

<b>Diab. 2024.November</b>	<b>hétfő</b>			<b>kedd</b>			<b>szerda</b>			<b>csütörtök</b>			<b>péntek</b>		
<b>Ebéd</b>	Karalábéleves, tejfölös, betét nélkül Tavaszi sertésragu Burgonyagombóc, Graham-liszttel			Zöldségleves, betét nélkül Tejfölös gombás csirkecomb Párolt rizs Fejeskáposzta saláta édesítővel			Gyümölcsleves Grillezett p.comb Sárgarépás köles			Sertés raguleves Sült cs. mell Sóska mártás Kenyér			Daragaluskaleves, Natúr halfilé. Párolt kukorica, párolt bulgur, Tavaszi saláta		
	energia: 486 Kcal	fehérje: 25,8 g	zsír / telített zs.: 643 Kcal	energia: 31,9 g	fehérje: 32,8 g / 8,2 g	zsír / telített zs.: 22,4 g / 6,5 g	energia: 643 Kcal	fehérje: 31,9 g	zsír / telített zs.: 32,8 g / 8,2 g	energia: 545 Kcal	fehérje: 37,4 g	zsír / telített zs.: 20,5 g / 5,4 g	energia: 480 Kcal	fehérje: 21,8 g	zsír / telített zs.: 21 g / 8,9 g
	szénhidrát: 51,1 g	rost: 9,1 g	szénhidrát: 52,7 g	rost: 14 g	só: 2 g	só: 5 g	szénhidrát: 52,7 g	rost: 14 g	só: 2 g	szénhidrát: 50,8 g	rost: 7,8 g	só: 2,5 g	szénhidrát: 49,7 g	rost: 5,5 g	só: 2,2 g
Allergének: glutén, tej, laktóz, tojás Feltételezhető:			Allergének: glutén, tej, laktóz, zeller Feltételezhető:			Allergének: glutén, tej, laktóz, tojás, szeszám; szója Feltételezhető:			Allergének: glutén, fruktóz, zeller Feltételezhető:			Allergének: glutén, tej, zeller, hal, laktóz, tojás Feltételezhető:			
<b>46.hét</b>	<b>hétfő</b>			<b>kedd</b>			<b>szerda</b>			<b>csütörtök</b>			<b>péntek</b>		
<b>Ebéd</b>	Paradicsomleves, betét nélkül Natúr pulykamell szelet Tarhonyaköret, Supreme mártás			Hamis gulyásleves Sajtos halfilé Szicíliai padlizsán saláta Alma			Lencsekrém leves, joghurttal Majorannás marhatokány Káposztafőzelék			Görög salátaleves Rántott csirkemáj Párolt köles Marinált paprika			Zöldbableves Bácskai rizses hús Zelleres almasaláta édesítővel		
	energia: 517 Kcal	fehérje: 28,2 g	zsír / telített zs.: 21,7 g / 3,8 g	energia: 531 Kcal	fehérje: 34,3 g	zsír / telített zs.: 20,5 g / 3,2 g	energia: 435 Kcal	fehérje: 22,6 g	zsír / telített zs.: 14,5 g / 3,5 g	energia: 505 Kcal	fehérje: 25,7 g	zsír / telített zs.: 21,2 g / 3,6 g	energia: 408 Kcal	fehérje: 19,2 g	zsír / telített zs.: 13,2 g / 3,6 g
	szénhidrát: 51,4 g	rost: 3,6 g	só: 2,7 g	szénhidrát: 50,6 g	rost: 9,1 g	só: 2,2 g	szénhidrát: 52,4 g	rost: 8,4 g	só: 1,4 g	szénhidrát: 53,7 g	rost: 8,3 g	só: 1,1 g	szénhidrát: 52,1 g	rost: 4,3 g	só: 1,7 g
Allergének: glutén, tej, laktóz, tojás, zeller Feltételezhető:			Allergének: glutén, tej, hal, zeller, fruktóz, mandula Feltételezhető:			Allergének: glutén, tej, zeller Feltételezhető:			Allergének: glutén, tej, tojás Feltételezhető:			Allergének: glutén, zeller, fruktóz Feltételezhető:			
<b>47.hét</b>	<b>hétfő</b>			<b>kedd</b>			<b>szerda</b>			<b>csütörtök</b>			<b>péntek</b>		
<b>Ebéd</b>	Tarhonyaleves Stefánia vagdalt Tökfőzelék, Gaham-liszttel, kefirrel			Vegyes gyümölcsleves, cukor nélkül Lenmagos csirkemell Párolt Rizs Uborkasaláta cukormentes			Póréhagymaleves, rozmaringos Párolt pulykamell Csöbentsült brokkoli			Gombaleves Roston sült tengerihal-filé, Párolt barnarizs Paradicsomsaláta, bazsalikom			Csurgatott tojásleves Szezámcsirkesaláta Alma		
	energia: 583 Kcal	fehérje: 29,3 g	zsír / telített zs.: 28,9 g / 5,6 g	energia: 483 Kcal	fehérje: 35,6 g	zsír / telített zs.: 15,7 g / 2,6 g	energia: 721 Kcal	fehérje: 50 g	zsír / telített zs.: 33,8 g / 10,2 g	energia: 507 Kcal	fehérje: 30,8 g	zsír / telített zs.: 18 g / 2 g	energia: 715 Kcal	fehérje: 61,1 g	zsír / telített zs.: 29,5 g / 3,1 g
	szénhidrát: 50 g	rost: 11,2 g	só: 2,5 g	szénhidrát: 50,8 g	rost: 15,4 g	só: 2,3 g	szénhidrát: 50,1 g	rost: 11,7 g	só: 2,9 g	szénhidrát: 53,5 g	rost: 12,6 g	só: 2,4 g	szénhidrát: 49,7 g	rost: 14,4 g	só: 1 g
Allergének: glutén, tej, tojás Feltételezhető:			Allergének: glutén, tej, fruktóz Feltételezhető:			Allergének: glutén, tej, laktóz, tojás Feltételezhető:			Allergének: hal Feltételezhető:			Allergének: glutén, tojás, fruktóz, szeszám Feltételezhető:			
<b>48.hét</b>	<b>hétfő</b>			<b>kedd</b>			<b>szerda</b>			<b>csütörtök</b>			<b>péntek</b>		
<b>Ebéd</b>	Karfiolleves, tejfölös Csirkemáj rizottó Céklasaláta édesítővel			Rántott leves, betét nélkül Mustáros marhaszelet Píritott burgonya Paprikasaláta cukormentes			Zöldségleves, betét nélkül Csikós tokány, pulykahúsból Babsaláta édesítővel			Zellerleves Sertéspörkölt Sárgarépás rizs, Áfonya befőtt light			Burgonyaleves Töltött cukkini, csirkehúsból Kapormártás		
	energia: 407 Kcal	fehérje: 25,4 g	zsír / telített zs.: 10,7 g / 3,6 g	energia: 572 Kcal	fehérje: 29,1 g	zsír / telített zs.: 27 g / 6,2 g	energia: 547 Kcal	fehérje: 40,6 g	zsír / telített zs.: 20,1 g / 4 g	energia: 535 Kcal	fehérje: 27,7 g	zsír / telített zs.: 23,5 g / 5,3 g	energia: 486 Kcal	fehérje: 25,4 g	zsír / telített zs.: 19 g / 3,6 g
	szénhidrát: 51,2 g	rost: 12 g	só: 1,9 g	szénhidrát: 51,8 g	rost: 6,8 g	só: 3,8 g	szénhidrát: 49,8 g	rost: 17,3 g	só: 5 g	szénhidrát: 51,9 g	rost: 6,4 g	só: 2,1 g	szénhidrát: 52,4 g	rost: 5,7 g	só: 2,5 g
Allergének: glutén, tej, laktóz, zeller Feltételezhető:			Allergének: glutén, tej, mustár Feltételezhető: kén-dioxid, szulfid			Allergének: glutén, tej, zeller Feltételezhető:			Allergének: glutén, fruktóz, zeller Feltételezhető:			Allergének: glutén, tej, tojás Feltételezhető:			
<b>49.hét</b>	<b>hétfő</b>			<b>kedd</b>			<b>szerda</b>			<b>csütörtök</b>			<b>péntek</b>		
<b>Ebéd</b>	Csirkeragu leves Gránátos kocka durumtésztaból Csemege uborka			Kukorica krémleves Sült baromfivirslis Zöldborsófőzelék, Graham liszttel			Karfiolkrémleves betét nélkül Sült csirkemell Petrezselymes burgonya Gyömbéres párolt vöröskáposzta			Szilvaleves, cukormentesen Pulykamellpaprikás Gombás barnarizs			Daragaluska leves Natúr halfilé, Graham liszttel Párolt kukorica Párolt bulgur Tiroli saláta édesítővel		
	energia: 368 Kcal	fehérje: 18,4 g	zsír / telített zs.: 10 g / 1,2 g	energia: 572 Kcal	fehérje: 28,6 g	zsír / telített zs.: 27,7 g / 8,6 g	energia: 591 Kcal	fehérje: 40,2 g	zsír / telített zs.: 25,1 g / 5,5 g	energia: 545 Kcal	fehérje: 37,4 g	zsír / telített zs.: 20,5 g / 5,4 g	energia: 498 Kcal	fehérje: 31,2 g	zsír / telített zs.: 18,7 g / 2,3 g
	szénhidrát: 50,2 g	rost: 6 g	só: 1,6 g	szénhidrát: 52 g	rost: 10,1 g	só: 0,85 g	szénhidrát: 49,6 g	rost: 10,9 g	só: 3,35 g	szénhidrát: 50,8 g	rost: 7,8 g	só: 2,5 g	szénhidrát: 50,5 g	rost: 8,8 g	só: 2,2 g
Allergének: glutén, zeller			Allergének: glutén, tej, laktóz, szója			Allergének: glutén, tej			Allergének: glutén, tej, fruktóz			Allergének: glutén, tojás, zeller; hal			

