



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
Majorannás 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;



Tízórai

ÉTLAP

tejmentes

Ebéd



03.06 Hétfő
Mini méz
Ráma margarin 10gr
Adalékmentes kenyér T,U
Csipkebogyótea

Lencsegulyás leves tejmentes
Káposztás kocka tojás mentes
Alma
Adalékmentes kenyér E

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

Energia: 229,2kcal Zsír: 4,4g Cukor: 5,57g (*Allergének: 1	Fehérje: 3,2g Szénh.: 44g Só: 0,24g	Energia: 731,64kcal Zsír: 14g Cukor: 4,64g (*Allergének: 11	Fehérje: 28,59g Szénh.: 119,56g Só: 0,79g	Energia: 250,9kcal Zsír: 13,6g Cukor: 0,57g (*Allergének: 1	Fehérje: 8,2g Szénh.: 22,8g Só: 0,9g
---	---	--	---	--	--

03.07 Kedd
Rizstej
Mini dzsem
Ráma margarin 10gr
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: 612,21kcal Zsír: 12,23g Cukor: 5,64g (*Allergének: 1,2	Fehérje: 30,44g Szénh.: 91,21g Só: 1,17g	Energia: 164,4kcal Zsír: 4,74g Cukor: 0,57g (*Allergének: 1	Fehérje: 6,65g Szénh.: 23,4g Só: 0,74g
---	---	--	--	--	--

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

Karalábé leves
Köményes sertéssült
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: 564,66kcal Zsír: 10,13g Cukor: 0,64g (*Allergének: 1	Fehérje: 22,69g Szénh.: 87,06g Só: 1,37g	Energia: 197kcal Zsír: 8,8g Cukor: 0,57g (*Allergének: 1	Fehérje: 6,2g Szénh.: 26,4g Só: 0,69g
---	--	--	--	---	---

03.09 Csütörtök
CBA Pulykamellsonka
Adalékmentes kifli
Rizstej
Ráma margarin 10gr

Lebbencs leves
Citromos halragu
Kagyló tészta
Adalékmentes kenyér E

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

Energia: 332,9kcal Zsír: 34g Cukor: 0g (*Allergének: 1	Fehérje: 18g Szénh.: 56,2g Só: 1g	Energia: 597,91kcal Zsír: 12,59g Cukor: 0,64g (*Allergének: 1,9	Fehérje: 23,4g Szénh.: 93,49g Só: 1,37g	Energia: 190,3kcal Zsír: 8,2g Cukor: 0,75g (*Allergének: 1	Fehérje: 5,5g Szénh.: 23,8g Só: 0,66g
---	---	--	---	---	---

03.10 Péntek
Toast sonkás felvágott diéta
Ráma margarin 10gr
Adalékmentes kenyér T,U
Alma rostoslé dob.

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

Narancs
Ráma margarin 10gr
Adalékmentes zsemle

Energia: 286,5kcal Zsír: 8,4g Cukor: 12,57g (*Allergének: 1	Fehérje: 6,2g Szénh.: 50,8g Só: 0,24g	Energia: 547,51kcal Zsír: 17,65g Cukor: 0,64g (*Allergének: 1	Fehérje: 18,91g Szénh.: 72g Só: 1,37g	Energia: 219,06kcal Zsír: 4,52g Cukor: 0,7g (*Allergének: 1	Fehérje: 3,8g Szénh.: 37,68g Só: 0,29g
--	---	--	---	--	--



Tízórai

ÉTLAP

tejmentes

Ebéd



03.13 Mini dzsem
Hétfő Ráma margarin 10gr
Adalékmentes kifli
Rizstej

Zöldbab leves
Vadas sertésszelet tejmentes
Spagetti
Adalékmentes kenyér E
Alma

Paradicsomos harcsapástétom
Adalékmentes kenyér T,U

Energia: 365,1kcal Zsír: 33g Cukor: 0g (*Allergének: 1	Fehérje: 15g Szénh.: 68,8g Só: 0,3g	Energia: 708,34kcal Zsír: 17,18g Cukor: 0,64g (*Allergének: 5,11	Fehérje: 25,1g Szénh.: 109,74g Só: 1,67g	Energia: 130,4kcal Zsír: 1,9g Cukor: 0,57g (*Allergének: 1,9	Fehérje: 5g Szénh.: 23,1g Só: 0,3g
---	---	---	--	---	--

03.14 Főtt virsli diéta
Kedd Adalékmentes kenyér T,U
Ráma margarin 10gr
Alma rostoslé dob.

Gombaleves
Tarhonyás sertéshús
Meggykompót
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: 655,06kcal Zsír: 13,36g Cukor: 10,64g (*Allergének: 1	Fehérje: 21,19g Szénh.: 109,57g Só: 0,97g	Energia: 207,06kcal Zsír: 4,52g Cukor: 0,7g (*Allergének: 1	Fehérje: 2,6g Szénh.: 36,48g Só: 0,29g
---	--	---	---	--	--

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

Csontleves
Sült pulyka
Zöldborsófőzelék tejmentes
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: 558,48kcal Zsír: 15,95g Cukor: 8,64g (*Allergének: 1	Fehérje: 28,35g Szénh.: 75,06g Só: 0,77g	Energia: 209kcal Zsír: 8,8g Cukor: 0,57g (*Allergének: 1	Fehérje: 6,5g Szénh.: 28,8g Só: 0,69g
--	--	--	--	---	---

03.16 Baromfi párizsi diéta
Csütörtök Ráma margarin 10gr
Adalékmentes kenyér T,U
Rizstej

Paradicsom leves
Bugaci sertés szelet
Petrezselymes burgonya
Adalékmentes kenyér E

Alma
Ráma margarin 10gr
Molnárka allerg.mentes

Energia: 306,7kcal Zsír: 36,2g Cukor: 0,75g (*Allergének: 1	Fehérje: 15,2g Szénh.: 47,2g Só: 0,66g	Energia: 669kcal Zsír: 22,9g Cukor: 10,64g (*Allergének: 1	Fehérje: 22,32g Szénh.: 86,16g Só: 1,47g	Energia: 236,9kcal Zsír: 6g Cukor: 0,7g (*Allergének: 1	Fehérje: 5g Szénh.: 40,4g Só: 0,1g
--	--	---	--	--	--

03.17 Toast sonkás felvágott diéta
Péntek Ráma margarin 10gr
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: 259,6kcal Zsír: 9g Cukor: 5g (*Allergének: 1	Fehérje: 8g Szénh.: 37g Só: 0,3g	Energia: 581,67kcal Zsír: 20,67g Cukor: 3,64g (*Allergének: 1	Fehérje: 16,27g Szénh.: 77,99g Só: 1,27g	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



03.20 Rizstej
Hétfő Mini dzsem
Ráma margarin 10gr
Adalékmentes kenyér T,U

Gulyás leves tej és cukor mentes
Mákos metélt
Alma
Adalékmentes kenyér E

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

Energia: 317,9kcal Zsír: 32,4g Cukor: 0,57g (*Allergének: 1	Fehérje: 13,2g Szénh.: 59,6g Só: 0,24g	Energia: 716,98kcal Zsír: 17,6g Cukor: 16,64g (*Allergének: 1,6	Fehérje: 19,12g Szénh.: 115,82g Só: 1,37g	Energia: 176,5kcal Zsír: 5,8g Cukor: 0,57g (*Allergének: 1	Fehérje: 7,8g Szénh.: 22,8g Só: 0,24g
--	--	--	---	---	---

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

Karalábé leves
Húsgombóc sült
Paradicsom mártás
Főtt burgonya fél adag
Adalékmentes kenyér E

Csirkemájkrém 30 g
Adalékmentes zsemle
Zöldpaprika

Energia: 285,2kcal Zsír: 8,2g Cukor: 12,75g (*Allergének: 1	Fehérje: 5,5g Szénh.: 45,8g Só: 0,66g	Energia: 610,87kcal Zsír: 15,69g Cukor: 8,64g (*Allergének: 1	Fehérje: 19,43g Szénh.: 93,67g Só: 1,39g	Energia: 228,36kcal Zsír: 8,92g Cukor: 0,7g (*Allergének: 1	Fehérje: 5,9g Szénh.: 32,58g Só: 0,74g
--	---	--	--	--	--

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

Tavaszi leves tej és cukor mentes
Rostonhal zöldfűszeres
Burgonyapüré natur
Káposzta- sárgarépasaláta
Adalékmentes kenyér E

Alma
Ráma margarin 10gr
Molnárika allerg.mentes

Energia: 212,4kcal Zsír: 8,4g Cukor: 5,57g (*Allergének: 1	Fehérje: 6,2g Szénh.: 27,8g Só: 0,24g	Energia: 654,02kcal Zsír: 14,74g Cukor: 5,64g (*Allergének: 1,9	Fehérje: 29,69g Szénh.: 91,13g Só: 1,07g	Energia: 236,9kcal Zsír: 6g Cukor: 0,7g (*Allergének: 1	Fehérje: 5g Szénh.: 40,4g Só: 0,1g
---	---	--	--	--	--

03.23 Citromos tea
Csütörtök CBA Pulykamellsonka
Ráma margarin 10gr
Uborka
Adalékmentes kenyér T,U

Almaleves tejmentes
Mexikói sertés aprópecsenye
Párolt rizs
Adalékmentes kenyér E

Házi pulykahúskrém
Adalékmentes kenyér T,U
Jégcsapretek

Energia: 190,7kcal Zsír: 5,4g Cukor: 5,57g (*Allergének: 1,13	Fehérje: 6,5g Szénh.: 28,78g Só: 0,94g	Energia: 687,17kcal Zsír: 26,76g Cukor: 10,64g (*Allergének: 1,5	Fehérje: 19,62g Szénh.: 89,88g Só: 0,97g	Energia: 164,4kcal Zsír: 4,74g Cukor: 0,57g (*Allergének: 1	Fehérje: 6,65g Szénh.: 23,4g Só: 0,74g
--	--	---	--	--	--

03.24 Rizstej
Péntek Paradicsomos harcsapástétom
Adalékmentes kifli

Csontleves
Sült csirkecomb
Burgonyafőzelék
Adalékmentes kenyér E
Alma

Alma
Adalékmentes zsemle
Ráma margarin 10gr

Energia: 297,6kcal Zsír: 30,5g Cukor: 0g (*Allergének: 1,9	Fehérje: 16,8g Szénh.: 56,3g Só: 0,36g	Energia: 577,28kcal Zsír: 10,75g Cukor: 0,64g (*Allergének: 1	Fehérje: 27,56g Szénh.: 83,31g Só: 1,17g	Energia: 207,06kcal Zsír: 4,52g Cukor: 0,7g (*Allergének: 1	Fehérje: 2,6g Szénh.: 36,48g 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=Szezámmag; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfűrt;



Tízórai

ÉTLAP

tejmentes

Ebéd



03.27 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

03.28 Ő.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

03.29 Rizstej
Szerda Molnárka allerg.mentes
Ráma margarin 10gr

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

Csirkemájkrém 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

03.30 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

03.31 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