



Heti étlap 2017.12.04. - 2017.12.08.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00010) Tej-tojás- és ol.mag,egyéb mentes	Korhelyleves tejmentes, Gránátos kocka csemegeuborkával, , Körte	Zöldségleves, Stroganoff pulykaragu, Párolt rizs	Csirkehúsleves tojásmentes, Főtt csirkemell, Sóskamártás Tejmentes, Főtt burgonya	Karalábéleves, Tökfőzelék tejmentes, Alma, Sertés aprópecsenye	Zöldbableves, Reszelt sertésmáj, Petrezselymes bulgur, Céklasaláta
		Energia: 821.39 Kcal / 3,433.41 Kj	Energia: 699.52 Kcal / 2,923.99 Kj	Energia: 651.11 Kcal / 2,721.64 Kj	Energia: 638.41 Kcal / 2,668.55 Kj	Energia: 755.50 Kcal / 3,157.99 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		23.42 g 29.28 g 6.69 g	31.45 g 24.15 g 4.36 g	51.03 g 5.18 g 0.36 g	39.31 g 18.95 g 3.77 g	47.21 g 23.64 g 5.62 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	114.29 g 0.00 g 7.64 g	88.86 g 0.00 g 4.65 g	97.41 g 14.99 g 4.53 g	77.50 g 5.00 g 4.99 g	93.60 g 6.39 g 5.74 g	
	(00011) Tej, hal, szója,mogy. és egyébment	Korhelyleves tejmentes, Gránátos kocka csemegeuborkával, Körte	Zöldségleves, Stroganoff pulykaragu, Párolt rizs	Csirkehúsleves tojásmentes, Főtt csirkemell, Sóskamártás Tejmentes, Főtt burgonya	Karalábéleves, Tökfőzelék tejmentes, Sertés aprópecsenye, Alma	Zöldbableves, Reszelt sertésmáj, Petrezselymes bulgur, Céklasaláta
		Energia: 805.49 Kcal / 3,366.95 Kj	Energia: 697.11 Kcal / 2,913.92 Kj	Energia: 651.11 Kcal / 2,721.64 Kj	Energia: 638.41 Kcal / 2,668.55 Kj	Energia: 755.50 Kcal / 3,157.99 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		23.30 g 29.19 g 6.69 g	31.33 g 24.14 g 4.36 g	51.03 g 5.18 g 0.36 g	39.31 g 18.95 g 3.77 g	47.21 g 23.64 g 5.62 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
110.69 g 0.00 g 7.64 g	88.39 g 0.00 g 4.65 g	97.41 g 14.99 g 4.53 g	77.50 g 5.00 g 4.99 g	93.60 g 6.39 g 5.74 g		
(00012) Tojás-, szárnyasmentes	Korhelyleves, Gránátos kocka, , Körte	Zöldségleves, Stroganoff sertésragu, Párolt rizs	Sóskamártás, Főtt burgonya, Gyümölcslé , Sertéssült	Karalábéleves, Tökfőzelék , Sertéspörkölt, Alma	Zöldbableves, Reszelt sertésmáj, Petrezselymes bulgur, Céklasaláta	
	Energia: 899.08 Kcal / 3,758.15 Kj	Energia: 719.69 Kcal / 3,008.30 Kj	Energia: 779.51 Kcal / 3,258.35 Kj	Energia: 720.91 Kcal / 3,013.40 Kj	Energia: 755.50 Kcal / 3,157.99 Kj	
	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	
	26.19 g 34.01 g 8.18 g	32.49 g 25.49 g 5.55 g	39.41 g 17.42 g 5.31 g	44.91 g 23.98 g 6.20 g	47.21 g 23.64 g 5.62 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
120.42 g 0.00 g 5.82 g	89.83 g 0.00 g 4.72 g	111.78 g 14.99 g 4.35 g	81.10 g 5.00 g 5.08 g	93.60 g 6.39 g 5.74 g		





Heti étlap 2017.12.04. - 2017.12.08.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00012) Tojás-, szárnyasmentes					
	(00013) Toj,zell,hal,szój, mag,egyébmentes	Korhelyleves, Gránátos kocka csemegeuborkával, , Körte	Zöldségleves, Stroganoff pulykaragu, Párolt rizs	Csirkehúsleves zeller, tojás, Főtt csirkemell, Sós kamártás Tejmentes, Főtt burgonya	Karalábéleves, Tökfőzelék , Sertéspörkölt, Alma	Zöldbableves, Reszelt sertésmáj, Petrezselymes bulgur, Céklasaláta
		Energia: 850.46 Kcal / 3,554.92 KJ	Energia: 721.16 Kcal / 3,014.45 KJ	Energia: 648.33 Kcal / 2,710.02 KJ	Energia: 720.91 Kcal / 3,013.40 KJ	Energia: 755.50 Kcal / 3,157.99 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír sav	Fehérje Zsír T.Zsír sav	Fehérje Zsír T.Zsír sav	Fehérje Zsír T.Zsír sav	Fehérje Zsír T.Zsír sav
		24.99 g 32.98 g 8.08 g	31.68 g 26.56 g 5.75 g	50.90 g 5.15 g 0.36 g	44.91 g 23.98 g 6.20 g	47.21 g 23.64 g 5.62 g
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
111.89 g 0.00 g 7.67 g	88.67 g 0.00 g 4.65 g	96.96 g 14.99 g 4.51 g	81.10 g 5.00 g 5.08 g	93.60 g 6.39 g 5.74 g		
(00015) Tej-és cukormentes	Korhelyleves tejmentes, Gránátos kocka csemegeuborkával, , Körte	Zöldségleves, Stroganoff pulykaragu, Párolt rizs	Csirkehúsleves tojásmentes, Főtt csirkemell, Sós kamártás tej és cukormentes, Főtt burgonya	Karalábéleves, Tökfőzelék tej és cukormentes, Sertés aprópecsenye, Alma	Zöldbableves, Reszelt sertésmáj, Petrezselymes bulgur, Céklasaláta	
	Energia: 805.49 Kcal / 3,366.95 KJ	Energia: 699.52 Kcal / 2,923.99 KJ	Energia: 590.88 Kcal / 2,469.88 KJ	Energia: 618.33 Kcal / 2,584.62 KJ	Energia: 755.50 Kcal / 3,157.99 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsír sav	Fehérje Zsír T.Zsír sav	Fehérje Zsír T.Zsír sav	Fehérje Zsír T.Zsír sav	Fehérje Zsír T.Zsír sav	
	23.30 g 29.19 g 6.69 g	31.45 g 24.15 g 4.36 g	51.03 g 5.18 g 0.36 g	39.31 g 18.95 g 3.77 g	47.21 g 23.64 g 5.62 g	
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
110.69 g 0.00 g 7.64 g	88.86 g 0.00 g 4.65 g	82.42 g 0.00 g 4.53 g	72.51 g 0.00 g 4.99 g	93.60 g 6.39 g 5.74 g		



Heti étlap 2017.12.04. - 2017.12.08.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00016) Tejmentes, fruktózszegény	Korhelyleves tejmentes, Gránátos kocka csemegeuborkával,	Zöldségleves, Stroganoff pulykaragu, Párolt rizs	Csirkehúsleves tojásmentes, Főtt csirkemell, Sóskamártás Tejmentes, Főtt burgonya	Karalábéleves, Tökfőzelék tejmentes, Sertés aprópecsenye	Zöldbableves, Reszelt sertésmáj, Petrezselymes bulgur, Céklasaláta
		Energia: 726.00 Kcal / 3,034.68 Kj	Energia: 699.52 Kcal / 2,923.99 Kj	Energia: 651.11 Kcal / 2,721.64 Kj	Energia: 575.79 Kcal / 2,406.80 Kj	Energia: 755.50 Kcal / 3,157.99 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		22.70 g 28.74 g 6.69 g	31.45 g 24.15 g 4.36 g	51.03 g 5.18 g 0.36 g	38.59 g 18.23 g 3.77 g	47.21 g 23.64 g 5.62 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	92.69 g 0.00 g 7.63 g	88.86 g 0.00 g 4.65 g	97.41 g 14.99 g 4.53 g	64.90 g 5.00 g 4.97 g	93.60 g 6.39 g 5.74 g	
	(00020) Gluténmentes	Korhelyleves GM, Körte, Gránátos kocka csemegeuborkával GM	Zöldségleves, Stroganoff pulykaragu, Párolt rizs	Csirkehúsleves GM, Főtt csirkemell, Főtt burgonya, Sóskamártás GM	Karalábéleves gluténmentes, Tökfőzelék GM, Sertés aprópecsenye, Alma	Zöldbableves GM, Reszelt sertésmáj, Petrezselymes köles, Céklasaláta
		Energia: 817.60 Kcal / 3,417.57 Kj	Energia: 709.62 Kcal / 2,966.21 Kj	Energia: 711.17 Kcal / 2,972.69 Kj	Energia: 649.29 Kcal / 2,714.03 Kj	Energia: 759.91 Kcal / 3,176.42 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		17.29 g 29.78 g 6.82 g	31.35 g 26.57 g 5.75 g	50.63 g 8.05 g 2.02 g	37.24 g 22.04 g 5.62 g	43.49 g 25.42 g 6.16 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
117.57 g 3.50 g 7.72 g	86.03 g 0.00 g 4.68 g	106.08 g 15.44 g 4.79 g	75.33 g 5.00 g 5.03 g	90.11 g 6.89 g 5.73 g		
(00021) Glut,tej,toj,szez, mogy,mézmentes	Korhelyleves GM, Tejmentes, Gránátos kocka csemegeuborkával GM, Körte	Zöldségleves, Stroganoff pulykaragu, Párolt rizs	Csirkehúsleves GM, Főtt csirkemell, Főtt burgonya, Sóskamártás GM, Tejmentes	Karalábéleves gluténmentes, Tökfőzelék GM, tejmentes, Sertés aprópecsenye, Alma	Zöldbableves GM, Reszelt sertésmáj, Petrezselymes köles, Céklasaláta	
	Energia: 801.70 Kcal / 3,351.11 Kj	Energia: 680.82 Kcal / 2,845.83 Kj	Energia: 661.30 Kcal / 2,764.23 Kj	Energia: 610.88 Kcal / 2,553.48 Kj	Energia: 759.91 Kcal / 3,176.42 Kj	
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
	17.17 g 29.69 g 6.82 g	30.72 g 24.09 g 4.36 g	48.37 g 5.10 g 0.38 g	36.40 g 18.74 g 3.77 g	43.49 g 25.42 g 6.16 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		



Heti étlap 2017.12.04. - 2017.12.08.

	113.97 g	3.50 g	7.72 g	85.06 g	0.00 g	4.65 g	102.57 g	15.44 g	4.69 g	74.04 g	5.00 g	4.99 g	90.11 g	6.89 g	5.73 g
(00022) Glutén-, tejementes, fruktózszegény	Korhelyleves GM, Tejementes, Gránátos kocka csemegeuborkával GM,			Zöldségleves, Stroganoff pulykaragu, Párolt rizs			Csirkehúsleves GM, Főtt csirkemell, Főtt burgonya, Sós kamártás GM, Tejementes			Karlábéleves gluténmentes, Tökfőzelék GM, tejementes, Sertés aprópecsenye, Alma			Zöldbableves GM, Reszelt sertésmáj, Petrezselymes köles, Céklasaláta		
	Energia: 722.21 Kcal / 3,018.84 KJ			Energia: 680.82 Kcal / 2,845.83 KJ			Energia: 661.30 Kcal / 2,764.23 KJ			Energia: 610.88 Kcal / 2,553.48 KJ			Energia: 759.91 Kcal / 3,176.42 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	16.57 g	29.24 g	6.82 g	30.72 g	24.09 g	4.36 g	48.37 g	5.10 g	0.38 g	36.40 g	18.74 g	3.77 g	43.49 g	25.42 g	6.16 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
95.97 g	3.50 g	7.71 g	85.06 g	0.00 g	4.65 g	102.57 g	15.44 g	4.69 g	74.04 g	5.00 g	4.99 g	90.11 g	6.89 g	5.73 g	
(00023) Glut,tej,toj,mag,szója,burg,mentés	Korhelyleves GM, Körte, Mákos metélt			Zöldségleves, Stroganoff pulykaragu, Főtt tészta (tojásmentes)			Csirkehúsleves GM, Főtt csirkemell, Sós kamártás GM, Tejementes, Abonett GM, kukoricás, köleses			Karlábéleves gluténmentes, Tökfőzelék GM, tejementes, Sertés aprópecsenye, Alma			Zöldbableves GM, Reszelt sertésmáj, Petrezselymes köles, Céklasaláta		
	Energia: 746.13 Kcal / 3,118.82 KJ			Energia: 620.42 Kcal / 2,593.36 KJ			Energia: 449.05 Kcal / 1,877.03 KJ			Energia: 610.88 Kcal / 2,553.48 KJ			Energia: 759.91 Kcal / 3,176.42 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	16.98 g	31.40 g	8.16 g	26.66 g	22.63 g	4.13 g	42.75 g	5.11 g	0.37 g	36.40 g	18.74 g	3.77 g	43.49 g	25.42 g	6.16 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
96.99 g	13.49 g	5.84 g	76.49 g	4.00 g	4.13 g	56.50 g	15.44 g	3.18 g	74.04 g	5.00 g	4.99 g	90.11 g	6.89 g	5.73 g	
(00024) Gluténmentes, diabetikus-55 g	Korhelyleves GM, Túrós metélt GM diab 55 CH			Zöldségleves, Stroganoff pulykaragu, Párolt rizs			Csirkehúsleves glut, diab 55 CH, Főtt csirkemell, Főtt burgonya, Sós kamártás GM, diab 55 CH			Karlábéleves glut diab 55 CH, Tökfőzelék glut, diab 55 CH, Sertés aprópecsenye			Zöldbableves GM diab 55 CH, Reszelt sertésmáj, Petrezselymes köles, Céklasaláta		
	Energia: 547.06 Kcal / 2,286.71 KJ			Energia: 567.36 Kcal / 2,371.56 KJ			Energia: 438.51 Kcal / 1,832.97 KJ			Energia: 527.56 Kcal / 2,205.20 KJ			Energia: 538.75 Kcal / 2,251.98 KJ		



Heti étlap 2017.12.04. - 2017.12.08.

CH	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav
		15.60 g	26.46 g	7.70 g	28.45 g	24.60 g	5.52 g	40.83 g	6.07 g	1.81 g	33.32 g	19.53 g	5.10 g	37.23 g	19.10 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	60.24 g	3.25 g	9.05 g	57.96 g	0.00 g	4.28 g	53.01 g	0.25 g	3.06 g	55.26 g	0.00 g	4.67 g	54.57 g	6.64 g	4.25 g
(00025) Gluténmentes, diabetikus-50 g CH	Korhelyleves GM, Túrós metélt GM diab 50 CH			Zöldségleves, Stroganoff pulykaragu_gl,diab , Párolt rizs			Csirkehúsleves glut, diab 50 CH, Főtt csirkemell, Főtt burgonya, Sós kamártás GM, diab 50 CH			Karábéléves glut diab 50 CH, Tökfőzelék glut, diab 50 CH, Sertés aprópecsenye			Zöldbableves GM, diab 50 CH, Reszelt sertésmáj, Petrezselymes köles, Cék lasaláta		
	Energia: 529.66 Kcal / 2,213.98 KJ			Energia: 531.79 Kcal / 2,222.88 KJ			Energia: 438.51 Kcal / 1,832.97 KJ			Energia: 478.10 Kcal / 1,998.46 KJ			Energia: 538.75 Kcal / 2,251.98 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav
	15.40 g	26.36 g	7.69 g	27.72 g	24.11 g	5.46 g	40.83 g	6.07 g	1.81 g	30.12 g	17.75 g	4.57 g	37.23 g	19.10 g	5.29 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
56.39 g	3.00 g	9.04 g	50.95 g	0.00 g	4.18 g	53.01 g	0.25 g	3.06 g	50.21 g	0.00 g	4.33 g	54.57 g	6.64 g	4.25 g	
(00026) Gluténmentes, diabetikus-45 g CH	Korhelyleves GM, Túrós metélt GM diab 45 CH			Zöldségleves, Stroganoff pulykaragu, Párolt rizs			Csirkehúsleves glut, diab 45 CH, Főtt csirkemell, Főtt burgonya, Sós kamártás GM, diab 45 CH			Karábéléves glut diab 45 CH, Tökfőzelék glut, diab 45 CH, Sertés aprópecsenye, Alma			Zöldbableves GM, diab 45 CH, Reszelt sertésmáj, Petrezselymes köles, Cék lasaláta		
	Energia: 494.85 Kcal / 2,068.47 KJ			Energia: 485.21 Kcal / 2,028.18 KJ			Energia: 379.57 Kcal / 1,586.60 KJ			Energia: 378.41 Kcal / 1,581.75 KJ			Energia: 480.79 Kcal / 2,009.70 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav
	15.00 g	26.16 g	7.68 g	26.09 g	21.55 g	5.18 g	38.58 g	4.44 g	1.07 g	21.06 g	12.95 g	2.99 g	35.49 g	17.63 g	5.05 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
48.69 g	2.50 g	9.03 g	46.45 g	0.00 g	3.49 g	44.82 g	0.25 g	2.50 g	44.88 g	0.00 g	3.33 g	44.87 g	6.64 g	4.07 g	
(00027) Gluténmentes,	Gránátos kocka csemegeuborkával GM, ,			Zöldségleves, Stroganoff			Csirkehúsleves GM, Főtt csirkemell, Főtt burgonya,			Tökfőzelék GM, tejmentes, Sertés			Reszelt sertésmáj, Petrezselymes köles,		



Heti étlap 2017.12.04. - 2017.12.08.

tejmentes, Chron	Körte, Tárkonyos sertésraguleves	pulykaragu, Párolt rizs	Sós kamartás GM, Tejmentes	aprópecsenye, Alma, Gyümölcsle	Céklasaláta, Magyaros gombaleves, GM										
	Energia: 803.98 Kcal / 3,360.64 KJ	Energia: 680.82 Kcal / 2,845.83 KJ	Energia: 661.30 Kcal / 2,764.23 KJ	Energia: 624.82 Kcal / 2,611.75 KJ	Energia: 1,197.65 Kcal / 5,006.18 KJ										
	Fehérje 28.75 g	Zsír 21.47 g	T.Zsír 3.71 g	Fehérje 30.72 g	Zsír 24.09 g	T.Zsír 4.36 g	Fehérje 48.37 g	Zsír 5.10 g	T.Zsír 0.38 g	Fehérje 33.23 g	Zsír 15.76 g	T.Zsír 3.42 g	Fehérje 56.16 g	Zsír 27.16 g	T.Zsír 6.32 g
	Szénhidrát 121.36 g	Cukor 4.10 g	Só 4.48 g	Szénhidrát 85.06 g	Cukor 0.00 g	Só 4.65 g	Szénhidrát 102.57 g	Cukor 15.44 g	Só 4.69 g	Szénhidrát 84.39 g	Cukor 5.00 g	Só 3.39 g	Szénhidrát 180.06 g	Cukor 63.94 g	Só 13.78 g
(00030) Diabetikus-70 g CH	Korhelyleves, Túrós metélt diab 70 CH, Alma	Zöldségleves, Stroganoff pulykaragu, Párolt rizs	Csirkehúsleves diab 70 CH, Főtt csirkemell, Sós kamartás diab 70 CH, Főtt burgonya	Karalábéleves diab 70 CH, Tökfőzelék diab 70 CH, Sertéspörkölt, Alma	Reszelt sertésmáj, Petrezselymes bulgur, Céklasaláta, Magyaros gombaleves (tej-,tojásmentes)										
	Energia: 680.57 Kcal / 2,844.78 KJ	Energia: 586.33 Kcal / 2,450.86 KJ	Energia: 547.84 Kcal / 2,289.97 KJ	Energia: 686.91 Kcal / 2,871.28 KJ	Energia: 624.96 Kcal / 2,612.33 KJ										
	Fehérje 25.70 g	Zsír 31.48 g	T.Zsír 9.68 g	Fehérje 25.73 g	Zsír 22.28 g	T.Zsír 4.71 g	Fehérje 45.83 g	Zsír 6.39 g	T.Zsír 1.83 g	Fehérje 44.75 g	Zsír 23.82 g	T.Zsír 6.20 g	Fehérje 41.35 g	Zsír 21.05 g	T.Zsír 4.78 g
	Szénhidrát 72.47 g	Cukor 0.00 g	Só 9.03 g	Szénhidrát 70.63 g	Cukor 0.00 g	Só 4.02 g	Szénhidrát 74.09 g	Cukor 0.00 g	Só 3.65 g	Szénhidrát 73.31 g	Cukor 0.00 g	Só 5.07 g	Szénhidrát 71.69 g	Cukor 6.39 g	Só 4.41 g
(00031) Diabetikus-60 g CH	Korhelyleves, Túrós metélt diab 60 CH	Zöldségleves, Stroganoff pulykaragu, Párolt rizs	Csirkehúsleves diab 60 CH, Főtt csirkemell, Sós kamartás diab 60 CH, Főtt burgonya	Karalábéleves diab 60 CH, Tökfőzelék diab 60 CH, Sertéspörkölt, Alma	Reszelt sertésmáj, Petrezselymes bulgur, Céklasaláta, Magyaros gombaleves (tej-,tojásmentes)										
	Energia: 579.71 Kcal / 2,423.19 KJ	Energia: 524.68 Kcal / 2,193.16 KJ	Energia: 530.96 Kcal / 2,219.41 KJ	Energia: 700.83 Kcal / 2,929.47 KJ	Energia: 514.69 Kcal / 2,151.40 KJ										
	Fehérje 21.81 g	Zsír 28.69 g	T.Zsír 8.49 g	Fehérje 22.92 g	Zsír 20.13 g	T.Zsír 4.20 g	Fehérje 49.63 g	Zsír 7.61 g	T.Zsír 1.82 g	Fehérje 44.91 g	Zsír 23.98 g	T.Zsír 6.20 g	Fehérje 33.24 g	Zsír 17.41 g	T.Zsír 3.76 g
	Szénhidrát 58.04 g	Cukor 0.00 g	Só 9.00 g	Szénhidrát 62.93 g	Cukor 0.00 g	Só 3.69 g	Szénhidrát 63.77 g	Cukor 0.00 g	Só 4.19 g	Szénhidrát 76.11 g	Cukor 0.00 g	Só 5.08 g	Szénhidrát 59.41 g	Cukor 6.39 g	Só 3.87 g



Heti étlap 2017.12.04. - 2017.12.08.

(00032) Diabetikus-50 g CH	Korhelyleves, Túrós metélt diab 50 CH			Zöldségleves, Stroganoff pulykaragu_diab, Párolt rizs			Csirkehúsleves diab 50 CH, Főtt csirkemell, Sós kamártás diab 50 CH, Főtt burgonya			Karalábéleves diab 50 CH, Tökfőzelék diab 50 CH, Sertéspörkölt			Reszelt sertésmáj, Petrezselymes bulgur, Cék lasaláta, Magyaros gombaleves (tej-,tojásmentes)		
	Energia: 602.93 Kcal / 2,520.25 KJ			Energia: 401.39 Kcal / 1,677.81 KJ			Energia: 414.77 Kcal / 1,733.74 KJ			Energia: 527.05 Kcal / 2,203.07 KJ			Energia: 459.57 Kcal / 1,921.00 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír sav
	22.83 g	33.09 g	9.91 g	17.31 g	15.85 g	3.16 g	40.77 g	4.55 g	1.07 g	36.30 g	19.30 g	5.03 g	29.19 g	15.60 g	3.26 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
52.94 g	0.00 g	10.01 g	47.53 g	0.00 g	3.04 g	51.06 g	0.00 g	2.68 g	52.71 g	0.00 g	4.37 g	53.29 g	6.39 g	3.61 g	
(00033) Diabetikus-45 g CH	Korhelyleves, Túrós metélt diab 45 CH			Zöldségleves, Stroganoff pulykaragu_diab, Párolt rizs			Csirkehúsleves diab 45 CH, Főtt csirkemell, Sós kamártás diab 45 CH, Főtt burgonya			Karalábéleves diab 45 CH, Tökfőzelék diab 45 Ch, Sertéspörkölt					
	Energia: 526.13 Kcal / 2,199.22 KJ			Energia: 401.39 Kcal / 1,677.81 KJ			Energia: 389.45 Kcal / 1,627.90 KJ			Energia: 471.46 Kcal / 1,970.70 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír sav
	19.93 g	28.47 g	8.49 g	17.31 g	15.85 g	3.16 g	40.09 g	4.49 g	1.06 g	32.35 g	17.32 g	4.45 g			
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
47.09 g	0.00 g	9.00 g	47.53 g	0.00 g	3.04 g	45.66 g	0.00 g	2.55 g	47.32 g	0.00 g	4.03 g				
(00034) Diabetikus-40 g CH	Korhelyleves, Túrós metélt diab 40 CH			Zöldségleves, Stroganoff pulykaragu_diab, Párolt rizs			Csirkehúsleves diab 40 CH, Főtt csirkemell, Sós kamártás diab 40 CH, Főtt burgonya			Karalábéleves diab 40 CH, Tökfőzelék diab 40 CH, Sertéspörkölt			Reszelt sertésmáj, Petrezselymes bulgur, Cék lasaláta, Magyaros gombaleves (tej-,tojásmentes)		
	Energia: 508.27 Kcal / 2,124.57 KJ			Energia: 365.82 Kcal / 1,529.13 KJ			Energia: 364.14 Kcal / 1,522.11 KJ			Energia: 415.88 Kcal / 1,738.38 KJ			Energia: 373.97 Kcal / 1,563.19 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír sav
	19.31 g	28.39 g	8.49 g	16.58 g	15.36 g	3.10 g	39.42 g	4.44 g	1.06 g	28.40 g	15.34 g	3.86 g	24.86 g	12.37 g	2.90 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
43.44 g	0.00 g	9.00 g	40.51 g	0.00 g	2.94 g	40.26 g	0.00 g	2.41 g	41.92 g	0.00 g	3.68 g	43.39 g	4.00 g	2.61 g	



Heti étlap 2017.12.04. - 2017.12.08.

(00035) Diabetikus-35 g CH	Korhelyleves, Túrós metélt diab 35 CH	Zöldségleves, Stroganoff pulykaragu_diab, Párolt rizs	Csirkehúsleves diab 35 CH, Főtt csirkemell, Sós kamártás diab 35 CH, Főtt burgonya	Karalábéleves diab 35 CH, Tököfzelék diab 35 CH, Sertéspörkölt	Reszelt sertésmáj, Petrezselymes bulgur, Cék lasaláta, Magyaros gombaleves (tej-,tojásmentes)
	Energia: 458.99 Kcal / 1,918.58 KJ	Energia: 330.26 Kcal / 1,380.49 KJ	Energia: 341.29 Kcal / 1,426.59 KJ	Energia: 360.30 Kcal / 1,506.05 KJ	Energia: 339.17 Kcal / 1,417.73 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
	17.11 g 27.34 g 7.99 g	15.86 g 14.87 g 3.04 g	38.20 g 3.76 g 0.76 g	24.46 g 13.36 g 3.28 g	23.66 g 11.80 g 2.83 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
35.74 g 0.00 g 8.99 g	33.49 g 0.00 g 2.84 g	37.53 g 0.00 g 2.18 g	36.53 g 0.00 g 3.34 g	36.64 g 3.20 g 2.38 g	
(00036) Diabetikus-30 g CH	Korhelyleves, Túrós metélt diab 30 CH	Zöldségleves, Stroganoff pulykaragu, Párolt rizs	Csirkehúsleves diab 30 CH, Főtt csirkemell, Sós kamártás diab 30 CH, Főtt burgonya	Karalábéleves diab 30 CH, Tököfzelék diab 30 CH, Sertéspörkölt, Alma	
	Energia: 370.59 Kcal / 1,549.07 KJ	Energia: 283.68 Kcal / 1,185.78 KJ	Energia: 327.40 Kcal / 1,368.53 KJ	Energia: 700.83 Kcal / 2,929.47 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
	13.71 g 20.52 g 5.87 g	14.23 g 12.31 g 2.76 g	38.13 g 4.05 g 0.90 g	44.91 g 23.98 g 6.20 g	g g g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
32.44 g 0.00 g 7.48 g	28.99 g 0.00 g 2.15 g	33.49 g 0.00 g 2.15 g	76.11 g 0.00 g 5.08 g	g g g	
(00040) Fruktózzsugény	Korhelyleves, Gránátos kocka csemegeuborkával,	Zöldségleves, Stroganoff pulykaragu, Párolt rizs	Csirkehúsleves tojásmentes, Főtt csirkemell, Sós kamártás, Főtt burgonya	Karalábéleves, Tököfzelék, Sertéspörkölt	Zöldbaleves, Reszelt sertésmáj, Petrezselymes bulgur, Cék lasaláta
	Energia: 770.97 Kcal / 3,222.65 KJ	Energia: 697.11 Kcal / 2,913.92 KJ	Energia: 700.97 Kcal / 2,930.05 KJ	Energia: 658.29 Kcal / 2,751.65 KJ	Energia: 755.50 Kcal / 3,157.99 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
	24.39 g 32.53 g 8.08 g	31.33 g 24.14 g 4.36 g	53.29 g 8.13 g 2.00 g	44.19 g 23.26 g 6.20 g	47.21 g 23.64 g 5.62 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só








Heti étlap 2017.12.04. - 2017.12.08.

	93.89 g	0.00 g	7.66 g	88.39 g	0.00 g	4.65 g	100.92 g	14.99 g	4.63 g	68.50 g	5.00 g	5.06 g	93.60 g	6.39 g	5.74 g
(00041) Hozzáadott cukormentes, sószegegy	Korhelyleves, Gránátos kocka csemegeuborkával, Körte			Zöldségleves, Stroganoff pulykaragu, Párolt rizs			Csirkehúsleves tojásmentes, Főtt csirkemell, Sóskamártás cukormentes, Főtt burgonya			Karlábéleves, Tökfőzelék, Sertéspörkölt, Alma			Zöldbableves, Reszelt sertésmáj, Petrezselymes bulgur, Céklasaláta		
	Energia: 850.46 Kcal / 3,554.92 KJ			Energia: 697.11 Kcal / 2,913.92 KJ			Energia: 640.75 Kcal / 2,678.34 KJ			Energia: 700.83 Kcal / 2,929.47 KJ			Energia: 755.50 Kcal / 3,157.99 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	24.99 g	32.98 g	8.08 g	31.33 g	24.14 g	4.36 g	53.29 g	8.13 g	2.00 g	44.91 g	23.98 g	6.20 g	47.21 g	23.64 g	5.62 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
111.89 g	0.00 g	7.67 g	88.39 g	0.00 g	4.65 g	85.93 g	0.00 g	4.63 g	76.11 g	0.00 g	5.08 g	93.60 g	6.39 g	5.74 g	
(00042) Szója,ol.mag,hüv elyes,egyébment es	Korhelyleves, Gránátos kocka csemegeuborkával, Körte			Zöldségleves, Stroganoff pulykaragu, Párolt rizs			Csirkehúsleves tojásmentes, Főtt csirkemell, Sóskamártás, Főtt burgonya			Karlábéleves, Tökfőzelék, Sertéspörkölt, Alma			Reszelt sertésmáj, Petrezselymes bulgur, Céklasaláta, Gombaleves		
	Energia: 850.46 Kcal / 3,554.92 KJ			Energia: 728.32 Kcal / 3,044.38 KJ			Energia: 700.97 Kcal / 2,930.05 KJ			Energia: 720.91 Kcal / 3,013.40 KJ			Energia: 746.28 Kcal / 3,119.45 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	24.99 g	32.98 g	8.08 g	32.08 g	26.62 g	5.75 g	53.29 g	8.13 g	2.00 g	44.91 g	23.98 g	6.20 g	50.19 g	25.35 g	5.86 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
111.89 g	0.00 g	7.67 g	89.83 g	0.00 g	4.68 g	100.92 g	14.99 g	4.63 g	81.10 g	5.00 g	5.08 g	84.55 g	6.39 g	5.24 g	
(00043) Alma, körte, kivi,	, Narancs, Gránátos kocka csemegeuborkával, Korhelyleves			Zöldségleves, Stroganoff pulykaragu, Párolt rizs			Csirkehúsleves tojásmentes, Főtt csirkemell, Sóskamártás, Főtt burgonya			Karlábéleves, Tökfőzelék, Sertéspörkölt, Alma			Zöldbableves, Reszelt sertésmáj, Petrezselymes bulgur, Céklasaláta		
	Energia: 845.52 Kcal / 3,534.27 KJ			Energia: 697.11 Kcal / 2,913.92 KJ			Energia: 700.97 Kcal / 2,930.05 KJ			Energia: 720.91 Kcal / 3,013.40 KJ			Energia: 755.50 Kcal / 3,157.99 KJ		





Heti étlap 2017.12.04. - 2017.12.08.

mogyorómentes	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	25.47 g	32.89 g	8.08 g	31.33 g	24.14 g	4.36 g	53.29 g	8.13 g	2.00 g	44.91 g	23.98 g	6.20 g	47.21 g	23.64 g	5.62 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
109.19 g	0.00 g	7.67 g	88.39 g	0.00 g	4.65 g	100.92 g	14.99 g	4.63 g	81.10 g	5.00 g	5.08 g	93.60 g	6.39 g	5.74 g	
															

.....
Élelmezésvezet

.....
Dietetikus

