



Tízórai

ÉTLAP

Tejmentes

Ebéd



09.28 Hétfő Mini dzsem
Romi
Adalékmentes kifli
Rizstej

Frankfurti leves
Brokkolis rakott tézta tejm.
Alma
Adalékmentes kenyér E

Paradicsomos harcsapástétom
Adalékmentes kenyér T,U

Energia: 365,1kcal Zsír: 33g Cukor: 0g (*Allergének: 1	Fehérje: 15g Szénh.: 68,8g Só: 0,3g	Energia: 617,9kcal Zsír: 13,53g Cukor: 0,64g (*Allergének: 1	Fehérje: 17,85g Szénh.: 102,22g Só: 2,77g	Energia: 130,4kcal Zsír: 1,9g Cukor: 0,57g (*Allergének: 1,9	Fehérje: 5g Szénh.: 23,1g Só: 0,3g
---	---	---	---	---	--

09.29 Kedd Főtt baromfi virsli diéta
Adalékmentes kenyér T,U
Romi
Alma rostoslé dob.

Gombaleves
Tarhonyás sertéshús
Meggykompót
Adalékmentes kenyér E

Alma
Adalékmentes zsemle
Romi

Energia: 381,3kcal Zsír: 15,2g Cukor: 12,57g (*Allergének: 1	Fehérje: 10,4g Szénh.: 52g Só: 1,74g	Energia: 679,36kcal Zsír: 16,12g Cukor: 10,64g (*Allergének: 1	Fehérje: 21,19g Szénh.: 109,57g Só: 2,02g	Energia: 207,06kcal Zsír: 4,52g Cukor: 0,7g (*Allergének: 1	Fehérje: 2,6g Szénh.: 36,48g Só: 0,29g
---	--	---	---	--	--

09.30 Szerda Kárpát szalámi diéta
Romi
Adalékmentes kenyér T,U
Csipkebogyótea

Csontleves
Sült pulyka
Zöldborsófőzelék tejmentes
Adalékmentes kenyér E

Csirkemájkrém 30 g
Adalékmentes kenyér T,U
Sárgarépa uzsi

Energia: 310,6kcal Zsír: 13,6g Cukor: 15,57g (*Allergének: 1	Fehérje: 8,2g Szénh.: 37,8g Só: 0,9g	Energia: 589,04kcal Zsír: 15,95g Cukor: 15,64g (*Allergének: 1	Fehérje: 28,43g Szénh.: 82,56g Só: 2,52g	Energia: 209kcal Zsír: 8,8g Cukor: 0,57g (*Allergének: 1	Fehérje: 6,5g Szénh.: 28,8g Só: 0,69g
---	--	---	--	---	---

10.01 Csütörtök Baromfi párizsi diéta
Romi
Adalékmentes kenyér T,U
Ő.barack rostoslé dob.

Paradicsom leves
Bugaci sertés szelet
Petrezselymes burgonya
Adalékmentes kenyér E

Narancs
Romi
Molnárika allerg.mentes

Energia: 280,7kcal Zsír: 8,2g Cukor: 12,75g (*Allergének: 1	Fehérje: 5,2g Szénh.: 45,2g Só: 0,66g	Energia: 688,28kcal Zsír: 22,9g Cukor: 15,64g (*Allergének: 1	Fehérje: 22,28g Szénh.: 91,06g Só: 3,07g	Energia: 248,9kcal Zsír: 6g Cukor: 0,7g (*Allergének: 1	Fehérje: 6,2g Szénh.: 41,6g Só: 0,1g
--	---	--	--	--	--

10.02 Péntek Toast sonkás felvágott diéta
Romi
Adalékmentes kifli
Csipkebogyótea

Milliócska leves tej és cukor mentes
Vagdalt pogácsa burgonyás
Tökfőzelék tejmentes
Adalékmentes kenyér E
Alma

Házi pulykahúskrém
Adalékmentes kenyér T,U
Jégcsapretek

Energia: 299,4kcal Zsír: 9g Cukor: 15g (*Allergének: 1	Fehérje: 8g Szénh.: 47g Só: 0,3g	Energia: 581,57kcal Zsír: 20,67g Cukor: 3,64g (*Allergének: 1	Fehérje: 16,27g Szénh.: 77,98g Só: 2,27g	Energia: 164,4kcal Zsír: 4,74g Cukor: 0,57g (*Allergének: 1	Fehérje: 6,65g Szénh.: 23,4g Só: 0,74g
---	--	--	--	--	--

(* 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

Tejmentes

Ebéd



10.05 Hétfő	Mini dzsem Romi Adalékmentes kifli Rizstej	Citr.pulykaragu leves tej és cukormentes Káposztás kocka tojás mentes Alma Adalékmentes kenyér E	Paradicsomos harcsapástétom Adalékmentes kenyér T,U
------------------------------	---	---	--

Energia: 365,1kcal Zsír: 33g Cukor: 0g (*Allergének: 1	Fehérje: 15g Szénh.: 68,8g Só: 0,3g	Energia: 554,52kcal Zsír: 12,13g Cukor: 2,64g (*Allergének: 1	Fehérje: 14,83g Szénh.: 94,68g Só: 1,27g	Energia: 130,4kcal Zsír: 1,9g Cukor: 0,57g (*Allergének: 1,9	Fehérje: 5g Szénh.: 23,1g Só: 0,3g
---	---	--	--	---	--

10.06 Kedd	Főtt baromfi virsli diéta Romi Adalékmentes kenyér T,U Alma rostoslé dob.	Zöldségleves tej és cukor mentes Vagdalt pogácsa burgonyás Zöldborsófőzelék tejmentes Adalékmentes kenyér E	Alma Adalékmentes zsemle Romi
-----------------------------	--	--	-------------------------------------

Energia: 381,3kcal Zsír: 15,2g Cukor: 12,57g (*Allergének: 1	Fehérje: 10,4g Szénh.: 52g Só: 1,74g	Energia: 645,22kcal Zsír: 19,51g Cukor: 15,64g (*Allergének: 1	Fehérje: 24,59g Szénh.: 90,06g Só: 2,02g	Energia: 207,06kcal Zsír: 4,52g Cukor: 0,7g (*Allergének: 1	Fehérje: 2,6g Szénh.: 36,48g Só: 0,29g
---	--	---	--	--	--

10.07 Szerda	Kárpát szalámi diéta Romi Adalékmentes kenyér T,U Csipkebogyótea	Meggyleves Bazsalikomos csirkeragu Burgonyapüré natur Káposzta- sárgarépasaláta Adalékmentes kenyér E	Csirkemájkrém 30 g Adalékmentes kenyér T,U Sárgarépa uzsi
-------------------------------	---	---	---

Energia: 310,6kcal Zsír: 13,6g Cukor: 15,57g (*Allergének: 1	Fehérje: 8,2g Szénh.: 37,8g Só: 0,9g	Energia: 560,97kcal Zsír: 6,73g Cukor: 15,64g (*Allergének: 1	Fehérje: 20,55g Szénh.: 95,85g Só: 2,62g	Energia: 209kcal Zsír: 8,8g Cukor: 0,57g (*Allergének: 1	Fehérje: 6,5g Szénh.: 28,8g Só: 0,69g
---	--	--	--	---	---

10.08 Csütörtök	Baromfi párizsi diéta Romi Adalékmentes kenyér T,U Ő.barack rostoslé dob.	Hamisgulyás leves Sült pulyka Alma mártás tej mentes Adalékmentes kenyér E Körte	Narancs Romi Molnárka allerg.mentes
----------------------------------	--	--	---

Energia: 280,7kcal Zsír: 8,2g Cukor: 12,75g (*Allergének: 1	Fehérje: 5,2g Szénh.: 45,2g Só: 0,66g	Energia: 532,05kcal Zsír: 14,13g Cukor: 10,64g (*Allergének: 1	Fehérje: 18,48g Szénh.: 79,09g Só: 2,52g	Energia: 248,9kcal Zsír: 6g Cukor: 0,7g (*Allergének: 1	Fehérje: 6,2g Szénh.: 41,6g Só: 0,1g
--	---	---	--	--	--

10.09 Péntek	Toast sonkás felvágott diéta Romi Adalékmentes kenyér T,U Csipkebogyótea	Paradicsom leves Citromos sertés szelet Kukoricás rizs Adalékmentes kenyér E	Házi pulykahúskrém Adalékmentes kenyér T,U Jégcsapretek
-------------------------------	---	---	---

Energia: 252,2kcal Zsír: 8,4g Cukor: 15,57g (*Allergének: 1	Fehérje: 6,2g Szénh.: 37,8g Só: 0,24g	Energia: 786,51kcal Zsír: 21,99g Cukor: 15,64g (*Allergének: 1	Fehérje: 27,02g Szénh.: 117,62g Só: 3,07g	Energia: 164,4kcal Zsír: 4,74g Cukor: 0,57g (*Allergének: 1	Fehérje: 6,65g Szénh.: 23,4g Só: 0,74g
--	---	---	---	--	--

(* 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

Tejmentes

Ebéd



10.12 Rizstej
Hétfő Mini dzsem
Romi
Molnárka allerg.mentes

Palócz leves tej és cukor mentes
Diós metélt
Alma
Adalékmentes kenyér E

Kárpát szalámi diéta
Romi
Adalékmentes kenyér T,U

Energia: 373,1kcal Zsír: 34g Cukor: 0,7g (*Allergének: 1	Fehérje: 15g Szénh.: 68,8g Só: 0,1g	Energia: 627,8kcal Zsír: 17,33g Cukor: 5,64g (*Allergének: 1,6	Fehérje: 16,79g Szénh.: 97,5g Só: 2,77g	Energia: 250,9kcal Zsír: 13,6g Cukor: 0,57g (*Allergének: 1	Fehérje: 8,2g Szénh.: 22,8g Só: 0,9g
---	---	---	---	--	--

10.13 Ő.barack rostoslé dob.
Kedd Baromfi párizsi diéta
Romi
Jégcsapretek
Adalékmentes kenyér T,U

Karfiol leves tej és tojás mentes
Húsgombóc sült
Paradicsom mártás
Főtt burgonya fél adag
Adalékmentes kenyér E

Csirkemájkrém 30 g
Adalékmentes kenyér T,U

Energia: 285,2kcal Zsír: 8,2g Cukor: 12,75g (*Allergének: 1	Fehérje: 5,5g Szénh.: 45,8g Só: 0,66g	Energia: 632,89kcal Zsír: 15,55g Cukor: 18,64g (*Allergének: 1	Fehérje: 18,8g Szénh.: 98,98g Só: 3,37g	Energia: 197kcal Zsír: 8,8g Cukor: 0,57g (*Allergének: 1	Fehérje: 6,2g Szénh.: 26,4g Só: 0,69g
--	---	---	---	---	---

10.14 Csipkebogyótea
Szerda Toast sonkás felvágott diéta
Romi
Adalékmentes kenyér T,U

Zeller leves
Tarhonyás csirke (combfilé)
Káposzta uborka saláta
Adalékmentes kenyér E

Őszibarack
Romi
Adalékmentes zsemle

Energia: 252,2kcal Zsír: 8,4g Cukor: 15,57g (*Allergének: 1	Fehérje: 6,2g Szénh.: 37,8g Só: 0,24g	Energia: 561,52kcal Zsír: 10,86g Cukor: 5,64g (*Allergének: 1,5	Fehérje: 19,22g Szénh.: 94,01g Só: 2,27g	Energia: 219,06kcal Zsír: 4,52g Cukor: 0,7g (*Allergének: 1	Fehérje: 3,8g Szénh.: 38,88g Só: 0,29g
--	---	--	--	--	--

10.15 Citromos tea
Csütörtök Baromfi párizsi diéta
Romi
Uborka
Adalékmentes kenyér T,U

Burgonyaleves tej és cukor mentes
Mexikói halragu
Párolt rizs
Alma
Adalékmentes kenyér E

Házi pulykahúskrém
Adalékmentes kenyér T,U
Jégcsapretek

Energia: 246,72kcal Zsír: 8,2g Cukor: 14,55g (*Allergének: 1,3,13	Fehérje: 5,5g Szénh.: 37,78g Só: 0,66g	Energia: 698,32kcal Zsír: 17,94g Cukor: 0,64g (*Allergének: 1,5,9	Fehérje: 25,96g Szénh.: 102,99g Só: 3,02g	Energia: 164,4kcal Zsír: 4,74g Cukor: 0,57g (*Allergének: 1	Fehérje: 6,65g Szénh.: 23,4g Só: 0,74g
--	--	--	---	--	--

10.16 Alma rostoslé dob.
Péntek Pápai sonka diéta
Romi
Adalékmentes kifli

Kertész leves tojás mentes
Magyaros pulykaapró
Zöldbabfőzelék tejmentes
Alma
Adalékmentes kenyér E

Zöldfűszeres harcsapástétom
Adalékmentes kenyér T,U
Uborka

Energia: 317,7kcal Zsír: 6,4g Cukor: 12g (*Allergének: 1	Fehérje: 9,6g Szénh.: 60g Só: 0,3g	Energia: 493,97kcal Zsír: 15,98g Cukor: 2,64g (*Allergének: 1,5	Fehérje: 21,16g Szénh.: 65,13g Só: 2,77g	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=Szezámmag; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfűrt;



Tízórai

ÉTLAP

Tejmentes

Ebéd



10.19 Csirkemellsonka Fincsik
Hétfő Adalékmentes kifli
Citromos tea
Romi

Tárkonyos csirkeraguleves
Gránátos kocka
Alma
Adalékmentes kenyér E

Gépsonka diéta
Adalékmentes kenyér T,U
Romi

Energia: 269,32kcal Zsír: 6g Cukor: 13,8g (*Allergének: 1,2,3,4,13)	Fehérje: 8g Szénh.: 46,18g Só: 1g	Energia: 560,91kcal Zsír: 11,95g Cukor: 0,64g (*Allergének: 1)	Fehérje: 16,15g Szénh.: 92,56g Só: 2,77g	Energia: 192,5kcal Zsír: 8,4g Cukor: 0,57g (*Allergének: 1)	Fehérje: 6,2g Szénh.: 22,8g Só: 0,24g
--	---	---	--	--	---

10.20 Ő.barack rostoslé dob.
Kedd Baromfi párizsi diéta
Romi
Adalékmentes kenyér T,U

Gombaleves
Sertés sült
Paradicsomos káposztafőzelék
Adalékmentes kenyér E

Romi
Adalékmentes zsemle
Alma
Mini méz

Energia: 280,7kcal Zsír: 8,2g Cukor: 12,75g (*Allergének: 1)	Fehérje: 5,2g Szénh.: 45,2g Só: 0,66g	Energia: 553,99kcal Zsír: 15,96g Cukor: 15,64g (*Allergének: 1)	Fehérje: 24,43g Szénh.: 76,73g Só: 3,07g	Energia: 271,86kcal Zsír: 4,52g Cukor: 0,7g (*Allergének: 1)	Fehérje: 2,6g Szénh.: 52,68g Só: 0,29g
---	---	--	--	---	--

10.21 Rizstej
Szerda Őszibarack
Adalékmentes kifli
Romi

Alföldi leves
Majonannás pulykaapró
Orsó tészta
Adalékmentes kenyér E

Adalékmentes kenyér T,U
Csirkemájkrém 30 g
Uborka

Energia: 360,9kcal Zsír: 33g Cukor: 0g (*Allergének: 1)	Fehérje: 16,2g Szénh.: 66,8g Só: 0,3g	Energia: 578,3kcal Zsír: 18,27g Cukor: 0,64g (*Allergének: 1)	Fehérje: 18,24g Szénh.: 82,52g Só: 3,27g	Energia: 200,6kcal Zsír: 8,8g Cukor: 0,57g (*Allergének: 1)	Fehérje: 6,5g Szénh.: 27g Só: 0,69g
--	---	--	--	--	---

10.22 Citromos tea
Csütörtök Toast sonkás felvágott diéta
Romi
Adalékmentes kenyér T,U

Almaleves tejmentes
Paprikás burgonya csirkehússal
Csemege uborka
Adalékmentes kenyér E

Házi pulykahúskrém
Jégcsapretek
Adalékmentes kenyér T,U

Energia: 248,92kcal Zsír: 8,4g Cukor: 14,37g (*Allergének: 1,3,13)	Fehérje: 6,2g Szénh.: 36,78g Só: 0,24g	Energia: 485,05kcal Zsír: 8,66g Cukor: 10,64g (*Allergének: 1)	Fehérje: 18,37g Szénh.: 77,16g Só: 1,27g	Energia: 164,4kcal Zsír: 4,74g Cukor: 0,57g (*Allergének: 1)	Fehérje: 6,65g Szénh.: 23,4g Só: 0,74g
---	--	---	--	---	--

10.23 Zöldfűszeres harcsapástétom
Péntek Adalékmentes kenyér T,U
Csipkebogyótea

Zöldborsó leves tej és cukor mentes
Milánói makaróni
Alma
Adalékmentes kenyér E

Romi
Mini dzsem
Molnárka allerg.mentes

Energia: 190,1kcal Zsír: 1,9g Cukor: 15,57g (*Allergének: 1,9)	Fehérje: 5g Szénh.: 38,1g Só: 0,33g	Energia: 618,13kcal Zsír: 16,08g Cukor: 6,64g (*Allergének: 1)	Fehérje: 18,49g Szénh.: 97,39g Só: 2,13g	Energia: 253,1kcal Zsír: 6g Cukor: 0,7g (*Allergének: 1)	Fehérje: 5g Szénh.: 44,8g Só: 0,1g
---	---	---	--	---	--

(* 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

Tejmentes

Ebéd



10.26 Hétfő
Mini méz
Romi
Adalékmentes kenyér T,U
Csipkebogyótea

Lencsegulyás leves tejmentes
Káposztás kocka tojás mentes
Alma
Adalékmentes kenyér E

Kárpát szalámi diéta
Romi
Adalékmentes kenyér T,U

Energia: 269kcal Zsír: 4,4g Cukor: 15,57g (*Allergének: 1	Fehérje: 3,2g Szénh.: 54g Só: 0,24g	Energia: 730,55kcal Zsír: 13,95g Cukor: 4,64g (*Allergének: 1	Fehérje: 28,54g Szénh.: 119,46g Só: 1,27g	Energia: 250,9kcal Zsír: 13,6g Cukor: 0,57g (*Allergének: 1	Fehérje: 8,2g Szénh.: 22,8g Só: 0,9g
--	---	--	---	--	--

10.27 Kedd
Rizstej
Mini dzsem
Romi
Molnárka allerg.mentes

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

Házi pulykahúskrém
Adalékmentes kenyér T,U
Jégcsapretek

Energia: 373,1kcal Zsír: 34g Cukor: 0,7g (*Allergének: 1	Fehérje: 15g Szénh.: 68,8g Só: 0,1g	Energia: 585,67kcal Zsír: 12,51g Cukor: 5,64g (*Allergének: 1	Fehérje: 24,02g Szénh.: 90,96g Só: 3,02g	Energia: 164,4kcal Zsír: 4,74g Cukor: 0,57g (*Allergének: 1	Fehérje: 6,65g Szénh.: 23,4g Só: 0,74g
---	---	--	--	--	--

10.28 Szerda
Ő.barack rostoslé dob.
Alma
Romi
Adalékmentes zsemle

Karalábé leves
Köményes sült
Burgonyafőzelék
Alma
Adalékmentes kenyér E

Csirkemájkrém 30 g
Adalékmentes kenyér T,U

Energia: 301,06kcal Zsír: 4,52g Cukor: 12,7g (*Allergének: 1	Fehérje: 2,6g Szénh.: 58,48g Só: 0,29g	Energia: 629,46kcal Zsír: 17,49g Cukor: 0,64g (*Allergének: 1	Fehérje: 22,69g Szénh.: 87,06g Só: 3,27g	Energia: 197kcal Zsír: 8,8g Cukor: 0,57g (*Allergének: 1	Fehérje: 6,2g Szénh.: 26,4g Só: 0,69g
---	--	--	--	---	---

10.29 Csütörtök
Csirkemellsonka Fincsik
Adalékmentes kifli
Rizstej
Romi

Lebbencs leves
Citromos halragu
Kagyló tészta
Adalékmentes kenyér E

Baromfi párizsi diéta
Romi
Adalékmentes kenyér T,U
Jégcsapretek

Energia: 332,9kcal Zsír: 34g Cukor: 0g (*Allergének: 1,2,4	Fehérje: 18g Szénh.: 56,2g Só: 1g	Energia: 596kcal Zsír: 12,59g Cukor: 0,64g (*Allergének: 1,9	Fehérje: 23,29g Szénh.: 93,13g Só: 3,27g	Energia: 191,2kcal Zsír: 8,2g Cukor: 0,75g (*Allergének: 1	Fehérje: 5,5g Szénh.: 23,8g Só: 0,66g
---	---	---	--	---	---

10.30 Péntek
Toast sonkás felvágott diéta
Romi
Adalékmentes kenyér T,U
Alma rostoslé dob.

Zöldségleves tej és cukor mentes
Vagdalt pogácsa burgonyás
Kelkáposztafőzelék
Alma
Adalékmentes kenyér E

Narancs
Romi
Adalékmentes zsemle

Energia: 286,5kcal Zsír: 8,4g Cukor: 12,57g (*Allergének: 1	Fehérje: 6,2g Szénh.: 50,8g Só: 0,24g	Energia: 555,61kcal Zsír: 18,57g Cukor: 0,64g (*Allergének: 1	Fehérje: 18,91g Szénh.: 72g Só: 2,52g	Energia: 219,06kcal Zsír: 4,52g Cukor: 0,7g (*Allergének: 1	Fehérje: 3,8g Szénh.: 37,68g Só: 0,29g
--	---	--	---	--	--

(* 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=Szézám; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfűrt;