



Heti étlap 2018.01.01. - 2018.01.05.

		szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	<b>(00010)</b> Tej-tojás- és ol.mag,egyéb mentes	Zöldségleves GM, Székelykáposzta tejmentes			Mediterrán pulykaragu, Bulgur , Zöldségleves GM			Lebbencsleves, Lencsefőzelék, Sertéssült		
		Energia: 421.35 Kcal / 1,761.24 Kj			Energia: 691.27 Kcal / 2,889.51 Kj			Energia: 830.81 Kcal / 3,472.79 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		26.28 g	19.65 g	3.94 g	36.06 g	26.49 g	5.05 g	51.59 g	30.04 g	6.41 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	34.85 g 0.25 g 4.38 g			81.04 g 0.25 g 5.37 g			87.15 g 2.70 g 6.97 g			
	<b>(00011)</b> Tej,szója,mogy. és egyébment	Zöldségleves GM, Székelykáposzta tejmentes			Mediterrán pulykaragu , Zöldségleves GM, Bulgur			Lebbencsleves, Tökfőzelék tejmentes, Sertéssült		
		Energia: 421.35 Kcal / 1,761.24 Kj			Energia: 620.33 Kcal / 2,592.98 Kj			Energia: 711.74 Kcal / 2,975.07 Kj		
Fehérje		Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
26.28 g		19.65 g	3.94 g	31.73 g	25.12 g	4.74 g	42.82 g	21.83 g	5.46 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
34.85 g 0.25 g 4.38 g			70.80 g 0.25 g 4.47 g			84.52 g 5.00 g 5.86 g				
<b>(00012)</b> Tojás-, szárnyasmentes	Zöldségleves, Székelykáposzta			Mediterrán sertésragu, Zöldségleves GM, Bulgur			Lebbencsleves, Lencsefőzelék, Sertéssült			
	Energia: 450.58 Kcal / 1,883.42 Kj			Energia: 664.70 Kcal / 2,778.45 Kj			Energia: 830.81 Kcal / 3,472.79 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	27.19 g	22.07 g	5.32 g	34.46 g	24.28 g	4.52 g	51.59 g	30.04 g	6.41 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
35.92 g 0.00 g 4.37 g			81.00 g 0.25 g 5.39 g			87.15 g 2.70 g 6.97 g				



Heti étlap 2018.01.01. - 2018.01.05.

		szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	<b>(00013)</b> Toj,zell,hal,szój, mag,egyébmente s	Zöldségleves, Székelykáposzta			Fűszeres halfilé, Zöldségleves, Bulgur			Lebbencsleves paradicsomm, Tökfőzelék , Sertéssült		
		Energia: 450.58 Kcal / 1,883.42 Kj			Energia: 750.91 Kcal / 3,138.80 Kj			Energia: 745.66 Kcal / 3,116.86 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		27.19 g	22.07 g	5.32 g	38.36 g	38.22 g	7.56 g	43.42 g	25.08 g	7.31 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	35.92 g	0.00 g	4.37 g	67.37 g	0.00 g	5.22 g	85.05 g	5.00 g	5.88 g	
	<b>(00014)</b> Tej, tojás, paradicsom, banánm	Zöldségleves GM, Székelykáposzta tejmentes			Fűszeres halfilé, Bulgur , Zöldségleves GM			Lebbencsleves paradicsommentes, Lencsefőzelék, Sertéssült		
		Energia: 421.35 Kcal / 1,761.24 Kj			Energia: 750.48 Kcal / 3,137.01 Kj			Energia: 826.33 Kcal / 3,454.06 Kj		
Fehérje		Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
26.28 g		19.65 g	3.94 g	38.08 g	38.28 g	7.57 g	51.35 g	29.99 g	6.41 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
34.85 g	0.25 g	4.38 g	67.27 g	0.25 g	5.26 g	86.39 g	2.70 g	6.95 g		
<b>(00015)</b> Tej-és cukormentes	Zöldségleves GM, Székelykáposzta tejmentes			Mediterrán pulykaragu , Bulgur , Zöldségleves GM			Lebbencsleves, Lencsefőzelék, Sertéssült			
	Energia: 421.35 Kcal / 1,761.24 Kj			Energia: 620.33 Kcal / 2,592.98 Kj			Energia: 830.81 Kcal / 3,472.79 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	26.28 g	19.65 g	3.94 g	31.73 g	25.12 g	4.74 g	51.59 g	30.04 g	6.41 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
34.85 g	0.25 g	4.38 g	70.80 g	0.25 g	4.47 g	87.15 g	2.70 g	6.97 g		









## Heti étlap 2018.01.01. - 2018.01.05.

		szerda			csütörtök			péntek		
<b>Ebéd</b>	<b>(00016) Tejmentes, fruktózzzegény</b>	Zöldségleves GM, Székelykáposzta tejmentes			Mediterrán pulykaragu , Zöldségleves GM, Bulgur			Lebbencsleves, Lencsefőzelék cukormentes, Sertéssült		
		Energia: 421.35 Kcal / 1,761.24 Kj			Energia: 620.33 Kcal / 2,592.98 Kj			Energia: 819.97 Kcal / 3,427.47 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		26.28 g	19.65 g	3.94 g	31.73 g	25.12 g	4.74 g	51.59 g	30.04 g	6.41 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	34.85 g	0.25 g	4.38 g	70.80 g	0.25 g	4.47 g	84.45 g	0.00 g	6.97 g	
	<b>(00019) Tej- és halmentes</b>	Zöldségleves GM, Székelykáposzta tejmentes			Mediterrán pulykaragu , Bulgur , Zöldségleves GM			Lebbencsleves, Lencsefőzelék, Sertéssült		
		Energia: 421.35 Kcal / 1,761.24 Kj			Energia: 620.33 Kcal / 2,592.98 Kj			Energia: 830.81 Kcal / 3,472.79 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
26.28 g		19.65 g	3.94 g	31.73 g	25.12 g	4.74 g	51.59 g	30.04 g	6.41 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
34.85 g	0.25 g	4.38 g	70.80 g	0.25 g	4.47 g	87.15 g	2.70 g	6.97 g		
<b>(00020) Gluténmentes</b>	Zöldségleves GM, Székelykáposzta GM			Mediterrán pulykaragu, Zöldségleves GM, Köles köret			Lebbencsleves GM, Lencsefőzelék GM, Sertéssült			
	Energia: 449.31 Kcal / 1,878.12 Kj			Energia: 696.49 Kcal / 2,911.33 Kj			Energia: 772.45 Kcal / 3,228.84 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	26.61 g	22.11 g	5.33 g	34.11 g	28.29 g	5.58 g	47.89 g	29.87 g	6.43 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
35.95 g	0.25 g	4.41 g	76.06 g	0.25 g	5.35 g	76.61 g	3.20 g	6.98 g		



Heti étlap 2018.01.01. - 2018.01.05.

		szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(00021) Glut,tejt,toj,szez, mogy,mézmente s	Zöldségleves GM, Székelykáposzta GM, tejmentes			Mediterrán pulykaragu, Zöldségleves GM, Köles köret			Lebbencsleves GM, burgonyam, Lencsefőzelék GM, Sertéssült		
		Energia: 420.51 Kcal / 1,757.73 Kj			Energia: 696.49 Kcal / 2,911.33 Kj			Energia: 688.06 Kcal / 2,876.09 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		25.98 g	19.63 g	3.94 g	34.11 g	28.29 g	5.58 g	45.64 g	29.69 g	6.40 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	34.98 g	0.25 g	4.38 g	76.06 g	0.25 g	5.35 g	58.61 g	3.20 g	6.97 g	
										
	(00022) Glutén-, tejmentes, fruktózszegeény	Zöldségleves GM, Székelykáposzta GM, tejmentes			Mediterrán pulykaragu, Zöldségleves GM, Köles köret			Lebbencsleves GM, burgonyam, Lencsefőzelék cukormentes, GM, Sertéssült		
		Energia: 420.51 Kcal / 1,757.73 Kj			Energia: 696.49 Kcal / 2,911.33 Kj			Energia: 677.22 Kcal / 2,830.78 Kj		
Fehérje		Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
25.98 g		19.63 g	3.94 g	34.11 g	28.29 g	5.58 g	45.64 g	29.69 g	6.40 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
34.98 g	0.25 g	4.38 g	76.06 g	0.25 g	5.35 g	55.92 g	0.50 g	6.97 g		
										
(00023) Glut,tejt,toj,mag,s zója,burg.mente s	Zöldségleves GM, Székelykáposzta GM, tejmentes			Mediterrán pulykaragu, Zöldségleves GM, Köles köret			Lebbencsleves GM, burgonyam, Sertéssült, Tökfőzelék GM, tejmentes			
	Energia: 420.51 Kcal / 1,757.73 Kj			Energia: 696.49 Kcal / 2,911.33 Kj			Energia: 586.39 Kcal / 2,451.11 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	25.98 g	19.63 g	3.94 g	34.11 g	28.29 g	5.58 g	36.63 g	21.46 g	5.45 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
34.98 g	0.25 g	4.38 g	76.06 g	0.25 g	5.35 g	60.59 g	5.50 g	5.86 g		



Heti étlap 2018.01.01. - 2018.01.05.

		szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00023) Glut,tej,toj,mag,s zója,burg.mente s			
	(00024) Gluténmentes, diabetikus-55 g CH	Zöldségleves GM, Székelykáposzta GM 55 CH, Abonett GM, kukoricás, köleses	Mediterrán pulykaragu, Zöldségleves GM, Köles köret 55 CH	Lebbencsleves GM, burgonyam, Tökfőzelék glut, diab 55 CH, Sertéssült
		Energia: 552.89 Kcal / 2,311.08 Kj	Energia: 460.06 Kcal / 1,923.05 Kj	Energia: 615.15 Kcal / 2,571.33 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		29.43 g 23.02 g 5.44 g	20.12 g 18.14 g 3.31 g	37.48 g 24.76 g 7.30 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
56.85 g 0.25 g 4.41 g	54.09 g 0.25 g 3.55 g	59.46 g 0.50 g 5.90 g		
(00025) Gluténmentes, diabetikus-50 g CH	Zöldségleves GM, Székelykáposzta GM 50 CH, Abonett GM, kukoricás, köleses	Mediterrán pulykaragu, Zöldségleves GM, Köles köret 50 CH	Lebbencsleves GM, burgonyam, Tökfőzelék glut, diab 50 CH, Sertéssült	
	Energia: 518.36 Kcal / 2,166.74 Kj	Energia: 431.80 Kcal / 1,804.92 Kj	Energia: 615.15 Kcal / 2,571.33 Kj	
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
	28.49 g 22.72 g 5.40 g	19.45 g 17.45 g 3.19 g	37.48 g 24.76 g 7.30 g	
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
49.88 g 0.25 g 4.41 g	49.28 g 0.25 g 3.46 g	59.46 g 0.50 g 5.90 g		



Heti étlap 2018.01.01. - 2018.01.05.

		szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(00026) Gluténmentes, diabetikus-45 g CH	Zöldséglevés GM, Székelykáposzta GM 45 CH, Abonett GM, kukoricás, köleses			Mediterrán pulykaragu, Zöldséglevés GM, Köles köret 45 CH			Lebbencslevés GM, burgonyam, Tökfőzelék glut, diab 45 CH, Sertéssült		
		Energia: 483.84 Kcal / 2,022.45 Kj			Energia: 403.54 Kcal / 1,686.80 Kj			Energia: 531.90 Kcal / 2,223.34 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		27.55 g	22.41 g	5.37 g	18.79 g	16.76 g	3.08 g	34.33 g	23.22 g	6.74 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	42.92 g	0.25 g	4.41 g	44.47 g	0.25 g	3.38 g	45.42 g	0.50 g	5.38 g	
	(00027) Gluténmentes, tejmentes, Chron	Zöldséglevés GM, Sertés aprópecsenye, Főtt burgonya, Csemege uborka			Mediterrán pulykaragu, Zöldséglevés GM, Köles köret			Lebbencslevés GM, Tökfőzelék GM, tejmentes, Sertéssült		
		Energia: 563.74 Kcal / 2,356.43 Kj			Energia: 696.49 Kcal / 2,911.33 Kj			Energia: 670.78 Kcal / 2,803.86 Kj		
Fehérje		Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
31.50 g		18.55 g	4.05 g	34.11 g	28.29 g	5.58 g	38.88 g	21.64 g	5.48 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
66.62 g	0.25 g	6.22 g	76.06 g	0.25 g	5.35 g	78.59 g	5.50 g	5.87 g		
(00028) Glutén, tej, tojás, rizs, burgonya	Zöldséglevés GM, Székelykáposzta GM, tejmentes			Mediterrán pulykaragu, Zöldséglevés GM, Köles köret			Lebbencslevés GM, burgonyam, Sertéssült, Tökfőzelék GM, tejmentes			
	Energia: 420.51 Kcal / 1,757.73 Kj			Energia: 696.49 Kcal / 2,911.33 Kj			Energia: 586.39 Kcal / 2,451.11 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	25.98 g	19.63 g	3.94 g	34.11 g	28.29 g	5.58 g	36.63 g	21.46 g	5.45 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
34.98 g	0.25 g	4.38 g	76.06 g	0.25 g	5.35 g	60.59 g	5.50 g	5.86 g		



Heti étlap 2018.01.01. - 2018.01.05.

		szerda	csütörtök	péntek																																												
Ebéd	(00028) Glutén, tej, tojás, rizs, burgonya																																															
	(00029) Glu, tej, tojás, par.,ol.mag	Zöldségleves GM, Székelykáposzta GM, tejmentes	Zöldségleves GM, Köles köret, Fűszeres halfilé	Lebbencsleves GM, paradicsomm, Lencsefőzelék GM, Sertéssült																																												
	<table border="1"> <tr> <td colspan="3">Energia: 420.51 Kcal / 1,757.73 Kj</td> <td colspan="3">Energia: 755.70 Kcal / 3,158.83 Kj</td> <td colspan="3">Energia: 767.97 Kcal / 3,210.11 Kj</td> </tr> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>25.98 g</td> <td>19.63 g</td> <td>3.94 g</td> <td>36.13 g</td> <td>40.08 g</td> <td>8.10 g</td> <td>47.65 g</td> <td>29.81 g</td> <td>6.42 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>34.98 g</td> <td>0.25 g</td> <td>4.38 g</td> <td>62.29 g</td> <td>0.25 g</td> <td>5.24 g</td> <td>75.85 g</td> <td>3.20 g</td> <td>6.96 g</td> </tr> </table>	Energia: 420.51 Kcal / 1,757.73 Kj			Energia: 755.70 Kcal / 3,158.83 Kj			Energia: 767.97 Kcal / 3,210.11 Kj			Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	25.98 g	19.63 g	3.94 g	36.13 g	40.08 g	8.10 g	47.65 g	29.81 g	6.42 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	34.98 g	0.25 g	4.38 g	62.29 g	0.25 g	5.24 g	75.85 g	3.20 g	6.96 g		
Energia: 420.51 Kcal / 1,757.73 Kj			Energia: 755.70 Kcal / 3,158.83 Kj			Energia: 767.97 Kcal / 3,210.11 Kj																																										
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																								
25.98 g	19.63 g	3.94 g	36.13 g	40.08 g	8.10 g	47.65 g	29.81 g	6.42 g																																								
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																								
34.98 g	0.25 g	4.38 g	62.29 g	0.25 g	5.24 g	75.85 g	3.20 g	6.96 g																																								
(00030) Diabetikus-70 g CH	Zöldségleves GM, Székelykáposzta 70 CH, Teljes kiórlésű kenyér	Mediterrán pulykaragu, Zöldségleves GM, Bulgur 70 CH	Lebbencsleves, Tökfőzelék diab 70 CH, Sertéssült																																													
<table border="1"> <tr> <td colspan="3">Energia: 639.50 Kcal / 2,673.11 Kj</td> <td colspan="3">Energia: 635.79 Kcal / 2,657.60 Kj</td> <td colspan="3">Energia: 671.13 Kcal / 2,805.32 Kj</td> </tr> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>34.32 g</td> <td>23.11 g</td> <td>5.39 g</td> <td>34.34 g</td> <td>25.47 g</td> <td>4.92 g</td> <td>41.03 g</td> <td>24.07 g</td> <td>6.94 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>73.33 g</td> <td>0.25 g</td> <td>5.19 g</td> <td>70.42 g</td> <td>0.25 g</td> <td>5.19 g</td> <td>71.22 g</td> <td>0.00 g</td> <td>5.55 g</td> </tr> </table>	Energia: 639.50 Kcal / 2,673.11 Kj			Energia: 635.79 Kcal / 2,657.60 Kj			Energia: 671.13 Kcal / 2,805.32 Kj			Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	34.32 g	23.11 g	5.39 g	34.34 g	25.47 g	4.92 g	41.03 g	24.07 g	6.94 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	73.33 g	0.25 g	5.19 g	70.42 g	0.25 g	5.19 g	71.22 g	0.00 g	5.55 g			
Energia: 639.50 Kcal / 2,673.11 Kj			Energia: 635.79 Kcal / 2,657.60 Kj			Energia: 671.13 Kcal / 2,805.32 Kj																																										
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																								
34.32 g	23.11 g	5.39 g	34.34 g	25.47 g	4.92 g	41.03 g	24.07 g	6.94 g																																								
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																								
73.33 g	0.25 g	5.19 g	70.42 g	0.25 g	5.19 g	71.22 g	0.00 g	5.55 g																																								



Heti étlap 2018.01.01. - 2018.01.05.

		szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	<b>(00031)</b> <b>Diabetikus-60 g</b> <b>CH</b>	Zöldségleves GM, Székelykáposzta 60 CH, Teljes kiőrlésű kenyér			Mediterrán pulykaragu, Zöldségleves GM, Bulgur 60 CH			Lebbencsleves burgonyamentes, Tököfőzelék diab 60 CH, Sertéssült		
		Energia: 568.49 Kcal / 2,376.29 Kj			Energia: 484.15 Kcal / 2,023.75 Kj			Energia: 645.67 Kcal / 2,698.90 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		31.54 g	22.74 g	5.37 g	22.34 g	17.39 g	3.00 g	41.41 g	24.95 g	7.29 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	59.26 g	0.25 g	4.90 g	62.89 g	0.25 g	3.66 g	62.82 g	0.00 g	5.89 g	
	<b>(00032)</b> <b>Diabetikus-50 g</b> <b>CH</b>	Zöldségleves GM, Székelykáposzta 50 CH, Teljes kiőrlésű kenyér			Mediterrán pulykaragu, Zöldségleves GM, Bulgur 50 CH			Lebbencsleves burgonyamentes, Tököfőzelék diab 50 CH, Sertéssült		
		Energia: 521.16 Kcal / 2,178.45 Kj			Energia: 428.67 Kcal / 1,791.84 Kj			Energia: 557.29 Kcal / 2,329.47 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
29.69 g		22.50 g	5.35 g	20.62 g	16.37 g	2.87 g	37.47 g	23.36 g	6.74 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
49.89 g	0.25 g	4.70 g	52.27 g	0.25 g	3.48 g	48.43 g	0.00 g	5.38 g		
<b>(00034)</b> <b>Diabetikus-40 g</b> <b>CH</b>	Zöldségleves GM, Székelykáposzta 40 CH			Mediterrán pulykaragu, Bulgur 40 CH, Zöldségleves GM			Lebbencsleves burgonyamentes, Tököfőzelék diab 40 CH, Sertéssült			
	Energia: 450.15 Kcal / 1,881.63 Kj			Energia: 373.18 Kcal / 1,559.89 Kj			Energia: 527.82 Kcal / 2,206.29 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	26.91 g	22.13 g	5.33 g	18.90 g	15.34 g	2.75 g	36.15 g	22.83 g	6.55 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
35.82 g	0.25 g	4.41 g	41.64 g	0.25 g	3.29 g	43.62 g	0.00 g	5.20 g		







Heti étlap 2018.01.01. - 2018.01.05.

		szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00034) Diabetikus-40 g CH			
	(00035) Diabetikus-35 g CH	Zöldségleves GM, Székelykáposzta 35 CH	Mediterrán pulykaragu, Zöldségleves GM, Bulgur 35 CH	Lebbencsleves burgonyamentes, Tökfőzelék diab 35 CH, Sertéssült
		Energia: 450.15 Kcal / 1,881.63 Kj	Energia: 342.85 Kcal / 1,433.11 Kj	Energia: 498.36 Kcal / 2,083.14 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		26.91 g 22.13 g 5.33 g	16.50 g 13.72 g 2.37 g	34.84 g 22.30 g 6.36 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		35.82 g 0.25 g 4.41 g	40.13 g 0.25 g 2.98 g	38.83 g 0.00 g 5.03 g
	(00040) Fructózszegény	Zöldségleves, Székelykáposzta	Mediterrán pulykaragu , Zöldségleves GM, Bulgur	Lebbencsleves, Lencsefőzelék cukormentes, Sertéssült
		Energia: 450.58 Kcal / 1,883.42 Kj	Energia: 620.33 Kcal / 2,592.98 Kj	Energia: 819.97 Kcal / 3,427.47 Kj
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
	27.19 g 22.07 g 5.32 g	31.73 g 25.12 g 4.74 g	51.59 g 30.04 g 6.41 g	
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	35.92 g 0.00 g 4.37 g	70.80 g 0.25 g 4.47 g	84.45 g 0.00 g 6.97 g	



Heti étlap 2018.01.01. - 2018.01.05.

		szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	<b>(00041)</b> Hozzáadott cukormentes, sószegény	Zöldségleves GM, Székelykáposzta			Mediterrán pulykaragu , Zöldségleves GM, Bulgur			Lebbencsleves, Lencsefőzelék cukormentes, Sertéssült		
		Energia: 450.15 Kcal / 1,881.63 Kj			Energia: 620.33 Kcal / 2,592.98 Kj			Energia: 819.97 Kcal / 3,427.47 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		26.91 g	22.13 g	5.33 g	31.73 g	25.12 g	4.74 g	51.59 g	30.04 g	6.41 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	35.82 g	0.25 g	4.41 g	70.80 g	0.25 g	4.47 g	84.45 g	0.00 g	6.97 g	
	<b>(00042)</b> Szója,ol.mag,hüv elyes,egyébment es	Zöldségleves GM, Székelykáposzta			Mediterrán pulykaragu, Bulgur , Zöldségleves GM			Lebbencsleves, Tökfőzelék , Sertéssült		
		Energia: 450.15 Kcal / 1,881.63 Kj			Energia: 691.27 Kcal / 2,889.51 Kj			Energia: 750.14 Kcal / 3,135.59 Kj		
Fehérje		Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
26.91 g		22.13 g	5.33 g	36.06 g	26.49 g	5.05 g	43.66 g	25.13 g	7.31 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
35.82 g	0.25 g	4.41 g	81.04 g	0.25 g	5.37 g	85.81 g	5.00 g	5.90 g		
<b>(00043)</b> Alma, körte, kivi, mogyorómentes	Zöldségleves GM, Székelykáposzta			Mediterrán pulykaragu, Zöldségleves GM, Bulgur			Lebbencsleves, Lencsefőzelék, Sertéssült			
	Energia: 450.15 Kcal / 1,881.63 Kj			Energia: 691.27 Kcal / 2,889.51 Kj			Energia: 830.81 Kcal / 3,472.79 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	26.91 g	22.13 g	5.33 g	36.06 g	26.49 g	5.05 g	51.59 g	30.04 g	6.41 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
35.82 g	0.25 g	4.41 g	81.04 g	0.25 g	5.37 g	87.15 g	2.70 g	6.97 g		



Heti étlap 2018.01.01. - 2018.01.05.

.....  
Élelmezésvezet

.....  
Dietetikus

