

Étlap

2017-09-04 - 2017-09-08

ELTE

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Citromos tea, sajtos croissant ^(1, 3, 7) Energia: 243,18kcal Fehérje: 4,60g Zsír: 10,45g Szénhidrát: 32,49g h.a cukor: 8,99g h.a cukor en%: 15,16% Tel.zsírsv: 0,00g Só: 1,00g	Tej ⁽⁷⁾ , Csokis gabonapehely ⁽¹⁾ Energia: 211,43kcal Fehérje: 8,90g Zsír: 3,00g Szénhidrát: 35,50g Tel.zsírsv: 2,95g Só: 0,79g	Gyümölcsstea, Tojáskrém ^(3, 10) , Belga TK rozskenyér ⁽¹⁾ , Paprika Energia: 241,69kcal Fehérje: 7,16g Zsír: 4,67g Szénhidrát: 42,40g h.a cukor: 8,99g h.a cukor en%: 15,25% Tel.zsírsv: 1,59g Só: 1,07g	Kakaó ⁽⁷⁾ , Margarin, Hétmagos kifli ^(1, 5, 8, 11) Energia: 279,52kcal Fehérje: 11,68g Zsír: 5,07g Szénhidrát: 46,20g h.a cukor: 6,99g h.a cukor en%: 10,26% Tel.zsírsv: 1,79g Só: 0,52g	Gyümölcsstea, Házi körözött ⁽⁷⁾ , TK graham kenyér ⁽¹⁾ Energia: 234,02kcal Fehérje: 9,97g Zsír: 2,40g Szénhidrát: 42,75g h.a cukor: 8,99g h.a cukor en%: 15,75% Tel.zsírsv: 0,20g Só: 1,43g
Ebéd	Alföldi gulyás pulykahúsból ^(1, 3, 9) , Aranygaluska ^(1, 3, 7, 8) , Vaníliásodó ⁽⁷⁾ , TK graham kenyér ⁽¹⁾ Energia: 754,17kcal Fehérje: 29,33g Zsír: 30,41g Szénhidrát: 89,37g h.a cukor: 27,19g h.a cukor en%: 12,33% Tel.zsírsv: 3,06g Só: 3,33g	Paradicsomleves ^(1, 3, 9) , Rántott csirkemell ^(1, 3) , Petrezselymes burgonya, Vegyes saláta Energia: 677,49kcal Fehérje: 23,20g Zsír: 19,23g Szénhidrát: 98,76g h.a cukor: 16,48g h.a cukor en%: 11,70% Tel.zsírsv: 1,66g Só: 3,27g	Csontleves, Cérnabetét ^(1, 3) , Rakott zöldbab ^(1, 7) , alma Energia: 637,07kcal Fehérje: 27,15g Zsír: 21,69g Szénhidrát: 80,47g h.a cukor: 2,00g h.a cukor en%: 1,53% Tel.zsírsv: 4,54g Só: 3,47g	Magyaros gombaleves ^(1, 9) , Csirkepaprikás ^(1, 7) , Tészta ⁽¹⁾ , müzliszelet Energia: 620,43kcal Fehérje: 19,50g Zsír: 21,45g Szénhidrát: 80,13g Tel.zsírsv: 3,50g Só: 3,19g	Tavaszi rizseshús ⁽⁹⁾ , Káposztasaláta, Puding ⁽⁷⁾ Energia: 669,74kcal Fehérje: 22,01g Zsír: 21,45g Szénhidrát: 93,28g h.a cukor: 18,99g h.a cukor en%: 16,58% Tel.zsírsv: 1,41g Só: 1,61g
Uzsonna	Libazsír, Lilahagyma, Búzacsírás kenyér ⁽¹⁾ Energia: 253,93kcal Fehérje: 6,19g Zsír: 10,50g Szénhidrát: 33,21g Tel.zsírsv: 3,01g Só: 0,28g	Szelet sajt ⁽⁷⁾ , Margarin, Teljes kiörlésű zsemle ⁽¹⁾ , Sárgarépa hasáb Energia: 227,39kcal Fehérje: 11,03g Zsír: 7,73g Szénhidrát: 28,09g Tel.zsírsv: 3,38g Só: 0,75g	Méz, Vaj ⁽⁷⁾ , Zsemle ⁽¹⁾ Energia: 257,83kcal Fehérje: 4,80g Zsír: 8,35g Szénhidrát: 40,70g h.a cukor: 12,15g h.a cukor en%: 19,32% Tel.zsírsv: 0,39g Só: 0,23g	Pulykamell sonka ⁽⁶⁾ , Margarin, Jégcsapretek, TK korpás kenyér ⁽¹⁾ Energia: 200,59kcal Fehérje: 11,17g Zsír: 2,50g Szénhidrát: 33,83g Tel.zsírsv: 0,19g Só: 0,70g	Natúr joghurt ⁽⁷⁾ , Sajtos pogácsa ^(1, 7) Energia: 309,80kcal Fehérje: 15,80g Zsír: 15,50g Szénhidrát: 24,20g Tel.zsírsv: 2,70g Só: 0,65g

Tápérték összesen

Energia: 1 301,27kcal Fehérje: 40,12g Zsír: 51,36g Szénhidrát: 155,07g hozzáadott cukor: 36,18g hozzáadott cukor en%: 10,59% Tel.zsírsv: 6,07g Só: 4,71g	Energia: 1 116,31kcal Fehérje: 43,13g Zsír: 29,96g Szénhidrát: 162,35g hozzáadott cukor: 16,48g hozzáadott cukor en%: 6,65% Tel.zsírsv: 7,99g Só: 4,81g	Energia: 1 136,59kcal Fehérje: 39,11g Zsír: 34,71g Szénhidrát: 163,57g hozzáadott cukor: 23,14g hozzáadott cukor en%: 9,15% Tel.zsírsv: 6,51g Só: 4,76g	Energia: 1 100,53kcal Fehérje: 42,35g Zsír: 29,03g Szénhidrát: 160,16g hozzáadott cukor: 6,99g hozzáadott cukor en%: 2,70% Tel.zsírsv: 5,48g Só: 4,41g	Energia: 1 213,56kcal Fehérje: 47,78g Zsír: 39,35g Szénhidrát: 160,22g hozzáadott cukor: 27,99g hozzáadott cukor en%: 11,32% Tel.zsírsv: 4,31g Só: 3,68g
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

1. Glutént tartalmazó gabona,
2. Rákfélék és azokból készült termékek,
3. Tojás és abból készült termékek
4. Halak és azokból készült termékek,
5. Földimogyoró és abból készült termékek,
6. Szójabab és abból készült termékek
7. Tej és abból készült termékek,
8. Diófélék,
9. Zeller és abból készült termékek
10. Mustár és abból készült termékek,
11. Szezámgyag és abból készült termékek,
12. Kén-dioxid

Étlap

2017-09-04 - 2017-09-08

Gluténmentes Diétás étkezés

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Ivólé 2dl, Margarin, Gluténmentes abonett, Uborka Energia: 235,80kcal Fehérje: 2,96g Zsír: 2,74g Szénhidrát: 47,63g Tel.zsír: 0,00g Só: 0,26g	Tej ⁽⁷⁾ , Trió gabonapehely Energia: 211,43kcal Fehérje: 8,90g Zsír: 3,00g Szénhidrát: 35,50g Tel.zsír: 2,95g Só: 0,79g	Gyümölcsstea, Natúr joghurt ⁽⁷⁾ , Gluténmentes kenyér ⁽⁶⁾ Energia: 268,44kcal Fehérje: 8,78g Zsír: 6,29g Szénhidrát: 40,72g h.a cukor: 12,03g h.a cukor en%: 18,37% Tel.zsír: 2,70g Só: 0,23g	Kakaó ⁽⁷⁾ , Tojás ⁽³⁾ , Margarin, Gluténmentes kenyér ⁽⁶⁾ , Jégcsapretek Energia: 360,40kcal Fehérje: 16,33g Zsír: 11,49g Szénhidrát: 45,37g h.a cukor: 9,03g h.a cukor en%: 10,28% Tel.zsír: 4,83g Só: 1,20g	Gyümölcsstea, Szelet sajt ⁽⁷⁾ , Margarin, Paradicsom, Gluténmentes abonett Energia: 242,67kcal Fehérje: 8,75g Zsír: 8,20g Szénhidrát: 31,66g h.a cukor: 9,99g h.a cukor en%: 16,88% Tel.zsír: 3,41g Só: 0,66g
Ebéd	Alföldi gulyás pulykahúsból mentes ⁽⁹⁾ , Tejbeköles diétás, Fahéjas porcukor szórat Energia: 768,33kcal Fehérje: 26,31g Zsír: 25,31g Szénhidrát: 107,96g h.a cukor: 16,98g h.a cukor en%: 9,06% Tel.zsír: 3,43g Só: 4,20g	Paradicsomleves diétás, Sült csirkecomb ⁽⁹⁾ , Petrezselymes burgonya, Uborka saláta Energia: 854,34kcal Fehérje: 33,22g Zsír: 36,76g Szénhidrát: 95,28g h.a cukor: 21,98g h.a cukor en%: 10,55% Tel.zsír: 1,54g Só: 4,01g	Csontleves cérnametél ⁽⁹⁾ , Zöldbabfőzelék diétás, Fűszeres pulykacsikok, alma Energia: 663,51kcal Fehérje: 25,50g Zsír: 26,37g Szénhidrát: 77,72g h.a cukor: 3,00g h.a cukor en%: 2,65% Tel.zsír: 3,89g Só: 3,86g	Magyaros gombaleves ⁽⁹⁾ , Csirkepaprikás diétás, Szarvacskas GM-TM Energia: 722,22kcal Fehérje: 30,47g Zsír: 22,35g Szénhidrát: 98,41g Tel.zsír: 2,62g Só: 3,60g	Pírtott napraforgómag, Fokhagymakrémleves, Tavaszi rizseshús ⁽⁹⁾ , Káposztasaláta Energia: 708,26kcal Fehérje: 28,34g Zsír: 27,61g Szénhidrát: 89,53g h.a cukor: 6,99g h.a cukor en%: 4,56% Tel.zsír: 27,48g Só: 3,14g
Uzsonna	Szalámi, Margarin, Gluténmentes abonett Energia: 211,29kcal Fehérje: 5,85g Zsír: 11,59g Szénhidrát: 19,44g Tel.zsír: 3,61g Só: 0,85g	Kenőmájás diétás ^(6, 10) , Margarin, Gluténmentes abonett, Sárgarépa hasáb Energia: 237,04kcal Fehérje: 7,95g Zsír: 10,94g Szénhidrát: 24,10g Tel.zsír: 3,80g Só: 1,27g	Gluténmentes kenyér ⁽⁶⁾ , Margarin, Paprika, Sonka Energia: 192,20kcal Fehérje: 7,13g Zsír: 4,79g Szénhidrát: 27,60g h.a cukor: 2,04g h.a cukor en%: 4,35% Tel.zsír: 0,00g Só: 0,54g	Szalámi, Margarin, Gluténmentes abonett Energia: 211,29kcal Fehérje: 5,85g Zsír: 11,59g Szénhidrát: 19,44g Tel.zsír: 3,61g Só: 0,85g	Minilekvár 1 db, Gluténmentes kenyér ⁽⁶⁾ , Margarin Energia: 233,56kcal Fehérje: 3,88g Zsír: 3,32g Szénhidrát: 44,36g h.a cukor: 2,04g h.a cukor en%: 3,58% Tel.zsír: 0,00g Só: 0,08g

Tápérték összesen

Energia: 1 215,43kcal Fehérje: 35,12g Zsír: 39,65g Szénhidrát: 175,03g hozzáadott cukor: 16,98g hozzáadott cukor en%: 5,73% Tel.zsír: 7,04g Só: 5,31g	Energia: 1 302,81kcal Fehérje: 50,07g Zsír: 50,70g Szénhidrát: 154,88g hozzáadott cukor: 21,98g hozzáadott cukor en%: 6,92% Tel.zsír: 8,29g Só: 6,07g	Energia: 1024,15kcal Fehérje: 41,41g Zsír: 37,45g Szénhidrát: 146,04g hozzáadott cukor: 17,07g hozzáadott cukor en%: 7,57% Tel.zsír: 6,59g Só: 4,63g	Energia: 1 293,91kcal Fehérje: 52,65g Zsír: 45,43g Szénhidrát: 163,22g hozzáadott cukor: 9,03g hozzáadott cukor en%: 3,10% Tel.zsír: 11,07g Só: 5,65g	Energia: 1 184,49kcal Fehérje: 40,97g Zsír: 39,13g Szénhidrát: 165,55g hozzáadott cukor: 19,02g hozzáadott cukor en%: 7,06% Tel.zsír: 30,88g Só: 3,88g
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

1. Glutént tartalmazó gabona,
2. Rákfélék és azokból készült termékek,
3. Tojás és abból készült termékek
4. Halak és azokból készült termékek,
5. Földimogyoró és abból készült termékek,
6. Szójabab és abból készült termékek
7. Tej és abból készült termékek,
8. Diófélék,
9. Zeller és abból készült termékek
10. Mustár és abból készült termékek,
11. Szezámag és abból készült termékek,
12. Kén-dioxid

Étlap

2017-09-04 - 2017-09-08

Tej-tojás-egyéb (de nem glutén) mentes Diétás étk.

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Ivólé 2dl, Margarin, Uborka, Kifli tej-tojás-szójamentes ⁽¹⁾ Energia: 268,20kcal Fehérje: 4,99g Zsír: 1,95g Szénhidrát: 56,93g Tel.zsír: 0,07g Só: 0,23g	Trió gabonapehely, Rizstej Energia: 203,43kcal Fehérje: 9,30g Zsír: 5,56g Szénhidrát: 27,94g Tel.zsír: 1,32g Só: 0,54g	Gyümölcsstea, Margarin, Zsemle tej-tojás-szójamentes ⁽¹⁾ , Paprika Energia: 197,84kcal Fehérje: 5,31g Zsír: 2,05g Szénhidrát: 39,26g h.a cukor: 9,99g h.a cukor en%: 20,70% Tel.zsír: 0,00g Só: 0,23g	Kakaó rizstejből, Margarin, Jégcsapretek, Kifli tej-tojás-szójamentes ⁽¹⁾ Energia: 274,43kcal Fehérje: 12,31g Zsír: 7,66g Szénhidrát: 39,19g h.a cukor: 6,99g h.a cukor en%: 10,45% Tel.zsír: 0,17g Só: 0,25g	Gyümölcsstea, Margarin, Paradicsom, Sonka, Zsemle tej-tojás-szójamentes ⁽¹⁾ Energia: 230,67kcal Fehérje: 8,60g Zsír: 3,49g Szénhidrát: 40,94g h.a cukor: 9,99g h.a cukor en%: 17,76% Tel.zsír: 0,02g Só: 0,69g
Ebéd	Alföldi gulyás pulykahúsból mentes ⁽⁹⁾ , Tejbeköles diétás, Fahéjas porcukor szórat Energia: 768,33kcal Fehérje: 26,31g Zsír: 25,31g Szénhidrát: 107,96g h.a cukor: 16,98g h.a cukor en%: 9,06% Tel.zsír: 3,43g Só: 4,20g	Paradicsomleves diétás, Sült csirkecomb ⁽⁹⁾ , Petrezselymes burgonya, Uborka saláta Energia: 854,34kcal Fehérje: 33,22g Zsír: 36,76g Szénhidrát: 95,28g h.a cukor: 21,98g h.a cukor en%: 10,55% Tel.zsír: 1,54g Só: 4,01g	Csontleves cérnametélttel ⁽⁹⁾ , Zöldbabfőzelék diétás, Fűszeres pulykacsikok, alma Energia: 663,51kcal Fehérje: 25,50g Zsír: 26,37g Szénhidrát: 77,72g h.a cukor: 3,00g h.a cukor en%: 2,65% Tel.zsír: 3,89g Só: 3,86g	Magyaros gombaleves ⁽⁹⁾ , Csirkepaprikás diétás, Szarvacska GM-TM Energia: 722,22kcal Fehérje: 30,47g Zsír: 22,35g Szénhidrát: 98,41g Tel.zsír: 2,62g Só: 3,60g	Pírtott napraforgómag, Fokhagymakrémleves, Tavaszi rizseshús ⁽⁹⁾ , Káposztasaláta Energia: 708,26kcal Fehérje: 28,34g Zsír: 27,61g Szénhidrát: 89,53g h.a cukor: 6,99g h.a cukor en%: 4,56% Tel.zsír: 27,48g Só: 3,14g
Uzsonna	Szalámi, Margarin, Zsemle tej-tojás-szójamentes ⁽¹⁾ Energia: 243,69kcal Fehérje: 7,88g Zsír: 10,80g Szénhidrát: 28,74g Tel.zsír: 3,61g Só: 0,82g	Kenőmájás diétás ^(6, 10) , Margarin, Sárgarépa hasáb, Kifli tej-tojás-szójamentes ⁽¹⁾ Energia: 269,44kcal Fehérje: 9,98g Zsír: 10,15g Szénhidrát: 33,40g Tel.zsír: 3,87g Só: 1,24g	alma, Margarin, Kifli tej-tojás-szójamentes ⁽¹⁾ Energia: 206,97kcal Fehérje: 5,40g Zsír: 2,57g Szénhidrát: 39,74g Tel.zsír: 0,07g Só: 0,24g	Szalámi, Margarin, Zsemle tej-tojás-szójamentes ⁽¹⁾ Energia: 243,69kcal Fehérje: 7,88g Zsír: 10,80g Szénhidrát: 28,74g Tel.zsír: 3,61g Só: 0,82g	Minilekvár 1 db, Margarin, Kifli tej-tojás-szójamentes ⁽¹⁾ Energia: 223,66kcal Fehérje: 4,86g Zsír: 1,93g Szénhidrát: 46,34g Tel.zsír: 0,07g Só: 0,23g

Tápérték összesen

Energia: 1 280,23kcal Fehérje: 39,18g Zsír: 38,07g Szénhidrát: 193,63g hozzáadott cukor: 16,98g hozzáadott cukor en%: 5,44% Tel.zsír: 7,11g Só: 5,25g	Energia: 1 327,21kcal Fehérje: 52,50g Zsír: 52,47g Szénhidrát: 156,62g hozzáadott cukor: 21,98g hozzáadott cukor en%: 6,79% Tel.zsír: 6,73g Só: 5,80g	Energia: 1068,32kcal Fehérje: 36,21g Zsír: 30,99g Szénhidrát: 156,72g hozzáadott cukor: 12,99g hozzáadott cukor en%: 6,13% Tel.zsír: 3,97g Só: 4,32g	Energia: 1 240,34kcal Fehérje: 50,66g Zsír: 40,81g Szénhidrát: 166,34g hozzáadott cukor: 6,99g hozzáadott cukor en%: 2,51% Tel.zsír: 6,40g Só: 4,67g	Energia: 1 162,59kcal Fehérje: 41,80g Zsír: 33,03g Szénhidrát: 176,81g hozzáadott cukor: 16,98g hozzáadott cukor en%: 6,43% Tel.zsír: 27,57g Só: 4,06g
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

- Glutént tartalmazó gabona,
- Rákfélék és azokból készült termékek,
- Tojás és abból készült termékek
- Halak és azokból készült termékek,
- Földimogyoró és abból készült termékek,
- Szójabab és abból készült termékek
- Tej és abból készült termékek,
- Diófélék,
- Zeller és abból készült termékek
- Mustár és abból készült termékek,
- Szezámag és abból készült termékek,
- Kén-dioxid