



Tízórai

ÉTLAP

Lisztmentes

Ebéd



11.02 Tej  
Hétfő Vitelma  
Feminikenyer medvehagymás

Frankfurti leves liszt mentes  
Brokkolis rakott tészta  
Alma  
Femini kenyér

Paradicsomos harcsapástétom  
Femini kenyér

Energia: 268,71kcal Zsír: 10,97g Cukor: 0g (*Allergének: 2)	Fehérje: 9,5g Szénh.: 31,2g Só: 0,5g	Energia: 738,18kcal Zsír: 26,47g Cukor: 0g (*Allergének: 2)	Fehérje: 19,17g Szénh.: 99,17g Só: 3,03g	Energia: 179,71kcal Zsír: 6,47g Cukor: 0g (*Allergének: 9)	Fehérje: 5,3g Szénh.: 21,5g Só: 0,56g
--	--	--	--	---	---

11.03 Főtt baromfi virsli diéta  
Kedd Feminikenyer  
Vitelma  
Alma rostoslé dob.

Gombaleves liszt mentes  
Tarhonyás sertéshús lisztmentes  
Meggykompót  
Femini kenyér

Alma  
Femini zsemle 50 g  
Vitelma

Energia: 417,51kcal Zsír: 17,77g Cukor: 12g (*Allergének: 2)	Fehérje: 10,7g Szénh.: 50,4g Só: 2g	Energia: 622,63kcal Zsír: 19,17g Cukor: 10g (*Allergének: 2)	Fehérje: 20,28g Szénh.: 85,79g Só: 2,25g	Energia: 217,91kcal Zsír: 6,97g Cukor: 0g (*Allergének: 9)	Fehérje: 3,5g Szénh.: 29,6g Só: 0,5g
---	---	---	--	---	--

11.04 Kárpát szalámi diéta  
Szerda Vitelma  
Feminikenyer  
Csipkebogyótea

Csontleves lisztmentes  
Sült pulyka  
Zöldborsófőzelék liszt mentes tejmentes  
Femini kenyér

Csirkemájkrém 30 g  
Femini kenyér  
Sárgarépa uzsi

Energia: 346,81kcal Zsír: 16,17g Cukor: 15g (*Allergének: 2)	Fehérje: 8,5g Szénh.: 36,2g Só: 1,16g	Energia: 616,03kcal Zsír: 20,42g Cukor: 15g (*Allergének: 2)	Fehérje: 28,22g Szénh.: 76,18g Só: 2,75g	Energia: 258,31kcal Zsír: 13,37g Cukor: 0g (*Allergének: 9)	Fehérje: 6,8g Szénh.: 27,2g Só: 0,95g
---	---	---	--	--	---

11.05 Baromfi párizsi diéta  
Csütörtök Vitelma  
Feminikenyer  
Citromos tea

Paradicsom leves lisztmentes  
Bugaci sertés szelet liszt mentes  
Petrezselymes burgonya  
Femini kenyér

Femini kukoricás-medvehagym.kenyér

Körte  
Vitelma

Energia: 279,33kcal Zsír: 10,77g Cukor: 13,98g (*Allergének: 13)	Fehérje: 5,5g Szénh.: 35,58g Só: 0,92g	Energia: 700,31kcal Zsír: 24,7g Cukor: 15g (*Allergének: 2)	Fehérje: 22,18g Szénh.: 86,71g Só: 3,3g	Energia: 232,83kcal Zsír: 7,21g Cukor: 0g (*Allergének: 9)	Fehérje: 3,38g Szénh.: 33,92g Só: 0,5g
---	--	--	---	---	--

11.06 Kefír  
Péntek Vitelma  
Femini zsemle 50 g

Milliócska leves tej és cukor mentes  
Vagdalt pog. lisztmentes  
Tökfőzelék tejfölös liszt mentes  
Femini kenyér

Házi pulykahúskrém  
Femini kenyér  
Jégcsapretek

Energia: 266,21kcal Zsír: 11,47g Cukor: 0g (*Allergének: 2)	Fehérje: 8g Szénh.: 27,2g Só: 0,5g	Energia: 553,48kcal Zsír: 21,32g Cukor: 3g (*Allergének: 2)	Fehérje: 16,51g Szénh.: 66,55g Só: 2,5g	Energia: 213,71kcal Zsír: 9,31g Cukor: 0g (*Allergének: 9)	Fehérje: 6,95g Szénh.: 21,8g Só: 1g
--	--	--	---	---	---



Tízórai

ÉTLAP

Lisztmentes

Ebéd



11.09  
Hétfő  
Tej  
Vitelma  
Femini kenyér

Citr.pulykaragu leves lisztmentes  
Káposztás kocka liszt mentes  
Alma  
Femini kenyér

Pápai sonka diéta  
Vitelma  
Femini kenyér

Energia: 268,71kcal Zsír: 10,97g Cukor: 0g (*Allergének: 2	Fehérje: 9,5g Szénh.: 31,2g Só: 0,5g	Energia: 591,87kcal Zsír: 16,65g Cukor: 2g (*Allergének:	Fehérje: 14,81g Szénh.: 90,51g Só: 3g	Energia: 212,71kcal Zsír: 8,37g Cukor: 0g (*Allergének:	Fehérje: 8,1g Szénh.: 21,2g Só: 0,5g
---	--	---	---	--	--

11.10  
Kedd  
Főtt baromfi virsli diéta  
Vitelma  
Femini kenyér  
Alma rostoslé dob.

Zöldségleves lisztmentes  
Vagdalt pog. lisztmentes  
Zöldborsófőzelék lisztmentes tejes  
Femini kenyér

Alma  
Femini zsemle 50 g  
Vitelma

Energia: 417,51kcal Zsír: 17,77g Cukor: 12g (*Allergének:	Fehérje: 10,7g Szénh.: 50,4g Só: 2g	Energia: 655,88kcal Zsír: 20,22g Cukor: 15g (*Allergének: 2	Fehérje: 25,64g Szénh.: 87,14g Só: 2,25g	Energia: 217,91kcal Zsír: 6,97g Cukor: 0g (*Allergének:	Fehérje: 3,5g Szénh.: 29,6g Só: 0,5g
--	---	--	--	--	--

11.11  
Szerda  
Kárpát szalámi diéta  
Vitelma  
Femini kenyér  
Csipkebogyótea

Meggyleves liszt mentes tej mentes  
Bazsalikomos csirkeragu  
Burgonyapüré tejjel  
Femini kenyér  
Káposzta- sárgarépasaláta

Csirkemájkrém 30 g  
Femini kenyér  
Sárgarépa uzsi

Energia: 346,81kcal Zsír: 16,17g Cukor: 15g (*Allergének:	Fehérje: 8,5g Szénh.: 36,2g Só: 1,16g	Energia: 589,64kcal Zsír: 11,84g Cukor: 15g (*Allergének: 2	Fehérje: 20,93g Szénh.: 88,98g Só: 2,85g	Energia: 258,31kcal Zsír: 13,37g Cukor: 0g (*Allergének:	Fehérje: 6,8g Szénh.: 27,2g Só: 0,95g
--	---	--	--	---	---

11.12  
Csütörtök  
Baromfi párizsi diéta  
Vitelma  
Feminikenyer medvehagymás  
Citromos tea

Hamisgulyás leves liszt mentes  
Sült pulyka  
Alma mártás liszt mentes tej mentes  
Körte  
Femini kenyér

Narancs  
Vitelma  
Femini kukoricás zsemle

Energia: 279,34kcal Zsír: 10,77g Cukor: 13,98g (*Allergének: 13	Fehérje: 5,5g Szénh.: 35,58g Só: 0,92g	Energia: 571,71kcal Zsír: 18,66g Cukor: 10g (*Allergének:	Fehérje: 18,46g Szénh.: 75,51g Só: 2,75g	Energia: 230,03kcal Zsír: 7,21g Cukor: 0g (*Allergének:	Fehérje: 4,58g Szénh.: 31,52g Só: 0,5g
--	--	--	--	--	--

11.13  
Péntek  
Kefír  
Vitelma  
Femini zsemle 50 g

Paradicsom leves lisztmentes  
Citromos sertés szelet liszt mentes  
Kukoricás rizs  
Femini kenyér

Házi pulykahúskrém  
Femini kenyér  
Jégcsapretek

Energia: 266,21kcal Zsír: 11,47g Cukor: 0g (*Allergének: 2	Fehérje: 8g Szénh.: 27,2g Só: 0,5g	Energia: 803,58kcal Zsír: 23,8g Cukor: 15g (*Allergének:	Fehérje: 27,04g Szénh.: 114,39g Só: 3,3g	Energia: 213,71kcal Zsír: 9,31g Cukor: 0g (*Allergének:	Fehérje: 6,95g Szénh.: 21,8g Só: 1g
---	--	---	--	--	---



Tízórai

ÉTLAP

Lisztmentes

Ebéd



11.16 Hétfő Tej  
Mini dzsem  
Vitelma  
Femini kenyér

Palócz leves liszt mentes  
Diósmetélt lisztmentes  
Alma  
Femini kenyér

Kárpát szalámi diéta  
Vitelma  
Femini kenyér

Energia: 322,11kcal Zsír: 10,97g Cukor: 0g (*Allergének: 2)	Fehérje: 9,5g Szénh.: 44g Só: 0,5g	Energia: 690,1kcal Zsír: 22,71g Cukor: 5g (*Allergének: 6)	Fehérje: 17,05g Szénh.: 96,62g Só: 3g	Energia: 287,11kcal Zsír: 16,17g Cukor: 0g (*Allergének: )	Fehérje: 8,5g Szénh.: 21,2g Só: 1,16g
--	--	---	---	---	---

11.17 Kedd Baromfi párizsi diéta  
Vitelma  
Jégcsapretek  
Femini kenyér  
Ő.barack rostoslé dob.

Karfiol leves liszt mentes  
Húsgombóc sült  
Paradicsom mártás liszt mentes  
Főtt burgonya fél adag  
Femini kenyér

Csirkemájkrém 30 g  
Femini kukoricás-medvehagym.kenyér

Energia: 321,41kcal Zsír: 10,77g Cukor: 12,18g (*Allergének: )	Fehérje: 5,8g Szénh.: 44,2g Só: 0,92g	Energia: 677,22kcal Zsír: 20,09g Cukor: 18g (*Allergének: )	Fehérje: 18,86g Szénh.: 96,42g Só: 3,6g	Energia: 246,43kcal Zsír: 13,61g Cukor: 0g (*Allergének: )	Fehérje: 6,38g Szénh.: 25,52g Só: 0,95g
---	---	--	---	---	---

11.18 Szerda Toast sonkás felvágott diéta  
Vitelma  
Femini kenyér  
Csipkebogyótea

Zellerleves liszt mentes  
Tarhonyás csirke liszt mentes combfilé  
Káposzta uborka saláta  
Femini kenyér

Joghurt  
Vitelma  
Femini zsemle 50 g

Energia: 288,41kcal Zsír: 10,97g Cukor: 15g (*Allergének: )	Fehérje: 6,5g Szénh.: 36,2g Só: 0,5g	Energia: 600,69kcal Zsír: 15,4g Cukor: 5g (*Allergének: 5)	Fehérje: 19,16g Szénh.: 90,33g Só: 2,75g	Energia: 279,71kcal Zsír: 12,97g Cukor: 0g (*Allergének: 2)	Fehérje: 8g Szénh.: 28,7g Só: 0,5g
--	--	---	--	--	--

11.19 Csütörtök Baromfi párizsi diéta  
Vitelma  
Uborka  
Femini kenyér  
Citromos tea

Burgonyaleves lisztmentes  
Mexikói halragu  
Párolt rizs  
Alma  
Femini kenyér

Házi pulykahúskrém  
Jégcsapretek  
Femini kenyér

Energia: 282,93kcal Zsír: 10,77g Cukor: 13,98g (*Allergének: 13)	Fehérje: 5,8g Szénh.: 36,18g Só: 0,92g	Energia: 743,68kcal Zsír: 22,49g Cukor: 0g (*Allergének: 5,9)	Fehérje: 26,06g Szénh.: 100,67g Só: 3,25g	Energia: 213,71kcal Zsír: 9,31g Cukor: 0g (*Allergének: )	Fehérje: 6,95g Szénh.: 21,8g Só: 1g
---	--	--	---	--	---

11.20 Péntek Pápai sonka diéta  
Vitelma  
Femini kenyér medvehagymás  
Alma rostoslé dob.

Kertész leves liszt mentes  
Magyaros pulykaapró  
Zöldbabfőzelék liszt mentes tejő  
Alma  
Femini kenyér

Zöldfűszeres harcsapástétom  
Uborka  
Femini kenyér

Energia: 306,71kcal Zsír: 8,37g Cukor: 12g (*Allergének: )	Fehérje: 8,1g Szénh.: 49,2g Só: 0,5g	Energia: 544,76kcal Zsír: 20,54g Cukor: 2g (*Allergének: 5)	Fehérje: 21,36g Szénh.: 63,99g Só: 3g	Energia: 183,31kcal Zsír: 6,47g Cukor: 0g (*Allergének: 9)	Fehérje: 5,6g Szénh.: 22,1g Só: 0,59g
---	--	--	---	---	---



Tízórai

ÉTLAP

Lisztmentes

Ebéd



<b>11.23</b> <b>Hétfő</b>	Joghurt Vitelma Femini kenyér Citromos tea	Tárkonyos cs.raguleves glut.ment. Gránátos kocka lisztmentes Alma Femini kenyér	Vitelma Femini kenyér Gépsonka diéta
------------------------------	---	--	--

Energia: 336,13kcal Zsír: 12,97g Cukor: 13,8g (*Allergének: 2,13	Fehérje: 8g Szénh.: 42,68g Só: 0,5g	Energia: 700,42kcal Zsír: 17,07g Cukor: 0g (*Allergének:	Fehérje: 17,25g Szénh.: 111,21g Só: 3g	Energia: 228,71kcal Zsír: 10,97g Cukor: 0g (*Allergének:	Fehérje: 6,5g Szénh.: 21,2g Só: 0,5g
---	---	---	--	---	--

<b>11.24</b> <b>Kedd</b>	Ő.barack rostoslé dob. Baromfi párizsi diéta Vitelma Femini kenyér	Gombaleves liszt mentes Sertés sült Paradicsomos káposztafőz.liszt mentes Femini kenyér	Vitelma Alma Femini kukoricás zsemle
-----------------------------	---	--	--

Energia: 316,91kcal Zsír: 10,77g Cukor: 12,18g (*Allergének:	Fehérje: 5,5g Szénh.: 43,6g Só: 0,92g	Energia: 523,68kcal Zsír: 19,57g Cukor: 7g (*Allergének:	Fehérje: 23,53g Szénh.: 58,67g Só: 2,91g	Energia: 218,03kcal Zsír: 7,21g Cukor: 0g (*Allergének:	Fehérje: 3,38g Szénh.: 30,32g Só: 0,5g
---	---	---	--	--	--

<b>11.25</b> <b>Szerda</b>	Csipkebogyótea Őszibarack Feminikenyer medvehagymás Vitelma	Alföldi leves liszt mentes Majorannás pulykaapró Glutein mentes körettészta Femini kenyér	Femini kenyér Csirkemájkrém 30 g Uborka
-------------------------------	--	--	---

Energia: 289,61kcal Zsír: 6,97g Cukor: 15g (*Allergének:	Fehérje: 4,7g Szénh.: 47g Só: 0,5g	Energia: 663,18kcal Zsír: 25,64g Cukor: 0g (*Allergének:	Fehérje: 18,58g Szénh.: 83,56g Só: 3,5g	Energia: 249,91kcal Zsír: 13,37g Cukor: 0g (*Allergének:	Fehérje: 6,8g Szénh.: 25,4g Só: 0,95g
---	--	---	---	---	---

<b>11.26</b> <b>Csütörtök</b>	Citromos tea Toast sonkás felvágott diéta Vitelma Femini kenyér	Almaleves lisztmentes Paprikás burgonya csirkehússal Csemege uborka Femini kenyér	Házi pulykahúskrém Jégcsapretek Femini kenyér
----------------------------------	--	--	---

Energia: 285,13kcal Zsír: 10,97g Cukor: 13,8g (*Allergének: 13	Fehérje: 6,5g Szénh.: 35,18g Só: 0,5g	Energia: 522,16kcal Zsír: 13,41g Cukor: 10g (*Allergének: 2	Fehérje: 18,32g Szénh.: 72,48g Só: 1,5g	Energia: 213,71kcal Zsír: 9,31g Cukor: 0g (*Allergének:	Fehérje: 6,95g Szénh.: 21,8g Só: 1g
---	---	--	---	--	---

<b>11.27</b> <b>Péntek</b>	Poharas tej Vitelma Femini kukoricás-medvehagym.zsemle	Zöldborsó leves liszt mentes Milánói makaróni lisztmentes Alma Femini kenyér	Vitelma Mini dzsem Femini kenyér
-------------------------------	--	---	--

Energia: 268,83kcal Zsír: 11,21g Cukor: 0g (*Allergének: 2	Fehérje: 9,38g Szénh.: 31,92g Só: 0,5g	Energia: 645,74kcal Zsír: 19,68g Cukor: 6g (*Allergének:	Fehérje: 18,39g Szénh.: 92,94g Só: 2,36g	Energia: 234,11kcal Zsír: 6,97g Cukor: 0g (*Allergének:	Fehérje: 3,5g Szénh.: 34g Só: 0,5g
---	--	---	--	--	--

(\* 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=Szezámmag; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfűrt;



Tízórai

ÉTLAP

Lisztmentes

Ebéd



11.30 Pápai sonka diéta  
Hétfő Vitelma  
Femini kenyér  
Csipkebogótea

Lencsegulyás leves lisztmentes  
Túrós tészta  
Alma  
Femini kenyér

Kárpát szalámi diéta  
Vitelma  
Femini kenyér

Energia: 272,41kcal Zsír: 8,37g Cukor: 15g (*Allergének:	Fehérje: 8,1g Szénh.: 36,2g Só: 0,5g	Energia: 810,53kcal Zsír: 22,58g Cukor: 3g (*Allergének: 2	Fehérje: 33,98g Szénh.: 112,17g Só: 2,5g	Energia: 287,11kcal Zsír: 16,17g Cukor: 0g (*Allergének:	Fehérje: 8,5g Szénh.: 21,2g Só: 1,16g
---	--	---	--	---	---

12.01 Tej  
Kedd Mini dzsem  
Vitelma  
Femini zsemle 50 g

Brokkoli krémleves lisztmentes  
Sült csirkecomb  
Petrezselymes rizs  
Káposzta- sárgarépasaláta  
Femini kenyér

Házi pulykahúskrém  
Femini kenyér  
Jégcsapretek

Energia: 322,11kcal Zsír: 10,97g Cukor: 0g (*Allergének: 2	Fehérje: 9,5g Szénh.: 44g Só: 0,5g	Energia: 625,81kcal Zsír: 16,15g Cukor: 5g (*Allergének:	Fehérje: 24,15g Szénh.: 89,24g Só: 3,25g	Energia: 213,71kcal Zsír: 9,31g Cukor: 0g (*Allergének:	Fehérje: 6,95g Szénh.: 21,8g Só: 1g
---	--	---	--	--	---

12.02 Ő.barack rostoslé dob.  
Szerda Alma  
Vitelma  
Feminikenyer medvehagymás

Karalábé leves liszt mentes  
Köményes sült  
Burgonyafőzelék liszt mentes  
Alma  
Femini kenyér

Csirkemájkrém 30 g  
Femini kenyér

Energia: 311,91kcal Zsír: 6,97g Cukor: 12g (*Allergének:	Fehérje: 3,5g Szénh.: 51,6g Só: 0,5g	Energia: 669,22kcal Zsír: 22,05g Cukor: 0g (*Allergének:	Fehérje: 22,61g Szénh.: 83,52g Só: 4g	Energia: 246,31kcal Zsír: 13,37g Cukor: 0g (*Allergének:	Fehérje: 6,5g Szénh.: 24,8g Só: 0,95g
---	--	---	---	---	---

12.03 Tej  
Csütörtök Vitelma  
Femini kukoricás zsemle

Lebbencs leves liszt mentes  
Citromos halragu lisztmentes  
Glutein mentes körettészta  
Femini kenyér

Baromfi párizsi diéta  
Vitelma  
Femini kenyér

Energia: 268,83kcal Zsír: 11,21g Cukor: 0g (*Allergének: 2	Fehérje: 9,38g Szénh.: 31,92g Só: 0,5g	Energia: 616,14kcal Zsír: 18,77g Cukor: 0g (*Allergének: 9	Fehérje: 22,85g Szénh.: 81,59g Só: 4g	Energia: 222,91kcal Zsír: 10,77g Cukor: 0,18g (*Allergének:	Fehérje: 5,5g Szénh.: 21,6g Só: 0,92g
---	--	---	---	--	---

12.04 Toast sonkás felvágott diéta  
Péntek Vitelma  
Femini kenyér  
Citromos tea

Zöldségleves lisztmentes  
Vagdalt pog. lisztmentes  
Kelkáposztafőzelék liszt mentes  
Alma  
Femini kenyér

Narancs  
Vitelma  
Femini zsemle 50 g

Energia: 285,13kcal Zsír: 10,97g Cukor: 13,8g (*Allergének: 13	Fehérje: 6,5g Szénh.: 35,18g Só: 0,5g	Energia: 547,59kcal Zsír: 18,48g Cukor: 0g (*Allergének:	Fehérje: 18,75g Szénh.: 66,84g Só: 2,75g	Energia: 229,91kcal Zsír: 6,97g Cukor: 0g (*Allergének:	Fehérje: 4,7g Szénh.: 30,8g Só: 0,5g
---	---	---	--	--	--