

Heti étlap 2017.12.18. - 2017.12.22.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00010) Tej-,tojás- és ol.mag,egyéb mentes	Kukoricás tonhalragu tejmentes, Petrezselymes bulgur, Gyümölcslé	Brokkolikrémleves tejmentes, Főtt tészta (tojásmentes), Csemege uborka, Sertéspörkölt	Csontleves cérnametélttel, Borsos tokány, Petrezselymes rizs, Céklasaláta	Magyaros gombaleves (tej-,tojásmentes), Natúr csirkemell feltét, Parajfőzelék, Főtt burgonya	Zöldborsóleves, Bolognai spagetti tej-, tojásment, Alma
		Energia: 628.34 Kcal / 2,626.46 KJ	Energia: 578.37 Kcal / 2,417.59 KJ	Energia: 770.97 Kcal / 3,222.65 KJ	Energia: 597.86 Kcal / 2,499.05 KJ	Energia: 725.54 Kcal / 3,032.76 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		27.34 g 19.88 g 3.84 g	34.17 g 14.52 g 3.24 g	30.90 g 33.72 g 9.99 g	39.69 g 22.22 g 2.56 g	35.02 g 19.86 g 3.33 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	88.50 g 0.80 g 2.41 g	76.85 g 0.00 g 6.99 g	86.38 g 0.00 g 7.86 g	59.19 g 0.00 g 4.67 g	100.65 g 0.00 g 3.78 g	
	(00011) Tej,szója,mogy. és egyébment	Kukoricás sertésragu tejmentes, Petrezselymes bulgur, Gyümölcslé	Brokkolikrémleves tejmentes, Főtt tészta (tojásmentes), Csemege uborka, Sertéspörkölt	Csontleves cérnametélttel, Borsos tokány, Petrezselymes rizs, Céklasaláta	Magyaros gombaleves (tej-,tojásmentes), Natúr csirkemell feltét, Parajfőzelék, Főtt burgonya	Narancsos körteleves GM, tejmentes, Bolognai spagetti tej-, tojásment, Alma
		Energia: 619.79 Kcal / 2,590.72 KJ	Energia: 578.37 Kcal / 2,417.59 KJ	Energia: 770.97 Kcal / 3,222.65 KJ	Energia: 597.86 Kcal / 2,499.05 KJ	Energia: 773.71 Kcal / 3,234.11 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
31.24 g 17.06 g 3.50 g		34.17 g 14.52 g 3.24 g	30.90 g 33.72 g 9.99 g	39.69 g 22.22 g 2.56 g	28.83 g 13.01 g 2.59 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
88.82 g 0.80 g 2.57 g	76.85 g 0.00 g 6.99 g	86.38 g 0.00 g 7.86 g	59.19 g 0.00 g 4.67 g	132.92 g 29.31 g 2.47 g		
(00012) Tojás-, szárnyasmentes	Kukoricás tonhalragu tejmentes, Petrezselymes bulgur, Gyümölcslé	Brokkolikrémleves tejmentes, Főtt tészta (tojásmentes), Csemege uborka, Sertéspörkölt	Csontleves zellermentes, Borsos tokány paradicsommentes, Petrezselymes rizs, Céklasaláta	Magyaros gombaleves (tej-,tojásmentes), Parajfőzelék, Natúr sertéskaraj, Főtt burgonya	Zöldborsóleves, Bolognai spagetti tej-, tojásment, Alma	
	Energia: 628.34 Kcal / 2,626.46 KJ	Energia: 578.37 Kcal / 2,417.59 KJ	Energia: 750.88 Kcal / 3,138.68 KJ	Energia: 740.25 Kcal / 3,094.25 KJ	Energia: 725.54 Kcal / 3,032.76 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
	27.34 g 19.88 g 3.84 g	34.17 g 14.52 g 3.24 g	30.06 g 33.57 g 9.99 g	37.37 g 31.32 g 5.50 g	35.02 g 19.86 g 3.33 g	



Heti étlap 2017.12.18. - 2017.12.22.

	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	88.50 g	0.80 g	2.41 g	76.85 g	0.00 g	6.99 g	82.62 g	0.00 g	7.61 g	76.31 g	0.00 g	6.51 g	100.65 g	0.00 g	3.78 g
(00013) Toj,zell,hal,szój, mag,egyébmentes	Kukoricás sertésragu tejmentes, Petrezselymes bulgur, Gyümölcslé			Brokkolikrémleves tejmentes, Főtt tészta (tojásmentes), Csemege uborka, Sertéspörkölt paradicsommentes			Csontleves zellermentes, Borsos tokány paradicsommentes, Petrezselymes rizs, Céklasaláta			Magyaros gombaleves (tej-,tojásmentes), Natúr csirkemell feltét, Parajfőzelék, Főtt burgonya			Mediterrán húsos spagetti, Narancsos körteleves, tejmentes, Alma		
	Energia: 619.79 Kcal / 2,590.72 Kj			Energia: 571.65 Kcal / 2,389.50 Kj			Energia: 750.88 Kcal / 3,138.68 Kj			Energia: 596.48 Kcal / 2,493.29 Kj			Energia: 746.05 Kcal / 3,118.49 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	31.24 g	17.06 g	3.50 g	33.81 g	14.44 g	3.24 g	30.06 g	33.57 g	9.99 g	39.63 g	22.21 g	2.57 g	28.10 g	12.97 g	2.59 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
88.82 g	0.80 g	2.57 g	75.72 g	0.00 g	6.97 g	82.62 g	0.00 g	7.61 g	58.97 g	0.00 g	4.66 g	126.79 g	29.31 g	1.97 g	
(00014) Tej, tojás, paradicsom, banánm	Kukoricás tonhalragu tejmentes, Petrezselymes bulgur, Gyümölcslé			Brokkolikrémleves tejmentes, Főtt tészta (tojásmentes), Csemege uborka, Sertéspörkölt paradicsommentes			Csontleves cérnametéllel, Borsos tokány paradicsommentes, Petrezselymes rizs, Céklasaláta			Magyaros gombaleves (tej-,tojásmentes), Natúr csirkemell feltét, Parajfőzelék, Főtt burgonya			Zöldborsóleves, Mediterrán húsos spagetti, Alma		
	Energia: 628.34 Kcal / 2,626.46 Kj			Energia: 571.65 Kcal / 2,389.50 Kj			Energia: 761.12 Kcal / 3,181.48 Kj			Energia: 597.86 Kcal / 2,499.05 Kj			Energia: 702.23 Kcal / 2,935.32 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	27.34 g	19.88 g	3.84 g	33.81 g	14.44 g	3.24 g	30.45 g	33.63 g	9.99 g	39.69 g	22.22 g	2.56 g	34.26 g	19.79 g	3.32 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
88.50 g	0.80 g	2.41 g	75.72 g	0.00 g	6.97 g	84.58 g	0.00 g	7.73 g	59.19 g	0.00 g	4.67 g	95.93 g	0.00 g	3.28 g	
(00015) Tej-és cukormentes	Zöldségleves GM, Kukoricás tonhalragu tejmentes, Petrezselymes bulgur			Brokkolikrémleves tejmentes, Főtt tészta (tojásmentes), Csemege uborka, Sertéspörkölt			Csontleves cérnametéllel, Borsos tokány, Petrezselymes rizs, Céklasaláta			Magyaros gombaleves (tej-,tojásmentes), Natúr csirkemell feltét, Parajfőzelék, Főtt burgonya			Zöldborsóleves, Bolognai spagetti tej-, tojásment, Alma		
	Energia: 642.57 Kcal / 2,685.94 Kj			Energia: 578.37 Kcal / 2,417.59 Kj			Energia: 770.97 Kcal / 3,222.65 Kj			Energia: 597.86 Kcal / 2,499.05 Kj			Energia: 725.55 Kcal / 3,032.80 Kj		



Heti étlap 2017.12.18. - 2017.12.22.

	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	29.50 g	24.64 g	4.41 g	34.17 g	14.52 g	3.24 g	30.90 g	33.72 g	9.99 g	39.69 g	22.22 g	2.56 g	35.02 g	19.86 g	3.33 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	81.16 g	1.05 g	3.80 g	76.85 g	0.00 g	6.99 g	86.38 g	0.00 g	7.86 g	59.19 g	0.00 g	4.67 g	100.65 g	0.00 g	3.79 g
(00016) Tejmentes, fruktózszegény	Zöldségleves GM, Kukoricás tonhalragu tejmentes, Petrezselymes bulgur			Brokkolikrémleves tejmentes, Főtt tészta (tojásmentes), Csemege uborka, Sertéspörkölt			Csontleves cérnametélttel, Borsos tokány, Petrezselymes rizs, Céklasaláta			Magyaros gombaleves (tej-,tojásmentes), Natúr csirkemell feltét, Parajfőzelék, Főtt burgonya			Zöldborsóleves, Bolognai spagetti cukormentes		
	Energia: 642.57 Kcal / 2,685.94 KJ			Energia: 578.37 Kcal / 2,417.59 KJ			Energia: 770.97 Kcal / 3,222.65 KJ			Energia: 597.86 Kcal / 2,499.05 KJ			Energia: 662.93 Kcal / 2,771.05 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	29.50 g	24.64 g	4.41 g	34.17 g	14.52 g	3.24 g	30.90 g	33.72 g	9.99 g	39.69 g	22.22 g	2.56 g	34.30 g	19.14 g	3.33 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
81.16 g	1.05 g	3.80 g	76.85 g	0.00 g	6.99 g	86.38 g	0.00 g	7.86 g	59.19 g	0.00 g	4.67 g	88.05 g	0.00 g	3.77 g	
(00019) Tej- és halmentes	Gyümölcsle , Kukoricás sertésragu tejmentes, Petrezselymes bulgur			Brokkolikrémleves tejmentes, Főtt tészta (tojásmentes), Csemege uborka, Sertéspörkölt			Csontleves cérnametélttel, Borsos tokány, Petrezselymes rizs, Céklasaláta			Magyaros gombaleves (tej-,tojásmentes), Natúr csirkemell feltét, Parajfőzelék, Főtt burgonya			Zöldborsóleves, Bolognai spagetti tej-, tojásment, Alma		
	Energia: 619.79 Kcal / 2,590.72 KJ			Energia: 578.37 Kcal / 2,417.59 KJ			Energia: 770.97 Kcal / 3,222.65 KJ			Energia: 597.86 Kcal / 2,499.05 KJ			Energia: 725.54 Kcal / 3,032.76 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	31.24 g	17.06 g	3.50 g	34.17 g	14.52 g	3.24 g	30.90 g	33.72 g	9.99 g	39.69 g	22.22 g	2.56 g	35.02 g	19.86 g	3.33 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
88.82 g	0.80 g	2.57 g	76.85 g	0.00 g	6.99 g	86.38 g	0.00 g	7.86 g	59.19 g	0.00 g	4.67 g	100.65 g	0.00 g	3.78 g	
(00020)	Zöldségleves GM,			Brokkolikrémleves GM, Főtt tészta tojásmentes			Csontleves GM, Borsos			Magyaros gombaleves GM , Natúr csirkemell			Zöldborsóleves GM,		



Heti étlap 2017.12.18. - 2017.12.22.

	Gluténmentes			GM, Sertéspörkölt, Csemege uborka			tokány, Petrezselymes rizs, Céklasaláta			feltét, Parajfőzelék GM, Főtt burgonya			Bolognai spagetti tojásm, GM, Alma		
	Energia: 647.80 Kcal / 2,707.80 KJ			Energia: 633.18 Kcal / 2,646.69 KJ			Energia: 763.09 Kcal / 3,189.72 KJ			Energia: 647.69 Kcal / 2,707.34 KJ			Energia: 707.89 Kcal / 2,958.98 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
	27.55 g	26.44 g	4.94 g	33.89 g	18.30 g	4.36 g	29.97 g	33.73 g	10.00 g	40.99 g	23.59 g	3.41 g	27.56 g	20.21 g	3.47 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	76.18 g	1.05 g	3.78 g	81.35 g	4.00 g	7.12 g	85.24 g	0.40 g	7.77 g	67.22 g	0.00 g	4.80 g	102.05 g	4.00 g	3.87 g
(00021) Glut,tej,toj,szez, mogy,mézmentes	Zöldségleves GM, Kukoricás tonhalragu GM, tejszínes, Petrezselymes köles			Brokkolikrémleves GM, Főtt tészta tojásmentes GM, Sertéspörkölt, Csemege uborka			Csontleves GM, Borsos tokány paradicsommentes, Petrezselymes rizs, Céklasaláta			Magyaros gombaleves GM, Natúr csirkemell feltét, Parajfőzelék GM, tejszínes, Főtt burgonya			Zöldborsóleves GM, Bolognai spagetti tojásm, GM, Alma		
	Energia: 647.80 Kcal / 2,707.80 KJ			Energia: 633.18 Kcal / 2,646.69 KJ			Energia: 753.24 Kcal / 3,148.54 KJ			Energia: 599.16 Kcal / 2,504.49 KJ			Energia: 707.90 Kcal / 2,959.02 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
	27.55 g	26.44 g	4.94 g	33.89 g	18.30 g	4.36 g	29.52 g	33.64 g	10.00 g	37.59 g	22.09 g	2.60 g	27.56 g	20.21 g	3.47 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
76.18 g	1.05 g	3.78 g	81.35 g	4.00 g	7.12 g	83.44 g	0.40 g	7.64 g	61.92 g	0.00 g	4.67 g	102.05 g	4.00 g	3.88 g	
(00022) Glutén-, tejszínes, fruktózszegény	Zöldségleves GM, Kukoricás tonhalragu GM, tejszínes, Petrezselymes köles			Brokkolikrémleves GM, Főtt tészta tojásmentes GM, Sertéspörkölt, Csemege uborka			Csontleves GM, Borsos tokány, Petrezselymes rizs, Céklasaláta			Magyaros gombaleves GM, Natúr csirkemell feltét, Parajfőzelék GM, tejszínes, Főtt burgonya			Zöldborsóleves GM, Bolognai spagetti GM, cukorm		
	Energia: 647.80 Kcal / 2,707.80 KJ			Energia: 633.18 Kcal / 2,646.69 KJ			Energia: 763.09 Kcal / 3,189.72 KJ			Energia: 599.16 Kcal / 2,504.49 KJ			Energia: 645.28 Kcal / 2,697.27 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
	27.55 g	26.44 g	4.94 g	33.89 g	18.30 g	4.36 g	29.97 g	33.73 g	10.00 g	37.59 g	22.09 g	2.60 g	26.84 g	19.49 g	3.47 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
76.18 g	1.05 g	3.78 g	81.35 g	4.00 g	7.12 g	85.24 g	0.40 g	7.77 g	61.92 g	0.00 g	4.67 g	89.45 g	4.00 g	3.86 g	



Heti étlap 2017.12.18. - 2017.12.22.

(00023) Glut,tejt,toj,mag,s zója,burg,mente s															
Zöldségleves GM, Kukoricás tonhalragu GM, tejmentes, Petrezselymes köles	Brokkolikrémleves GM, burgonyam, Főtt tészta tojásmentes GM, Sertéspörkölt, Csemege uborka			Csontleves GM, Borsos tokány, Petrezselymes rizs, Céklasaláta			Magyaros gombaleves GM , Natúr csirkemell feltét, Parajfőzelék GM, tejmentes			Bolognai spagetti tojás m, GM, Narancsos körteleves GM, tejmentes, Alma					
Energia: 647.80 Kcal / 2,707.80 KJ			Energia: 596.22 Kcal / 2,492.20 KJ			Energia: 763.09 Kcal / 3,189.72 KJ			Energia: 472.57 Kcal / 1,975.34 KJ			Energia: 766.42 Kcal / 3,203.64 KJ			
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
27.55 g	26.44 g	4.94 g	33.31 g	18.24 g	4.35 g	29.97 g	33.73 g	10.00 g	34.21 g	21.82 g	2.56 g	22.03 g	13.41 g	2.73 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
76.18 g	1.05 g	3.78 g	73.06 g	4.00 g	7.12 g	85.24 g	0.40 g	7.77 g	34.92 g	0.00 g	3.99 g	136.12 g	33.31 g	2.56 g	
(00024) Gluténmentes, diabetikus-55 g CH	Zöldségleves GM, Kukoricás tonhalragu GM, Petrezselymes köles			Brokkolikrémleves GM 55 CH, Főtt tészta GM, 55 CH, Sertéspörkölt			Csontleves GM, Borsos tokány, Petrezselymes rizs, Céklasaláta			Magyaros gombaleves GM , Natúr csirkemell feltét, Parajfőzelék GM 55 CH, Főtt burgonya			Zöldborsóleves GM, Bolognai spagetti GM, 55 CH		
Energia: 531.88 Kcal / 2,223.26 KJ			Energia: 498.36 Kcal / 2,083.14 KJ			Energia: 456.40 Kcal / 1,907.75 KJ			Energia: 532.70 Kcal / 2,226.69 KJ			Energia: 422.67 Kcal / 1,766.76 KJ			
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
24.08 g	23.51 g	4.46 g	31.87 g	17.12 g	4.24 g	17.26 g	17.68 g	5.06 g	37.12 g	17.96 g	2.46 g	17.66 g	13.92 g	2.25 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
56.78 g	1.05 g	3.42 g	52.93 g	2.80 g	5.05 g	57.13 g	0.40 g	5.73 g	55.15 g	0.00 g	4.20 g	56.19 g	2.20 g	2.72 g	
(00025) Gluténmentes, diabetikus-50 g CH	Zöldségleves GM, Kukoricás tonhalragu GM, Petrezselymes köles			Brokkolikrémleves GM 50 CH, Főtt tészta GM, 50 CH, Sertéspörkölt			Csontleves GM, Borsos tokány, Petrezselymes rizs, Céklasaláta			Magyaros gombaleves GM , Natúr csirkemell feltét, Parajfőzelék GM 50 CH, Főtt burgonya			Zöldborsóleves GM, Bolognai spagetti GM, 50 CH		
Energia: 408.17 Kcal / 1,706.15 KJ			Energia: 498.36 Kcal / 2,083.14 KJ			Energia: 423.58 Kcal / 1,770.56 KJ			Energia: 507.37 Kcal / 2,120.81 KJ			Energia: 397.94 Kcal / 1,663.39 KJ			
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
16.37 g	16.57 g	2.88 g	31.87 g	17.12 g	4.24 g	16.42 g	17.16 g	5.01 g	36.44 g	17.90 g	2.44 g	16.65 g	13.30 g	2.11 g	



Heti étlap 2017.12.18. - 2017.12.22.

	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	49.37 g	0.65 g	2.68 g	52.93 g	2.80 g	5.05 g	50.86 g	0.40 g	5.61 g	49.75 g	0.00 g	4.06 g	52.50 g	2.00 g	2.59 g	
(00026) Gluténmentes, diabetikus-45 g CH	Zöldségleves GM, Kukoricás tonhalragu GM, Petrezselymes köles			Brokkolikrémleves GM 45 CH, Főtt tészta GM, 45 CH, Sertéspörkölt			Csontleves GM, Borsos tokány, Petrezselymes rizs, Céklasaláta			Magyaros gombaleves GM , Natúr csirkemell feltét, Parajfőzelék GM 45 CH, Főtt burgonya			Zöldborsóleves GM, Bolognai spagetti GM, 45 CH			
	Energia: 379.19 Kcal / 1,585.01 KJ			Energia: 468.83 Kcal / 1,959.71 KJ			Energia: 390.76 Kcal / 1,633.38 KJ			Energia: 482.06 Kcal / 2,015.01 KJ			Energia: 367.81 Kcal / 1,537.45 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	15.51 g	15.84 g	2.76 g	31.55 g	16.77 g	4.21 g	15.57 g	16.63 g	4.95 g	35.76 g	17.85 g	2.44 g	15.35 g	11.87 g	1.95 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
44.53 g	0.65 g	2.60 g	46.77 g	2.40 g	5.00 g	44.58 g	0.40 g	5.49 g	44.35 g	0.00 g	3.92 g	49.38 g	2.00 g	2.32 g		
(00027) Gluténmentes, tejmentes, Chron	Zöldségleves GM, Kukoricás tonhalragu GM, tejmentes, Petrezselymes köles			Brokkolikrémleves GM, Főtt tészta tojásmentes GM, Sertéspörkölt, Csemege uborka			Csontleves GM, Borsos tokány paradicsommentes, Petrezselymes rizs, Céklasaláta			Magyaros gombaleves GM , Natúr csirkemell feltét, Parajfőzelék GM, tejmentes, Főtt burgonya			Zöldborsóleves GM, Bolognai spagetti tojás m, GM, Alma			
	Energia: 647.80 Kcal / 2,707.80 KJ			Energia: 633.18 Kcal / 2,646.69 KJ			Energia: 753.24 Kcal / 3,148.54 KJ			Energia: 599.16 Kcal / 2,504.49 KJ			Energia: 707.90 Kcal / 2,959.02 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	27.55 g	26.44 g	4.94 g	33.89 g	18.30 g	4.36 g	29.52 g	33.64 g	10.00 g	37.59 g	22.09 g	2.60 g	27.56 g	20.21 g	3.47 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
76.18 g	1.05 g	3.78 g	81.35 g	4.00 g	7.12 g	83.44 g	0.40 g	7.64 g	61.92 g	0.00 g	4.67 g	102.05 g	4.00 g	3.88 g		
(00028) Glutén, tej, tojás, rizs, burgonya	Zöldségleves GM, Kukoricás tonhalragu GM, Petrezselymes köles			Brokkolikrémleves GM, Főtt tészta tojásmentes GM, Sertéspörkölt, Csemege uborka			Csontleves GM, Borsos tokány, Céklasaláta, Petrezselymes köles			Magyaros gombaleves GM , Natúr csirkemell feltét, Parajfőzelék GM, tejmentes			Zöldborsóleves GM, Bolognai spagetti tojás m, GM, Alma			
	Energia: 647.80 Kcal / 2,707.80 KJ			Energia: 633.18 Kcal / 2,646.69 KJ			Energia: 724.70 Kcal / 3,029.25 KJ			Energia: 472.57 Kcal / 1,975.34 KJ			Energia: 707.89 Kcal / 2,958.98 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	



Heti étlap 2017.12.18. - 2017.12.22.

	27.55 g	26.44 g	4.94 g	33.89 g	18.30 g	4.36 g	30.16 g	35.76 g	10.60 g	34.21 g	21.82 g	2.56 g	27.56 g	20.21 g	3.47 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	76.18 g	1.05 g	3.78 g	81.35 g	4.00 g	7.12 g	70.95 g	0.40 g	7.47 g	34.92 g	0.00 g	3.99 g	102.05 g	4.00 g	3.87 g
(00029) Glu, tej, tojás, par.,ol.mag	Zöldségleves GM, Kukoricás tonhalragu GM, tejmentes, Petrezselymes köles			Brokkolikrémleves GM, Főtt tészta tojásmentes GM, Sertéspörkölt paradicsommentes, Csemege uborka			Csontleves GM, Borsos tokány paradicsommentes, Petrezselymes rizs, Céklasaláta			Magyaros gombaleves GM, Natúr csirkemell feltét, Parajfőzelék GM, tejmentes, Főtt burgonya			Zöldborsóleves GM, Mediterrán húsos spagetti, Alma		
	Energia: 647.80 Kcal / 2,707.80 KJ			Energia: 564.36 Kcal / 2,359.02 KJ			Energia: 753.24 Kcal / 3,148.54 KJ			Energia: 599.16 Kcal / 2,504.49 KJ			Energia: 684.58 Kcal / 2,861.54 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	27.55 g	26.44 g	4.94 g	27.01 g	14.84 g	3.38 g	29.52 g	33.64 g	10.00 g	37.59 g	22.09 g	2.60 g	26.80 g	20.14 g	3.46 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
76.18 g	1.05 g	3.78 g	78.92 g	4.00 g	7.05 g	83.44 g	0.40 g	7.64 g	61.92 g	0.00 g	4.67 g	97.33 g	4.00 g	3.37 g	
(00030) Diabetikus-70 g CH	Zöldségleves GM, Kukoricás tonhalragu 70 CH, Petrezselymes bulgur			Brokkolikrémleves 70 CH, Sertéspörkölt, Főtt tészta 70 CH, Csemege uborka			Csontleves cérnametélttel diab 70 CH, Borsos tokány, Petrezselymes rizs 70 CH, Céklasaláta			Magyaros gombaleves (tej-,tojásmentes), Natúr csirkemell feltét, Parajfőzelék 70 CH, Főtt burgonya			Zöldborsóleves, Bolognai spagetti 70 CH		
	Energia: 585.66 Kcal / 2,448.06 KJ			Energia: 605.24 Kcal / 2,529.90 KJ			Energia: 635.17 Kcal / 2,655.01 KJ			Energia: 671.71 Kcal / 2,807.75 KJ			Energia: 562.53 Kcal / 2,351.38 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	27.38 g	23.54 g	4.28 g	40.11 g	17.84 g	4.21 g	25.48 g	27.09 g	7.99 g	43.77 g	23.77 g	3.38 g	28.86 g	16.74 g	2.81 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
70.47 g	1.05 g	3.62 g	70.29 g	0.00 g	7.04 g	72.62 g	0.00 g	6.90 g	69.89 g	0.00 g	4.93 g	73.91 g	0.00 g	3.28 g	
(00031) Diabetikus-60 g CH	Zöldségleves GM, Kukoricás tonhalragu 60 CH, Petrezselymes bulgur			Brokkolikrémleves 60 CH, Sertéspörkölt, Főtt tészta 60 CH, Csemege			Csontleves cérnametélttel diab 60 CH, Borsos tokány, Petrezselymes rizs 60			Magyaros gombaleves (tej-,tojásmentes), Natúr csirkemell feltét, Parajfőzelék 60 CH, Főtt			Zöldborsóleves, Bolognai spagetti 60 CH		
	Energia: 585.66 Kcal / 2,448.06 KJ			Energia: 605.24 Kcal / 2,529.90 KJ			Energia: 635.17 Kcal / 2,655.01 KJ			Energia: 671.71 Kcal / 2,807.75 KJ			Energia: 562.53 Kcal / 2,351.38 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	27.38 g	23.54 g	4.28 g	40.11 g	17.84 g	4.21 g	25.48 g	27.09 g	7.99 g	43.77 g	23.77 g	3.38 g	28.86 g	16.74 g	2.81 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
70.47 g	1.05 g	3.62 g	70.29 g	0.00 g	7.04 g	72.62 g	0.00 g	6.90 g	69.89 g	0.00 g	4.93 g	73.91 g	0.00 g	3.28 g	



Heti étlap 2017.12.18. - 2017.12.22.

	uborka			CH, Céklasaláta			burgonya								
	Energia: 528.75 Kcal / 2,210.18 Kj			Energia: 544.73 Kcal / 2,276.97 Kj			Energia: 499.36 Kcal / 2,087.32 Kj			Energia: 621.07 Kcal / 2,596.07 Kj			Energia: 462.14 Kcal / 1,931.75 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	25.25 g	22.43 g	4.15 g	38.11 g	17.22 g	4.16 g	20.05 g	20.46 g	5.99 g	42.42 g	23.66 g	3.36 g	23.42 g	14.35 g	2.30 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
59.77 g	1.05 g	3.43 g	58.61 g	0.00 g	6.96 g	58.86 g	0.00 g	6.03 g	59.09 g	0.00 g	4.66 g	59.77 g	0.00 g	2.79 g	
(00032) Diabetikus-50 g CH	Zöldségleves GM, Kukoricás tonhalragu 50 CH, Petrezselymes bulgur			Brokkolikrémleves 50 CH, Sertéspörkölt, Főtt tészta 50 CH, Csemege uborka			Csontleves cérnametélttel diab 50 CH, Borsos tokány, Petrezselymes rizs 50 CH, Céklasaláta			Magyaros gombaleves (tej-,tojásmentes), Natúr csirkemell feltét, Parajfőzelék 50 CH, Főtt burgonya			Zöldborsóleves, Bolognai spagetti 50 CH		
	Energia: 471.84 Kcal / 1,972.29 Kj			Energia: 514.47 Kcal / 2,150.48 Kj			Energia: 431.46 Kcal / 1,803.50 Kj			Energia: 532.02 Kcal / 2,223.84 Kj			Energia: 381.65 Kcal / 1,595.30 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	23.12 g	21.33 g	4.02 g	37.11 g	16.92 g	4.14 g	17.35 g	17.15 g	5.00 g	38.57 g	18.05 g	2.44 g	19.86 g	10.76 g	1.92 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
49.07 g	1.05 g	3.25 g	52.77 g	0.00 g	6.92 g	52.00 g	0.00 g	5.60 g	53.32 g	0.00 g	4.20 g	51.09 g	0.00 g	2.12 g	
(00034) Diabetikus-40 g CH	Zöldségleves GM, Kukoricás tonhalragu 40 CH, Petrezselymes bulgur			Brokkolikrémleves 40 CH, Sertéspörkölt, Főtt tészta 40 CH, Csemege uborka			Csontleves cérnametélttel diab 40 CH, Borsos tokány, Petrezselymes rizs 40 CH, Céklasaláta			Magyaros gombaleves (tej-,tojásmentes), Natúr csirkemell feltét, Parajfőzelék 40 CH, Főtt burgonya			Zöldborsóleves, Bolognai spagetti 40 CH		
	Energia: 443.38 Kcal / 1,853.33 Kj			Energia: 323.35 Kcal / 1,351.60 Kj			Energia: 359.44 Kcal / 1,502.46 Kj			Energia: 481.38 Kcal / 2,012.17 Kj			Energia: 331.46 Kcal / 1,385.50 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	22.06 g	20.78 g	3.95 g	21.95 g	9.06 g	2.10 g	14.46 g	13.81 g	4.01 g	37.21 g	17.94 g	2.42 g	17.15 g	9.56 g	1.66 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
43.73 g	1.05 g	3.16 g	38.09 g	0.00 g	5.97 g	44.34 g	0.00 g	4.46 g	42.52 g	0.00 g	3.92 g	44.02 g	0.00 g	1.88 g	



Heti étlap 2017.12.18. - 2017.12.22.

(00035) Diabetikus-35 g CH	Zöldségleves GM, Kukoricás tonhalragu 35 CH, Petrezselymes bulgur	Brokkolikrémleves 35 CH, Sertéspörkölt, Főtt tészta 35 CH, Csemege uborka	Csontleves cérnametélttel diab 35 CH, Borsos tokány, Petrezselymes rizs 35 CH, Céklasaláta	Magyaros gombaleves (tej-,tojásmentes), Natúr csirkemell feltét, Parajfőzelék 35 CH, Főtt burgonya	Zöldborsóleves, Bolognai spagetti 35 CH										
	Energia: 309.14 Kcal / 1,292.21 Kj	Energia: 323.36 Kcal / 1,351.64 Kj	Energia: 330.74 Kcal / 1,382.49 Kj	Energia: 456.06 Kcal / 1,906.33 Kj	Energia: 281.26 Kcal / 1,175.67 Kj										
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	13.35 g	12.71 g	2.08 g	21.95 g	9.06 g	2.11 g	13.78 g	13.31 g	3.94 g	36.54 g	17.88 g	2.41 g	14.43 g	8.36 g	1.40 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
37.50 g	0.57 g	2.32 g	38.10 g	0.00 g	5.97 g	38.84 g	0.00 g	5.04 g	37.12 g	0.00 g	3.79 g	36.95 g	0.00 g	1.63 g	
(00040) Fruktózszegény	Zöldségleves GM, Kukoricás tonhalragu tejmentes, Petrezselymes bulgur	Brokkolikrémleves tejmentes, Főtt tészta (tojásmentes), Csemege uborka, Sertéspörkölt	Csontleves cérnametélttel, Borsos tokány, Petrezselymes rizs, Céklasaláta	Magyaros gombaleves (tej-,tojásmentes), Natúr csirkemell feltét, Parajfőzelék, Főtt burgonya	Zöldborsóleves, Bolognai spagetti cukormentes										
	Energia: 642.57 Kcal / 2,685.94 Kj	Energia: 578.37 Kcal / 2,417.59 Kj	Energia: 770.97 Kcal / 3,222.65 Kj	Energia: 597.86 Kcal / 2,499.05 Kj	Energia: 662.93 Kcal / 2,771.05 Kj										
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	29.50 g	24.64 g	4.41 g	34.17 g	14.52 g	3.24 g	30.90 g	33.72 g	9.99 g	39.69 g	22.22 g	2.56 g	34.30 g	19.14 g	3.33 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
81.16 g	1.05 g	3.80 g	76.85 g	0.00 g	6.99 g	86.38 g	0.00 g	7.86 g	59.19 g	0.00 g	4.67 g	88.05 g	0.00 g	3.77 g	
(00041) Hozzáadott cukormentes, sószegény	Zöldségleves GM, Tejszínes kukoricás tonhalragu, Petrezselymes bulgur	Brokkolikrémleves tejmentes, Sertéspörkölt, Főtt tészta (tojásmentes), Csemege uborka	Csontleves cérnametélttel, Borsos tokány, Petrezselymes rizs, Céklasaláta	Magyaros gombaleves (tej-,tojásmentes), Natúr csirkemell feltét, Parajfőzelék, Főtt burgonya	Zöldborsóleves, Bolognai spagetti cukormentes, Alma										
	Energia: 692.97 Kcal / 2,896.61 Kj	Energia: 640.47 Kcal / 2,677.16 Kj	Energia: 770.97 Kcal / 3,222.65 Kj	Energia: 597.86 Kcal / 2,499.05 Kj	Energia: 725.54 Kcal / 3,032.76 Kj										
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	29.95 g	30.45 g	7.75 g	40.69 g	17.90 g	4.22 g	30.90 g	33.72 g	9.99 g	39.69 g	22.22 g	2.56 g	35.02 g	19.86 g	3.33 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
80.18 g	0.25 g	3.81 g	78.15 g	0.00 g	7.04 g	86.38 g	0.00 g	7.86 g	59.19 g	0.00 g	4.67 g	100.65 g	0.00 g	3.78 g	



Heti étlap 2017.12.18. - 2017.12.22.

(00042) Szója,ol.mag,hüvelyes,egyébmentes	Kukoricás sertésragu tejmentes, Petrezselymes bulgur, Gyümölcslé	Brokkolikrémleves , Főtt tészta (tojásmentes), Csemege uborka, Sertéspörkölt	Csontleves cérnametélttel, Borsos tokány, Petrezselymes rizs, Céklasaláta	Magyaros gombaleves (tej-,tojásmentes), Natúr csirkemell feltét, Parajfőzelék, Főtt burgonya	Bolognai spagetti tej-, tojásment, Narancsos körteleves, Alma
	Energia: 619.79 Kcal / 2,590.72 KJ	Energia: 578.37 Kcal / 2,417.59 KJ	Energia: 770.97 Kcal / 3,222.65 KJ	Energia: 597.86 Kcal / 2,499.05 KJ	Energia: 773.72 Kcal / 3,234.15 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
	31.24 g 17.06 g 3.50 g	34.17 g 14.52 g 3.24 g	30.90 g 33.72 g 9.99 g	39.69 g 22.22 g 2.56 g	28.83 g 13.01 g 2.59 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
88.82 g 0.80 g 2.57 g	76.85 g 0.00 g 6.99 g	86.38 g 0.00 g 7.86 g	59.19 g 0.00 g 4.67 g	132.92 g 29.31 g 2.48 g	
(00043) Alma, körte, kivi, mogyorómentes	Kukoricás tonhalragu tejmentes, Petrezselymes bulgur, Zöldségleves GM	Brokkolikrémleves , Főtt tészta (tojásmentes), Csemege uborka, Sertéspörkölt	Csontleves cérnametélttel, Borsos tokány, Petrezselymes rizs, Céklasaláta	Magyaros gombaleves (tej-,tojásmentes), Natúr csirkemell feltét, Parajfőzelék, Főtt burgonya	Zöldborsóleves, Bolognai spagetti tej-, tojásment, Narancs
	Energia: 642.57 Kcal / 2,685.94 KJ	Energia: 578.37 Kcal / 2,417.59 KJ	Energia: 763.82 Kcal / 3,192.77 KJ	Energia: 597.86 Kcal / 2,499.05 KJ	Energia: 737.47 Kcal / 3,082.62 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
	29.50 g 24.64 g 4.41 g	34.17 g 14.52 g 3.24 g	30.65 g 33.69 g 9.99 g	39.69 g 22.22 g 2.56 g	35.38 g 19.50 g 3.33 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
81.16 g 1.05 g 3.80 g	76.85 g 0.00 g 6.99 g	84.92 g 0.00 g 7.76 g	59.19 g 0.00 g 4.67 g	103.35 g 0.00 g 3.78 g	

.....
Élelmezésvezet

.....
Dietetikus

