

38.hét
2017.09.18.-
09.22.

DIÉTÁS ÉTLAP

BÚZA-, ARPA-ROZS-, ZAB-, TÖNKÖLY-SZÁRMÁZÉK-, TEJFEHÉRJÉ-, TEJCUKOR NÉLKÜL KÉSZÜLT

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Tea Bebó margarin Kölöses abonett Zöldpaprika	Rizstej Bebó margarin Kölöses abonett	Tea Efef baromfi párizsi Bebó margarin Kölöses abonett	Rizstej Bebó margarin Kölöses abonett	Tea Efef Sonka Bebó margarin Kölöses abonett
	energia: 165 Kcal szénhidrát: 26 g zsírok: 6 g cukor: 7 g	energia: 215 Kcal szénhidrát: 34 g zsírok: 6 g cukor: 8 g	energia: 227 Kcal szénhidrát: 25 g zsírok: 9 g cukor: 7 g	energia: 215 Kcal szénhidrát: 34 g zsírok: 6 g cukor: 8 g	energia: 198 Kcal szénhidrát: 25 g zsírok: 10 g cukor: 7 g
	zsír / telített zs.: 4 g / 1 g sós: 0,4 g	zsír / telített zs.: 6 g / 1,3 g sós: 0,4 g	zsír / telített zs.: 10 g / 2,7 g sós: 1 g	zsír / telített zs.: 6 g / 1,3 g sós: 0,4 g	zsír / telített zs.: 6 g / 1,5 g sós: 1,1 g
	Allergének: kén-dioxid Feltételzhető:	Allergének: Feltételzhető:	Allergének: kén-dioxid Feltételzhető:	Allergének: Feltételzhető:	Allergének: kén-dioxid Feltételzhető:
Ebéd	Szárnyasraguleves (rizsliszttel) Párolt csirkemell Sóskamártás (rizsliszttel, tejföl nélkül) Fél adag főtt burgonya Őszibarack	Rántott leves (rizsliszttel, gluténmentes leveskészítéssel) Sertéspörkölt Sós burgonya Csemege uborka	Gombaleves (rizsliszttel) Vadas pulykaragu (rizsliszttel, tejföl nélkül) Gluténmentes tésztafőzet	Zöldbableves (rizsliszttel) Sertés aprópecsenye Burgonyafőzelék (rizsliszttel, tejföl nélkül) Kölöses abonett, Alma	Alföldi leves (gluténmentes tészta) Sült csirkemell Párolt rizs Csemege uborka
	energia: 573 Kcal szénhidrát: 77 g zsírok: 40 g cukor: 15 g	energia: 653 Kcal szénhidrát: 74 g zsírok: 28 g cukor: 1 g	energia: 767 Kcal szénhidrát: 97 g zsírok: 28 g cukor: 8 g	energia: 763 Kcal szénhidrát: 96 g zsírok: 32 g cukor: 0 g	energia: 668 Kcal szénhidrát: 86 g zsírok: 31 g cukor: 1 g
	zsír / telített zs.: 11 g / 1,7 g sós: 2,7 g	zsír / telített zs.: 27 g / 4,8 g sós: 3,7 g	zsír / telített zs.: 29 g / 4,1 g sós: 2,2 g	zsír / telített zs.: 27 g / 4,6 g sós: 2,7 g	zsír / telített zs.: 21 g / 2,6 g sós: 4,1 g
	Allergének: zeller, kén-dioxid Feltételzhető:	Allergének: mustár, kén-dioxid Feltételzhető:	Allergének: mustár, zeller Feltételzhető: káthoszid, szulfid	Allergének: zeller, kén-dioxid Feltételzhető:	Allergének: mustár, zeller Feltételzhető:
Uzsonna	Efef baromfi párizsi Bebó margarin Kölöses abonett	Efef Sonka Bebó margarin Kölöses abonett Jégsaprettek	Eurofood baromfi krém csirkemájjal Kölöses abonett Lilahagyma	Efef Sonka Bebó margarin Kölöses abonett Kigyóuborka	Bebó margarin Kölöses abonett Alma
	energia: 196 Kcal szénhidrát: 18 g zsírok: 9 g cukor: 0,5 g	energia: 172 Kcal szénhidrát: 19 g zsírok: 10 g cukor: 0,5 g	energia: 226 Kcal szénhidrát: 20 g zsírok: 9 g cukor: 9 g	energia: 171 Kcal szénhidrát: 19 g zsírok: 10 g cukor: 0 g	energia: 170 Kcal szénhidrát: 36 g zsírok: 6 g cukor: 0 g
	zsír / telített zs.: 10 g / 2,7 g sós: 1 g	zsír / telített zs.: 6 g / 1,5 g sós: 1,1 g	zsír / telített zs.: 12 g / 4,2 g sós: 0,9 g	zsír / telített zs.: 6 g / 1,5 g sós: 1,1 g	zsír / telített zs.: 5 g / 1 g sós: 0,4 g
	Allergének: Feltételzhető:	Allergének: Feltételzhető:	Allergének: Feltételzhető:	Allergének: Feltételzhető:	Allergének: Feltételzhető:

DIÉTÁS ÉTLAP
2017.09.18.

2017.09.18.

38.hét

2017.09.18.-

09.22.

DIÉTÁS ÉTLAP

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

Hétfő		Kedd		Szerda		Csütörtök		Péntek	
Tea		Rizstej		Tea		Rizstej		Tea	
Bebó margarin		Bebó margarin		Efef baromfi párizsi		Bebó margarin		Efef Sonka	
Köleses abonett		Köleses abonett		Bebó margarin		Köleses abonett		Bebó margarin	
Zöldpaprika				Lilahagyma		Kigyóuborka		Alma	
energia: 165 Kcal	fehérje: 6 g	energia: 215 Kcal	fehérje: 6 g	energia: 227 Kcal	fehérje: 9 g	energia: 171 Kcal	fehérje: 10 g	energia: 198 Kcal	fehérje: 10 g
szénhidrát: cukor: 7 g	zsír / telített zs.: 4 g / 1 g	szénhidrát: cukor: 8 g	zsír / telített zs.: 6 g / 1,3 g	szénhidrát: cukor: 25 g	zsír / telített zs.: 10 g / 2,7 g	szénhidrát: cukor: 9 g	zsír / telített zs.: 6 g / 1,6 g	szénhidrát: cukor: 7 g	zsír / telített zs.: 6 g / 1,6 g
26 g	só: 0,4 g	34 g	só: 0,4 g	25 g	só: 1 g	19 g	só: 1,1 g	25 g	só: 1,1 g
Allergének: keményítő		Allergének: Feltétlenül: Feltétlenül:		Allergének: mustár, zsírsav, zsírsav		Allergének: Feltétlenül:		Allergének: keményítő	
Feltétlenül:		Feltétlenül:		Feltétlenül:		Feltétlenül:		Feltétlenül:	
Szárnyasraguleves (rizsliszttel)		Rántott leves (rizsliszttel, gluténmentes levestésztával)		Gombaleves (rizsliszttel)		Zöldbableves (rizsliszttel)		Alföldi leves (gluténmentes tésztával)	
Párolt csirkemell		Sertéspörkölt		Vadas pulykaragu (rizsliszttel)		Sertés aprópecsenye		Sült csirkemell	
Sós kamariás (rizsliszttel)		Sós burgonya		Csemege uborka		Köleses abonett, Alma		Párolt rizs	
Fél adag főtt burgonya		Csemege uborka						Csemege uborka	
energia: 573 Kcal	fehérje: 40 g	energia: 555 Kcal	fehérje: 28 g	energia: 767 Kcal	fehérje: 28 g	energia: 763 Kcal	fehérje: 32 g	energia: 666 Kcal	fehérje: 31 g
szénhidrát: cukor: 77 g	zsír / telített zs.: 11 g / 1,7 g	szénhidrát: cukor: 74 g	zsír / telített zs.: 27 g / 4,8 g	szénhidrát: cukor: 97 g	zsír / telített zs.: 29 g / 4,1 g	szénhidrát: cukor: 96 g	zsír / telített zs.: 27 g / 4,6 g	szénhidrát: cukor: 80 g	zsír / telített zs.: 21 g / 2,6 g
15 g	só: 2,7 g	1 g	só: 3,7 g	8 g	só: 2,2 g	0 g	só: 2,7 g	1 g	só: 4,1 g
Allergének: zeller, keményítő		Allergének: mustár, keményítő		Allergének: mustár, zsírsav, zsírsav		Allergének: zeller, keményítő		Allergének: mustár, zsírsav	
Feltétlenül:		Feltétlenül:		Feltétlenül:		Feltétlenül:		Feltétlenül:	
Efef baromfi párizsi		Efef Sonka		Eurofood baromfi krém		Efef Sonka		Bebó margarin	
Bebó margarin		Bebó margarin		csirkemájjal		Bebó margarin		Köleses abonett	
Köleses abonett		Köleses abonett		Köleses abonett		Köleses abonett		Köleses abonett	
Ulsonna		Jégcsaprettek		Lilahagyma		Kigyóuborka		Alma	
energia: 196 Kcal	fehérje: 9 g	energia: 173 Kcal	fehérje: 10 g	energia: 226 Kcal	fehérje: 9 g	energia: 171 Kcal	fehérje: 10 g	energia: 170 Kcal	fehérje: 6 g
szénhidrát: cukor: 18 g	zsír / telített zs.: 10 g / 2,7 g	szénhidrát: cukor: 19 g	zsír / telített zs.: 6 g / 1,0 g	szénhidrát: cukor: 20 g	zsír / telített zs.: 12 g / 4,2 g	szénhidrát: cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 6 g / 1,6 g	szénhidrát: cukor: 26 g	zsír / telített zs.: 5 g / 1 g
0 g	só: 1 g	19 g	só: 1,1 g	20 g	só: 0,9 g	19 g	só: 1,1 g	26 g	só: 0,4 g
Allergének: Feltétlenül:		Allergének: Feltétlenül:		Allergének: Feltétlenül:		Allergének: Feltétlenül:		Allergének: Feltétlenül:	
Feltétlenül:		Feltétlenül:		Feltétlenül:		Feltétlenül:		Feltétlenül:	

2017.09.18.
 Kócskócskó
 Kócskócskó

38.hét

2017.09.18.-

DIÉTÁS ÉTLAP

TEFJEHÉRFÉ, TEJUCOKOR NÉLKÜL KÉSZÜLT

		Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
		Tea	Rizstej	Tea	Rizstej	Tea
		Bebo margarin	Bebo margarin	Efef baromfi párizsi	Bebo margarin	Efef Sonka
		Vizes zsemle	Vizes zsemle	Bebo margarin	Vizes zsemle	Bebo margarin
		Zöldpaprika		Teljes kiőrlésű rozskenyér	Vizes zsemle	Teljes kiőrlésű rozskenyér
Tízórai	energia:	216 Kcal	206 Kcal	292 Kcal	266 Kcal	264 Kcal
	szénhidrát:	39 g	47 g	40 g	47 g	40 g
		fehérje: 6 g	6 g	9 g	6 g	10 g
		zsír / telített zs.: 4 g / 1,1 g	6 g / 1,3 g	10 g / 2,8 g	6 g / 1,3 g	7 g / 1,8 g
		só: 1 g	1 g	só: 1,3 g	só: 1 g	só: 1,4 g
Allergének: glutén, kén-dioxid		szénhidrát: 7 g	cajor: 8 g	cajor: 7 g	cajor: 8 g	cajor: 7 g
Feltételezhető:		1 g	1 g	1,3 g	1 g	1,4 g
		Szárnycsurguleves	Rántott leves	Gombaleves	Zöldbableves	Alföldi leves
		Párolt csirkemell	(gluténmentes	(gluténmentes	Sertés aprópecsenye	(gluténmentes tésztával)
		Sóskamártás	levesfésztával)	Vadas pulykaragu	Burgonyafőzelék	Sült csirkemell
		(tejföl nélkül)	Sertéspörkölt	(tejföl nélkül)	(tejföl nélkül)	Párolt rizs
		Fél adag főtt burgonya	Sós burgonya	Gluténmentes tésztakelet	Vizes zsemle, Alma	Csemege uborka
		Őszibarack	Csemege uborka			
Ebéd	energia:	573 Kcal	655 Kcal	767 Kcal	814 Kcal	666 Kcal
	szénhidrát:	77 g	74 g	97 g	110 g	86 g
		fehérje: 40 g	28 g	28 g	32 g	31 g
		zsír / telített zs.: 11 g / 1,7 g	27 g / 4,8 g	29 g / 4,1 g	27 g / 4,6 g	21 g / 2,6 g
		só: 1,5 g	só: 1,7 g	só: 2,2 g	só: 3,3 g	só: 4,1 g
Allergének: zeller, kén-dioxid		szénhidrát: 15 g	cajor: 1 g	cajor: 8 g	cajor: 0 g	cajor: 1 g
Feltételezhető:		2,7 g	1,7 g	2,2 g	3,3 g	4,1 g
		Efef baromfi párizsi	Efef Sonka	Eurofood baromfi krém	Efef Sonka	Bebo margarin
		Bebo margarin	Bebo margarin	csirkemájjal	Bebo margarin	Bebo margarin
		Teljes kiőrlésű rozszenle	Teljes kiőrlésű rozskenyér	Vizes zsemle	Teljes kiőrlésű rozskenyér	Vizes zsemle
		Jégcsaprettek	Jégcsaprettek	Lilahagyma	Kigyóuborka	Alma
Uzsonna	energia:	235 Kcal	237 Kcal	277 Kcal	237 Kcal	222 Kcal
	szénhidrát:	38 g	34 g	34 g	33 g	39 g
		fehérje: 8 g	10 g	9 g	10 g	6 g
		zsír / telített zs.: 10 g / 2,8 g	7 g / 1,8 g	11 g / 4,3 g	7 g / 1,8 g	4 g / 1,1 g
		só: 0 g	só: 1,4 g	só: 1,5 g	só: 1,4 g	só: 1 g
Allergének: glutén		szénhidrát: 0 g	cajor: 0 g	cajor: 0 g	cajor: 0 g	cajor: 0 g
Feltételezhető:		1,2 g	1,4 g	1,5 g	1,4 g	1 g

GUVYAGI, BUKÁCS, KATYIB

2017.09.18.

38.hét

2017.09.18.-

DIÉTA ÉTLAP

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

Hétfő		Kedd		Szerda		Csütörtök		Péntek	
Tea		Rizstej		Tea		Rizstej		Tea	
Bebó margarin		Bebó margarin		Efef baromfi párizsi		Bebó margarin		Efef Sonka	
Vizes zsemle		Vizes zsemle		Bebó margarin		Vizes zsemle		Bebó margarin	
Zöldpaprika		Tejles kiőrlésű rozskenyér		Lilahagyma		Kigyóuborka		Alma	
energia: 216 Kcal	fehérje: 6 g	energia: 256 Kcal	fehérje: 6 g	energia: 292 Kcal	fehérje: 9 g	energia: 266 Kcal	fehérje: 5 g	energia: 222 Kcal	fehérje: 6 g
szénhidrát: 39 g	cukor: 7 g	szénhidrát: 47 g	cukor: 8 g	szénhidrát: 40 g	cukor: 7 g	szénhidrát: 266 Kcal	cukor: 5 g	szénhidrát: 237 Kcal	cukor: 10 g
zsír / telített zs.: 4 g / 1,1 g	só: 1 g	zsír / telített zs.: 6 g / 1,3 g	só: 1 g	zsír / telített zs.: 10 g / 2,8 g	só: 1,3 g	zsír / telített zs.: 6 g / 1,7 g	só: 1 g	zsír / telített zs.: 7 g / 1,8 g	só: 0 g
Allergének: glutén, kén-dioxid	Felidelezhető:	Allergének: glutén	Felidelezhető:	Allergének: glutén, kén-dioxid	Felidelezhető:	Allergének: glutén	Felidelezhető:	Allergének: glutén	Felidelezhető:
Szárnycsurguleves		Rántott leves		Gombaleves		Zöldbableves		Alföldi leves	
Párolt csirkemell		(gluténmentes levestésztaival)		Vadás pulykaragu		Sertés aprópecsenye		(gluténmentes tésztaival)	
Sós kamártás		Sertéspörkölt		(tejföl nélkül)		Burgonyafőzelék		Sült csirkemell	
(tejföl nélkül)		Sós burgonya		Gluténmentes tészta körlet		(tejföl nélkül)		Párolt rizs	
Fél adag főtt burgonya		Csemege uborka		Csemege uborka		Vizes zsemle, Alma		Csemege uborka	
energia: 373 Kcal	fehérje: 40 g	energia: 653 Kcal	fehérje: 28 g	energia: 767 Kcal	fehérje: 28 g	energia: 814 Kcal	fehérje: 33 g	energia: 668 Kcal	fehérje: 31 g
szénhidrát: 77 g	cukor: 15 g	szénhidrát: 74 g	cukor: 1 g	szénhidrát: 97 g	cukor: 8 g	szénhidrát: 110 g	cukor: 0 g	szénhidrát: 86 g	cukor: 1 g
zsír / telített zs.: 11 g / 1,7 g	só: 2,7 g	zsír / telített zs.: 27 g / 4,8 g	só: 3,7 g	zsír / telített zs.: 29 g / 4,1 g	só: 2,2 g	zsír / telített zs.: 27 g / 4,6 g	só: 3,3 g	zsír / telített zs.: 21 g / 2,6 g	só: 4,1 g
Allergének: zsíler, kén-dioxid	Felidelezhető:	Allergének: mustár, kén-dioxid	Felidelezhető:	Allergének: mustár, zsíler	Felidelezhető:	Allergének: zsíler, glutén, kén-dioxid	Felidelezhető:	Allergének: zsíler, mustár	Felidelezhető:
Efef baromfi párizsi		Efef Sonka		Eurofood baromfi krém		Efef Sonka		Bebó margarin	
Bebó margarin		Bebó margarin		csirkemájjal		Bebó margarin		Vizes zsemle	
Tejles kiőrlésű rozszenle		Tejles kiőrlésű rozskenyér		Vizes zsemle		Tejles kiőrlésű rozskenyér		Vizes zsemle	
energia: 235 Kcal	fehérje: 8 g	energia: 237 Kcal	fehérje: 10 g	energia: 277 Kcal	fehérje: 9 g	energia: 237 Kcal	fehérje: 10 g	energia: 222 Kcal	fehérje: 6 g
szénhidrát: 28 g	cukor: 0 g	szénhidrát: 34 g	cukor: 0 g	szénhidrát: 34 g	cukor: 0 g	szénhidrát: 33 g	cukor: 0 g	szénhidrát: 39 g	cukor: 0 g
zsír / telített zs.: 10 g / 2,8 g	só: 1,2 g	zsír / telített zs.: 7 g / 1,8 g	só: 1,4 g	zsír / telített zs.: 11 g / 4,3 g	só: 1,5 g	zsír / telített zs.: 7 g / 1,8 g	só: 1,4 g	zsír / telített zs.: 4 g / 1,1 g	só: 1 g
Allergének: glutén	Felidelezhető:	Allergének: glutén	Felidelezhető:	Allergének: glutén	Felidelezhető:	Allergének: glutén	Felidelezhető:	Allergének: glutén	Felidelezhető:

GYŰJTEME BÉBIÉTEL KARTALAJ
DIN. TIT. SZÁM: 2017.09.12.

38.hét

2017.09.18.-

09.22.

DIÉTÁS ÉTLAP

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

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
	Tea Bebó margarin Vizes zsemle Zöldpaprika	Rizstej Bebó margarin Vizes zsemle	Tea Efef baromfi párizsi Bebó margarin Tejles kiörlésű rozskenyér	Rizstej Bebó margarin Vizes zsemle	Tea Efef Sonka Bebó margarin Tejles kiörlésű rozskenyér
Tízórai	energia: 216 Kcal szénhidrát: 6 g 39 g fehérje: 6 g cukor: 7 g zsír / telített zs.: 4 g / 1,1 g só: 1 g Allergének: glutén, kén-dioxid Feldolgozás:	energia: 266 Kcal szénhidrát: 47 g fehérje: 6 g cukor: 8 g zsír / telített zs.: 6 g / 1,3 g só: 1 g Allergének: glutén Feldolgozás:	energia: 292 Kcal szénhidrát: 40 g fehérje: 9 g cukor: 7 g zsír / telített zs.: 10 g / 2,8 g só: 1,3 g Allergének: glutén, kén-dioxid Feldolgozás:	energia: 266 Kcal szénhidrát: 47 g fehérje: 6 g cukor: 8 g zsír / telített zs.: 6 g / 1,3 g só: 1 g Allergének: glutén Feldolgozás:	energia: 264 Kcal szénhidrát: 40 g fehérje: 10 g cukor: 7 g zsír / telített zs.: 7 g / 1,8 g só: 1,4 g Allergének: glutén, kén-dioxid Feldolgozás:
Ebéd	Szárnycsurguleves (lecsó nélkül) Párolt csirkemell (par.püre nélkül) Sós kamaráta (tejföl nélkül) Fél adag főtt burgonya Őszibarack	Rántott leves (gluténmentes levestésztaával) Sertés aprópecsenye (lecsó és par.püre nélkül) Sós burgonya Csemege uborka	Gombaleves (lecsó nélkül) Vadas pulykaragu (tejföl nélkül) Gluténmentes tésztafőzet	Zöldbableves (lecsó nélkül) Sertés aprópecsenye (lecsó és par.püre nélkül) Burgonyafőzelék (tejföl nélkül) Vizes zsemle, Alma	Alföldi leves (gluténmentes tésztaával, lecsó nélkül) Sült csirkemell (par.püre nélkül) Párolt rizs Csemege uborka
	energia: 573 Kcal szénhidrát: 77 g fehérje: 40 g cukor: 15 g zsír / telített zs.: 11 g / 1,7 g só: 2,7 g Allergének: zeller, kén-dioxid Feldolgozás:	energia: 618 Kcal szénhidrát: 73 g fehérje: 25 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 25 g / 4,4 g só: 3,7 g Allergének: mustár, kén-dioxid Feldolgozás:	energia: 767 Kcal szénhidrát: 97 g fehérje: 28 g cukor: 8 g zsír / telített zs.: 29 g / 4,1 g só: 2,2 g Allergének: mustár, zeller, Feldolgozás: kén-dioxid, csirke	energia: 814 Kcal szénhidrát: 110 g fehérje: 33 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 27 g / 4,6 g só: 3,3 g Allergének: zeller, glutén, kén-dioxid Feldolgozás:	energia: 668 Kcal szénhidrát: 86 g fehérje: 31 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 21 g / 2,6 g só: 4,1 g Allergének: zeller, mustár, Feldolgozás:
Uzsonna	Efef baromfi párizsi Bebó margarin Tejles kiörlésű rozszemle	Efef Sonka Bebó margarin Tejles kiörlésű rozskenyér Jégsaprettek	Eurofood baromfi krém csirkemájjal Vizes zsemle Liliahagyma	Efef Sonka Bebó margarin Tejles kiörlésű rozskenyér Kigyóuborka	Bebó margarin Vizes zsemle Alma
	energia: 235 Kcal szénhidrát: 38 g fehérje: 8 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 10 g / 2,8 g só: 1,2 g Allergének: glutén Feldolgozás:	energia: 237 Kcal szénhidrát: 34 g fehérje: 10 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 7 g / 1,8 g só: 1,4 g Allergének: glutén Feldolgozás:	energia: 277 Kcal szénhidrát: 34 g fehérje: 9 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 11 g / 4,3 g só: 1,5 g Allergének: glutén Feldolgozás:	energia: 237 Kcal szénhidrát: 33 g fehérje: 10 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 7 g / 1,8 g só: 1,4 g Allergének: glutén Feldolgozás:	energia: 222 Kcal szénhidrát: 39 g fehérje: 6 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 4 g / 1,1 g só: 1 g Allergének: glutén, kén-dioxid Feldolgozás:

GYUVÁNYOS RÓZS KFT. KÖZSÉGI
1111 BUDAPEST, GYV. 65.1R.

38.hét
2017.09.18.-
09.22.

DIÉTÁSÉTLAP
BÚZA-, ÁRPA-, ROZS-, ZAB-, TÖNKÖLY-SZÁRMÁZÉK-, ÉS HOZZÁADOTT CUKOR NÉLKÜL KÉSZÜLT
(EBÉD 50-55 G CH)

		Hétfő		Kedd		Szerda		Csütörtök		Péntek						
		Tea édesítőszerezrel Bebó margarin 5 db Köleses abonett Zöldpaprika		Rizstej 1 dl Bebó margarin 4 db Köleses abonett		Tea édesítőszerezrel Efef baromfi párizsi Bebó margarin 5 db Köleses abonett		Rizstej 1 dl Bebó margarin 4 db Köleses abonett		Tea édesítőszerezrel Efef Sonka Bebó margarin 5 db Köleses abonett						
Tízórai		energia: 159 Kcal szénhidrát: 23 g Allergének: ken-dioxid Feltételzettség:	fehérje: 7 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 4 g / 1,1 g só: 0,5 g	energia: 172 Kcal szénhidrát: 25 g Allergének: Feltételzettség:	fehérje: 6 g cukor: 4 g	zsír / telített zs.: 5 g / 1,2 g só: 0,4 g	energia: 121 Kcal szénhidrát: 22 g Allergének: ken-dioxid Feltételzettség:	fehérje: 10 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 10 g / 2,7 g só: 1,1 g	energia: 172 Kcal szénhidrát: 25 g Allergének: Feltételzettség:	fehérje: 6 g cukor: 4 g	zsír / telített zs.: 5 g / 1,2 g só: 0,4 g	energia: 222 Kcal szénhidrát: 30 g Allergének: ken-dioxid Feltételzettség:	fehérje: 11 g cukor: 7 g	zsír / telített zs.: 6 g / 1,6 g só: 1,2 g
Ébéd		3 dl Szármagraguleves (rizsliszttel) Párolt csirkemell 2 dl Sós kamartás (rizsliszttel, édesítőszerezrel) 1,5 dkg főtt burgonya		3 dl Rántott leves (rizsliszttel, gluténmentes levestészta nélkül) Sertéspörkölt 18 dkg Sós burgonya Csemege uborka (édesítőszerez)		2 dl Gombaleves (rizsliszttel) Vadas pulykaragu (rizsliszttel, édesítőszerezrel) 14 dkg Gluténmentes tésztaköret		3 dl Zöldbableves (rizsliszttel) Sertés aprópecsenye 2 dl Burgonyafőzelék (rizsliszttel, tejföl nélkül)		2 dl Alföldi leves (gluténmentes tésztával) Sült csirkemell 15 dkg Párolt rizs Csemege uborka (édesítőszerez)						
		energia: 467 Kcal szénhidrát: 52 g Feltételzettség:	fehérje: 38 g cukor: 1 g	zsír / telített zs.: 11 g / 1,7 g só: 2,8 g	energia: 343 Kcal szénhidrát: 52 g Feltételzettség:	fehérje: 26 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 25 g / 4,6 g só: 3,4 g	energia: 478 Kcal szénhidrát: 53 g Allergének: zeller, ken-dioxid Feltételzettség:	fehérje: 24 g cukor: 3 g	zsír / telített zs.: 18 g / 2,9 g só: 1,7 g	energia: 536 Kcal szénhidrát: 52 g Allergének: zeller, ken-dioxid Feltételzettség:	fehérje: 24 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 25 g / 4,4 g só: 2,3 g	energia: 465 Kcal szénhidrát: 53 g Allergének: mustár, zeller Feltételzettség:	fehérje: 28 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 16 g / 1,9 g só: 3,4 g
Uzsonna		Efef baromfi párizsi Bebó margarin 5 db Köleses abonett		Efef Sonka Bebó margarin 5 db Köleses abonett Jégesapreték		Eurofood baromfi krém csirkemájjal 5 db Köleses abonett Liliahagyma		Efef Sonka Bebó margarin 5 db Köleses abonett Kigyóuborka		Bebó margarin Köleses abonett Alma						
		energia: 220 Kcal szénhidrát: 22 g Allergének: Feltételzettség:	fehérje: 10 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 10 g / 2,7 g só: 1,1 g	energia: 196 Kcal szénhidrát: 23 g Allergének: Feltételzettség:	fehérje: 11 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 6 g / 1,6 g só: 1,2 g	energia: 250 Kcal szénhidrát: 23 g Allergének: Feltételzettség:	fehérje: 11 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 12 g / 4,3 g só: 1 g	energia: 199 Kcal szénhidrát: 23 g Allergének: Feltételzettség:	fehérje: 11 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 6 g / 1,6 g só: 1,2 g	energia: 170 Kcal szénhidrát: 26 g Allergének: Feltételzettség:	fehérje: 6 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 5 g / 1 g só: 0,4 g

2017.09.18.
2017.09.18.
2017.09.18.

DIÉTÁS ÉTLAP

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

38.hét
2017.09.18.-
09.22.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	<p>energia: 0 Kcal szénhidrát: 0 g zsírok: 0 g fehérje: 0 g cukor: 0 g</p> <p>zsir / telített zs.: 0 g / 0 g szénhidrát: 0 g sók: 0 g</p> <p>Allergének: Feltételezhető:</p>	<p>energia: 0 Kcal szénhidrát: 0 g zsírok: 0 g fehérje: 0 g cukor: 0 g</p> <p>zsir / telített zs.: 0 g / 0 g szénhidrát: 0 g sók: 0 g</p> <p>Allergének: Feltételezhető:</p>	<p>energia: 0 Kcal szénhidrát: 0 g zsírok: 0 g fehérje: 0 g cukor: 0 g</p> <p>zsir / telített zs.: 0 g / 0 g szénhidrát: 0 g sók: 0 g</p> <p>Allergének: Feltételezhető:</p>	<p>energia: 0 Kcal szénhidrát: 0 g zsírok: 0 g fehérje: 0 g cukor: 0 g</p> <p>zsir / telített zs.: 0 g / 0 g szénhidrát: 0 g sók: 0 g</p> <p>Allergének: Feltételezhető:</p>	<p>energia: 0 Kcal szénhidrát: 0 g zsírok: 0 g fehérje: 0 g cukor: 0 g</p> <p>zsir / telített zs.: 0 g / 0 g szénhidrát: 0 g sók: 0 g</p> <p>Allergének: Feltételezhető:</p>
Ébéd	<p>3 dl Szárnyasraguleves (rizsliszttel) Párolt csirkemell 2 dl Sóska mártás (rizsliszttel, édesfűszerezve) 20 dkg főtt burgonya 5 dkg Mester Bácskai Fehér kenyér</p> <p>energia: 600 Kcal szénhidrát: 40 g zsírok: 1 g fehérje: 40 g cukor: 1 g</p> <p>zsir / telített zs.: 11 g / 1,8 g szénhidrát: 2,9 g</p> <p>Allergének: zeller, kén-dioxid Feltételezhető:</p>	<p>3 dl Rántott leves (rizsliszttel, gluténmentes levesestésztaival) Sertéspörkölt 30 dkg Sós burgonya Csemege uborka (édesfűszerezve)</p> <p>energia: 702 Kcal szénhidrát: 84 g zsírok: 29 g fehérje: 1 g cukor: 1 g</p> <p>zsir / telített zs.: 27 g / 4,8 g szénhidrát: 3,7 g</p> <p>Allergének: mustár, kén-dioxid Feltételezhető:</p>	<p>2 dl Gombaleves (rizsliszttel) Vadás pulykaragu 25 dkg Gluténmentes tésztakörlet</p> <p>energia: 618 Kcal szénhidrát: 84 g zsírok: 36 g fehérje: 5 g cukor: 1,9 g</p> <p>zsir / telített zs.: 21 g / 3,3 g szénhidrát: 1,9 g</p> <p>Allergének: zeller Feltételezhető:</p>	<p>3 dl Zöldbableves (rizsliszttel) Sertés aprópecsenye 4 dl Burgonyafőzelék (rizsliszttel)</p> <p>energia: 687 Kcal szénhidrát: 83 g zsírok: 28 g fehérje: 0 g cukor: 0 g</p> <p>zsir / telített zs.: 26 g / 4,6 g szénhidrát: 2,5 g</p> <p>Allergének: zeller, kén-dioxid Feltételezhető:</p>	<p>3 dl Alföldi leves (gluténmentes tésztaival) Sült csirkemell 22 dkg Párolt rizs Csemege uborka (édesfűszerezve) 70 g Alma (tisztítva)</p> <p>energia: 650 Kcal szénhidrát: 84 g zsírok: 31 g fehérje: 1 g cukor: 1 g</p> <p>zsir / telített zs.: 21 g / 2,5 g szénhidrát: 4 g</p> <p>Allergének: zeller, mustár Feltételezhető:</p>
Uzsonna	<p>energia: 0 Kcal szénhidrát: 0 g zsírok: 0 g fehérje: 0 g cukor: 0 g</p> <p>zsir / telített zs.: 0 g / 0 g szénhidrát: 0 g sók: 0 g</p> <p>Allergének: Feltételezhető:</p>	<p>energia: 0 Kcal szénhidrát: 0 g zsírok: 0 g fehérje: 0 g cukor: 0 g</p> <p>zsir / telített zs.: 0 g / 0 g szénhidrát: 0 g sók: 0 g</p> <p>Allergének: Feltételezhető:</p>	<p>energia: 0 Kcal szénhidrát: 0 g zsírok: 0 g fehérje: 0 g cukor: 0 g</p> <p>zsir / telített zs.: 0 g / 0 g szénhidrát: 0 g sók: 0 g</p> <p>Allergének: Feltételezhető:</p>	<p>energia: 0 Kcal szénhidrát: 0 g zsírok: 0 g fehérje: 0 g cukor: 0 g</p> <p>zsir / telített zs.: 0 g / 0 g szénhidrát: 0 g sók: 0 g</p> <p>Allergének: Feltételezhető:</p>	<p>energia: 0 Kcal szénhidrát: 0 g zsírok: 0 g fehérje: 0 g cukor: 0 g</p> <p>zsir / telített zs.: 0 g / 0 g szénhidrát: 0 g sók: 0 g</p> <p>Allergének: Feltételezhető:</p>

Alap: 11 g
2017.09.18.
Képes Dávid
Gyógyászati Központ Kft.
1051 Budapest, Károlyi u. 11.

38.hét
2017.09.18.-
09.22.

DIÉTÁS ÉTLAP
DIABETIKUS ELLÁTÁS (EBÉD 35-40 G CH)
(BALÁZS DÁVID)

		Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
		Tea édesítőszerrel Bebó margarin 3 dkg Teljes kiőrlésű kenyér Paprika		Tej 1 dl Bebó margarin 2 dkg Teljes kiőrlésű kenyér	Tea édesítőszerrel Sajtkrém 3 dkg Teljes kiőrlésű kenyér	Tej 1 dl Bebó margarin 2 dkg Teljes kiőrlésű kenyér
		2 dl Szármagrasaguleves Főtt tojás 2 dl Sós kamarártás (édesítőszerrel) 12 dkg Főtt burgonya		2 dl Tojásleves Sertéspörkölt 13 dkg Sós burgonya Csemege uborka (édesítőszeres)	2 dl Gombaleves Pulykaragu 10 dkg Tészta köret	2 dl Zöldbableves Sertéssült 2 dl Burgonyafőzelék
Ebéd		Zala felvágott Bebó margarin 3 dkg Teljes kiőrlésű kenyér		Kocka sajt 3 dkg Teljes kiőrlésű kenyér Jégsaprettek	Házi csirkemájás 3 dkg Teljes kiőrlésű kenyér Lilahagyma	Szendvicssonka Bebó margarin 3 dkg Teljes kiőrlésű kenyér Kigyóuborka
Usonna		3 dkg Teljes kiőrlésű kenyér		3 dkg Teljes kiőrlésű kenyér	3 dkg Teljes kiőrlésű kenyér	2 dkg Teljes kiőrlésű kenyér

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
194 Kcal	8 g	10 g / 3,3 g	146 Kcal	5 g	6 g / 2,9 g	162 Kcal	8 g	4 g / 1,1 g	138 Kcal	9 g	5 g / 1,3 g	124 Kcal	6 g	4 g / 2 g
szénhidrát:	0 g	só:	szénhidrát:	0 g	só:	szénhidrát:	1 g	só:	szénhidrát:	0 g	só:	szénhidrát:	0 g	só:
17 g	0 g	1,1 g	18 g	0 g	0,7 g	23 g	0,9 g	19 g	1 g	1 g	16 g	0 g	0,5 g	0,5 g

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
421 Kcal	25 g	18 g / 4,4 g	439 Kcal	26 g	20 g / 4,2 g	438 Kcal	27 g	18 g / 3,9 g	400 Kcal	26 g	24 g / 5,4 g	397 Kcal	27 g	15 g / 1,8 g
szénhidrát:	0 g	só:	szénhidrát:	0 g	só:	szénhidrát:	0 g	só:	szénhidrát:	0 g	só:	szénhidrát:	0 g	só:
38 g	0 g	2,2 g	38 g	0 g	3,4 g	38 g	0 g	1,9 g	38 g	0 g	2,1 g	38 g	0 g	2,1 g

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
127 Kcal	4 g	4 g / 1,1 g	141 Kcal	6 g	6 g / 1,9 g	193 Kcal	4 g	11 g / 7 g	141 Kcal	6 g	6 g / 1,9 g	226 Kcal	5 g	14 g / 6,8 g
szénhidrát:	0 g	só:	szénhidrát:	0 g	só:	szénhidrát:	0 g	só:	szénhidrát:	0 g	só:	szénhidrát:	0 g	só:
18 g	0 g	0,4 g	17 g	0 g	0,4 g	18 g	0 g	0,9 g	17 g	0 g	0,4 g	18 g	0 g	1,3 g

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
421 Kcal	25 g	18 g / 4,4 g	439 Kcal	26 g	20 g / 4,2 g	438 Kcal	27 g	18 g / 3,9 g	400 Kcal	26 g	24 g / 5,4 g	397 Kcal	27 g	15 g / 1,8 g
szénhidrát:	0 g	só:	szénhidrát:	0 g	só:	szénhidrát:	0 g	só:	szénhidrát:	0 g	só:	szénhidrát:	0 g	só:
38 g	0 g	2,2 g	38 g	0 g	3,4 g	38 g	0 g	1,9 g	38 g	0 g	2,1 g	38 g	0 g	2,1 g

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
127 Kcal	4 g	4 g / 1,1 g	141 Kcal	6 g	6 g / 1,9 g	193 Kcal	4 g	11 g / 7 g	141 Kcal	6 g	6 g / 1,9 g	226 Kcal	5 g	14 g / 6,8 g
szénhidrát:	0 g	só:	szénhidrát:	0 g	só:	szénhidrát:	0 g	só:	szénhidrát:	0 g	só:	szénhidrát:	0 g	só:
18 g	0 g	0,4 g	17 g	0 g	0,4 g	18 g	0 g	0,9 g	17 g	0 g	0,4 g	18 g	0 g	1,3 g

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
127 Kcal	4 g	4 g / 1,1 g	141 Kcal	6 g	6 g / 1,9 g	193 Kcal	4 g	11 g / 7 g	141 Kcal	6 g	6 g / 1,9 g	226 Kcal	5 g	14 g / 6,8 g
szénhidrát:	0 g	só:	szénhidrát:	0 g	só:	szénhidrát:	0 g	só:	szénhidrát:	0 g	só:	szénhidrát:	0 g	só:
18 g	0 g	0,4 g	17 g	0 g	0,4 g	18 g	0 g	0,9 g	17 g	0 g	0,4 g	18 g	0 g	1,3 g

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
127 Kcal	4 g	4 g / 1,1 g	141 Kcal	6 g	6 g / 1,9 g	193 Kcal	4 g	11 g / 7 g	141 Kcal	6 g	6 g / 1,9 g	226 Kcal	5 g	14 g / 6,8 g
szénhidrát:	0 g	só:	szénhidrát:	0 g	só:	szénhidrát:	0 g	só:	szénhidrát:	0 g	só:	szénhidrát:	0 g	só:
18 g	0 g	0,4 g	17 g	0 g	0,4 g	18 g	0 g	0,9 g	17 g	0 g	0,4 g	18 g	0 g	1,3 g

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
127 Kcal	4 g	4 g / 1,1 g	141 Kcal	6 g	6 g / 1,9 g	193 Kcal	4 g	11 g / 7 g	141 Kcal	6 g	6 g / 1,9 g	226 Kcal	5 g	14 g / 6,8 g
szénhidrát:	0 g	só:	szénhidrát:	0 g	só:	szénhidrát:	0 g	só:	szénhidrát:	0 g	só:	szénhidrát:	0 g	só:
18 g	0 g	0,4 g	17 g	0 g	0,4 g	18 g	0 g	0,9 g	17 g	0 g	0,4 g	18 g	0 g	1,3 g

GHLYASNE BODROCI KATALIN
2017.09.12.

38.hét

2017.09.18.-

DIÉTÁS ÉTLAP

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

09.22.		Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tea édesítőszerez						
Bebó margarin						
3 dkg Teljes kiőrlésű kenyér						
Paprika						
energia: 127 Kcal	fehérje: 4 g	zsír / telített zs.: 4 g / 1,1 g	energia: 141 Kcal	fehérje: 6 g	zsír / telített zs.: 6 g / 1,9 g	energia: 193 Kcal
szénhidrát: 18 g	cukor: 0 g	só: 0,4 g	szénhidrát: 17 g	cukor: 0 g	só: 0,4 g	szénhidrát: 18 g
Allergének: glutén						
Feltételezhető: tejfehérje, laktóz						
3 dl Szármagraguleves						
Főtt tojás						
2 dl Sós kamartás (édesítőszerez)						
13 dkg Főtt burgonya						
energia: 483 Kcal	fehérje: 33 g	zsír / telített zs.: 20 g / 4,6 g	energia: 407 Kcal	fehérje: 26 g	zsír / telített zs.: 20 g / 4,2 g	energia: 464 Kcal
szénhidrát: 42 g	cukor: 0 g	só: 2,4 g	szénhidrát: 44 g	cukor: 0 g	só: 3,3 g	szénhidrát: 44 g
Allergének: glutén, tejfehérje, laktóz, zeller, tojás						
Feltételezhető:						
Tea édesítőszerez						
Tej 1 dl						
Bebó margarin						
2 dkg Teljes kiőrlésű kenyér						
energia: 141 Kcal	fehérje: 6 g	zsír / telített zs.: 6 g / 1,9 g	energia: 193 Kcal	fehérje: 4 g	zsír / telített zs.: 11 g / 7 g	energia: 141 Kcal
szénhidrát: 18 g	cukor: 0 g	só: 0,4 g	szénhidrát: 18 g	cukor: 0 g	só: 0,8 g	szénhidrát: 17 g
Allergének: glutén, tejfehérje, laktóz						
Feltételezhető: glutén						
Tea édesítőszerez						
Sajtkrém						
3 dkg Teljes kiőrlésű kenyér						
energia: 163 Kcal	fehérje: 8 g	zsír / telített zs.: 4 g / 1,1 g	energia: 163 Kcal	fehérje: 8 g	zsír / telített zs.: 4 g / 1,1 g	energia: 163 Kcal
szénhidrát: 23 g	cukor: 1 g	só: 0,9 g	szénhidrát: 23 g	cukor: 1 g	só: 0,9 g	szénhidrát: 23 g
Allergének: glutén						
Feltételezhető: tejfehérje, laktóz						
Tej 1 dl						
Bebó margarin						
2 dkg Teljes kiőrlésű kenyér						
energia: 141 Kcal	fehérje: 6 g	zsír / telített zs.: 6 g / 1,9 g	energia: 141 Kcal	fehérje: 6 g	zsír / telített zs.: 6 g / 1,9 g	energia: 141 Kcal
szénhidrát: 17 g	cukor: 0 g	só: 0,4 g	szénhidrát: 17 g	cukor: 0 g	só: 0,4 g	szénhidrát: 17 g
Allergének: glutén, tejfehérje, laktóz						
Feltételezhető:						
3 dl Zöldbabléves						
Sertés aprópecsenye						
2 dl Burgonyafőzelék						
energia: 533 Kcal	fehérje: 27 g	zsír / telített zs.: 27 g / 5,8 g	energia: 533 Kcal	fehérje: 27 g	zsír / telített zs.: 27 g / 5,8 g	energia: 533 Kcal
szénhidrát: 43 g	cukor: 0 g	só: 2,2 g	szénhidrát: 43 g	cukor: 0 g	só: 2,2 g	szénhidrát: 43 g
Allergének: glutén, tejfehérje, laktóz						
Feltételezhető: glutén						
Tea édesítőszerez						
Natur joghurt 1 dl						
2 dkg Teljes kiőrlésű kenyér						
energia: 124 Kcal	fehérje: 6 g	zsír / telített zs.: 4 g / 2 g	energia: 124 Kcal	fehérje: 6 g	zsír / telített zs.: 4 g / 2 g	energia: 124 Kcal
szénhidrát: 16 g	cukor: 0 g	só: 0,5 g	szénhidrát: 16 g	cukor: 0 g	só: 0,5 g	szénhidrát: 16 g
Allergének: tejfehérje, laktóz, glutén						
Feltételezhető:						
Zala felvágott						
Bebó margarin						
3 dkg Teljes kiőrlésű kenyér						
energia: 194 Kcal	fehérje: 8 g	zsír / telített zs.: 10 g / 3,3 g	energia: 146 Kcal	fehérje: 5 g	zsír / telített zs.: 6 g / 2,9 g	energia: 146 Kcal
szénhidrát: 17 g	cukor: 0 g	só: 1,1 g	szénhidrát: 18 g	cukor: 0 g	só: 0,7 g	szénhidrát: 18 g
Allergének: glutén						
Feltételezhető: glutén, sajt, tejfehérje, laktóz						
Kocka sajt						
3 dkg Teljes kiőrlésű kenyér						
Jégsaprettek						
energia: 146 Kcal	fehérje: 5 g	zsír / telített zs.: 6 g / 2,9 g	energia: 146 Kcal	fehérje: 5 g	zsír / telített zs.: 6 g / 2,9 g	energia: 146 Kcal
szénhidrát: 18 g	cukor: 0 g	só: 0,7 g	szénhidrát: 18 g	cukor: 0 g	só: 0,7 g	szénhidrát: 18 g
Allergének: tejfehérje, laktóz, glutén						
Feltételezhető:						
Házi csirkemájás						
3 dkg Teljes kiőrlésű kenyér						
Lilahagyma						
energia: 163 Kcal	fehérje: 8 g	zsír / telített zs.: 4 g / 1,1 g	energia: 163 Kcal	fehérje: 8 g	zsír / telített zs.: 4 g / 1,1 g	energia: 163 Kcal
szénhidrát: 23 g	cukor: 1 g	só: 0,9 g	szénhidrát: 23 g	cukor: 1 g	só: 0,9 g	szénhidrát: 23 g
Allergének: glutén						
Feltételezhető: tejfehérje, laktóz						
Szendvicssonka						
Bebó margarin						
3 dkg Teljes kiőrlésű kenyér						
Kigyóuborka						
energia: 138 Kcal	fehérje: 9 g	zsír / telített zs.: 5 g / 1,3 g	energia: 138 Kcal	fehérje: 9 g	zsír / telített zs.: 5 g / 1,3 g	energia: 138 Kcal
szénhidrát: 19 g	cukor: 0 g	só: 1 g	szénhidrát: 19 g	cukor: 0 g	só: 1 g	szénhidrát: 19 g
Allergének: glutén						
Feltételezhető: glutén, sajt, tejfehérje, laktóz						
Natur joghurt 1 dl						
2 dkg Teljes kiőrlésű kenyér						
energia: 124 Kcal	fehérje: 6 g	zsír / telített zs.: 4 g / 2 g	energia: 124 Kcal	fehérje: 6 g	zsír / telített zs.: 4 g / 2 g	energia: 124 Kcal
szénhidrát: 16 g	cukor: 0 g	só: 0,5 g	szénhidrát: 16 g	cukor: 0 g	só: 0,5 g	szénhidrát: 16 g
Allergének: tejfehérje, laktóz, glutén						
Feltételezhető:						

2017.09.18. Kétf. H. 12.00 óra

38.hét
2017.09.18.-

DIÉTÁS ÉTLAP
ENERGIASZEGÉNY

Hétfő		Kedd		Szerda		Csütörtök		Péntek							
Tízórai															
Tea édesítőszerrel Bebó margarin 3 dkg Teljes kiőrlésű kenyér Paprika		Tej 1 dl Bebó margarin 2 dkg Teljes kiőrlésű kenyér		Tea édesítőszerrel Sajtkrém 3 dkg Teljes kiőrlésű kenyér		Tej 1 dl Bebó margarin 2 dkg Teljes kiőrlésű kenyér		Tea édesítőszerrel Cukkinis szendvicsskrém 3 dkg Teljes kiőrlésű kenyér							
energia: 127 Kcal	fehérje: 4 g	zsír / telített zs.: 4 g / 1,1 g	energia: 141 Kcal	fehérje: 6 g	zsír / telített zs.: 6 g / 1,9 g	energia: 193 Kcal	fehérje: 4 g	zsír / telített zs.: 11 g / 7 g	energia: 141 Kcal	fehérje: 6 g	zsír / telített zs.: 6 g / 1,9 g	energia: 226 Kcal	fehérje: 5 g	zsír / telített zs.: 14 g / 6,8 g	
szénhidrát: 18 g	cukor: 0 g	só: 0,4 g	szénhidrát: 17 g	cukor: 0 g	só: 0,4 g	szénhidrát: 18 g	cukor: 0 g	só: 0,8 g	szénhidrát: 17 g	cukor: 0 g	só: 0,4 g	szénhidrát: 19 g	cukor: 0 g	só: 1,3 g	
Allergének: glutén		Allergének: glutén, tejtermék, laktóz		Allergének: glutén, tejtermék, laktóz		Allergének: glutén		Allergének: glutén, tejtermék, laktóz		Allergének: glutén, tejtermék, laktóz		Allergének: glutén, tejtermék, laktóz		Allergének: glutén, tejtermék, laktóz	
Ebéd															
3 dl Szármagyaraleves Főtt tojás 2 dl Sós kamartás (édesítőszerrel) 13 dkg Főtt burgonya		2 dl Tojásleves Sertéspörkölt 16 dkg Sós burgonya Csemege uborka (édesítőszeres)		2 dl Gombaleves Pulykaragu 12 dkg Tészta köret		3 dl Zöldbableves Sertés aprópecsenye 2 dl Burgonyafőzelék		2 dl Alföldi leves Sült csirkemell 12 dkg Párolt rizs							
energia: 485 Kcal	fehérje: 32 g	zsír / telített zs.: 20 g / 4,6 g	energia: 467 Kcal	fehérje: 26 g	zsír / telített zs.: 20 g / 4,2 g	energia: 464 Kcal	fehérje: 28 g	zsír / telített zs.: 19 g / 3,1 g	energia: 533 Kcal	fehérje: 27 g	zsír / telített zs.: 27 g / 5,8 g	energia: 431 Kcal	fehérje: 28 g	zsír / telített zs.: 16 g / 1,9 g	
szénhidrát: 42 g	cukor: 0 g	só: 2,4 g	szénhidrát: 44 g	cukor: 0 g	só: 3,2 g	szénhidrát: 44 g	cukor: 0 g	só: 1,9 g	szénhidrát: 43 g	cukor: 0 g	só: 2,2 g	szénhidrát: 44 g	cukor: 0 g	só: 2,1 g	
Allergének: glutén, tejtermék, laktóz, zeller, tojás		Allergének: glutén, tejtermék, laktóz		Allergének: glutén, tejtermék, laktóz		Allergének: glutén, zeller		Allergének: glutén, tejtermék, laktóz		Allergének: glutén, tejtermék, laktóz		Allergének: zeller, glutén		Allergének: glutén	
Uzsonna															
Zala felvágott Bebó margarin 3 dkg Teljes kiőrlésű kenyér		Kocka sajt 3 dkg Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsaprettek		Házi csirkemájás 3 dkg Teljes kiőrlésű kenyér Lilahagyma		Szendvicssonka Bebó margarin 3 dkg Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka		Natur joghurt 1 dl 2 dkg Teljes kiőrlésű kenyér							
energia: 194 Kcal	fehérje: 8 g	zsír / telített zs.: 10 g / 3,3 g	energia: 146 Kcal	fehérje: 5 g	zsír / telített zs.: 6 g / 2,9 g	energia: 162 Kcal	fehérje: 8 g	zsír / telített zs.: 4 g / 1,1 g	energia: 138 Kcal	fehérje: 9 g	zsír / telített zs.: 5 g / 1,3 g	energia: 124 Kcal	fehérje: 6 g	zsír / telített zs.: 4 g / 1,2 g	
szénhidrát: 17 g	cukor: 0 g	só: 1,1 g	szénhidrát: 18 g	cukor: 0 g	só: 0,7 g	szénhidrát: 23 g	cukor: 1 g	só: 0,9 g	szénhidrát: 19 g	cukor: 0 g	só: 1 g	szénhidrát: 16 g	cukor: 0 g	só: 0,5 g	
Allergének: glutén		Allergének: glutén		Allergének: glutén, laktóz, glutén		Allergének: glutén, laktóz		Allergének: glutén		Allergének: glutén, sajt, tejtermék, laktóz		Allergének: tejtermék, laktóz, glutén		Allergének: glutén	

2017.09.18.
Légh. M.
Családsegítő központ
1111 Budapest, Árpád köz 12.

DIÉTÁS ÉTLAP

DIABETIKUS ÉLLÁTÁS (EBÉD 50-55 G CH)

(Fekete Zsófia Dominika)

38.hét
2017.09.18.-
09.22.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
	Tea édesítőszerrel Bebó margarin 4 dkg Teljes kiőrlésű kenyér Paprika	Tej 1 dl Bebó margarin 3 dkg Teljes kiőrlésű kenyér	Tea édesítőszerrel Sajtkrém 4 dkg Teljes kiőrlésű kenyér	Tej 1 dl Bebó margarin 3 dkg Teljes kiőrlésű kenyér	Tea édesítőszerrel Cukkinis szendvicskrém 4 dkg Teljes kiőrlésű kenyér
Tízórai	energia: 137 Kcal szénhidrát: 24 g fehérje: 5 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 5 g / 1,1 g só: 0,5 g	energia: 171 Kcal szénhidrát: 23 g fehérje: 7 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 6 g / 1,9 g só: 0,5 g	energia: 220 Kcal szénhidrát: 24 g fehérje: 5 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 11 g / 7,1 g só: 0,9 g	energia: 171 Kcal szénhidrát: 23 g fehérje: 7 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 6 g / 1,9 g só: 0,5 g	energia: 255 Kcal szénhidrát: 24 g fehérje: 6 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 15 g / 6,8 g só: 1,4 g
	2 dl Származaguleves Főtt tojás 2 dl Sóska mártás (édesítőszerrel) 20 dkg Főtt burgonya	2 dl Tojásleves Sertéspörkölt 20 dkg Sós burgonya Csemege uborka (édesítőszerrel)	2 dl Gombaleves Vadas pulykaragu (édesítőszerrel) 12 dkg Teszta köret	3 dl Zöldbableves Sertés aprópecsenye 2,5 dl Burgonyafőzelék	2 dl Alföldi leves Sült csirkemell 15 dkg Párolt rizs Csemege uborka (édesítőszerrel)
Ébéd	energia: 495 Kcal szénhidrát: 54 g fehérje: 27 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 18 g / 4,4 g só: 2,3 g	energia: 504 Kcal szénhidrát: 52 g fehérje: 27 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 20 g / 4,7 g só: 3,5 g	energia: 611 Kcal szénhidrát: 53 g fehérje: 31 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 30 g / 6,2 g só: 4,6 g	energia: 582 Kcal szénhidrát: 51 g fehérje: 29 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 29 g / 6,1 g só: 2,3 g	energia: 484 Kcal szénhidrát: 54 g fehérje: 29 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 17 g / 2,9 g só: 3,7 g
	Zala felvágott Bebó margarin 4 dkg Teljes kiőrlésű kenyér	Kocka sajt 4 dkg Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek	Házi csirkemájás 4 dkg Teljes kiőrlésű kenyér Lilahagyma	Szendvicsosonka Bebó margarin 4 dkg Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka	Natur joghurt 1 dl 3 dkg Teljes kiőrlésű kenyér
Uzsonna	energia: 224 Kcal szénhidrát: 23 g fehérje: 9 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 10 g / 3,3 g só: 1,2 g	energia: 176 Kcal szénhidrát: 24 g fehérje: 7 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 6 g / 2,9 g só: 0,8 g	energia: 191 Kcal szénhidrát: 29 g fehérje: 9 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 4 g / 1,1 g só: 1 g	energia: 187 Kcal szénhidrát: 25 g fehérje: 10 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 5 g / 1,4 g só: 1,1 g	energia: 133 Kcal szénhidrát: 22 g fehérje: 7 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 4 g / 2,1 g só: 0,6 g
	Allergének: glutén Feltétlenül: glutén, tejfehérje, laktóz, szója	Allergének: tejfehérje, laktóz, glutén Feltétlenül: glutén	Allergének: zsírok, glutén, tejfehérje, laktóz, mustár Feltétlenül: glutén, laktóz, szulfid	Allergének: glutén, tejfehérje, laktóz, szója Feltétlenül: glutén	Allergének: tejfehérje, laktóz, glutén Feltétlenül: glutén

2017.09.18.
2017.09.18.
2017.09.18.

38.hét
2017.09.18.-
09.22.

DIÉTÁS ÉTLAP
DIABETIKUS ÉLLÁTÁS (EBÉD 60-65 G CH)
(Jármai Eszter)

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	<p>energia: 0 Kcal szénhidrát: 0 g zsírok: 0 g</p> <p>fehérje: 0 g cukor: 0 g</p> <p>szál: 0 g</p> <p>Allergének: Feltételezhető:</p>	<p>energia: 0 Kcal szénhidrát: 0 g zsírok: 0 g</p> <p>fehérje: 0 g cukor: 0 g</p> <p>szál: 0 g</p> <p>Allergének: Feltételezhető:</p>	<p>energia: 0 Kcal szénhidrát: 0 g zsírok: 0 g</p> <p>fehérje: 0 g cukor: 0 g</p> <p>szál: 0 g</p> <p>Allergének: Feltételezhető:</p>	<p>energia: 0 Kcal szénhidrát: 0 g zsírok: 0 g</p> <p>fehérje: 0 g cukor: 0 g</p> <p>szál: 0 g</p> <p>Allergének: Feltételezhető:</p>	<p>energia: 0 Kcal szénhidrát: 0 g zsírok: 0 g</p> <p>fehérje: 0 g cukor: 0 g</p> <p>szál: 0 g</p> <p>Allergének: Feltételezhető:</p>
Ebéd	<p>3 dl Szármagrasguleves Főtt tojás 2 dl Sóska mártás (édesítőszerrel) 20 dkg Főtt burgonya 10 dkg Alma</p> <p>energia: 585 Kcal szénhidrát: 63 g zsírok: 0 g</p> <p>fehérje: 34 g cukor: 0 g</p> <p>szál: 2,3 g</p> <p>Allergének: tojás, tejtermék, laktóz, glutén, zeller, Feltételezhető: glutén</p>	<p>2 dl Tojásleves Sertéspörkölt 25 dkg Sós burgonya Csemege uborka (édesítőszeres)</p> <p>energia: 551 Kcal szénhidrát: 62 g zsírok: 0 g</p> <p>fehérje: 29 g cukor: 0 g</p> <p>szál: 3,5 g</p> <p>Allergének: glutén, tojás, mustár Feltételezhető:</p>	<p>2 dl Gombaleves Vadas pulykaragu (édesítőszerrel) 15 dkg Tészta köret</p> <p>energia: 657 Kcal szénhidrát: 61 g zsírok: 0 g</p> <p>fehérje: 33 g cukor: 0 g</p> <p>szál: 4,7 g</p> <p>Allergének: tejtermék, laktóz, glutén, zeller, mustár Feltételezhető: kén-dioxid, szulfid</p>	<p>3 dl Zöldbableves Sertés aprópecsenye 3 dl Burgonyafőzelek 70 g Alma (tisztítva)</p> <p>energia: 667 Kcal szénhidrát: 64 g zsírok: 0 g</p> <p>fehérje: 30 g cukor: 0 g</p> <p>szál: 2,3 g</p> <p>Allergének: glutén, tejtermék, laktóz Feltételezhető:</p>	<p>2 dl Alföldi leves Sült csirkemell 18 dkg Párolt rizs Csemege uborka (édesítőszeres)</p> <p>energia: 524 Kcal szénhidrát: 62 g zsírok: 0 g</p> <p>fehérje: 30 g cukor: 0 g</p> <p>szál: 3,8 g</p> <p>Allergének: zeller, mustár, glutén Feltételezhető:</p>
Uzsonna	<p>energia: 0 Kcal szénhidrát: 0 g zsírok: 0 g</p> <p>fehérje: 0 g cukor: 0 g</p> <p>szál: 0 g</p> <p>Allergének: Feltételezhető:</p>	<p>energia: 0 Kcal szénhidrát: 0 g zsírok: 0 g</p> <p>fehérje: 0 g cukor: 0 g</p> <p>szál: 0 g</p> <p>Allergének: Feltételezhető:</p>	<p>energia: 0 Kcal szénhidrát: 0 g zsírok: 0 g</p> <p>fehérje: 0 g cukor: 0 g</p> <p>szál: 0 g</p> <p>Allergének: Feltételezhető:</p>	<p>energia: 0 Kcal szénhidrát: 0 g zsírok: 0 g</p> <p>fehérje: 0 g cukor: 0 g</p> <p>szál: 0 g</p> <p>Allergének: Feltételezhető:</p>	<p>energia: 0 Kcal szénhidrát: 0 g zsírok: 0 g</p> <p>fehérje: 0 g cukor: 0 g</p> <p>szál: 0 g</p> <p>Allergének: Feltételezhető:</p>

Uzsonna: 2017.09.18.
Lóránd L.
Eszter

38.hét

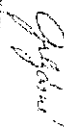
2017.09.18.-

09.22.

DIÉTÁS ÉTLAP

SERTÉSHÜSMENTES

Hétfő		Kedd		Szerda		Csütörtök		Péntek	
Gyümölcs tea Bebó margarin Tejles kiőrlésű kenyér Paprika		Tej Gabonepohely (natur)		Mézes tea Sajtkrém Tejles kiőrlésű zsemle		Tej Szendvicskrém Tejles kiőrlésű kenyér		Gyümölcs tea Cukkinis szendvicskrém Tejles kiőrlésű kenyér	
energia: 246 Kcal	fehérje: 7 g	energia: 323 Kcal	fehérje: 10 g	energia: 264 Kcal	fehérje: 6 g	energia: 36238 Kcal	fehérje: 263 g	energia: 344 Kcal	fehérje: 9 g
szénhidrát: 42 g	cukor: 7 g	szénhidrát: 34 g	cukor: 0 g	szénhidrát: 39 g	cukor: 9 g	szénhidrát: 245 g	cukor: 0 g	szénhidrát: 43 g	cukor: 7 g
zsírf / telített zs.: 5 g / 1,2 g		zsírf / telített zs.: 16 g / 3,5 g		zsírf / telített zs.: 9 g / 5,4 g		zsírf / telített zs.: 4005 g / 1935,1 g		zsírf / telített zs.: 15 g / 6,9 g	
sód: 0,7 g		sód: 0,9 g		sód: 0,9 g		sód: 2,2 g		sód: 1,6 g	
Allergének: glutén		Allergének: tejfehérje, laktóz		Allergének: glutén, tejfehérje, laktóz		Allergének: tejfehérje, laktóz, glutén		Allergének: tejfehérje, laktóz, glutén	
Feltételezhető: tejfehérje, laktóz		Feltételezhető:		Feltételezhető:		Feltételezhető:		Feltételezhető:	
Szárnyasraguleves Főtt tojás Sós kamaráttás Fél adag főtt burgonya Őszibarack		Tojásleves Csirkepörkölt Sós burgonya Csemege uborka Félbarna kenyér		Gombaleves Vadas pulykaragu Spagetti		Zöldbableves Csirke aprópecsenye Burgonyafőzelék Túró rudi Félbarna kenyér		Alföldi leves Rántott csirkemell Zöldeséges rizs Kovászos uborka	
energia: 602 Kcal	fehérje: 34 g	energia: 690 Kcal	fehérje: 34 g	energia: 809 Kcal	fehérje: 39 g	energia: 838 Kcal	fehérje: 38 g	energia: 836 Kcal	fehérje: 42 g
szénhidrát: 71 g	cukor: 13 g	szénhidrát: 92 g	cukor: 0 g	szénhidrát: 93 g	cukor: 0 g	szénhidrát: 96 g	cukor: 9 g	szénhidrát: 127 g	cukor: 0 g
zsírf / telített zs.: 19 g / 4,4 g		zsírf / telített zs.: 20 g / 3,2 g		zsírf / telített zs.: 31 g / 6,3 g		zsírf / telített zs.: 33 g / 7,8 g		zsírf / telített zs.: 18 g / 3,5 g	
sód: 1,7 g		sód: 4,7 g		sód: 5 g		sód: 3,4 g		sód: 5,5 g	
Allergének: glutén, zselén, tejfehérje, laktóz, tojás		Allergének: glutén, mustár, tojás		Allergének: glutén, tejfehérje, laktóz, zselén, mustár		Allergének: tejfehérje, laktóz, glutén		Allergének: zselén, glutén, tojás, tejfehérje, laktóz	
Feltételezhető:		Feltételezhető: szója, tejfehérje, laktóz		Feltételezhető: kenderőolaj, szója		Feltételezhető: glutén, szója, földmogyoró, diófűtés		Feltételezhető:	
Efer baromfi párizsi Bebó margarin Tejles kiőrlésű kenyér		Kocka sajt Tejles kiőrlésű kenyér Jégcsapretek		Eurofood baromfi krém csirkemájjal Félbarna kenyér Lilahagyma		Efer Sonka Bebó margarin Tejles kiőrlésű kenyér Kilyó uborka		Gyümölcsjoghurt Tejles kiőrlésű zsemle	
energia: 277 Kcal	fehérje: 10 g	energia: 235 Kcal	fehérje: 9 g	energia: 285 Kcal	fehérje: 10 g	energia: 252 Kcal	fehérje: 11 g	energia: 251 Kcal	fehérje: 9 g
szénhidrát: 35 g	cukor: 0 g	szénhidrát: 35 g	cukor: 0 g	szénhidrát: 34 g	cukor: 0 g	szénhidrát: 36 g	cukor: 0 g	szénhidrát: 43 g	cukor: 8 g
zsírf / telített zs.: 10 g / 2,8 g		zsírf / telített zs.: 6 g / 3 g		zsírf / telített zs.: 12 g / 4,3 g		zsírf / telített zs.: 7 g / 1,8 g		zsírf / telített zs.: 5 g / 2,2 g	
sód: 1,3 g		sód: 0,9 g		sód: 1,8 g		sód: 1,4 g		sód: 0,8 g	
Allergének: glutén		Allergének: glutén, tejfehérje, laktóz		Allergének: glutén, szója		Allergének: glutén		Allergének: glutén, tejfehérje, laktóz	
Feltételezhető: tejfehérje, laktóz		Feltételezhető:		Feltételezhető: tejfehérje, laktóz, mustár		Feltételezhető: glutén, tojás, tejfehérje, laktóz		Feltételezhető:	


 Csikvári Bóriszter
 Diéta felvétel

2017.09.12.
 Kócsk A.

38.hét

2017.09.18.-

09.22.

DIÉTÁS ÉTLAP

HÜVELYESMENTES

	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: Feltételezhető:</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: Feltételezhető:</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: Feltételezhető:</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: Feltételezhető:</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: Feltételezhető:</p>
Ebéd	<p>Szárnycsurguleves (z.borsó nélkül) Főtt tojás Sós kamárta Fél adag főtt burgonya Öszibarack</p> <p>energia: 602 Kcal szénhidrát: 71 g zsír: 13 g</p> <p>fehérje: 34 g cukor: 13 g</p> <p>szif / telített zs.: 19 g / 4,4 g só: 1,7 g</p> <p>Allergének: tojás, tejtermék, liszt, szója, glutén Feltételezhető: glutén</p>	<p>Tojásleves Csirkepörkölt Sós burgonya Csemege uborka Felbarra kenyér</p> <p>energia: 690 Kcal szénhidrát: 92 g zsír: 34 g</p> <p>fehérje: 34 g cukor: 0 g</p> <p>szif / telített zs.: 20 g / 1,2 g só: 4,7 g</p> <p>Allergének: tojás, glutén, mustár Feltételezhető: tejtermék, liszt, szója</p>	<p>Gombaleves Csirke aprópecsenye Vadás pulykaragu Spagetti</p> <p>energia: 809 Kcal szénhidrát: 93 g zsír: 39 g</p> <p>fehérje: 39 g cukor: 0 g</p> <p>szif / telített zs.: 31 g / 6,3 g só: 5 g</p> <p>Allergének: marhahús, zeller, glutén, tejtermék, liszt Feltételezhető: glutén, kénhidrogén, szója</p>	<p>Zellerleves Csirke aprópecsenye Burgonyafőzelék Túró rudi Felbarra kenyér</p> <p>energia: 833 Kcal szénhidrát: 96 g zsír: 38 g</p> <p>fehérje: 38 g cukor: 9 g</p> <p>szif / telített zs.: 32 g / 7,7 g só: 3,6 g</p> <p>Allergének: tejtermék, liszt, glutén, zeller Feltételezhető: glutén, földmogyoró, szója, diófélék</p>	<p>Alföldi leves Rántott csirkemell Zöldszagos rizs Kovászos uborka</p> <p>energia: 836 Kcal szénhidrát: 127 g zsír: 42 g</p> <p>fehérje: 42 g cukor: 0 g</p> <p>szif / telített zs.: 18 g / 2,5 g só: 5,5 g</p> <p>Allergének: tejtermék, liszt, zeller, tojás, glutén Feltételezhető:</p>
Utsonna	<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: Feltételezhető:</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: Feltételezhető:</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: Feltételezhető:</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: Feltételezhető:</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: Feltételezhető:</p>


 2017.09.18.

38.hét

2017.09.18.-

09.22.

DIÉTÁS ÉTLAP

FRUKTÓZSZEGÉNY (HORVÁTH BLANKA SZÓFIA)

	Hétő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
	Tea cukor és édesítőszer nélkül	Tej cukor és édesítőszer nélkül	Tea cukor és édesítőszer nélkül	Tej cukor és édesítőszer nélkül	Tea cukor és édesítőszer nélkül
	Kocka sajt	Bebo margarin	Sajtkrém	Bebo margarin	Sajtkrém
	Bebo margarin	Tejles kiőrlésű kenyér	Tejles kiőrlésű kenyér	Tejles kiőrlésű kenyér	Tejles kiőrlésű kenyér
	Tejles kiőrlésű kenyér	Tejles kiőrlésű kenyér	Tejles kiőrlésű kenyér	Tejles kiőrlésű kenyér	Tejles kiőrlésű kenyér
Tízórai					
	energia: 242 Kcal szénhidrát: 9 g zsírok: 0 g fehérje: 9 g	energia: 109 Kcal szénhidrát: 14 g zsírok: 0 g fehérje: 14 g	energia: 255 Kcal szénhidrát: 7 g zsírok: 0 g fehérje: 7 g	energia: 309 Kcal szénhidrát: 14 g zsírok: 0 g fehérje: 14 g	energia: 255 Kcal szénhidrát: 7 g zsírok: 0 g fehérje: 7 g
	zselé: 7 g / 2,2 g cukor: 50 g só: 0,9 g	zselé: 8 g / 2,9 g cukor: 1 g só: 1 g	zselé: 9 g / 5,4 g cukor: 1 g só: 1 g	zselé: 8 g / 2,9 g cukor: 1 g só: 1 g	zselé: 9 g / 5,4 g cukor: 1 g só: 1 g
	Allergének: glutén, tejtermék, laktóz	Allergének: glutén, tejtermék, laktóz	Allergének: glutén, tejtermék, laktóz	Allergének: tejtermék, laktóz, glutén	Allergének: glutén, tejtermék, laktóz
	Feloldható: glutén, tejtermék, laktóz	Feloldható:	Feloldható:	Feloldható:	Feloldható: glutén
	2 dl Szármagrasaguleves	3 dl Tojásleves	2 dl Gombaleves	2 dl Zellerleves	2 dl Alföldi leves
	Párolt csirkemell	Csirke aprópecsenye	Pulykaragu	Csirke aprópecsenye	Sült csirkemell
	15 dkg Főtt burgonya	15 dkg Sós burgonya	15 dkg Tészta köret	2 dl Burgonyafőzelék	15 dkg Párolt csirkemell
	energia: 349 Kcal szénhidrát: 35 g zsírok: 0 g fehérje: 39 g	energia: 472 Kcal szénhidrát: 44 g zsírok: 0 g fehérje: 28 g	energia: 510 Kcal szénhidrát: 52 g zsírok: 0 g fehérje: 29 g	energia: 481 Kcal szénhidrát: 44 g zsírok: 0 g fehérje: 26 g	energia: 476 Kcal szénhidrát: 52 g zsírok: 0 g fehérje: 29 g
	zselé: 5 g / 0,8 g cukor: 2,3 g só: 0 g	zselé: 20 g / 3,2 g cukor: 1,9 g só: 1 g	zselé: 20 g / 3,1 g cukor: 2 g só: 2 g	zselé: 22 g / 3,2 g cukor: 2,2 g só: 0 g	zselé: 17 g / 2 g cukor: 0 g só: 2,2 g
	Allergének: zeller	Allergének: glutén, tojás	Allergének: glutén, zeller	Allergének: glutén, zeller	Allergének: glutén, zeller
	Feloldható:	Feloldható:	Feloldható:	Feloldható:	Feloldható:
Ebéd					
	Zala felvágott	Kocka sajt	Eurofood baromfiktém	Szendvicssonka	Natur joghurt
	Bebo margarin	Bebo margarin	csirkemájjal	Bebo margarin	Tejles kiőrlésű zsemle
	Tejles kiőrlésű kenyér	Tejles kiőrlésű kenyér	Tejles kiőrlésű kenyér	Tejles kiőrlésű kenyér	
	energia: 203 Kcal szénhidrát: 34 g zsírok: 0 g fehérje: 11 g	energia: 263 Kcal szénhidrát: 35 g zsírok: 0 g fehérje: 9 g	energia: 292 Kcal szénhidrát: 35 g zsírok: 0 g fehérje: 10 g	energia: 248 Kcal szénhidrát: 35 g zsírok: 0 g fehérje: 11 g	energia: 956 Kcal szénhidrát: 86 g zsírok: 0 g fehérje: 48 g
	zselé: 11 g / 3,4 g cukor: 1,4 g só: 0 g	zselé: 10 g / 3,9 g cukor: 1 g só: 1 g	zselé: 13 g / 4,4 g cukor: 1,2 g só: 0 g	zselé: 7 g / 1,8 g cukor: 1,4 g só: 0 g	zselé: 46 g / 34,6 g cukor: 4,2 g só: 0 g
	Allergének: glutén	Allergének: glutén, tejtermék, laktóz	Allergének: sajt, glutén	Allergének: glutén	Allergének: tejtermék, laktóz, glutén
	Feloldható: sajt, tejtermék, laktóz	Feloldható: tejtermék, laktóz	Feloldható: mustár	Feloldható: mustár	Feloldható:

2017.09.18.
 ALCOF L1
 2017.09.18.

DIÉTÁS ÉTLAP

38.hét
2017.09.18.-
09.22.

**TEJFÉHÉRE-, TEJCUKOR NÉLKÜL KÉSZÜLT-, FRUKTÓZSZEGÉNY
(BOTH GERCELY)**

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
	Tea cukor és édesítőszer nélkül	Rizstej Bebó margarin Vizes zsemle	Tea cukor és édesítőszer nélkül Efef baromfipárizsi Bebó margarin	Rizstej Bebó margarin Vizes zsemle	Tea Efef Sonka Bebó margarin
Tízórai	Zöldpaprika	Teljes kiőrlésű rozskenyér	Teljes kiőrlésű rozskenyér	Teljes kiőrlésű rozskenyér	Teljes kiőrlésű rozskenyér
	energia: 186 Kcal szénhidrát: 32 g Allergének: glutén Feltételezhető:	energia: 366 Kcal szénhidrát: 47 g Allergének: glutén Feltételezhető:	energia: 265 Kcal szénhidrát: 31 g Allergének: glutén Feltételezhető:	energia: 266 Kcal szénhidrát: 47 g Allergének: glutén Feltételezhető:	energia: 234 Kcal szénhidrát: 33 g Allergének: glutén Feltételezhető:
	fehérje: 6 g zsír / telített zs.: 4 g / 1,1 g szó: 0 g	fehérje: 6 g zsír / telített zs.: 6 g / 1,3 g szó: 1 g	fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 10 g / 2,8 g szó: 1,3 g	fehérje: 6 g zsír / telített zs.: 6 g / 1,3 g szó: 1 g	fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 7 g / 1,8 g szó: 0 g
Ébred	2 dl Szármagrasaguleves Párolt csirkemell 15 dkg Főtt burgonya	3 dl Tojásleves Csirke aprópecsenye 15 dkg Sós burgonya	2 dl Gombaleves Pulykaragu 15 dkg Teszta köret	2 dl Zellerleves Csirke aprópecsenye 2 dl Burgonyafőzelék	2 dl Alföldi leves Sült csirkemell 15 dkg Párolt csirkemell
	energia: 349 Kcal szénhidrát: 35 g Allergének: zeller Feltételezhető:	energia: 472 Kcal szénhidrát: 44 g Allergének: glutén, tojás Feltételezhető:	energia: 510 Kcal szénhidrát: 52 g Allergének: zeller, glutén Feltételezhető: glutén	energia: 481 Kcal szénhidrát: 44 g Allergének: glutén, zeller Feltételezhető:	energia: 476 Kcal szénhidrát: 52 g Allergének: zeller, glutén Feltételezhető:
	fehérje: 39 g zsír / telített zs.: 5 g / 0,8 g szó: 0 g	fehérje: 28 g zsír / telített zs.: 20 g / 3,2 g szó: 19 g	fehérje: 29 g zsír / telített zs.: 20 g / 3,1 g szó: 2 g	fehérje: 26 g zsír / telített zs.: 22 g / 3,2 g szó: 2,2 g	fehérje: 29 g zsír / telített zs.: 17 g / 2 g szó: 0 g
	Efef baromfipárizsi Bebó margarin Tejles kiőrlésű rozszemle	Efef Sonka Bebó margarin Tejles kiőrlésű rozskenyér	Eurofood baromfikrém csirkemájjal Vizes zsemle	Efef Sonka Bebó margarin Tejles kiőrlésű rozskenyér	Bebó margarin Vizes zsemle Zöldpaprika
Újszomna	energia: 235 Kcal szénhidrát: 28 g Allergének: glutén Feltételezhető:	energia: 233 Kcal szénhidrát: 33 g Allergének: glutén Feltételezhető:	energia: 265 Kcal szénhidrát: 31 g Allergének: glutén Feltételezhető:	energia: 233 Kcal szénhidrát: 33 g Allergének: glutén Feltételezhető:	energia: 186 Kcal szénhidrát: 32 g Allergének: glutén Feltételezhető:
	fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 10 g / 2,8 g szó: 0 g	fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 7 g / 1,8 g szó: 0 g	fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 11 g / 4,3 g szó: 1,4 g	fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 7 g / 1,8 g szó: 1,4 g	fehérje: 6 g zsír / telített zs.: 4 g / 1,1 g szó: 0 g

Mészáros
2017. 09. 12.

Gulyásné Bognár Katalin
09.12.2017.

38.hét
2017.09.18.-
09.22.

DIÉTÁS ÉTLAP
HAJNAL ÁKOS GÁBOR

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	<p>energia: 0 Kcal szénhidrát: 0 g zsír: 0 g cukor: 0 g só: 0 g</p> <p>fehérje: 0 g zsir / telített zs.: 0 g / 0 g szénhidrát: 0 g cukor: 0 g só: 0 g</p> <p>Allergének: Felidézhető:</p>	<p>energia: 0 Kcal szénhidrát: 0 g zsír: 0 g cukor: 0 g só: 0 g</p> <p>fehérje: 0 g zsir / telített zs.: 0 g / 0 g szénhidrát: 0 g cukor: 0 g só: 0 g</p> <p>Allergének: Felidézhető:</p>	<p>energia: 0 Kcal szénhidrát: 0 g zsír: 0 g cukor: 0 g só: 0 g</p> <p>fehérje: 0 g zsir / telített zs.: 0 g / 0 g szénhidrát: 0 g cukor: 0 g só: 0 g</p> <p>Allergének: Felidézhető:</p>	<p>energia: 0 Kcal szénhidrát: 0 g zsír: 0 g cukor: 0 g só: 0 g</p> <p>fehérje: 0 g zsir / telített zs.: 0 g / 0 g szénhidrát: 0 g cukor: 0 g só: 0 g</p> <p>Allergének: Felidézhető:</p>	<p>energia: 0 Kcal szénhidrát: 0 g zsír: 0 g cukor: 0 g só: 0 g</p> <p>fehérje: 0 g zsir / telített zs.: 0 g / 0 g szénhidrát: 0 g cukor: 0 g só: 0 g</p> <p>Allergének: Felidézhető:</p>
Ebéd	<p>2 dl Szármagraguleves Párolt csirkemell Főtt burgonya</p> <p>energia: 443 Kcal szénhidrát: 53 g zsír: 0 g cukor: 0 g só: 2,8 g</p> <p>fehérje: 42 g zsir / telített zs.: 5 g / 0,8 g szénhidrát: 0 g cukor: 0 g só: 2,8 g</p> <p>Allergének: Felidézhető:</p>	<p>Rántott leves Csirke aprópecsenye Sós burgonya</p> <p>energia: 563 Kcal szénhidrát: 63 g zsír: 0 g cukor: 0 g só: 2,4 g</p> <p>fehérje: 28 g zsir / telített zs.: 21 g / 3,2 g szénhidrát: 0 g cukor: 0 g só: 2,4 g</p> <p>Allergének: Felidézhető:</p>	<p>2 dl Gombaleves Pulykaragu Tészta köret</p> <p>energia: 674 Kcal szénhidrát: 80 g zsír: 0 g cukor: 0 g só: 2,2 g</p> <p>fehérje: 34 g zsir / telített zs.: 24 g / 3,5 g szénhidrát: 0 g cukor: 0 g só: 2,2 g</p> <p>Allergének: Felidézhető:</p>	<p>2 dl Zellerleves Csirke aprópecsenye Burgonyafőzelék</p> <p>energia: 603 Kcal szénhidrát: 58 g zsír: 0 g cukor: 0 g só: 2,4 g</p> <p>fehérje: 29 g zsir / telített zs.: 27 g / 5,3 g szénhidrát: 0 g cukor: 0 g só: 2,4 g</p> <p>Allergének: Felidézhető:</p>	<p>2 dl Alföldi leves Sült csirkemell Párolt csirkemell</p> <p>energia: 626 Kcal szénhidrát: 80 g zsír: 0 g cukor: 0 g só: 2,4 g</p> <p>fehérje: 32 g zsir / telített zs.: 19 g / 2,3 g szénhidrát: 0 g cukor: 0 g só: 2,4 g</p> <p>Allergének: Felidézhető:</p>
Uzsonna	<p>energia: 0 Kcal szénhidrát: 0 g zsír: 0 g cukor: 0 g só: 0 g</p> <p>fehérje: 0 g zsir / telített zs.: 0 g / 0 g szénhidrát: 0 g cukor: 0 g só: 0 g</p> <p>Allergének: Felidézhető:</p>	<p>energia: 0 Kcal szénhidrát: 0 g zsír: 0 g cukor: 0 g só: 0 g</p> <p>fehérje: 0 g zsir / telített zs.: 0 g / 0 g szénhidrát: 0 g cukor: 0 g só: 0 g</p> <p>Allergének: Felidézhető:</p>	<p>energia: 0 Kcal szénhidrát: 0 g zsír: 0 g cukor: 0 g só: 0 g</p> <p>fehérje: 0 g zsir / telített zs.: 0 g / 0 g szénhidrát: 0 g cukor: 0 g só: 0 g</p> <p>Allergének: Felidézhető:</p>	<p>energia: 0 Kcal szénhidrát: 0 g zsír: 0 g cukor: 0 g só: 0 g</p> <p>fehérje: 0 g zsir / telített zs.: 0 g / 0 g szénhidrát: 0 g cukor: 0 g só: 0 g</p> <p>Allergének: Felidézhető:</p>	<p>energia: 0 Kcal szénhidrát: 0 g zsír: 0 g cukor: 0 g só: 0 g</p> <p>fehérje: 0 g zsir / telített zs.: 0 g / 0 g szénhidrát: 0 g cukor: 0 g só: 0 g</p> <p>Allergének: Felidézhető:</p>

2017.09.12.
Köszönettel
Dr. Ákos Hajnal