



Tízórai

ÉTLAP

Tejmentes

Ebéd



01.30 Baromfi párizsi diéta
Hétfő Ráma margarin 10gr
Adalékmentes kenyér T,U
Citromos tea

Csirkeragu leves
Gránátos kocka
Alma
Adalékmentes kenyér E

Gépsonka diéta
Adalékmentes kenyér T,U
Ráma margarin 10gr

Energia: 208,1kcal
Zsír: 8,2g
Cukor: 5,75g
(*Allergének: 1,13

Fehérje: 5,2g
Szénh.: 28,38g
Só: 0,66g

Energia: 561,3kcal
Zsír: 11,96g
Cukor: 0,64g
(*Allergének: 1

Fehérje: 16,14g
Szénh.: 92,65g
Só: 1,67g

Energia: 192,5kcal
Zsír: 8,4g
Cukor: 0,57g
(*Allergének: 1

Fehérje: 6,2g
Szénh.: 22,8g
Só: 0,24g

01.31 Ó.barack rostoslé dob.
Kedd Házi s.húskrém zöldséges
Adalékmentes kifli

Zöldségleves tej és cukor mentes
Kapros káposzta tejmentes
Alma
Adalékmentes kenyér E

Mandarin
Ráma margarin 10gr
Adalékmentes zsemle

Energia: 275,73kcal
Zsír: 2,2g
Cukor: 12g
(*Allergének: 1

Fehérje: 8,23g
Szénh.: 54,18g
Só: 0,8g

Energia: 391,61kcal
Zsír: 7,48g
Cukor: 0,64g
(*Allergének: 1

Fehérje: 19,23g
Szénh.: 59,19g
Só: 1,57g

Energia: 196,86kcal
Zsír: 4,52g
Cukor: 0,7g
(*Allergének: 1

Fehérje: 3,2g
Szénh.: 34,08g
Só: 0,29g

02.01 Rizstej
Szerda Molnárka allerg.mentes
Ráma margarin 10gr

Burgonyaleves tej és cukor mentes
Gombás s.tokány
Kagyló tészta
Adalékmentes kenyér E

Csirke májkrém 30 g
Uborka
Adalékmentes kenyér T,U

Energia: 319,7kcal
Zsír: 34g
Cukor: 0,7g
(*Allergének: 1

Fehérje: 15g
Szénh.: 56g
Só: 0,1g

Energia: 574,77kcal
Zsír: 12,79g
Cukor: 0,64g
(*Allergének: 11

Fehérje: 19,64g
Szénh.: 91,18g
Só: 1,64g

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

Fehérje: 6,5g
Szénh.: 27g
Só: 0,69g

02.02 Citromos tea
Csütörtök Toast sonkás felvágott diéta
Ráma margarin 10gr
Adalékmentes kenyér T,U

Karfiol leves tej és tojás mentes
Sertés flekken
Hagymás burgonya
Adalékmentes kenyér E
Csemege uborka

Házi pulykahúskrém
Adalékmentes kenyér T,U
Jégcsapretek

Energia: 213,9kcal
Zsír: 8,4g
Cukor: 5,57g
(*Allergének: 1,13

Fehérje: 6,2g
Szénh.: 27,98g
Só: 0,24g

Energia: 534,49kcal
Zsír: 13,79g
Cukor: 0,64g
(*Allergének: 1

Fehérje: 22,62g
Szénh.: 72,04g
Só: 1,87g

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

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

02.03 Rizstej
Péntek Adalékmentes kifli
Ráma margarin 10gr

Zellerkrémleves tejmentes
Zöldfűszeres sült pulyka
Zöldbabfőzelék tejmentes
Adalékmentes kenyér E

Mini dzsem
Ráma margarin 10gr
Adalékmentes kenyér T,U

Energia: 311,7kcal
Zsír: 33g
Cukor: 0g
(*Allergének: 1

Fehérje: 15g
Szénh.: 56g
Só: 0,3g

Energia: 361,9kcal
Zsír: 10,11g
Cukor: 2,64g
(*Allergének: 1,5

Fehérje: 10,61g
Szénh.: 58,87g
Só: 0,57g

Energia: 197,9kcal
Zsír: 4,4g
Cukor: 0,57g
(*Allergének: 1

Fehérje: 3,2g
Szénh.: 35,6g
Só: 0,24g



Tízórai

ÉTLAP

Tejmentes

Ebéd



02.06 Pápai sonka diéta
Hétfő Ráma margarin 10gr
Adalékmentes kenyér T,U
Csipkebogyótea

Sárgaborsó leves tej és cukor mentes
Pulykaragu
Szarvacska tészta
Adalékmentes kenyér E
Káposzta-pritaminsaláta

Zöldfűszeres harcsapástétom
Adalékmentes kifli

Energia: 196,4kcal Zsír: 5,8g Cukor: 5,57g (*Allergének: 1	Fehérje: 7,8g Szénh.: 27,8g Só: 0,24g	Energia: 732,51kcal Zsír: 20,13g Cukor: 5,64g (*Allergének: 1	Fehérje: 27,59g Szénh.: 109,35g Só: 2,77g	Energia: 177,6kcal Zsír: 2,5g Cukor: 0g (*Allergének: 1,9	Fehérje: 6,8g Szénh.: 32,3g Só: 0,39g
---	---	--	---	--	---

02.07 Rizstej
Kedd Mini dzsem
Ráma margarin 10gr
Molnárka allerg.mentes

Alföldi leves
Mustáros sertésszelet diéta
Párolt zöldségek fél adag
Párolt rizs fél adag
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: 558,43kcal Zsír: 16,66g Cukor: 0,64g (*Allergének: 11	Fehérje: 24,83g Szénh.: 72,46g Só: 1,83g	Energia: 164,4kcal Zsír: 4,74g Cukor: 0,57g (*Allergének: 1	Fehérje: 6,65g Szénh.: 23,4g Só: 0,74g
---	---	---	--	--	--

02.08 Ő.barack rostoslé dob.
Szerda Alma
Ráma margarin 10gr
Adalékmentes zsemle

Brokkoli krémleves tej és cukor mentes
Sült csirkecomb
Sárgarépa-főzelék tejmentes
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: 534,62kcal Zsír: 11,69g Cukor: 12,64g (*Allergének: 1,2	Fehérje: 27,28g Szénh.: 74,54g Só: 1,62g	Energia: 197kcal Zsír: 8,8g Cukor: 0,57g (*Allergének: 1	Fehérje: 6,2g Szénh.: 26,4g Só: 0,69g
---	--	---	--	---	---

02.09 Rizstej
Csütörtök CBA Pulykamellsonka
Adalékmentes kenyér T,U
Ráma margarin 10gr
Sárgarépa uzsi

Őszibarack leves tej mentes
Paprikás sült hal
Burgonyapüré natur
Csemege uborka
Adalékmentes kenyér E

Baromfi párizsi diéta
Ráma margarin 10gr
Adalékmentes kenyér T,U
Uborka

Energia: 297,7kcal Zsír: 33,4g Cukor: 0,57g (*Allergének: 1	Fehérje: 16,5g Szénh.: 49,4g Só: 0,94g	Energia: 554,81kcal Zsír: 4,55g Cukor: 12,64g (*Allergének: 1,9	Fehérje: 25,39g Szénh.: 94,95g Só: 1,67g	Energia: 190,3kcal Zsír: 8,2g Cukor: 0,75g (*Allergének: 1	Fehérje: 5,5g Szénh.: 23,8g Só: 0,66g
--	--	--	--	---	---

02.10 Főtt virsli diéta
Péntek Ráma margarin 10gr
Adalékmentes kenyér T,U
Alma rostoslé dob.
Jégcsapretek

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

Narancs
Ráma margarin 10gr
Adalékmentes zsemle

Energia: 385,8kcal Zsír: 15,2g Cukor: 12,57g (*Allergének: 1	Fehérje: 10,7g Szénh.: 52,6g Só: 1,74g	Energia: 621,89kcal Zsír: 16,32g Cukor: 6,64g (*Allergének: 1	Fehérje: 17,29g Szénh.: 98,34g Só: 1,93g	Energia: 219,06kcal Zsír: 4,52g Cukor: 0,7g (*Allergének: 1	Fehérje: 3,8g Szénh.: 37,68g Só: 0,29g
---	--	--	--	--	--



Tízórai

ÉTLAP

Tejmentes

Ebéd



02.13 Hétfő	Mini dzsem Ráma margarin 10gr 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: 554,66kcal Zsír: 12,14g Cukor: 2,64g (*Allergének: 1	Fehérje: 14,84g Szénh.: 94,7g Só: 0,47g	Energia: 130,4kcal Zsír: 1,9g Cukor: 0,57g (*Allergének: 1,9	Fehérje: 5g Szénh.: 23,1g Só: 0,3g
---	---	--	---	---	--

02.14 Kedd	Főtt virsli diéta Ráma margarin 10gr Adalékmentes kenyér T,U Alma rostoslé dob.	Zöldségleves tej és cukor mentes Vagdalt pogácsa burgonyás Zöldborsófőzelék tejmentes Adalékmentes kenyér E	Alma Adalékmentes zsemle Ráma margarin 10gr
-----------------------------	--	--	---

Energia: 381,3kcal Zsír: 15,2g Cukor: 12,57g (*Allergének: 1	Fehérje: 10,4g Szénh.: 52g Só: 1,74g	Energia: 617,36kcal Zsír: 19,51g Cukor: 8,64g (*Allergének: 1	Fehérje: 24,59g Szénh.: 83,06g Só: 1,17g	Energia: 207,06kcal Zsír: 4,52g Cukor: 0,7g (*Allergének: 1	Fehérje: 2,6g Szénh.: 36,48g Só: 0,29g
---	--	--	--	--	--

02.15 Szerda	Kárpát szalámi diéta Ráma margarin 10gr Adalékmentes kenyér T,U Csipkebogyótea	Meggyleves Bazsalikomos csirkeragu Petrezselymes burgonya Narancs Adalékmentes kenyér E	Csirkemájkrém 30 g Adalékmentes kenyér T,U Sárgarépa uzsi
-------------------------------	---	---	---

Energia: 270,8kcal Zsír: 13,6g Cukor: 5,57g (*Allergének: 1	Fehérje: 8,2g Szénh.: 27,8g Só: 0,9g	Energia: 595,27kcal Zsír: 14,06g Cukor: 5,64g (*Allergének: 1	Fehérje: 20,36g Szénh.: 87,89g Só: 0,97g	Energia: 209kcal Zsír: 8,8g Cukor: 0,57g (*Allergének: 1	Fehérje: 6,5g Szénh.: 28,8g Só: 0,69g
--	--	--	--	---	---

02.16 Csütörtök	Baromfi párizsi diéta Ráma margarin 10gr Adalékmentes kenyér T,U Ő.barack rostoslé dob.	Hamisgulyás leves Sült pulyka Alma mártás tej mentes Adalékmentes kenyér E Narancs	Mandarin Ráma margarin 10gr Molnárika allerg.mentes
----------------------------------	--	--	---

Energia: 280,7kcal Zsír: 8,2g Cukor: 12,75g (*Allergének: 1	Fehérje: 5,2g Szénh.: 45,2g Só: 0,66g	Energia: 509,47kcal Zsír: 14,13g Cukor: 5,64g (*Allergének: 1	Fehérje: 19,68g Szénh.: 71,72g Só: 1,07g	Energia: 226,7kcal Zsír: 6g Cukor: 0,7g (*Allergének: 1	Fehérje: 5,6g Szénh.: 38g Só: 0,1g
--	---	--	--	--	--

02.17 Péntek	Toast sonkás felvágott diéta Ráma margarin 10gr Adalékmentes kenyér T,U Csipkebogyótea	Paradicsom leves Natúr sertésszelet Kukoricás rizs Adalékmentes kenyér E	Házi pulykahúskrém Adalékmentes kenyér T,U Jégcsapretek
-------------------------------	---	---	---

Energia: 212,4kcal Zsír: 8,4g Cukor: 5,57g (*Allergének: 1	Fehérje: 6,2g Szénh.: 27,8g Só: 0,24g	Energia: 718,66kcal Zsír: 20,14g Cukor: 10,64g (*Allergének: 1	Fehérje: 24,96g Szénh.: 107,3g Só: 1,77g	Energia: 164,4kcal Zsír: 4,74g Cukor: 0,57g (*Allergének: 1	Fehérje: 6,65g Szénh.: 23,4g Só: 0,74g
---	---	---	--	--	--



Tízórai

ÉTLAP

Tejmentes

Ebéd



02.20 Rizstej
Hétfő Mini dzsem
Ráma margarin 10gr
Molnárika allerg.mentes

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

Kárpát szalámi diéta
Ráma margarin 10gr
Adalékmentes kenyér T,U

Energia: 373,1kcal Zsír: 34g Cukor: 0,7g (*Allergének: 1	Fehérje: 15g Szénh.: 68,8g Só: 0,1g	Energia: 628,12kcal Zsír: 17,35g Cukor: 5,64g (*Allergének: 1,6	Fehérje: 16,8g Szénh.: 97,55g Só: 1,37g	Energia: 250,9kcal Zsír: 13,6g Cukor: 0,57g (*Allergének: 1	Fehérje: 8,2g Szénh.: 22,8g Só: 0,9g
---	---	--	---	--	--

02.21 Ő.barack rostoslé dob.
Kedd Baromfi párizsi diéta
Ráma margarin 10gr
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: 594,79kcal Zsír: 15,65g Cukor: 8,64g (*Allergének: 1	Fehérje: 19,1g Szénh.: 89,18g Só: 1,39g	Energia: 197kcal Zsír: 8,8g Cukor: 0,57g (*Allergének: 1	Fehérje: 6,2g Szénh.: 26,4g Só: 0,69g
--	---	--	---	---	---

02.22 Csipkebogyótea
Szerda Toast sonkás felvágott diéta
Ráma margarin 10gr
Adalékmentes kenyér T,U

Zöldségkrémleves tejm.
Tarhonyás csirke (combfilé)
Káposzta uborka saláta
Adalékmentes kenyér E

Alma
Ráma margarin 10gr
Adalékmentes zsemle

Energia: 212,4kcal Zsír: 8,4g Cukor: 5,57g (*Allergének: 1	Fehérje: 6,2g Szénh.: 27,8g Só: 0,24g	Energia: 593,59kcal Zsír: 13,23g Cukor: 5,64g (*Allergének: 1	Fehérje: 20,5g Szénh.: 98,48g Só: 1,67g	Energia: 207,06kcal Zsír: 4,52g Cukor: 0,7g (*Allergének: 1	Fehérje: 2,6g Szénh.: 36,48g Só: 0,29g
---	---	--	---	--	--

02.23 Citromos tea
Csütörtök Főtt virsli diéta
Ráma margarin 10gr
Adalékmentes kenyér T,U
Uborka

Burgonyaleves tej és cukor mentes
Paprikás sült hal
Rizi-bizi
Alma
Adalékmentes kenyér E

Házi pulykahúskrém
Adalékmentes kenyér T,U
Jégcsapretek

Energia: 312,3kcal Zsír: 15,2g Cukor: 5,57g (*Allergének: 1,13	Fehérje: 10,7g Szénh.: 29,78g Só: 1,74g	Energia: 679,75kcal Zsír: 12,5g Cukor: 0,64g (*Allergének: 1,9	Fehérje: 28,23g Szénh.: 108,72g Só: 2,37g	Energia: 164,4kcal Zsír: 4,74g Cukor: 0,57g (*Allergének: 1	Fehérje: 6,65g Szénh.: 23,4g Só: 0,74g
---	---	---	---	--	--

02.24 Alma rostoslé dob.
Péntek Pápai sonka diéta
Ráma margarin 10gr
Adalékmentes kifli

Kertész leves tojás mentes
Sült pulyka
Zöldbabfőzelék tejmentes
Narancs
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: 518,58kcal Zsír: 16,8g Cukor: 2,64g (*Allergének: 1,5	Fehérje: 24,29g Szénh.: 65,41g Só: 0,87g	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



02.27 CBA Pulykamellsonka
Hétfő Adalékmentes kifli
Citromos tea
Ráma margarin 10gr

Tárkonyos csirkeraguleves
Gránátos kocka
Alma
Adalékmentes kenyér E

Gépsonka diéta
Adalékmentes kenyér T,U
Ráma margarin 10gr

Energia: 234,3kcal Zsír: 6g Cukor: 5g (*Allergének: 1,13)	Fehérje: 8g Szénh.: 37,38g Só: 1g	Energia: 561,59kcal Zsír: 11,96g Cukor: 0,64g (*Allergének: 1)	Fehérje: 16,17g Szénh.: 92,7g Só: 9,27g	Energia: 192,5kcal Zsír: 8,4g Cukor: 0,57g (*Allergének: 1)	Fehérje: 6,2g Szénh.: 22,8g Só: 0,24g
--	---	---	---	--	---

02.28 Ő.barack rostoslé dob.
Kedd Baromfi párizsi diéta
Ráma margarin 10gr
Adalékmentes kenyér T,U

Gombaleves
Sertés sült
Paradicsomos káposztafőzelék
Adalékmentes kenyér E

Ráma margarin 10gr
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: 447,44kcal Zsír: 10,44g Cukor: 7,64g (*Allergének: 1)	Fehérje: 23,67g Szénh.: 63,06g Só: 2,13g	Energia: 271,86kcal Zsír: 4,52g Cukor: 0,7g (*Allergének: 1)	Fehérje: 2,6g Szénh.: 52,68g Só: 0,29g
---	---	---	--	---	--

03.01 Rizstej
Szerda Alma
Adalékmentes kifli
Ráma margarin 10gr

Alföldi leves
Majonannás pulykaapró
Orsó tészta
Adalékmentes kenyér E

Adalékmentes kenyér T,U
Csirkemájkrém 30 g
Uborka

Energia: 348,9kcal Zsír: 33g Cukor: 0g (*Allergének: 1)	Fehérje: 15g Szénh.: 64,4g Só: 0,3g	Energia: 517,55kcal Zsír: 11,37g Cukor: 0,64g (*Allergének: 1)	Fehérje: 18,24g Szénh.: 82,52g Só: 2,07g	Energia: 200,6kcal Zsír: 8,8g Cukor: 0,57g (*Allergének: 1)	Fehérje: 6,5g Szénh.: 27g Só: 0,69g
--	---	---	--	--	---

03.02 Citromos tea
Csütörtök Toast sonkás felvágott diéta
Ráma margarin 10gr
Adalékmentes kenyér T,U

Almaleves tejmentes
Paprikás burgonya csirkehússal
Csemege uborka
Adalékmentes kenyér E

Házi pulykahúskrém
Jégcsapretek
Adalékmentes kenyér T,U

Energia: 213,9kcal Zsír: 8,4g Cukor: 5,57g (*Allergének: 1,13)	Fehérje: 6,2g Szénh.: 27,98g Só: 0,24g	Energia: 493,45kcal Zsír: 6,48g Cukor: 10,64g (*Allergének: 1)	Fehérje: 24,67g Szénh.: 77,16g Só: 1,12g	Energia: 164,4kcal Zsír: 4,74g Cukor: 0,57g (*Allergének: 1)	Fehérje: 6,65g Szénh.: 23,4g Só: 0,74g
---	--	---	--	---	--

03.03 Zöldfűszeres harcsapástétom
Péntek Adalékmentes kenyér T,U
Csipkebogyótea

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

Ráma margarin 10gr
Mini dzsem
Molnárika allerg.mentes

Energia: 150,3kcal Zsír: 1,9g Cukor: 5,57g (*Allergének: 1,9)	Fehérje: 5g Szénh.: 28,1g Só: 0,33g	Energia: 618,13kcal Zsír: 16,08g Cukor: 6,64g (*Allergének: 1)	Fehérje: 18,49g Szénh.: 97,39g Só: 1,73g	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;