

11.02 Poharas tej
Hétfő Vitelma
Adalékmentes kenyér T,U

Frankfurti leves
Brokkolis rakott tészta
Alma

Pápai sonka diéta
Vitelma
Adalékmentes kenyér T,U

Energia: 219,4kcal
Zsír: 6,4g
Cukor: 0,57g
(*Allergének: 1,2

Fehérje: 9,2g
Szénh.: 32,8g
Só: 0,24g

Energia: 573,06kcal
Zsír: 20,58g
Cukor: 0g
(*Allergének: 2

Fehérje: 15,69g
Szénh.: 78,21g
Só: 2,53g

Energia: 163,4kcal
Zsír: 3,8g
Cukor: 0,57g
(*Allergének: 1

Fehérje: 7,8g
Szénh.: 22,8g
Só: 0,24g

11.03 Főtt baromfi virsli diéta
Kedd Adalékmentes kenyér T,U
Vitelma
Tea diab.

Gombaleves
Tarhonyás sertéshús
Meggykompót cukor mentes

Alma
Adalékmentes kenyér T,U
Vitelma

Energia: 275,7kcal
Zsír: 13,2g
Cukor: 0,57g
(*Allergének: 1,13

Fehérje: 10,4g
Szénh.: 24,18g
Só: 1,74g

Energia: 517,17kcal
Zsír: 15,67g
Cukor: 0g
(*Allergének:

Fehérje: 17,59g
Szénh.: 73,92g
Só: 1,75g

Energia: 168,6kcal
Zsír: 2,4g
Cukor: 0,57g
(*Allergének: 1

Fehérje: 3,2g
Szénh.: 31,2g
Só: 0,24g

11.04 Kárpát szalámi diéta
Szerda Vitelma
Adalékmentes kenyér T,U
Csipkebogyótea diab.

Csontleves
Sült pulyka
Zöldborsófőzelék cukor mentes
Alma

Csirkemájkrém 30 g
Adalékmentes kenyér T,U
Sárgarépa uzsi

Energia: 237,8kcal
Zsír: 11,6g
Cukor: 0,57g
(*Allergének: 1

Fehérje: 8,2g
Szénh.: 22,8g
Só: 0,9g

Energia: 461,74kcal
Zsír: 16,3g
Cukor: 0g
(*Allergének: 2

Fehérje: 26,03g
Szénh.: 52,31g
Só: 2,25g

Energia: 209kcal
Zsír: 8,8g
Cukor: 0,57g
(*Allergének: 1

Fehérje: 6,5g
Szénh.: 28,8g
Só: 0,69g

11.05 Baromfi párizsi diéta
Csütörtök Vitelma
Adalékmentes kenyér T,U
Tea diab.

Paradicsom leves cukormentes
Bugaci sertés szelet
Petrezselymes burgonya
Káposzta - sárgarépasaláta cukor mentes

Narancs
Vitelma
Adalékmentes kenyér T,U

Energia: 175,1kcal
Zsír: 6,2g
Cukor: 0,75g
(*Allergének: 1,13

Fehérje: 5,2g
Szénh.: 23,38g
Só: 0,66g

Energia: 504,38kcal
Zsír: 19,75g
Cukor: 0g
(*Allergének:

Fehérje: 19,74g
Szénh.: 54,61g
Só: 3,3g

Energia: 180,6kcal
Zsír: 2,4g
Cukor: 0,57g
(*Allergének: 1

Fehérje: 4,4g
Szénh.: 32,4g
Só: 0,24g

11.06 Kefír
Péntek Vitelma
Adalékmentes kenyér T,U

Rizsleves
Vagdalt diab
Tökfőzelék cukor mentes
Alma

Házi pulykahúskrém
Adalékmentes kenyér T,U
Jégcsapretek

Energia: 216,9kcal
Zsír: 6,9g
Cukor: 0,57g
(*Allergének: 1,2

Fehérje: 7,7g
Szénh.: 28,8g
Só: 0,24g

Energia: 394,06kcal
Zsír: 14,66g
Cukor: 0g
(*Allergének: 2,3

Fehérje: 13,84g
Szénh.: 47,22g
Só: 2,5g

Energia: 164,4kcal
Zsír: 4,74g
Cukor: 0,57g
(*Allergének: 1

Fehérje: 6,65g
Szénh.: 23,4g
Só: 0,74g

11.09 Hétfő	Poharas tej Vitelma Adalékmentes kenyér T,U	Citr.pulykaragu leves tej és cukormentes Túrós tészta Alma	Pápai sonka diéta Vitelma Adalékmentes kenyér T,U
------------------------------	---	--	---

Energia: 219,4kcal Zsír: 6,4g Cukor: 0,57g (*Allergének: 1,2)	Fehérje: 9,2g Szénh.: 32,8g Só: 0,24g	Energia: 450,05kcal Zsír: 14,06g Cukor: 0g (*Allergének: 2)	Fehérje: 17,4g Szénh.: 62,74g Só: 2g	Energia: 163,4kcal Zsír: 3,8g Cukor: 0,57g (*Allergének: 1)	Fehérje: 7,8g Szénh.: 22,8g Só: 0,24g
--	---	--	--	--	---

11.10 Kedd	Főtt baromfi virsli diéta Vitelma Adalékmentes kenyér T,U Tea diab.	Zöldségleves tej és cukor mentes Vagdalt diab Zöldborsófőzelék cukor mentes Alma	Alma Adalékmentes kenyér T,U Vitelma
-----------------------------	--	---	--

Energia: 275,7kcal Zsír: 13,2g Cukor: 0,57g (*Allergének: 1,13)	Fehérje: 10,4g Szénh.: 24,18g Só: 1,74g	Energia: 471,63kcal Zsír: 13,86g Cukor: 0g (*Allergének: 2,3)	Fehérje: 23,83g Szénh.: 59,81g Só: 1,75g	Energia: 168,6kcal Zsír: 2,4g Cukor: 0,57g (*Allergének: 1)	Fehérje: 3,2g Szénh.: 31,2g Só: 0,24g
--	---	--	--	--	---

11.11 Szerda	Kárpát szalámi diéta Vitelma Adalékmentes kenyér T,U Csipkebogyótea diab.	Meggyleves cukor mentes Bazsalikomos csirkeragu Burgonyapüré tejjel Káposzta - sárgarépasaláta cukor mentes	Csirkemájkrém 30 g Adalékmentes kenyér T,U Sárgarépa uzsi
-------------------------------	--	--	---

Energia: 237,8kcal Zsír: 11,6g Cukor: 0,57g (*Allergének: 1)	Fehérje: 8,2g Szénh.: 22,8g Só: 0,9g	Energia: 376,12kcal Zsír: 7,12g Cukor: 0g (*Allergének: 2)	Fehérje: 17,53g Szénh.: 53,18g Só: 2,35g	Energia: 209kcal Zsír: 8,8g Cukor: 0,57g (*Allergének: 1)	Fehérje: 6,5g Szénh.: 28,8g Só: 0,69g
---	--	---	--	--	---

11.12 Csütörtök	Baromfi párizsi diéta Vitelma Adalékmentes kenyér T,U Tea diab.	Hamisgulyás leves Sült pulyka Alma mártás cukor mentes Körte	Narancs Vitelma Adalékmentes zsemle
----------------------------------	--	---	---

Energia: 175,1kcal Zsír: 6,2g Cukor: 0,75g (*Allergének: 1,13)	Fehérje: 5,2g Szénh.: 23,38g Só: 0,66g	Energia: 376,95kcal Zsír: 14,28g Cukor: 0g (*Allergének: 2)	Fehérje: 15,08g Szénh.: 43,64g Só: 2,25g	Energia: 205,96kcal Zsír: 2,52g Cukor: 0,7g (*Allergének: 1)	Fehérje: 3,8g Szénh.: 37,68g Só: 0,29g
---	--	--	--	---	--

11.13 Péntek	Kefír Vitelma Adalékmentes kenyér T,U	Paradicsom leves cukormentes Citromos sertés szelet Kukoricás rizs	Házi pulykahúskrém Adalékmentes kenyér T,U Jégcsapretek
-------------------------------	---	--	---

Energia: 216,9kcal Zsír: 6,9g Cukor: 0,57g (*Allergének: 1,2)	Fehérje: 7,7g Szénh.: 28,8g Só: 0,24g	Energia: 580,75kcal Zsír: 18,81g Cukor: 0g (*Allergének: 2)	Fehérje: 23,44g Szénh.: 77,08g Só: 2,8g	Energia: 164,4kcal Zsír: 4,74g Cukor: 0,57g (*Allergének: 1)	Fehérje: 6,65g Szénh.: 23,4g Só: 0,74g
--	---	--	---	---	--



Tízórai

ÉTLAP

Diabetesz

Ebéd



11.16 Hétfő Tej Diabetikus dzsem Vitelma Adalékmentes kenyér T,U

Palócz leves tej és cukor mentes Sajtós metélt (diab) Alma

Adalékmentes kenyér T,U Kárpát szalámi diéta Vitelma Jégcsapretek

Energia: 241,8kcal Zsír: 6,4g Cukor: 0,57g (*Allergének: 1,2)	Fehérje: 9,2g Szénh.: 38,2g Só: 0,24g	Energia: 459,43kcal Zsír: 16,88g Cukor: 0g (*Allergének: 2)	Fehérje: 16,58g Szénh.: 57,68g Só: 2,7g	Energia: 242,3kcal Zsír: 11,6g Cukor: 0,57g (*Allergének: 1)	Fehérje: 8,5g Szénh.: 23,4g Só: 0,9g
--	---	--	---	---	--

11.17 Kedd Tea diab. Baromfi párizsi diéta Vitelma Jégcsapretek Adalékmentes kenyér T,U

Karfiol leves tej és tojás mentes Húsgombóc sült Paradicsom mártás cukor mentes Főtt burgonya fél adag

Alma Adalékmentes kenyér T,U Vitelma

Energia: 179,6kcal Zsír: 6,2g Cukor: 0,75g (*Allergének: 1,13)	Fehérje: 5,5g Szénh.: 23,98g Só: 0,66g	Energia: 425,93kcal Zsír: 15,06g Cukor: 0g (*Allergének: 2)	Fehérje: 14,94g Szénh.: 52,48g Só: 3,1g	Energia: 168,6kcal Zsír: 2,4g Cukor: 0,57g (*Allergének: 1)	Fehérje: 3,2g Szénh.: 31,2g Só: 0,24g
---	--	--	---	--	---

11.18 Szerda Csipkebogyótea diab. Toast sonkás felvágott diéta Vitelma Adalékmentes kenyér T,U

Zeller leves Tarhonyás csirke (combfilé) Káposzta uborkasaláta cukor mentes

Joghurt Adalékmentes kenyér T,U Vitelma

Energia: 179,4kcal Zsír: 6,4g Cukor: 0,57g (*Allergének: 1)	Fehérje: 6,2g Szénh.: 22,8g Só: 0,24g	Energia: 418,63kcal Zsír: 10,38g Cukor: 0g (*Allergének: 5)	Fehérje: 15,59g Szénh.: 63,27g Só: 2g	Energia: 230,4kcal Zsír: 8,4g Cukor: 0,57g (*Allergének: 1,2)	Fehérje: 7,7g Szénh.: 30,3g Só: 0,24g
--	---	--	---	--	---

11.19 Csütörtök Tea diab. Baromfi párizsi diéta Vitelma Adalékmentes kenyér T,U Uborka

Burgonyaleves tej és cukor mentes Mexikói halragu Párolt rizs Alma

Adalékmentes kenyér T,U Házi pulykahúskrém Jégcsapretek

Energia: 178,7kcal Zsír: 6,2g Cukor: 0,75g (*Allergének: 1,13)	Fehérje: 5,5g Szénh.: 23,98g Só: 0,66g	Energia: 575,92kcal Zsír: 17,49g Cukor: 0g (*Allergének: 5,9)	Fehérje: 22,36g Szénh.: 77,34g Só: 2,75g	Energia: 164,4kcal Zsír: 4,74g Cukor: 0,57g (*Allergének: 1)	Fehérje: 6,65g Szénh.: 23,4g Só: 0,74g
---	--	--	--	---	--

11.20 Péntek Pápai sonka diéta Vitelma Adalékmentes kenyér T,U Csipkebogyótea diab.

Kertész leves tojás mentes Magyaros pulykaapró Zöldbabfőzelék cukor mentes Alma

Zöldfűszeres harcsapástétom Uborka Adalékmentes kenyér T,U

Energia: 163,4kcal Zsír: 3,8g Cukor: 0,57g (*Allergének: 1)	Fehérje: 7,8g Szénh.: 22,8g Só: 0,24g	Energia: 369,09kcal Zsír: 16,01g Cukor: 0g (*Allergének: 2,5)	Fehérje: 17,68g Szénh.: 37,64g Só: 2,5g	Energia: 134kcal Zsír: 1,9g Cukor: 0,57g (*Allergének: 1,9)	Fehérje: 5,3g Szénh.: 23,7g Só: 0,33g
--	---	--	---	--	---

(* Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék; 7=Mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rák, puhatestűek; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfűrt;

11.23
Hétfő
Joghurt
Vitelma
Adalékmentes kenyér T,U
Tea diab.

Tárkonyos csirkeraguleves
Gránátos kocka
Alma

Gépsonka diéta
Adalékmentes kenyér T,U
Vitelma

Energia: 231,9kcal
Zsír: 8,4g
Cukor: 0,57g
(*Allergének: 1,2,13

Fehérje: 7,7g
Szénh.: 30,48g
Só: 0,24g

Energia: 438,51kcal
Zsír: 11,5g
Cukor: 0g
(*Allergének:

Fehérje: 12,55g
Szénh.: 66,91g
Só: 2,5g

Energia: 179,4kcal
Zsír: 6,4g
Cukor: 0,57g
(*Allergének: 1

Fehérje: 6,2g
Szénh.: 22,8g
Só: 0,24g

11.24
Kedd
Tea diab.
Baromfi párizsi diéta
Vitelma
Adalékmentes kenyér T,U

Gombaleves
Sertés sült
Paradicsomos káposztafőz. cukor mentes
Alma

Vitelma
Adalékmentes zsemle
Alma

Energia: 175,1kcal
Zsír: 6,2g
Cukor: 0,75g
(*Allergének: 1,13

Fehérje: 5,2g
Szénh.: 23,38g
Só: 0,66g

Energia: 382,99kcal
Zsír: 15,51g
Cukor: 0g
(*Allergének:

Fehérje: 20,07g
Szénh.: 38,81g
Só: 2,41g

Energia: 193,96kcal
Zsír: 2,52g
Cukor: 0,7g
(*Allergének: 1

Fehérje: 2,6g
Szénh.: 36,48g
Só: 0,29g

11.25
Szerda
Csipkebogyótea diab.
Narancs
Adalékmentes kenyér T,U

Alföldi leves
Majorannás pulykaapró
Orsó tészta
Alma

Adalékmentes kenyér T,U
Csirkemájkrém 30 g
Uborka

Energia: 158kcal
Zsír: 0,4g
Cukor: 0,57g
(*Allergének: 1

Fehérje: 4,4g
Szénh.: 32,4g
Só: 0,24g

Energia: 493,1kcal
Zsír: 17,82g
Cukor: 0g
(*Allergének:

Fehérje: 14,64g
Szénh.: 65,27g
Só: 3g

Energia: 200,6kcal
Zsír: 8,8g
Cukor: 0,57g
(*Allergének: 1

Fehérje: 6,5g
Szénh.: 27g
Só: 0,69g

11.26
Csütörtök
Tea diab.
Toast sonkás felvágott diéta
Vitelma
Adalékmentes kenyér T,U

Almaleves cukor mentes
Paprikás burgonya csirkehússal
Uborkasaláta cukor mentes

Házi pulykahúskrém
Jégcsapretek
Adalékmentes kenyér T,U

Energia: 180,9kcal
Zsír: 6,4g
Cukor: 0,57g
(*Allergének: 1,13

Fehérje: 6,2g
Szénh.: 22,98g
Só: 0,24g

Energia: 312,87kcal
Zsír: 8,41g
Cukor: 0g
(*Allergének: 2

Fehérje: 14,7g
Szénh.: 38,35g
Só: 1,5g

Energia: 164,4kcal
Zsír: 4,74g
Cukor: 0,57g
(*Allergének: 1

Fehérje: 6,65g
Szénh.: 23,4g
Só: 0,74g

11.27
Péntek
Poharas tej
Vitelma
Adalékmentes kenyér T,U

Zöldborsó leves tej és cukor mentes
Milánói makaróni cukor mentes
Alma

Vitelma
Diabetikus dzsem
Adalékmentes kenyér T,U

Energia: 219,4kcal
Zsír: 6,4g
Cukor: 0,57g
(*Allergének: 1,2

Fehérje: 9,2g
Szénh.: 32,8g
Só: 0,24g

Energia: 471,6kcal
Zsír: 15,63g
Cukor: 0g
(*Allergének:

Fehérje: 14,88g
Szénh.: 65,67g
Só: 1,86g

Energia: 153,8kcal
Zsír: 2,4g
Cukor: 0,57g
(*Allergének: 1

Fehérje: 3,2g
Szénh.: 28,2g
Só: 0,24g

11.30
Hétfő
Pápai sonka diéta
Vitelma
Adalékmentes kenyér T,U
Csipkebogyótea diab.

Lencsegulyás leves cukor mentes
Túrós tészta
Alma

Kárpát szalámi diéta
Vitelma
Adalékmentes kenyér T,U

Energia: 163,4kcal
Zsír: 3,8g
Cukor: 0,57g
(*Allergének: 1

Fehérje: 7,8g
Szénh.: 22,8g
Só: 0,24g

Energia: 590,29kcal
Zsír: 17,32g
Cukor: 0g
(*Allergének: 2

Fehérje: 26,59g
Szénh.: 80,28g
Só: 2g

Energia: 237,8kcal
Zsír: 11,6g
Cukor: 0,57g
(*Allergének: 1

Fehérje: 8,2g
Szénh.: 22,8g
Só: 0,9g

12.01
Kedd
Poharas tej
Diabetikus dzsem
Vitelma
Adalékmentes kenyér T,U

Brokkoli krémleves tej és cukor mentes
Sült csirkecomb
Petrezselymes rizs
Káposzta - sárgarépasaláta cukor mentes

Házi pulykahúskrém
Adalékmentes kenyér T,U
Jégcsapretek

Energia: 241,8kcal
Zsír: 6,4g
Cukor: 0,57g
(*Allergének: 1,2

Fehérje: 9,2g
Szénh.: 38,2g
Só: 0,24g

Energia: 443,38kcal
Zsír: 12,06g
Cukor: 0g
(*Allergének:

Fehérje: 20,42g
Szénh.: 60,31g
Só: 2,75g

Energia: 164,4kcal
Zsír: 4,74g
Cukor: 0,57g
(*Allergének: 1

Fehérje: 6,65g
Szénh.: 23,4g
Só: 0,74g

12.02
Szerda
Csipkebogyótea diab.
Alma
Vitelma
Adalékmentes kenyér T,U

Karalábé leves
Köményes sült
Burgonyafőzelék tejes
Narancs

Csirkemájkrém 30 g
Adalékmentes kenyér T,U

Energia: 168,6kcal
Zsír: 2,4g
Cukor: 0,57g
(*Allergének: 1

Fehérje: 3,2g
Szénh.: 31,2g
Só: 0,24g

Energia: 532,26kcal
Zsír: 17,64g
Cukor: 0g
(*Allergének: 2

Fehérje: 21,19g
Szénh.: 64,11g
Só: 3,5g

Energia: 197kcal
Zsír: 8,8g
Cukor: 0,57g
(*Allergének: 1

Fehérje: 6,2g
Szénh.: 26,4g
Só: 0,69g

12.03
Csütörtök
Poharas tej
Vitelma
Adalékmentes kenyér T,U

Lebbencs leves
Citromos halragu lisztmentes
Kagyló tészta
Alma

Baromfi párizsi diéta
Vitelma
Adalékmentes kenyér T,U
Jégcsapretek

Energia: 219,4kcal
Zsír: 6,4g
Cukor: 0,57g
(*Allergének: 1,2

Fehérje: 9,2g
Szénh.: 32,8g
Só: 0,24g

Energia: 513,32kcal
Zsír: 12,14g
Cukor: 0g
(*Allergének: 9

Fehérje: 19,74g
Szénh.: 76,44g
Só: 3g

Energia: 178,1kcal
Zsír: 6,2g
Cukor: 0,75g
(*Allergének: 1

Fehérje: 5,5g
Szénh.: 23,8g
Só: 0,66g

12.04
Péntek
Toast sonkás felvágott diéta
Vitelma
Adalékmentes kenyér T,U
Tea diab.

Zöldségleves tej és cukor mentes
Vagdalt diab
Kelkáposztafőzelék
Alma

Narancs
Vitelma
Adalékmentes kenyér T,U

Energia: 180,9kcal
Zsír: 6,4g
Cukor: 0,57g
(*Allergének: 1,13

Fehérje: 6,2g
Szénh.: 22,98g
Só: 0,24g

Energia: 386,92kcal
Zsír: 12,12g
Cukor: 0g
(*Allergének: 3

Fehérje: 16,95g
Szénh.: 46,35g
Só: 2,25g

Energia: 180,6kcal
Zsír: 2,4g
Cukor: 0,57g
(*Allergének: 1

Fehérje: 4,4g
Szénh.: 32,4g
Só: 0,24g