozszemle Sárgarépa</p>	<p>Efef baromfiipárizsi Bebo margarin Teljes kiőrlésű rozskenyér Zöldpaprika</p>	<p>Eurofood baromfi krém csirkemájjal Teljes kiőrlésű rozskenyér Sárgarépa</p>	<p>Efef baromfiipárizsi Bebo margarin Vizes zsemle</p>	<p>Efef Sonka Bebo margarin Vizes zsemle Kígyóuborka</p>
<p>energia: 193 Kcal szénhidrát: 29 g fehérje: 5 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 6 g / 1,6 g só: 0,7 g</p>	<p>energia: 268 Kcal szénhidrát: 34 g fehérje: 10 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 10 g / 2,8 g só: 1,3 g</p>	<p>energia: 291 Kcal szénhidrát: 35 g fehérje: 10 g cukor: 9 g zsír / telített zs.: 12 g / 4,4 g só: 1,3 g</p>	<p>energia: 248 Kcal szénhidrát: 32 g fehérje: 9 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 9 g / 2,7 g só: 1,6 g</p>	<p>energia: 222 Kcal szénhidrát: 32 g fehérje: 10 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 6 g / 1,7 g só: 1,6 g</p>
<p>Allergének: glutén Feltételezhető:</p>	<p>Allergének: glutén Feltételezhető:</p>	<p>Allergének: glutén, Feltételezhető:</p>	<p>Allergének: glutén Feltételezhető:</p>	<p>Allergének: glutén Feltételezhető:</p>

CHUKASNE BUDAPESZ KAPALJA
2017.10.02. 10:25

40.hét

2017.10.02.-

DIÉTÁS ÉTLAP

TEJFEHÉRJE-, TEJCSUKOR-, TOJÁS (szója-, magyoro) NÉLKÜL KÉSZÜLT

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
	Tea Efef Sonka Bebo margarin Vizes zsemle Zöldpaprika	Rizstej Bebo margarin Vizes zsemle	Rizstej Bebo margarin Vizes zsemle	Tea Efef Sonka Bebo margarin Paradicsom	Rizstej Akácméz Bebo margarin Tejles kiörlesű rozskenyér
Tízórai	energia: 255 Kcal szénhidrát: 40 g fehérje: 10 g cukor: 7 g zsír / telített zs.: 6 g / 1,7 g só: 1,6 g Allergének: glutén, kén-dioxid Feldolgozott:	energia: 276 Kcal szénhidrát: 30 g fehérje: 6 g cukor: 8 g zsír / telített zs.: 6 g / 1,3 g só: 1,2 g Allergének: glutén Feldolgozott:	energia: 276 Kcal szénhidrát: 30 g fehérje: 6 g cukor: 8 g zsír / telített zs.: 6 g / 1,3 g só: 1,2 g Allergének: glutén Feldolgozott:	energia: 270 Kcal szénhidrát: 41 g fehérje: 10 g cukor: 7 g zsír / telített zs.: 7 g / 1,8 g só: 1,4 g Allergének: glutén, kén-dioxid Feldolgozott:	energia: 356 Kcal szénhidrát: 67 g fehérje: 6 g cukor: 25 g zsír / telített zs.: 7 g / 1,4 g só: 0,9 g Allergének: glutén Feldolgozott:
Ebéd	Zellerleves (tejföl nélkül) Budapest származragu Párolt rizs	Petrezselymes zöldségleves Pulyka aprópecsenye Burgonyafőzelék (tejföl nélkül) Alma, Vizes zsemle	Húsos fejtehtabbleves (tejföl nélkül) Tejbédara (fiszdarával, rizstejfel) Fahéj szórás (adalékmentes porcukorral) Alma, Vizes zsemle	Rántott leves (gluténmentes tésztaval) Lecsós csirkeragu Gluténmentes tarhonyaköret Csemege uborka	Fahéjas almaleves (tejföl nélkül) Sült csirkecombfilé Hagymás tört burgonya Csemege uborka
	energia: 731 Kcal szénhidrát: 94 g fehérje: 34 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 34 g / 3,6 g só: 2,4 g Allergének: zöller Feldolgozott:	energia: 803 Kcal szénhidrát: 114 g fehérje: 31 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 23 g / 2,5 g só: 3,1 g Allergének: zöller, glutén, kén-dioxid Feldolgozott:	energia: 881 Kcal szénhidrát: 137 g fehérje: 24 g cukor: 46 g zsír / telített zs.: 17 g / 4,1 g só: 1,7 g Allergének: glutén, zöller Feldolgozott:	energia: 815 Kcal szénhidrát: 101 g fehérje: 24 g cukor: 6 g zsír / telített zs.: 34 g / 4,4 g só: 4 g Allergének: mustár Feldolgozott:	energia: 652 Kcal szénhidrát: 85 g fehérje: 30 g cukor: 19 g zsír / telített zs.: 20 g / 3,1 g só: 3,4 g Allergének: mustár, zöller, kén-dioxid Feldolgozott:
Uzsonna	Petrezselymes margarin (Liga margarinál) Tejles kiörlesű rozszemle Sárgarépa	Efef baromfi párizsi Bebo margarin Zöldpaprika	Eurofood baromfi kék csirkemájjal Tejles kiörlesű rozskenyér Sárgarépa	Efef baromfi párizsi Bebo margarin Vizes zsemle	Efef Sonka Bebo margarin Vizes zsemle Kigyóuborka
	energia: 193 Kcal szénhidrát: 29 g fehérje: 5 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 6 g / 1,6 g só: 0,7 g Allergének: glutén Feldolgozott:	energia: 368 Kcal szénhidrát: 34 g fehérje: 10 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 10 g / 2,8 g só: 1,3 g Allergének: glutén Feldolgozott:	energia: 291 Kcal szénhidrát: 35 g fehérje: 10 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 12 g / 4,4 g só: 1,3 g Allergének: glutén Feldolgozott:	energia: 238 Kcal szénhidrát: 23 g fehérje: 9 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 9 g / 2,7 g só: 1,6 g Allergének: glutén Feldolgozott:	energia: 222 Kcal szénhidrát: 32 g fehérje: 10 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 6 g / 1,7 g só: 1,6 g Allergének: glutén Feldolgozott:

40.hét

2017.10.02.-

DIÉTÁS ÉTLAP

TEJFEHÉRJÉ-, TEJCSUKOR-, TOJÁS-, PARADICSOM NÉLKÜL KÉSZÜLT

10.06.		Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Tea Efef Sonka Bebo margarin Vizes zsemle Zöldpaprika	Rizstej Bebo margarin Vizes zsemle	Rizstej Bebo margarin Vizes zsemle	Rizstej Bebo margarin Vizes zsemle	Tea Efef Sonka Bebo margarin Tejjes kiórlésű rozskenyér Zöldpaprika	Rizstej Akácmez Bebo margarin Tejjes kiórlésű rozskenyér
	energia: 255 Kcal szénhidrát: 40 g Allergének: glutén, kén-dioxid Feltételhez: ...	energia: 276 Kcal szénhidrát: 50 g Allergének: glutén Feltételhez: ...	energia: 276 Kcal szénhidrát: 50 g Allergének: glutén Feltételhez: ...	energia: 276 Kcal szénhidrát: 50 g Allergének: glutén Feltételhez: ...	energia: 299 Kcal szénhidrát: 41 g Allergének: glutén, kén-dioxid Feltételhez: ...	energia: 356 Kcal szénhidrát: 67 g Allergének: glutén Feltételhez: ...
Ebéd	Zellerleves (tejfől, lecsó nélkül) Budapest szárnyszeragu (lecsó nélkül) Párolt rizs	Petrezselymes zöldségleves (lecsó nélkül) Pulyka aprópecsenye (lecsó és par-püre nélkül) Burgonyafőzelék (tejfől nélkül) Alma, Vizes zsemle	Húsos fejtetbaleves (tejfől, lecsó nélkül) Tejbedara (riszdarával, rizstejjel) Fahéj szóráss (adalékmentes porcukorral) Alma, Vizes zsemle	Rántott leves (gluténmentes tésztaival) Csirke aprópecsenye (lecsó és par-püre nélkül) Gluténmentes tarhonyaköret Csemege uborka	Fahéjas almaleves (tejfől nélkül) Sült csirkecombfiléz (par. püre nélkül) Hagymás tört burgonya Csemege uborka	
	energia: 731 Kcal szénhidrát: 94 g Allergének: zeller Feltételhez: ...	energia: 803 Kcal szénhidrát: 114 g Allergének: zeller, glutén, kén-dioxid Feltételhez: ...	energia: 891 Kcal szénhidrát: 157 g Allergének: glutén, zeller Feltételhez: ...	energia: 823 Kcal szénhidrát: 131 g Allergének: mustár Feltételhez: ...	energia: 652 Kcal szénhidrát: 85 g Allergének: mustár, zeller, kén-dioxid Feltételhez: ...	
Uzsonna	Petrezselymes margarin (Liga margarinmal) Tejjes kiórlésű rozszemle Sárgarépa	Efef baromfi-párizsi Bebo margarin Tejjes kiórlésű rozskenyér Zöldpaprika	Eurofood baromfi krém csirkemájjal Tejjes kiórlésű rozskenyér Sárgarépa	Efef baromfi-párizsi Bebo margarin Vizes zsemle	Efef Sonka Bebo margarin Vizes zsemle Kígyóuborka	
	energia: 193 Kcal szénhidrát: 29 g Allergének: glutén Feltételhez: ...	energia: 266 Kcal szénhidrát: 34 g Allergének: glutén Feltételhez: ...	energia: 291 Kcal szénhidrát: 35 g Allergének: glutén Feltételhez: ...	energia: 248 Kcal szénhidrát: 12 g Allergének: glutén Feltételhez: ...	energia: 222 Kcal szénhidrát: 32 g Allergének: glutén Feltételhez: ...	

40.hét
2017.10.02.-
10.06.

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

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Tea édesfőszszerrel Efef Sonka Bebó margarin 5 db Köleses abonett Zöldpaprika	Rizstej 1 dl Bebó margarin 4 db Köleses abonett	Rizstej 1 dl Bebó margarin 4 db Köleses abonett	Tea édesfőszszerrel Efef Sonka Bebó margarin 5 db Köleses abonett Paradicsom	Rizstej 1 dl Bebó margarin 4 db Köleses abonett
	energia: 198 Kcal szénhidrát: 25 g Allergének: Fehérje: 11 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 6 g / 1,6 g só: 1,2 g	energia: 177 Kcal szénhidrát: 27 g Allergének: Fehérje: 6 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 5 g / 1,2 g só: 0,5 g	energia: 201 Kcal szénhidrát: 31 g Allergének: Fehérje: 7 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 5 g / 1,2 g só: 0,6 g	energia: 199 Kcal szénhidrát: 24 g Allergének: Fehérje: 11 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 6 g / 1,7 g só: 1,2 g	energia: 177 Kcal szénhidrát: 27 g Allergének: Fehérje: 0 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 5 g / 1,2 g só: 0,5 g
Ébéd	2 dl Zellerleves (rizsliszttel) Budapest származagu 12 dkg Párolt rizs	3 dl Petrezselymes zöldsegleves (rizsliszttel) Pulyka aprópecsenye 2 dl Burgonyafőzelék (rizsliszttel) 10 dkg Alma (tisztíva)	2 dl Húsos fejtehtableves (rizsliszttel) Sertéssült 15 dkg Főtt burgonya	3 dl Rántott leves (rizsliszttel) Lecsós csirkeagu 14 dkg Gluténmentes tárhonyaköret	3 dl Fahéjas almaleves (rizsliszttel, édesfőszszerrel) Sült csirkecombfilé 15 dkg Hagymás tört burgonya 100 g Csemege uborka (édesfőszszeres)
	energia: 487 Kcal szénhidrát: 52 g Allergének: Fehérje: 29 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 18 g / 2 g só: 1,7 g	energia: 498 Kcal szénhidrát: 51 g Allergének: Fehérje: 23 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 22 g / 3,2 g só: 2 g	energia: 594 Kcal szénhidrát: 57 g Allergének: Fehérje: 34 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 27 g / 6,6 g só: 2 g	energia: 549 Kcal szénhidrát: 54 g Allergének: Fehérje: 21 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 27 g / 3,6 g só: 2,1 g	energia: 490 Kcal szénhidrát: 51 g Allergének: Fehérje: 29 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 19 g / 2,9 g só: 4,4 g
Uzsonna	Petrezselymes margarin (Liga margarinál) 5 db Köleses abonett Sárgarépa	Efef baromfi párizsi Bebó margarin 5 db Köleses abonett Zöldpaprika	Eurofood baromfi krém csirkemájjal 5 db Köleses abonett Sárgarépa	Efef baromfi párizsi Bebó margarin 5 db Köleses abonett	Efef Sonka Bebó margarin 5 db Köleses abonett Kgy.úborka
	energia: 178 Kcal szénhidrát: 24 g Allergének: Fehérje: 7 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 6 g / 1,5 g só: 0,6 g	energia: 226 Kcal szénhidrát: 23 g Allergének: Fehérje: 11 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 10 g / 2,7 g só: 1,1 g	energia: 350 Kcal szénhidrát: 35 g Allergének: Fehérje: 11 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 12 g / 4,3 g só: 1,1 g	energia: 220 Kcal szénhidrát: 22 g Allergének: Fehérje: 10 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 10 g / 2,7 g só: 1,1 g	energia: 195 Kcal szénhidrát: 23 g Allergének: Fehérje: 11 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 6 g / 1,6 g só: 1,2 g

Köszönjük!
2017. 09. 25.

DIÉTÁS ÉTLAP

40. hét
2017.10.02-
10.06.

BÚZA-, ÁRPA-, ROZS-, ZAB-, TÖNKÖLY-SZÁRMAZÉK-ÉS HOZZÁADOTT CUKOR NÉLKÜL KÉSZÜLT
(EBÉD 80-85 G CH)
KÉPES DÁVID

Hétfő		Kedd		Szerda		Csütörtök		Péntek			
Tízórai											
energia: 0 Kcal szénhidrát: 0 g zsírok: 0 g	fehérje: 0 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 0 g / 0 g szénhidrát: 0 g	energia: 0 Kcal szénhidrát: 0 g zsírok: 0 g	fehérje: 0 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 0 g / 0 g szénhidrát: 0 g	energia: 0 Kcal szénhidrát: 0 g zsírok: 0 g	fehérje: 0 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 0 g / 0 g szénhidrát: 0 g	energia: 0 Kcal szénhidrát: 0 g zsírok: 0 g		
Allergének: zeller Feltételezhető:											
Ebéd											
2,5 dl Zellerleves (rizsizzsittel) Budapest szárnyasragu 22 dkg Párolt rizs			3 dl Petrezselymes zöldsgégleves (rizsizzsittel) Pulyka aprópecsenye 3 dl Burgonyafőzellek (rizsizzsittel) 5 dkg Mester Bácskai fehér kenyér			2 dl Húsos fejtettbableves (rizsizzsittel) Sertéssült 30 dkg Főtt burgonya			3 dl Rántott leves (rizsizzsittel) Leccsós csirkeragu 24 dkg Gluténmentes tarhonyaköret		
energia: 666 Kcal szénhidrát: 84 g	fehérje: 32 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 22 g / 3,3 g szénhidrát: 0 g	energia: 638 Kcal szénhidrát: 82 g	fehérje: 23 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 22 g / 3,4 g szénhidrát: 2,1 g	energia: 735 Kcal szénhidrát: 83 g	fehérje: 38 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 27 g / 6,6 g szénhidrát: 2,1 g	energia: 707 Kcal szénhidrát: 82 g	fehérje: 22 g cukor: 4 g	zsír / telített zs.: 31 g / 4,1 g szénhidrát: 2,5 g
Allergének: zeller Feltételezhető:											
Uzsonna											
energia: 0 Kcal szénhidrát: 0 g zsírok: 0 g	fehérje: 0 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 0 g / 0 g szénhidrát: 0 g	energia: 0 Kcal szénhidrát: 0 g zsírok: 0 g	fehérje: 0 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 0 g / 0 g szénhidrát: 0 g	energia: 0 Kcal szénhidrát: 0 g zsírok: 0 g	fehérje: 0 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 0 g / 0 g szénhidrát: 0 g	energia: 0 Kcal szénhidrát: 0 g zsírok: 0 g		
Allergének: Feltételezhető:											

Megj. H.
2018.09.05.
KULYASNE BŐRŐCZI KRISTINA
DIÉTÉSZ

40.nét
2017.10.02.-
10.06.

DIETÁS ÉTLAP
(BALÁZS DÁVID)

Hétfő		Kedd		Szerda		Csütörtök		Péntek	
Tea édesítőszerezrel Trappista sajt Bebó margarin 3 dkg Tejles kiőrlésű kenyér		Tej 1 dl Bebó margarin 2 dkg Tejles kiőrlésű kenyér		Tej 1 dl Bebó margarin 2 dkg Tejles kiőrlésű kenyér		Tea édesítőszerezrel Pizzasonka Bebó margarin 3 dkg Tejles kiőrlésű kenyér		Tej 1 dl Bebó margarin 2 dkg Tejles kiőrlésű kenyér	
Tízórai Paprika		2 dl Petrezselymes zöldszégleves Pulyka aprópecsénye 1,5 dl Burgonyafőzelék 70 g Alma (tisztíva)		1,5 dl Rizsleves Sertéssült 12 dkg Bulgur		2 dl Tojásleves Lecsós csirkeraгу 10 dkg Tardonyaköret		2 dl Kérszleves Sült csirkemell 13 dkg Petrezselymes burgonya Csemege uborka (édesítőszerez)	
Eledél 2 dkg Zellerkrémleves Pulykasült 10 dkg Párolt rizs		2 dkg Zellerkrémleves Pulykasült 10 dkg Párolt rizs		2 dkg Zellerkrémleves Pulykasült 10 dkg Párolt rizs		2 dkg Zellerkrémleves Pulykasült 10 dkg Párolt rizs		2 dkg Zellerkrémleves Pulykasült 10 dkg Párolt rizs	
Energia: 443 Kcal szénhidrát: 34 g cukor: 0 g		Energia: 446 Kcal szénhidrát: 38 g cukor: 0 g		Energia: 424 Kcal szénhidrát: 39 g cukor: 0 g		Energia: 427 Kcal szénhidrát: 36 g cukor: 0 g		Energia: 388 Kcal szénhidrát: 36 g cukor: 0 g	
Fehéjje: 24 g zsír / telített zs.: 21 g / 4,9 g só: 1,4 g		Fehéjje: 25 g zsír / telített zs.: 22 g / 4,3 g só: 2,4 g		Fehéjje: 25 g zsír / telített zs.: 19 g / 4 g só: 2,3 g		Fehéjje: 25 g zsír / telített zs.: 20 g / 3 g só: 1,6 g		Fehéjje: 29 g zsír / telített zs.: 14 g / 1,7 g só: 3,8 g	
Allergének: zeller, glutén, tejtermék, laktóz Feltételezhető: glutén		Allergének: zeller, glutén, tejtermék, laktóz Feltételezhető: glutén		Allergének: zeller, glutén Feltételezhető: glutén		Allergének: glutén, tejtermék, laktóz, szója Feltételezhető: glutén, tejtermék, laktóz, szója		Allergének: glutén, tejtermék, laktóz Feltételezhető: glutén, tejtermék, laktóz	
Energia: 130 Kcal szénhidrát: 18 g cukor: 0 g		Energia: 190 Kcal szénhidrát: 19 g cukor: 0 g		Energia: 162 Kcal szénhidrát: 21 g cukor: 1 g		Energia: 150 Kcal szénhidrát: 24 g cukor: 0 g		Energia: 136 Kcal szénhidrát: 19 g cukor: 0 g	
Fehéjje: 4 g zsír / telített zs.: 5 g / 2,1 g só: 0,3 g		Fehéjje: 8 g zsír / telített zs.: 9 g / 2,3 g só: 0,2 g		Fehéjje: 8 g zsír / telített zs.: 4 g / 1,1 g só: 0,9 g		Fehéjje: 6 g zsír / telített zs.: 3 g / 0,7 g só: 0,8 g		Fehéjje: 6 g zsír / telített zs.: 6 g / 2,1 g só: 0,6 g	
Allergének: glutén, tejtermék, laktóz Feltételezhető:		Allergének: glutén Feltételezhető: glutén		Allergének: glutén Feltételezhető: glutén, tejtermék, laktóz		Allergének: glutén Feltételezhető: glutén, tejtermék, laktóz		Allergének: glutén, tejtermék, laktóz Feltételezhető: glutén, tejtermék, laktóz	
Energia: 130 Kcal szénhidrát: 18 g cukor: 0 g		Energia: 190 Kcal szénhidrát: 19 g cukor: 0 g		Energia: 162 Kcal szénhidrát: 21 g cukor: 1 g		Energia: 150 Kcal szénhidrát: 24 g cukor: 0 g		Energia: 136 Kcal szénhidrát: 19 g cukor: 0 g	
Fehéjje: 4 g zsír / telített zs.: 5 g / 2,1 g só: 0,3 g		Fehéjje: 8 g zsír / telített zs.: 9 g / 2,3 g só: 0,2 g		Fehéjje: 8 g zsír / telített zs.: 4 g / 1,1 g só: 0,9 g		Fehéjje: 6 g zsír / telített zs.: 3 g / 0,7 g só: 0,8 g		Fehéjje: 6 g zsír / telített zs.: 6 g / 2,1 g só: 0,6 g	
Allergének: glutén, tejtermék, laktóz Feltételezhető:		Allergének: glutén Feltételezhető: glutén		Allergének: glutén Feltételezhető: glutén, tejtermék, laktóz		Allergének: glutén Feltételezhető: glutén, tejtermék, laktóz		Allergének: glutén, tejtermék, laktóz Feltételezhető: glutén, tejtermék, laktóz	

2017. 09. 25.
Né T H

40.hét

2017.10.02.-

10.06.

DIÉTÁS ÉTLAP

DIABETIKUS ELLÁTÁS (EBÉD 40-45 G CH) (HORVÁTH MERCÉDESZ KRISZTINA; KAUFMAN MARTIN)

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
	Tea édesfőzszerrel Trappista sajt Bebo margarin	Tej 1 dl Bebo margarin	Tej 1 dl Bebo margarin	Tea édesfőzszerrel Pizzaszonka Bebo margarin	Tej 1 dl Bebo margarin
Tízórai	3 dkg Tejles kiőrlésű kenyér Paprika	2 dkg Tejles kiőrlésű kenyér	2 dkg Tejles kiőrlésű kenyér	3 dkg Tejles kiőrlésű kenyér Paradicsom	2 dkg Tejles kiőrlésű kenyér
	energia: 239 Kcal szénhidrát: 19 g Allergének: glutén, tejfehérje, laktóz Feldolgozható:	energia: 141 Kcal szénhidrát: 17 g Allergének: glutén, tejfehérje, laktóz Feldolgozható:	energia: 141 Kcal szénhidrát: 17 g Allergének: tejfehérje, laktóz, glutén Feldolgozható: glutén	energia: 157 Kcal szénhidrát: 20 g Allergének: glutén Feldolgozható: glutén, tejfehérje, laktóz, szója Feldolgozható:	energia: 141 Kcal szénhidrát: 17 g Allergének: tejfehérje, laktóz, glutén Feldolgozható:
	fehérje: 12 g cukor: 0 g	fehérje: 6 g cukor: 0 g	fehérje: 6 g cukor: 0 g	fehérje: 10 g cukor: 0 g	fehérje: 6 g cukor: 0 g
	zsír / telített zs.: 13 g / 6,4 g só: 1,1 g	zsír / telített zs.: 6 g / 1,9 g só: 0,4 g	zsír / telített zs.: 5 g / 1,9 g só: 0,4 g	zsír / telített zs.: 5 g / 1,2 g só: 1,1 g	zsír / telített zs.: 6 g / 1,9 g só: 0,4 g
	energia: 477 Kcal szénhidrát: 44 g Allergének: tejfehérje, laktóz, glutén, szelén Feldolgozható:	energia: 487 Kcal szénhidrát: 43 g Allergének: glutén, szelén, tejfehérje, laktóz Feldolgozható:	energia: 334 Kcal szénhidrát: 41 g Allergének: glutén, tejfehérje, laktóz, szelén Feldolgozható:	energia: 477 Kcal szénhidrát: 43 g Allergének: tejfehérje, glutén Feldolgozható:	energia: 417 Kcal szénhidrát: 42 g Allergének: mustár, szelén, glutén Feldolgozható:
	fehérje: 25 g cukor: 0 g	fehérje: 26 g cukor: 0 g	fehérje: 33 g cukor: 0 g	fehérje: 26 g cukor: 0 g	fehérje: 29 g cukor: 0 g
	zsír / telített zs.: 22 g / 5 g só: 1,4 g	zsír / telített zs.: 23 g / 4,3 g só: 2,5 g	zsír / telített zs.: 26 g / 6,4 g só: 2,1 g	zsír / telített zs.: 22 g / 3,3 g só: 1,7 g	zsír / telített zs.: 14 g / 1,7 g só: 3,9 g
Ebéd	2 dl Zellerkrémleves Pulykasült 12 dkg Párolt rizs	2 dl Petrezselymes zöldsaláta Pulyka aprópecsenye 2 dl Burgonyafőzelék	1,5 dl Rizsleves Sertéssült 2 dl Szárzababfőzelék	3 dl Tojásleves Lecsós csirkeraagu 11 dkg Tarhonyaköret	2 dl Kertészleves Sült csirkemell 16 dkg Petrezselymes burgonya Csemege uborka (édesfőzszeres)
	energia: 477 Kcal szénhidrát: 44 g Allergének: tejfehérje, laktóz, glutén, szelén Feldolgozható:	energia: 487 Kcal szénhidrát: 43 g Allergének: glutén, szelén, tejfehérje, laktóz Feldolgozható:	energia: 334 Kcal szénhidrát: 41 g Allergének: glutén, tejfehérje, laktóz, szelén Feldolgozható:	energia: 477 Kcal szénhidrát: 43 g Allergének: tejfehérje, glutén Feldolgozható:	energia: 417 Kcal szénhidrát: 42 g Allergének: mustár, szelén, glutén Feldolgozható:
	fehérje: 25 g cukor: 0 g	fehérje: 26 g cukor: 0 g	fehérje: 33 g cukor: 0 g	fehérje: 26 g cukor: 0 g	fehérje: 29 g cukor: 0 g
	zsír / telített zs.: 22 g / 5 g só: 1,4 g	zsír / telített zs.: 23 g / 4,3 g só: 2,5 g	zsír / telített zs.: 26 g / 6,4 g só: 2,1 g	zsír / telített zs.: 22 g / 3,3 g só: 1,7 g	zsír / telített zs.: 14 g / 1,7 g só: 3,9 g
	energia: 130 Kcal szénhidrát: 18 g Allergének: glutén, tejfehérje, laktóz Feldolgozható:	energia: 190 Kcal szénhidrát: 19 g Allergének: glutén Feldolgozható: glutén, tejfehérje, laktóz, szója, mustár Feldolgozható:	energia: 162 Kcal szénhidrát: 23 g Allergének: glutén Feldolgozható: laktóz	energia: 150 Kcal szénhidrát: 24 g Allergének: glutén Feldolgozható: laktóz	energia: 136 Kcal szénhidrát: 19 g Allergének: tejfehérje, laktóz, glutén Feldolgozható: glutén
	fehérje: 4 g cukor: 0 g	fehérje: 8 g cukor: 0 g	fehérje: 8 g cukor: 1 g	fehérje: 6 g cukor: 0 g	fehérje: 6 g cukor: 0 g
	zsír / telített zs.: 5 g / 2,1 g só: 0,3 g	zsír / telített zs.: 9 g / 2,3 g só: 0,9 g	zsír / telített zs.: 4 g / 1,1 g só: 0,9 g	zsír / telített zs.: 3 g / 0,7 g só: 0,8 g	zsír / telített zs.: 6 g / 2,1 g só: 0,6 g
Uzsonna	3 dkg Tejles kiőrlésű kenyér Kigyóuborka	3 dkg Tejles kiőrlésű kenyér Paprika	3 dkg Tejles kiőrlésű kenyér Sárgarépa	3 dkg Tejles kiőrlésű kenyér	3 dkg Tejles kiőrlésű kenyér Kocka sajt Bebo margarin Kigyóuborka

Összeállította: HÓRÓVÁTH MERCÉDESZ KRISZTINA
2017.10.02.

Ágyas 2017. 09. 25.
Küth 11.

40.hét
2017.10.02.-
10.06.

DIÉTÁS ÉTLAP
ENERGIASZEGÉNY

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
	Tea édesítőszerrel Trappista sajt Bebo margarin	Tej 1 dl Bebo margarin	Tej 1 dl Bebo margarin	Tea édesítőszerrel Pizzasonka Bebo margarin	Tej 1 dl Bebo margarin
Tízórai	3 dkg Teljes kiőrlésű kenyér Paprika	2 dkg Teljes kiőrlésű kenyér	2 dkg Teljes kiőrlésű kenyér	3 dkg Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom	2 dkg Teljes kiőrlésű kenyér
	energia: 239 Kcal szénhidrát: 19 g fehérje: 12 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 13 g / 6,4 g sósó: 1,1 g	energia: 141 Kcal szénhidrát: 17 g fehérje: 6 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 6 g / 1,9 g sósó: 0,4 g	energia: 141 Kcal szénhidrát: 17 g fehérje: 6 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 6 g / 1,9 g sósó: 0,4 g	energia: 167 Kcal szénhidrát: 20 g fehérje: 10 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 5 g / 1,2 g sósó: 1,1 g	energia: 141 Kcal szénhidrát: 17 g fehérje: 6 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 6 g / 1,9 g sósó: 0,4 g
	Allergének: glutén, tejtermék, laktóz Feltételcsoport: tejtermék, laktóz	Allergének: glutén, tejtermék, laktóz Feltételcsoport:	Allergének: tejtermék, laktóz, glutén Feltételcsoport: glutén	Allergének: glutén Feltételcsoport: glutén	Allergének: tejtermék, laktóz, glutén Feltételcsoport:
Ebéd	2 dl Zellerkrémleves Pulykasült 12 dkg Párolt rizs	2 dl Petrezselymes zöldsegleves Pulyka aprópecsenye 2 dl Burgonyafőzelék	1,5 dl Rizsleves Sertéssült 2 dl Szárzababfőzelék	3 dl Tojásleves Lecsós csirkeraagu 11 dkg Tarhonyaköret	2 dl Kertészleves Sült csirkemell 16 dkg Petrezselymes burgonya Csemege uborka (édesfűszeres)
	energia: 477 Kcal szénhidrát: 44 g fehérje: 25 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 22 g / 5 g sósó: 1,4 g	energia: 487 Kcal szénhidrát: 43 g fehérje: 26 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 23 g / 4,3 g sósó: 2,5 g	energia: 514 Kcal szénhidrát: 41 g fehérje: 33 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 26 g / 6,4 g sósó: 2,1 g	energia: 417 Kcal szénhidrát: 43 g fehérje: 26 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 22 g / 3,3 g sósó: 1,7 g	energia: 417 Kcal szénhidrát: 42 g fehérje: 29 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 14 g / 1,7 g sósó: 3,9 g
	Allergének: vajtermék, laktóz, glutén, zeller Feltételcsoport:	Allergének: glutén, zeller, tejtermék, laktóz Feltételcsoport:	Allergének: glutén, tejtermék, laktóz, zeller Feltételcsoport:	Allergének: glutén Feltételcsoport: glutén	Allergének: mustár, zeller, glutén Feltételcsoport:
Uzsonna	Vajkrém 3 dkg Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka	Baromfi párizsi Bebo margarin 3 dkg Teljes kiőrlésű kenyér Paprika	Házi csirkemájkrém 3 dkg Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa	Csicsereborssó szendvicskrém 3 dkg Teljes kiőrlésű kenyér	Kocka sajt Bebo margarin 3 dkg Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka
	energia: 130 Kcal szénhidrát: 18 g fehérje: 4 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 5 g / 2,1 g sósó: 0,3 g	energia: 190 Kcal szénhidrát: 19 g fehérje: 8 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 9 g / 2,3 g sósó: 0,9 g	energia: 162 Kcal szénhidrát: 23 g fehérje: 8 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 4 g / 1,1 g sósó: 0,9 g	energia: 150 Kcal szénhidrát: 24 g fehérje: 6 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 3 g / 0,7 g sósó: 0,8 g	energia: 130 Kcal szénhidrát: 19 g fehérje: 6 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 6 g / 2,1 g sósó: 0,6 g
	Allergének: glutén, tejtermék, laktóz Feltételcsoport:	Allergének: glutén Feltételcsoport: glutén	Allergének: glutén Feltételcsoport: glutén	Allergének: glutén Feltételcsoport: glutén	Allergének: tejtermék, laktóz, glutén Feltételcsoport: glutén

2017.10.02.
Kócska sajt
Bebo margarin
Kígyóuborka
2017.09.29. K.S.

40.hét
2017.10.02.-
10.06.

DIÉTÁS ÉTLAP
DIABETIKUS ELLÁTÁS (EBÉD 50-55 G CH)
(Fekete Zsófia Dominika)

Hétő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tea édesítőszerrel Trappista sajt Bebo margarin 4 dkg Teljes kiőrlésű kenyér Paprika	Tej 1 dl Bebo margarin 3 dkg Teljes kiőrlésű kenyér	Tej 1 dl Bebo margarin 3 dkg Teljes kiőrlésű kenyér	Tea édesítőszerrel Pizzasonka Bebo margarin 4 dkg Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom	Tej 1 dl Bebo margarin 3 dkg Teljes kiőrlésű kenyér
2 dl Zellerkrémleves Budapest szárnyszerű 12 dkg Párolt rizs	3 dl Petrezselymes zöldszégleves Pulyka aprópecsenye 2,5 dl Burgonyafőzelék	1,5 dl Rizsleves Sertéssült 2,5 dl Szarazhabfőzelék 10 dkg Alma (hisztíva)	3 dl Tojásleves Lecsós csirkeragu 15 dkg Túrnyakörlet	3 dl Kertészleves Sült csirkemell 20 dkg Petrezselymes burgonya Csemege uborka (édesítőszeres)
Vajkrém 4 dkg Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka	Baromfipárizsi Bebo margarin 4 dkg Teljes kiőrlésű kenyér Paprika	Házi csirkemájkrém 4 dkg Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa	Csicsoriborsós szendvicskrém 4 dkg Teljes kiőrlésű kenyér	Kocka sajt Bebo margarin 4 dkg Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka
energia: 159 Kcal szénhidrát: 24,5 g Allergének: glutén, tejtermék, laktóz Feltételezhető:	energia: 219 Kcal szénhidrát: 25 g Allergének: glutén Feltételezhető: glutén	energia: 191 Kcal szénhidrát: 29 g Allergének: glutén Feltételezhető: glutén	energia: 179 Kcal szénhidrát: 30 g Allergének: glutén Feltételezhető: glutén, tejtermék, laktóz	energia: 186 Kcal szénhidrát: 24 g Allergének: glutén Feltételezhető: glutén
fehérje: 31 g zsír: 23 g / telített zs.: 5,2 g szőlő: 0 g Allergének: glutén, zeller, tejtermék, laktóz Feltételezhető: glutén	fehérje: 28 g zsír: 26 g / telített zs.: 4,8 g szőlő: 0 g Allergének: glutén, tejtermék, laktóz, zeller Feltételezhető: glutén	fehérje: 36 g zsír: 28 g / telített zs.: 7 g szőlő: 0 g Allergének: glutén, tejtermék, laktóz, zeller Feltételezhető:	fehérje: 28 g zsír: 22 g / telített zs.: 3,4 g szőlő: 0 g Allergének: glutén, tojás Feltételezhető:	fehérje: 31 g zsír: 17 g / telített zs.: 2,1 g szőlő: 0 g Allergének: zeller, glutén, mustár Feltételezhető:
szénhidrát: 31 g cukor: 0 g Allergének: glutén, tejtermék, laktóz Feltételezhető:	szénhidrát: 28 g cukor: 0 g Allergének: glutén, tejtermék, laktóz, zeller Feltételezhető: glutén	szénhidrát: 36 g cukor: 0 g Allergének: glutén, tejtermék, laktóz, zeller Feltételezhető:	szénhidrát: 22 g / telített zs.: 3,4 g szőlő: 0 g Allergének: glutén, tojás Feltételezhető:	szénhidrát: 31 g cukor: 0 g Allergének: zeller, glutén, mustár Feltételezhető:
zsír: 23 g / telített zs.: 5,2 g szőlő: 0 g Allergének: glutén, tejtermék, laktóz Feltételezhető:	zsír: 26 g / telített zs.: 4,8 g szőlő: 0 g Allergének: glutén, tejtermék, laktóz, zeller Feltételezhető: glutén	zsír: 28 g / telített zs.: 7 g szőlő: 0 g Allergének: glutén, tejtermék, laktóz, zeller Feltételezhető:	zsír: 22 g / telített zs.: 3,4 g szőlő: 0 g Allergének: glutén, tojás Feltételezhető:	zsír: 17 g / telített zs.: 2,1 g szőlő: 0 g Allergének: zeller, glutén, mustár Feltételezhető:

2017.10.02. 14.05


DIETÁS ÉTLAP

DIABETIKUS ÉLLÁTÁS (EBÉD 60-65 G CH)

(Jármai Eszter)

40.hét
2017.10.02.-
10.06.

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<p>Tízórai</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: Feltételezhető:</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: Feltételezhető:</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: Feltételezhető:</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: Feltételezhető:</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: Feltételezhető:</p>
<p>Ebéd</p> <p>2 dl Zellerkrémleves Budapest szárnycsuszagru 15 dkg Párolt rizs</p> <p>energia: 599 Kcal szénhidrát: 61 g cukor: 0 g</p> <p>fehérje: 32 g zsír / telített zs.: 34 g / 5,3 g só: 2,2 g</p> <p>Allergének: zeller, glutén, tejtermék, laktóz Feltételezhető:</p>	<p>3 dl Petrezselymes zöldszégleves Pulyka aprópecsenye 3 dl Burgonyafőzelék</p> <p>energia: 622 Kcal szénhidrát: 62 g cukor: 0 g</p> <p>fehérje: 29 g zsír / telített zs.: 28 g / 5,7 g só: 3 g</p> <p>Allergének: glutén, zeller, tejtermék, laktóz Feltételezhető: glutén</p>	<p>3 dl Rizsleves Sertéssült 2,5 dl Szarazbabfőzelék 10 dkg Alma (tisztítva)</p> <p>energia: 681 Kcal szénhidrát: 63 g cukor: 0 g</p> <p>fehérje: 37 g zsír / telített zs.: 31 g / 7,3 g só: 2,4 g</p> <p>Allergének: glutén, tejtermék, laktóz, zeller Feltételezhető: glutén</p>	<p>3 dl Tojásleves Lecsós csirkeragu 18 dkg Tintahonyaköret</p> <p>energia: 592 Kcal szénhidrát: 61 g cukor: 0 g</p> <p>fehérje: 29 g zsír / telített zs.: 35 g / 3,7 g só: 2 g</p> <p>Allergének: glutén, tojás Feltételezhető:</p>	<p>3 dl Kertészleves Sült csirkemell 25 dkg Petrezselymes burgonya Csemege uborka (édesfűszeres)</p> <p>energia: 555 Kcal szénhidrát: 63 g cukor: 0 g</p> <p>fehérje: 33 g zsír / telített zs.: 18 g / 2,2 g só: 4,3 g</p> <p>Allergének: mustár, glutén, zeller Feltételezhető:</p>
<p>Uzsonna</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: Feltételezhető:</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: Feltételezhető:</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: Feltételezhető:</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: Feltételezhető:</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: Feltételezhető:</p>



 Gyöngyi Kócska
 2017.09.25.
 GULYÁSNER BŐRŐCZ KASZÁLY
 1047 T. 10.02.25.

40.hét
2017.10.02.-
10.06.

DIÉTÁS ÉTLAP
SERTÉSHÜSMENTES

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Mézes tea Trappista sajt Bebo margarin tejes kiőrlésű kenyér Paprika	Tejeskávé Vaj Kakács	Forralt tej Gabonagolyó	Gyümölcsca Efef Sonka Bebo margarin Tejes kiőrlésű kenyér Paradicsom	Tej Méz Vaj Szezámos zsemle
	energia: 365 Kcal szénhidrát: 45 g fehérje: 15 g cukor: 9 g zsír: 2 g	energia: 450 Kcal szénhidrát: 58 g fehérje: 14 g cukor: 10 g	energia: 366 Kcal szénhidrát: 41 g fehérje: 9 g cukor: 12 g	energia: 285 Kcal szénhidrát: 44 g fehérje: 11 g cukor: 7 g	energia: 415 Kcal szénhidrát: 62 g fehérje: 13 g cukor: 16 g
Ebéd	Zellerkrémleves pirított zsemlekocka Budapest származású Párolt rizs	Petrezselymes zöldszégleves Pulyka aprópecsenye Burgonyafőzelék alma felbarna kenyér	Babgulyás (pulykahúsból) Tejbédara Kakaósósás Alma Felbarna kenyér	Tojásleves Leesős csirkeragu Tarhonyakörlet Csemege uborka	Rizsleves Rántott csirkemell Petrezselymes burgonya Joghurtos öntet
	energia: 846 Kcal szénhidrát: 108 g fehérje: 38 g cukor: 0 g	energia: 793 Kcal szénhidrát: 96 g fehérje: 35 g cukor: 0 g	energia: 895 Kcal szénhidrát: 140 g fehérje: 39 g cukor: 43 g	energia: 702 Kcal szénhidrát: 80 g fehérje: 32 g cukor: 0 g	energia: 808 Kcal szénhidrát: 109 g fehérje: 40 g cukor: 0 g
Uzsonna	Tej Bebo margarin Tejes kiőrlésű kenyér Kigyóuborka	Efef baromfi párizsi Bebo margarin Tejes kiőrlésű kenyér Paprika	Hazi csirkemájkrém Tejes kiőrlésű kenyér Sárgarépa	Csicserborsós szendvicsekrem Zsemle	Kocka sajt Tejes kiőrlésű zsemle Kigyóuborka
	energia: 333 Kcal szénhidrát: 46 g fehérje: 14 g cukor: 0 g	energia: 263 Kcal szénhidrát: 36 g fehérje: 11 g cukor: 0 g	energia: 254 Kcal szénhidrát: 41 g fehérje: 11 g cukor: 1 g	energia: 209 Kcal szénhidrát: 38 g fehérje: 8 g cukor: 0 g	energia: 183 Kcal szénhidrát: 39 g fehérje: 8 g cukor: 0 g

Dr. Péter László
2017.10.02.

40.hét
2017.10.02.-
10.06.

DIÉTÁS ÉTLAP
HÜVELYESMENTES

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	<p>energia: 0 Kcal szénhidrát: 0 g 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: 0 Kcal szénhidrát: 0 g 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: 0 Kcal szénhidrát: 0 g 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: 0 Kcal szénhidrát: 0 g 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: 0 Kcal szénhidrát: 0 g 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>
Ebéd	<p>Zellerkrémleves pirított zsemlekocka Pulykasült Párolt rizs Csemege uborka</p> <p>energia: 782 Kcal szénhidrát: 101 g 0 g</p> <p>fehérje: 32 g cukor: 0 g</p> <p>zsír / telített zs.: 27 g / 5,9 g só: 3,8 g</p> <p>Allergének: glutén, mustár, tejtermék, laktóz, zöller Feltételezhető:</p>	<p>Petrezselymes zöldségleves Pulyka aprópecsenye Burgonyafőzelék alma félbarna kenyér</p> <p>energia: 793 Kcal szénhidrát: 96 g 0 g</p> <p>fehérje: 35 g cukor: 0 g</p> <p>zsír / telített zs.: 29 g / 5,8 g só: 4 g</p> <p>Allergének: glutén, zöller, tejtermék, laktóz Feltételezhető: szója</p>	<p>Szárnyasraguleves (z. borsó nélkül) Tejbedara Kakaósörös Alma Félbarna kenyér</p> <p>energia: 814 Kcal szénhidrát: 123 g 0 g</p> <p>fehérje: 39 g cukor: 43 g</p> <p>zsír / telített zs.: 18 g / 5,5 g só: 2,2 g</p> <p>Allergének: zsíler, glutén, tejtermék, laktóz Feltételezhető: glutén, tejtermék, laktóz, szója</p>	<p>Tojásleves Lecsós csitkeragu Tarhonyaköret Csemege uborka</p> <p>energia: 792 Kcal szénhidrát: 80 g 0 g</p> <p>fehérje: 32 g cukor: 0 g</p> <p>zsír / telített zs.: 28 g / 3,9 g só: 3,5 g</p> <p>Allergének: glutén, tojás, mustár Feltételezhető:</p>	<p>Rizsleves Rántott csitkemell Petrezselymes burgonya Joghurtos öntet</p> <p>energia: 808 Kcal szénhidrát: 109 g 0 g</p> <p>fehérje: 40 g cukor: 0 g</p> <p>zsír / telített zs.: 23 g / 4,4 g só: 1,8 g</p> <p>Allergének: glutén Feltételezhető:</p>
Uzsonna	<p>energia: 0 Kcal szénhidrát: 0 g 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: 0 Kcal szénhidrát: 0 g 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: 0 Kcal szénhidrát: 0 g 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: 0 Kcal szénhidrát: 0 g 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: 0 Kcal szénhidrát: 0 g 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>

Gulyásné Bónisz Katalin
1211. T. E. 1. sz. sz.
2017. 09. 27.


40.hét

2017.10.02.-

FRUKTÓZSZEGÉNY (HORVÁTH BLANKA SZÓFIA)

DIÉTÁS ÉTLAP

Hétfő		Kedd		Szerda		Csütörtök		Péntek						
Tea édesítőszer és cukor nélkül Trappista sajt Bebo margarin Teljes kiőrlésű kenyér		Tej cukor és édesítőszer nélkül Bebo margarin Teljes kiőrlésű kenyér		Tej cukor és édesítőszer nélkül Bebo margarin Teljes kiőrlésű kenyér		Tea édesítőszer és cukor nélkül Pizzassonka Bebo margarin Teljes kiőrlésű kenyér		Tej cukor és édesítőszer nélkül Bebo margarin Teljes kiőrlésű kenyér						
Énéd	3 dl Rántott leves Pulykasült (par.püre nélkül) 15 dkg Párolt rizs	2 dl Petrezselymes zöldségleves Pulyka aprópecsenye (lecsó és par.püre nélkül) 2 dl Burgonyafőzelék	2 dl Rizsleves Sertésült (par.püre nélkül) 2 dl Szarababfőzelék	3 dl Tojásleves Májás csinkeragu (lecsó és par.püre nélkül) 15 dkg Tarhonyaköret	2 dl Zellerleves Sült csirkemell (par.püre nélkül) 15 dkg Petrezselymes burgonya									
energia: 522 Kcal szénhidrát: 51 g	fehérje: 25 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 24 g / 3,6 g só: 1,7 g	energia: 476 Kcal szénhidrát: 45 g	fehérje: 25 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 21 g / 3,4 g só: 2,3 g	energia: 512 Kcal szénhidrát: 43 g	fehérje: 33 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 23 g / 4,5 g só: 2,1 g	energia: 518 Kcal szénhidrát: 56 g	fehérje: 39 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 22 g / 3,4 g só: 2,2 g	energia: 368 Kcal szénhidrát: 36 g	fehérje: 28 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 12 g / 1,5 g só: 2 g
Allergének: glutén, laktóz, glutén Feltételezhető: glutén			Allergének: glutén, zeller Feltételezhető:			Allergének: glutén, zeller Feltételezhető:			Allergének: glutén, tojás Feltételezhető:			Allergének: glutén, laktóz, glutén Feltételezhető:		
Usonna Bebo margarin Teljes kiőrlésű kenyér		Baromfipárizsi Bebo margarin Teljes kiőrlésű kenyér		Házi csinkeméjkrém Teljes kiőrlésű kenyér		Trappista sajt Bebo margarin Teljes kiőrlésű kenyér		Kocka sajt Bebo margarin Teljes kiőrlésű kenyér						
energia: 241 Kcal szénhidrát: 35 g	fehérje: 9 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 7 g / 2,2 g só: 0,9 g	energia: 273 Kcal szénhidrát: 35 g	fehérje: 11 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 10 g / 2,4 g só: 1,2 g	energia: 242 Kcal szénhidrát: 39 g	fehérje: 11 g cukor: 1 g	zsír / telített zs.: 5 g / 1,2 g só: 1,2 g	energia: 321 Kcal szénhidrát: 35 g	fehérje: 15 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 13 g / 6,5 g só: 1,4 g	energia: 241 Kcal szénhidrát: 35 g	fehérje: 9 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 7 g / 2,2 g só: 0,9 g
Allergének: glutén, tejtermék, laktóz, glutén Feltételezhető: tejtermék, laktóz, glutén			Allergének: glutén Feltételezhető:			Allergének: glutén Feltételezhető:			Allergének: glutén, tojás Feltételezhető:			Allergének: glutén, tejtermék, laktóz Feltételezhető:		


 2017.09.25.
 Csikvári Borbála Katalin

40. hét
2017.10.02.-
10.06.


DIÉTÁS ÉTLAP
TEJFEHÉRJÉ-, TEJCSUKOR NÉLKÜL KÉSZÜLT-, FRUKTÓZSZEGÉNY
(BOTH GERGELY)

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
	Tea édesítőszer és cukor nélkül Efef Sonka Bebo margarin Vizes zsemle	Rizstej cukor és édesítőszer nélkül Bebo margarin Vizes zsemle	Rizstej cukor és édesítőszer nélkül Bebo margarin Vizes zsemle	Tea cukor és édesítőszer nélkül Efef Sonka Bebo margarin Tejles kiőrlésű rozskenyér	Rizstej cukor és édesítőszer nélkül Bebo margarin Tejles kiőrlésű rozskenyér
Tízórai	energia: 225 Kcal szénhidrát: 32 g zsírok: 10 g fehérje: 0 g Allergének: glutén Feltételzettség: Feltételzettség:	energia: 276 Kcal szénhidrát: 50 g zsírok: 6 g fehérje: 8 g Allergének: glutén Feltételzettség: Feltételzettség:	energia: 276 Kcal szénhidrát: 50 g zsírok: 6 g fehérje: 8 g Allergének: glutén Feltételzettség: Feltételzettség:	energia: 234 Kcal szénhidrát: 33 g zsírok: 10 g fehérje: 0 g Allergének: glutén Feltételzettség: Feltételzettség:	energia: 290 Kcal szénhidrát: 51 g zsírok: 6 g fehérje: 8 g Allergének: glutén Feltételzettség: Feltételzettség:
Ebéd	3 dl Rántott leves Pulykasült (par.püre nélkül) 15 dkg Párolt rizs	2 dl Petrezselymes zöldsegleves Pulyka aprópecsenye (lecsó és par.püre nélkül) 2 dl Burgonyafőzelék	2 dl Rizsleves Sertéssült (par.püre nélkül) 2 dl Szarababfőzelék	3 dl Tojasleves Májas csirkeragu (lecsó és par.püre nélkül) 15 dkg Tarhonyaköret	2 dl Zellerleves Sült csirkemell (par.püre nélkül) 15 dkg Petrezselymes burgonya
	energia: 522 Kcal szénhidrát: 51 g zsírok: 29 g fehérje: 0 g Allergének: glutén Feltételzettség: Feltételzettség:	energia: 476 Kcal szénhidrát: 45 g zsírok: 23 g fehérje: 0 g Allergének: zeller, glutén, kén-dioxid Feltételzettség: Feltételzettség:	energia: 512 Kcal szénhidrát: 43 g zsírok: 33 g fehérje: 0 g Allergének: glutén, zeller Feltételzettség: Feltételzettség:	energia: 538 Kcal szénhidrát: 56 g zsírok: 29 g fehérje: 0 g Allergének: glutén, tojás Feltételzettség: Feltételzettség:	energia: 368 Kcal szénhidrát: 36 g zsírok: 28 g fehérje: 0 g Allergének: zeller, glutén, kén-dioxid Feltételzettség: Feltételzettség:
	Petrezselymes margarin (Liga margarinnal) Tejles kiőrlésű rozskenyér Zöldpaprika	Efef baromfi-párizsi Bebo margarin Tejles kiőrlésű rozskenyér	Eurofood baromfi-krém csirkemájjal Tejles kiőrlésű rozskenyér	Efef baromfi-párizsi Bebo margarin Vizes zsemle	Efef Sonka Bebo margarin Vizes zsemle
Uzsonna	energia: 186 Kcal szénhidrát: 28 g zsírok: 5 g fehérje: 0 g Allergének: glutén Feltételzettség: Feltételzettség:	energia: 268 Kcal szénhidrát: 34 g zsírok: 10 g fehérje: 0 g Allergének: glutén Feltételzettség: Feltételzettség:	energia: 279 Kcal szénhidrát: 33 g zsírok: 9 g fehérje: 0 g Allergének: glutén Feltételzettség: Feltételzettség:	energia: 248 Kcal szénhidrát: 32 g zsírok: 9 g fehérje: 0 g Allergének: glutén Feltételzettség: Feltételzettség:	energia: 219 Kcal szénhidrát: 32 g zsírok: 10 g fehérje: 0 g Allergének: glutén Feltételzettség: Feltételzettség:

40.hét
2017.10.02.-

DIÉTÁS ÉTLAP
HAJNAL ÁKOS GÁBOR

	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>szif / telített zs.: 0 g / 0 g só: 0 g</p> <p>Allergének: Feltétel nélkül.</p>	<p>energia: 0 Kcal szénhidrát: 0 g zsír: 0 g</p> <p>fehérje: 0 g cukor: 0 g</p> <p>szif / telített zs.: 0 g / 0 g só: 0 g</p> <p>Allergének: Feltétel nélkül.</p>	<p>energia: 0 Kcal szénhidrát: 0 g zsír: 0 g</p> <p>fehérje: 0 g cukor: 0 g</p> <p>szif / telített zs.: 0 g / 0 g só: 0 g</p> <p>Allergének: Feltétel nélkül.</p>	<p>energia: 0 Kcal szénhidrát: 0 g zsír: 0 g</p> <p>fehérje: 0 g cukor: 0 g</p> <p>szif / telített zs.: 0 g / 0 g só: 0 g</p> <p>Allergének: Feltétel nélkül.</p>	<p>energia: 0 Kcal szénhidrát: 0 g zsír: 0 g</p> <p>fehérje: 0 g cukor: 0 g</p> <p>szif / telített zs.: 0 g / 0 g só: 0 g</p> <p>Allergének: Feltétel nélkül.</p>
Ébred	<p>3 dl Rántott leves Pulykasült (par.püre nélkül) Parolt rizs</p> <p>energia: 671 Kcal szénhidrát: 79 g zsír: 28 g fehérje: 0 g cukor: 0 g</p> <p>szif / telített zs.: 27 g / 4 g só: 1,9 g</p> <p>Allergének: glutén Feltétel nélkül.</p>	<p>2 dl Petrezselymes zöldszégleves Pulyka aprópecsenye (lecsó és par.püre nélkül) Burgonyafőzelék</p> <p>energia: 597 Kcal szénhidrát: 59 g zsír: 29 g fehérje: 0 g cukor: 0 g</p> <p>szif / telített zs.: 27 g / 5,5 g só: 2,6 g</p> <p>Allergének: glutén, tejtermék, laktóz, zeller Feltétel nélkül.</p>	<p>2 dl Rizsleves Sertéssült (par.püre nélkül) Főtt burgonya</p> <p>energia: 527 Kcal szénhidrát: 62 g zsír: 27 g fehérje: 0 g cukor: 0 g</p> <p>szif / telített zs.: 18 g / 3,9 g só: 2,1 g</p> <p>Allergének: zeller, glutén Feltétel nélkül.</p>	<p>3 dl Tojásleves Májás csirkeragu (lecsó és par.püre nélkül) Tarhonyaköret</p> <p>energia: 695 Kcal szénhidrát: 81 g zsír: 34 g fehérje: 0 g cukor: 0 g</p> <p>szif / telített zs.: 26 g / 3,9 g só: 2,6 g</p> <p>Allergének: glutén, tojás Feltétel nélkül.</p>	<p>2 dl Zellerleves Sült csirkemell (par.püre nélkül) Petrezselymes burgonya</p> <p>energia: 481 Kcal szénhidrát: 56 g zsír: 30 g fehérje: 0 g cukor: 0 g</p> <p>szif / telített zs.: 14 g / 1,8 g só: 2,6 g</p> <p>Allergének: glutén, zeller Feltétel nélkül.</p>
Uzsonna	<p>energia: 0 Kcal szénhidrát: 0 g zsír: 0 g</p> <p>fehérje: 0 g cukor: 0 g</p> <p>szif / telített zs.: 0 g / 0 g só: 0 g</p> <p>Allergének: Feltétel nélkül.</p>	<p>energia: 0 Kcal szénhidrát: 0 g zsír: 0 g</p> <p>fehérje: 0 g cukor: 0 g</p> <p>szif / telített zs.: 0 g / 0 g só: 0 g</p> <p>Allergének: Feltétel nélkül.</p>	<p>energia: 0 Kcal szénhidrát: 0 g zsír: 0 g</p> <p>fehérje: 0 g cukor: 0 g</p> <p>szif / telített zs.: 0 g / 0 g só: 0 g</p> <p>Allergének: Feltétel nélkül.</p>	<p>energia: 0 Kcal szénhidrát: 0 g zsír: 0 g</p> <p>fehérje: 0 g cukor: 0 g</p> <p>szif / telített zs.: 0 g / 0 g só: 0 g</p> <p>Allergének: Feltétel nélkül.</p>	<p>energia: 0 Kcal szénhidrát: 0 g zsír: 0 g</p> <p>fehérje: 0 g cukor: 0 g</p> <p>szif / telített zs.: 0 g / 0 g só: 0 g</p> <p>Allergének: Feltétel nélkül.</p>


 GYVÁSZE GÁBOR
 DIÉTETUS
 2017. 09. 25.