

Étlap

2017-09-11 - 2017-09-15

ELTE

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Tej ⁽⁷⁾ , Margarin, Sajtos kifli ^(1, 7) Energia: 286,41kcal Fehérje: 20,30g Zsír: 11,82g Szénhidrát: 58,20g Tel.zsírsv: 1,63g Só: 0,58g	Citromos tea, Csirkemell sonka ⁽⁶⁾ , Margarin, Tönköly kenyér ⁽¹⁾ , Jégcsapretek Energia: 238,08kcal Fehérje: 9,35g Zsír: 2,80g Szénhidrát: 42,38g h.a cukor: 8,99g h.a cukor en%: 15,48% Tel.zsírsv: 0,23g Só: 0,68g	Gyümölcsstea, Csicseriborsókrém ^(10, 11) , Rozsos kenyér ⁽¹⁾ , Uborka Energia: 245,22kcal Fehérje: 6,62g Zsír: 4,38g Szénhidrát: 43,87g h.a cukor: 8,99g h.a cukor en%: 15,03% Tel.zsírsv: 0,86g Só: 0,97g	Tejeskávé ⁽⁷⁾ , Margarin, Kornspitz ^(1, 11) Energia: 272,60kcal Fehérje: 12,19g Zsír: 5,38g Szénhidrát: 43,32g h.a cukor: 6,99g h.a cukor en%: 10,52% Tel.zsírsv: 1,64g Só: 0,39g	Citromos tea, Zala felvágott, Margarin, TK korpás kenyér ⁽¹⁾ , Póréhagyma Energia: 270,27kcal Fehérje: 9,74g Zsír: 6,23g Szénhidrát: 42,97g h.a cukor: 8,99g h.a cukor en%: 13,64% Tel.zsírsv: 0,00g Só: 0,27g
Ebéd	Palócleves ^(1, 7) , Porcukor szórát, Almás-fahéjas gombóc ^(1, 12) , TK kenyér ⁽¹⁾ Energia: 739,62kcal Fehérje: 25,84g Zsír: 20,74g Szénhidrát: 110,86g h.a cukor: 12,48g h.a cukor en%: 5,45% Tel.zsírsv: 6,18g Só: 3,30g	Zöldséges tarhonyaleves ^(1, 9) , Fokhagymás csirkeapró ⁽⁹⁾ , Burgonyafőzelék ^(1, 7) , szilva, TK graham kenyér ⁽¹⁾ Energia: 732,34kcal Fehérje: 30,80g Zsír: 26,01g Szénhidrát: 91,51g Tel.zsírsv: 5,06g Só: 3,50g	Zöldborsóleves ^(1, 9) , Rántott halrudak ^(1, 4) , tartármártás ^(3, 7, 10) , Párolt bulgur ⁽¹⁾ Energia: 755,63kcal Fehérje: 29,03g Zsír: 27,55g Szénhidrát: 100,85g h.a cukor: 1,41g h.a cukor en%: 0,77% Tel.zsírsv: 4,90g Só: 3,35g	Zelleres burgonyaleves ^(1, 9) , Székelykáposzta pulykából ^(1, 7, 9) , Szőlő, TK korpás kenyér ⁽¹⁾ Energia: 602,64kcal Fehérje: 23,26g Zsír: 17,51g Szénhidrát: 84,37g Tel.zsírsv: 3,39g Só: 3,60g	Sült csirkemell ⁽⁹⁾ , Kukoricás rizs, Sajtmártás ^(1, 7) , Banán 15 dkg 1 db Energia: 725,11kcal Fehérje: 33,04g Zsír: 19,09g Szénhidrát: 103,36g Tel.zsírsv: 5,55g Só: 3,17g
Uzsonna	Kenőmájás ⁽⁶⁾ , TK Reform sokmagos párnácska ^(1, 5, 8, 11) , Paprika Energia: 254,28kcal Fehérje: 10,04g Zsír: 13,52g Szénhidrát: 22,22g Tel.zsírsv: 3,16g Só: 0,81g	Gyümölcs joghurt ⁽⁷⁾ , Stangli ⁽¹⁾ Energia: 247,80kcal Fehérje: 9,90g Zsír: 3,35g Szénhidrát: 43,90g Tel.zsírsv: 0,07g Só: 0,25g	Lekvár, Vaj ⁽⁷⁾ , Teljes kiőrlésű zsemle ⁽¹⁾ Energia: 250,88kcal Fehérje: 5,37g Zsír: 8,75g Szénhidrát: 37,42g Tel.zsírsv: 0,39g Só: 0,23g	Szelet sajt ⁽⁷⁾ , Margarin, Zsemle ⁽¹⁾ Energia: 221,89kcal Fehérje: 10,00g Zsír: 7,25g Szénhidrát: 28,88g Tel.zsírsv: 3,38g Só: 0,63g	Túrós bukta ^(1, 3, 7) , alma Energia: 282,82kcal Fehérje: 8,74g Zsír: 5,14g Szénhidrát: 49,80g Tel.zsírsv: 0,00g Só: 0,02g

Tápérték összesen

Energia: 1 280,31kcal Fehérje: 56,18g Zsír: 46,08g Szénhidrát: 191,28g hozzáadott cukor: 12,48g hozzáadott cukor en%: 3,46% Tel.zsírsv: 10,97g Só: 4,69g	Energia: 1 218,23kcal Fehérje: 50,05g Zsír: 32,16g Szénhidrát: 177,78g hozzáadott cukor: 8,99g hozzáadott cukor en%: 3,03% Tel.zsírsv: 5,36g Só: 4,43g	Energia: 1 251,72kcal Fehérje: 41,02g Zsír: 40,68g Szénhidrát: 182,14g hozzáadott cukor: 10,40g hozzáadott cukor en%: 3,41% Tel.zsírsv: 6,15g Só: 4,55g	Energia: 1 107,13kcal Fehérje: 45,46g Zsír: 30,14g Szénhidrát: 156,57g hozzáadott cukor: 6,99g hozzáadott cukor en%: 2,93% Tel.zsírsv: 8,41g Só: 4,61g	Energia: 1 278,21kcal Fehérje: 51,51g Zsír: 30,46g Szénhidrát: 196,13g hozzáadott cukor: 8,99g hozzáadott cukor en%: 2,88% Tel.zsírsv: 5,55g Só: 3,46g
---	---	--	---	---

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

2017-09-11 - 2017-09-15

Gluténmentes Diétás étkezés

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Ivólé 2dl, Margarin, Gluténmentes abonett, Paprika Energia: 237,87kcal Fehérje: 3,02g Zsír: 2,79g Szénhidrát: 47,96g Tel.zsírsvav: 0,00g Só: 0,26g	Tej ⁽⁷⁾ , Trió gabonapehely Energia: 211,43kcal Fehérje: 8,90g Zsír: 3,00g Szénhidrát: 35,50g Tel.zsírsvav: 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.zsírsvav: 2,70g Só: 0,23g	Kakaó ⁽⁷⁾ , Tojás ⁽³⁾ , Margarin, Gluténmentes kenyér ⁽⁶⁾ , Pritaminpaprika Energia: 364,93kcal Fehérje: 16,32g Zsír: 11,51g Szénhidrát: 46,36g h.a cukor: 9,03g h.a cukor en%: 10,15% Tel.zsírsvav: 4,83g Só: 1,20g	Citromos tea, Szelet sajt ⁽⁷⁾ , Margarin, Gluténmentes kenyér ⁽⁶⁾ , Póréhagyma Energia: 280,31kcal Fehérje: 9,52g Zsír: 8,71g Szénhidrát: 38,31g h.a cukor: 12,03g h.a cukor en%: 17,60% Tel.zsírsvav: 3,38g Só: 0,48g
Ebéd	Palócleves pulykából, Dió szórat ⁽⁸⁾ , Metélt tészta GM- TM Energia: 814,75kcal Fehérje: 30,97g Zsír: 26,88g Szénhidrát: 111,02g Tel.zsírsvav: 2,61g Só: 2,33g	Zöldséges leves ⁽⁹⁾ , Burgonyafőzelék diétás, Fokhagymás csirkeapró ⁽⁹⁾ , szilva Energia: 635,51kcal Fehérje: 28,42g Zsír: 26,54g Szénhidrát: 68,69g Tel.zsírsvav: 4,23g Só: 5,65g	Zöldborsóleves ⁽⁹⁾ , Citromos fűszeres sült hal ⁽⁴⁾ , Párolt rizs, Ketchup Energia: 713,90kcal Fehérje: 34,19g Zsír: 18,64g Szénhidrát: 99,91g h.a cukor: 1,90g h.a cukor en%: 1,27% Tel.zsírsvav: 1,53g Só: 3,98g	Zelleres burgonyaleves ⁽⁹⁾ , Székelykáposzta pulykából ⁽⁹⁾ , Szőlő Energia: 565,21kcal Fehérje: 21,85g Zsír: 18,88g Szénhidrát: 74,45g Tel.zsírsvav: 3,24g Só: 4,12g	Őszi zöldségleves ⁽⁹⁾ , Sült csirkemell ⁽⁹⁾ , Kukoricás rizs, Besamel mártás Energia: 798,17kcal Fehérje: 39,75g Zsír: 30,79g Szénhidrát: 94,23g Tel.zsírsvav: 21,29g Só: 4,55g
Uzsonna	Szalámi, Margarin, Gluténmentes abonett Energia: 211,29kcal Fehérje: 5,85g Zsír: 11,59g Szénhidrát: 19,44g Tel.zsírsvav: 3,61g Só: 0,85g	Kenőmájás diétás ^(6, 10) , Margarin, Jégcsapretek, Gluténmentes abonett Energia: 215,95kcal Fehérje: 7,46g Zsír: 10,84g Szénhidrát: 19,79g Tel.zsírsvav: 3,80g Só: 1,09g	Gluténmentes kenyér ⁽⁶⁾ , Uborka, Margarin, Sonka Energia: 190,14kcal Fehérje: 7,07g Zsír: 4,74g Szénhidrát: 27,27g h.a cukor: 2,04g h.a cukor en%: 4,40% Tel.zsírsvav: 0,00g Só: 0,55g	Szalámi, Margarin, Gluténmentes abonett Energia: 211,29kcal Fehérje: 5,85g Zsír: 11,59g Szénhidrát: 19,44g Tel.zsírsvav: 3,61g Só: 0,85g	Miniméz 1 db, Margarin, Gluténmentes kenyér ⁽⁶⁾ Energia: 258,88kcal Fehérje: 3,88g Zsír: 3,32g Szénhidrát: 50,86g h.a cukor: 2,04g h.a cukor en%: 3,23% Tel.zsírsvav: 0,00g Só: 0,08g

Tápérték összesen

Energia: 1 263,91kcal Fehérje: 39,83g Zsír: 41,26g Szénhidrát: 178,42g Tel.zsírsvav: 6,23g Só: 3,43g	Energia: 1 062,90kcal Fehérje: 44,78g Zsír: 40,38g Szénhidrát: 123,98g Tel.zsírsvav: 10,98g Só: 7,53g	Energia: 1 172,47kcal Fehérje: 50,04g Zsír: 29,67g Szénhidrát: 177,90g hozzáadott cukor: 15,97g hozzáadott cukor en%: 6,10% Tel.zsírsvav: 4,23g Só: 4,75g	Energia: 1 141,42kcal Fehérje: 44,02g Zsír: 41,98g Szénhidrát: 140,25g hozzáadott cukor: 9,03g hozzáadott cukor en%: 3,56% Tel.zsírsvav: 11,68g Só: 6,17g	Energia: 1 337,36kcal Fehérje: 53,15g Zsír: 42,82g Szénhidrát: 183,40g hozzáadott cukor: 14,07g hozzáadott cukor en%: 4,31% Tel.zsírsvav: 24,68g Só: 5,11g
--	---	--	--	---

- 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

Étlap

2017-09-11 - 2017-09-15

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

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Ivólé 2dl, Margarin, Paprika, Kifli tej-tojás-szójamentes ⁽¹⁾ Energia: 270,27kcal Fehérje: 5,05g Zsír: 2,00g Szénhidrát: 57,26g 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, Sonka, Uborka, Zsemle tej-tojás-szójamentes ⁽¹⁾ Energia: 221,98kcal Fehérje: 8,31g Zsír: 3,40g Szénhidrát: 39,25g h.a cukor: 9,99g h.a cukor en%: 18,45% Tel.zsír: 0,00g Só: 0,69g	Kakaó rizstejből, Margarin, Kifli tej-tojás-szójamentes ⁽¹⁾ , Pritaminpaprika Energia: 278,96kcal Fehérje: 12,30g Zsír: 7,68g Szénhidrát: 40,18g h.a cukor: 6,99g h.a cukor en%: 10,28% Tel.zsír: 0,17g Só: 0,25g	Citromos tea, Margarin, Póréhagyma, Sonka, Zsemle tej-tojás-szójamentes ⁽¹⁾ Energia: 226,01kcal Fehérje: 8,32g Zsír: 3,40g Szénhidrát: 40,27g h.a cukor: 9,99g h.a cukor en%: 18,12% Tel.zsír: 0,00g Só: 0,69g
Ebéd	Palócleves pulykából, Dió szórat ⁽⁸⁾ , Metélt tészta GM-TM Energia: 814,75kcal Fehérje: 30,97g Zsír: 26,88g Szénhidrát: 111,02g Tel.zsír: 2,61g Só: 2,33g	Zöldséges leves ⁽⁹⁾ , Fokhagymás csirkeapró ⁽⁹⁾ , Burgonyafőzelék diétás, szilva Energia: 635,51kcal Fehérje: 28,42g Zsír: 26,54g Szénhidrát: 68,69g Tel.zsír: 4,23g Só: 3,65g	Zöldborsóleves ⁽⁹⁾ , Citromos fűszeres sült hal ⁽⁴⁾ , Párolt rizs, Ketchup Energia: 713,90kcal Fehérje: 34,19g Zsír: 18,64g Szénhidrát: 99,91g h.a cukor: 1,90g h.a cukor en%: 1,27% Tel.zsír: 1,53g Só: 3,98g	Zelleres burgonyaleves ⁽⁹⁾ , Székelykáposzta pulykából ⁽⁹⁾ , Szőlő Energia: 565,21kcal Fehérje: 21,85g Zsír: 18,88g Szénhidrát: 74,45g Tel.zsír: 3,24g Só: 4,12g	Őszi zöldségleves ⁽⁹⁾ , Sült csirkemell ⁽⁹⁾ , Kukoricás rizs, Besamel mártás Energia: 798,17kcal Fehérje: 39,75g Zsír: 30,79g Szénhidrát: 94,23g Tel.zsír: 21,29g Só: 4,05g
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, Jégcsapretek, Kifli tej-tojás-szójamentes ⁽¹⁾ Energia: 248,35kcal Fehérje: 9,49g Zsír: 10,05g Szénhidrát: 29,09g Tel.zsír: 3,88g Só: 1,06g	Banán 15 dkg 1 db, Margarin, Kifli tej-tojás-szójamentes ⁽¹⁾ Energia: 309,29kcal Fehérje: 6,71g Zsír: 1,93g Szénhidrát: 64,84g Tel.zsír: 0,07g Só: 0,31g	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	Miniméz 1 db, Margarin, Kifli tej-tojás-szójamentes ⁽¹⁾ Energia: 248,98kcal Fehérje: 4,86g Zsír: 1,93g Szénhidrát: 52,84g Tel.zsír: 0,07g Só: 0,23g

Tápérték összesen

Energia: 1 328,71kcal Fehérje: 43,89g Zsír: 39,68g Szénhidrát: 197,02g Tel.zsír: 6,30g Só: 3,37g	Energia: 1 087,30kcal Fehérje: 47,21g Zsír: 42,15g Szénhidrát: 125,72g Tel.zsír: 9,42g Só: 5,25g	Energia: 1 245,16kcal Fehérje: 49,21g Zsír: 23,97g Szénhidrát: 204,00g hozzáadott cukor: 11,89g hozzáadott cukor en%: 4,26% Tel.zsír: 1,60g Só: 4,98g	Energia: 1087,85kcal Fehérje: 42,03g Zsír: 37,36g Szénhidrát: 143,37g hozzáadott cukor: 6,99g hozzáadott cukor en%: 2,90% Tel.zsír: 7,01g Só: 5,19g	Energia: 1 273,16kcal Fehérje: 52,93g Zsír: 36,12g Szénhidrát: 187,34g hozzáadott cukor: 9,99g hozzáadott cukor en%: 3,22% Tel.zsír: 21,37g Só: 4,966g
--	--	--	--	---

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