

Heti étlap 2018.01.08. - 2018.01.12.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00010) Tej-tojás- és ol.mag,egyéb mentes	Zöldbableves, Tökfőzelék_tejmentes, Főtt virsli	Burgonyaleves magyaros, Székelykáposzta tejmentes, Alma	Fahéjas szilvaleves tejmentes, Görög csirkemell csíkok, Tepsis burgonya, Csemegeuborka	Tárkonyos pulykaraguleves tejm, Darásmetélt lekvárral, Mandarin	Kertészleves, Lecsós harcsaszelet, Petrezselymes rizsköret
		Energia: 672.22 Kcal / 2,809.88 Kj	Energia: 550.74 Kcal / 2,302.09 Kj	Energia: 579.02 Kcal / 2,420.30 Kj	Energia: 798.06 Kcal / 3,335.89 Kj	Energia: 570.35 Kcal / 2,384.06 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		31.69 g 31.21 g 9.74 g	28.50 g 21.35 g 4.82 g	31.86 g 11.10 g 1.39 g	32.98 g 15.04 g 2.72 g	33.02 g 16.87 g 1.58 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	65.73 g 5.00 g 6.75 g	60.23 g 0.00 g 4.34 g	84.96 g 19.98 g 3.28 g	130.71 g 22.48 g 3.25 g	73.75 g 0.00 g 4.06 g	
		 	 	 	  	 
	(00011) Tej,szója,mogy. és egyébment	Gyümölcsle 0,2l-es, Tökfőzelék_tejmentes, Főtt virsli	Burgonyaleves magyaros, Székelykáposzta tejmentes, Alma	Fahéjas szilvaleves tejmentes, Görög csirkemell csíkok, Tepsis burgonya, Csemegeuborka	Tárkonyos pulykaraguleves tejm, Darásmetélt lekvárral, Mandarin	Kertészleves, Lecsós harcsaszelet, Petrezselymes rizsköret
		Energia: 650.91 Kcal / 2,720.80 Kj	Energia: 550.74 Kcal / 2,302.09 Kj	Energia: 579.02 Kcal / 2,420.30 Kj	Energia: 798.06 Kcal / 3,335.89 Kj	Energia: 570.35 Kcal / 2,384.06 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
28.60 g 26.46 g 9.19 g		28.50 g 21.35 g 4.82 g	31.86 g 11.10 g 1.39 g	32.98 g 15.04 g 2.72 g	33.02 g 16.87 g 1.58 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
72.12 g 5.00 g 4.68 g	60.23 g 0.00 g 4.34 g	84.96 g 19.98 g 3.28 g	130.71 g 22.48 g 3.25 g	73.75 g 0.00 g 4.06 g		
	 	 	 	  	 	
(00012) Tojás-, szárnyasmentes	Zöldbableves, Tökfőzelék_tejmentes, Főtt virsli	Burgonyaleves magyaros, Székelykáposzta tejmentes, Alma	Fahéjas szilvaleves tejmentes, Görög sertés aprópecsenye, Tepsis burgonya, Csemegeuborka	Tárkonyos sertésraguleves, Darásmetélt lekvárral, Mandarin	Kertészleves, Lecsós harcsaszelet, Petrezselymes rizsköret	
	Energia: 672.22 Kcal / 2,809.88 Kj	Energia: 550.74 Kcal / 2,302.09 Kj	Energia: 627.96 Kcal / 2,624.87 Kj	Energia: 791.66 Kcal / 3,309.14 Kj	Energia: 570.35 Kcal / 2,384.06 Kj	
	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	
	31.69 g 31.21 g 9.74 g	28.50 g 21.35 g 4.82 g	28.16 g 18.20 g 4.03 g	33.28 g 14.20 g 2.57 g	33.02 g 16.87 g 1.58 g	


































Heti étlap 2018.01.08. - 2018.01.12.

	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	65.73 g	5.00 g	6.75 g	60.23 g	0.00 g	4.34 g	84.86 g	19.98 g	3.30 g	130.71 g	22.48 g	3.27 g	73.75 g	0.00 g	4.06 g
(00013) Toj,zell,hal,szój, mag,egyébmentes	Zöldbableves, Tökfőzelék_tejmentes , Főtt virsli			Burgonyaleves magyaros , Székelykáposzta tejmentes, Alma			Fahéjas szilvaleves tejmentes, Görög csirkemell csíkok, Tepsis burgonya, Csemegeuborka			Tárkonyos pulykaraguleves zell, Darásmetélt lekvárral, Mandarin			Brokkolis szez. csirkecsíkok, Petrezselymes rizsköret, Almaleves tejmentes		
	Energia: 672.22 Kcal / 2,809.88 Kj			Energia: 550.74 Kcal / 2,302.09 Kj			Energia: 579.02 Kcal / 2,420.30 Kj			Energia: 795.27 Kcal / 3,324.23 Kj			Energia: 640.27 Kcal / 2,676.33 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	31.69 g	31.21 g	9.74 g	28.50 g	21.35 g	4.82 g	31.86 g	11.10 g	1.39 g	32.85 g	15.02 g	2.72 g	38.92 g	14.56 g	1.38 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
65.73 g	5.00 g	6.75 g	60.23 g	0.00 g	4.34 g	84.96 g	19.98 g	3.28 g	130.26 g	22.48 g	3.23 g	88.22 g	9.99 g	2.91 g	
(00014) Tej, tojás, paradicsom, banánm	Zöldbableves, Tökfőzelék_tejmentes , Főtt virsli			Burgonyaleves magyaros , Székelykáposzta tejmentes, Alma			Fahéjas szilvaleves tejmentes, Görög csirkemell csíkok, Tepsis burgonya, Csemegeuborka			Tárkonyos pulykaraguleves tej, Darásmetélt lekvárral, Mandarin			Brokkolis szez. csirkecsíkok, Petrezselymes rizsköret, Almaleves tejmentes		
	Energia: 672.22 Kcal / 2,809.88 Kj			Energia: 550.74 Kcal / 2,302.09 Kj			Energia: 579.02 Kcal / 2,420.30 Kj			Energia: 798.06 Kcal / 3,335.89 Kj			Energia: 640.27 Kcal / 2,676.33 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	31.69 g	31.21 g	9.74 g	28.50 g	21.35 g	4.82 g	31.86 g	11.10 g	1.39 g	32.98 g	15.04 g	2.72 g	38.92 g	14.56 g	1.38 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
65.73 g	5.00 g	6.75 g	60.23 g	0.00 g	4.34 g	84.96 g	19.98 g	3.28 g	130.71 g	22.48 g	3.25 g	88.22 g	9.99 g	2.91 g	
(00015) Tej-és cukormentes	Zöldbableves, Tökfőzelék tej és cukormentes, Főtt virsli			Burgonyaleves magyaros , Székelykáposzta tejmentes, Alma			Görög csirkemell csíkok, Tepsis burgonya, Csemegeuborka, Fahéjas szilvaleves tej, CM			Tárkonyos pulykaraguleves tej, Darásmetélt lekvárral CM, Mandarin			Kertészleves, Lecsós harcsaszelet, Petrezselymes rizsköret		
	Energia: 652.14 Kcal / 2,725.95 Kj			Energia: 550.74 Kcal / 2,302.09 Kj			Energia: 574.29 Kcal / 2,400.53 Kj			Energia: 716.44 Kcal / 2,994.72 Kj			Energia: 570.35 Kcal / 2,384.06 Kj		



Heti étlap 2018.01.08. - 2018.01.12.

	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav
	31.69 g	31.21 g	9.74 g	28.50 g	21.35 g	4.82 g	33.55 g	10.28 g	1.30 g	31.65 g	14.97 g	2.72 g	33.02 g	16.87 g	1.58 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	60.74 g	0.00 g	6.75 g	60.23 g	0.00 g	4.34 g	83.67 g	5.00 g	3.28 g	111.97 g	0.00 g	3.24 g	73.75 g	0.00 g	4.06 g
															
(00016) Tejmentes, fruktószegény	Zöldbableves, Tökfőzelék tej és cukormentes, Főtt virsli			Burgonyaleves magyaros , Székelykáposzta tejmentes			Gombaleves magyaros , Görög csirkemell csíkok, Tepsis burgonya, Csemegeuborka			Tárkonyos pulykaraguleves tej, Gránátos kocka			Kertészleves, Lecsós harcsaszélet, Petrezselymes rizsköret		
	Energia: 652.14 Kcal / 2,725.95 KJ			Energia: 488.12 Kcal / 2,040.34 KJ			Energia: 610.25 Kcal / 2,550.85 KJ			Energia: 717.26 Kcal / 2,998.15 KJ			Energia: 570.35 Kcal / 2,384.06 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav
	31.69 g	31.21 g	9.74 g	27.78 g	20.63 g	4.82 g	40.51 g	16.43 g	1.99 g	32.21 g	19.28 g	3.29 g	33.02 g	16.87 g	1.58 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
60.74 g	0.00 g	6.75 g	47.63 g	0.00 g	4.32 g	73.85 g	0.00 g	4.06 g	102.17 g	0.00 g	4.62 g	73.75 g	0.00 g	4.06 g	
															
(00019) Tej- és halmentes	Zöldbableves, Tökfőzelék_tejmentes , Főtt virsli			Burgonyaleves magyaros , Székelykáposzta tejmentes, Alma			Fahéjas szilvaleves tejmentes, Görög csirkemell csíkok, Tepsis burgonya, Csemegeuborka			Tárkonyos pulykaraguleves tej, Darásmetélt lekvárral, Mandarin			Brokkolis szez. csirkecsíkok, Petrezselymes rizsköret, Almaleves tejmentes		
	Energia: 672.22 Kcal / 2,809.88 KJ			Energia: 550.74 Kcal / 2,302.09 KJ			Energia: 579.02 Kcal / 2,420.30 KJ			Energia: 798.06 Kcal / 3,335.89 KJ			Energia: 640.27 Kcal / 2,676.33 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav
	31.69 g	31.21 g	9.74 g	28.50 g	21.35 g	4.82 g	31.86 g	11.10 g	1.39 g	32.98 g	15.04 g	2.72 g	38.92 g	14.56 g	1.38 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
65.73 g	5.00 g	6.75 g	60.23 g	0.00 g	4.34 g	84.96 g	19.98 g	3.28 g	130.71 g	22.48 g	3.25 g	88.22 g	9.99 g	2.91 g	
															
(00020)	Zöldbableves GM, Tökfőzelék GM, Főtt virsli			Burgonyaleves magyaros GM, Székelykáposzta GM , Alma			Fahéjas szilvaleves GM, Görög csirkemell csíkok, Tepsis burgonya, Csemegeuborka			Tárkonyos pulykaraguleves GM, Darásmetélt lekvárral GM, Mandarin			Kertészleves GM, Lecsós harcsaszélet, Petrezselymes rizsköret		



Heti étlap 2018.01.08. - 2018.01.12.

Gluténmentes	Energia: 683.17 Kcal / 2,855.65 KJ			Energia: 613.11 Kcal / 2,562.80 KJ			Energia: 636.65 Kcal / 2,661.20 KJ			Energia: 773.08 Kcal / 3,231.47 KJ			Energia: 570.35 Kcal / 2,384.06 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	28.96 g	34.25 g	11.59 g	29.09 g	25.49 g	6.61 g	33.48 g	10.23 g	1.27 g	25.56 g	16.08 g	2.97 g	33.02 g	16.87 g	1.58 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	64.34 g	5.00 g	6.79 g	65.78 g	0.00 g	4.70 g	99.80 g	19.98 g	3.28 g	128.75 g	26.18 g	3.37 g	73.75 g	0.00 g	4.06 g
(00021) Glut,tejt,toj,szez, mogy,mézmentes	Zöldbableves GM, Tökfőzelék GM, tejmentes, Főtt virsli			Burgonyaleves magyaros GM, Székelykáposzta GM, tejmentes, Alma			Fahéjas szilvaleves GM, Görög csirkemell csíkok, Tepsis burgonya, Csemegeuborka			Tárkonyos pulykaraguleves GM, Darásmetélt lekvárral GM, Mandarin			Kertészleves GM, Lecsós harcsaszelet, Petrezselymes rizsköret		
	Energia: 644.76 Kcal / 2,695.10 KJ			Energia: 584.31 Kcal / 2,442.42 KJ			Energia: 636.65 Kcal / 2,661.20 KJ			Energia: 773.08 Kcal / 3,231.47 KJ			Energia: 570.35 Kcal / 2,384.06 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	28.12 g	30.95 g	9.74 g	28.46 g	23.01 g	5.22 g	33.48 g	10.23 g	1.27 g	25.56 g	16.08 g	2.97 g	33.02 g	16.87 g	1.58 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
63.05 g	5.00 g	6.75 g	64.81 g	0.00 g	4.67 g	99.80 g	19.98 g	3.28 g	128.75 g	26.18 g	3.37 g	73.75 g	0.00 g	4.06 g	
(00022) Glutén-, tejmentes, fruktózszegény	Zöldbableves GM, Tökfőzelék GM, tej, cukorment, Főtt virsli			Burgonyaleves magyaros GM, Székelykáposzta GM, tejmentes			Gombaleves GM, Görög csirkemell csíkok, Tepsis burgonya, Csemegeuborka			Tárkonyos pulykaraguleves GM, Gránátos kocka gluténmentes			Kertészleves GM, Lecsós harcsaszelet, Petrezselymes rizsköret		
	Energia: 624.69 Kcal / 2,611.20 KJ			Energia: 521.69 Kcal / 2,180.66 KJ			Energia: 610.33 Kcal / 2,551.18 KJ			Energia: 689.31 Kcal / 2,881.32 KJ			Energia: 570.35 Kcal / 2,384.06 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	28.12 g	30.95 g	9.74 g	27.74 g	22.29 g	5.22 g	39.72 g	16.38 g	1.99 g	24.29 g	19.59 g	3.41 g	33.02 g	16.87 g	1.58 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
58.05 g	0.00 g	6.75 g	52.21 g	0.00 g	4.65 g	74.78 g	0.00 g	4.06 g	101.57 g	3.95 g	4.70 g	73.75 g	0.00 g	4.06 g	
(00023) Glut,tejt,toj,mag,s	Gyümölcsle 0,2l-es, Tökfőzelék GM, tejmentes, Csirkepörkölt			Paradicsomleves GM, Székelykáposzta GM, tejmentes, Alma			Fahéjas szilvaleves GM, Görög csirkemell csíkok, Petrezselymes köles, Csemegeuborka			Tárkonyos pulykaraguleves GM, Darásmetélt lekvárral GM, Mandarin			Kertészleves GM, Lecsós harcsaszelet, Petrezselymes rizsköret		
	Energia: 624.69 Kcal / 2,611.20 KJ			Energia: 521.69 Kcal / 2,180.66 KJ			Energia: 610.33 Kcal / 2,551.18 KJ			Energia: 689.31 Kcal / 2,881.32 KJ			Energia: 570.35 Kcal / 2,384.06 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	28.12 g	30.95 g	9.74 g	27.74 g	22.29 g	5.22 g	39.72 g	16.38 g	1.99 g	24.29 g	19.59 g	3.41 g	33.02 g	16.87 g	1.58 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
58.05 g	0.00 g	6.75 g	52.21 g	0.00 g	4.65 g	74.78 g	0.00 g	4.06 g	101.57 g	3.95 g	4.70 g	73.75 g	0.00 g	4.06 g	



Heti étlap 2018.01.08. - 2018.01.12.

zója,burg.mentes	Energia: 560.23 Kcal / 2,341.76 Kj			Energia: 548.88 Kcal / 2,294.32 Kj			Energia: 619.95 Kcal / 2,591.39 Kj			Energia: 773.08 Kcal / 3,231.47 Kj			Energia: 570.35 Kcal / 2,384.06 Kj						
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv				
	32.81 g	14.09 g	2.06 g	25.59 g	20.87 g	3.98 g	34.65 g	14.16 g	2.06 g	25.56 g	16.08 g	2.97 g	33.02 g	16.87 g	1.58 g				
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só				
73.15 g		5.00 g	3.92 g	63.16 g		10.39 g	4.69 g	88.29 g		19.98 g	3.65 g	128.75 g		26.18 g	3.37 g	73.75 g		0.00 g	4.06 g
(00024) Gluténmentes, diabetikus-55 g CH	Zöldbableves GM diab 55 CH, Tökfőzelék GM 55 CH, Főtt virsli			Burgonyaleves magyaros GM, Székelykáposzta GM 55 CH, Alma			Fahéjas szilvaleves GM, Görög csirkemell csíkok, Tepsis burgonya, Csemegeuborka			Túrós csusza GM 55 CH, Tárkonyos pulykaraguleves GM			Kertészleves GM, Lecsős harcsaszelet, Petrezselymes rizsköret						
	Energia: 618.02 Kcal / 2,583.32 Kj			Energia: 477.61 Kcal / 1,996.41 Kj			Energia: 636.65 Kcal / 2,661.20 Kj			Energia: 520.87 Kcal / 2,177.24 Kj			Energia: 471.89 Kcal / 1,972.50 Kj						
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv				
	26.87 g	33.22 g	11.22 g	19.83 g	18.73 g	4.71 g	33.48 g	10.23 g	1.27 g	24.53 g	22.81 g	7.12 g	30.47 g	15.28 g	1.40 g				
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só				
52.56 g		0.00 g	6.44 g	56.54 g		0.00 g	3.50 g	99.80 g		19.98 g	3.28 g	52.99 g		2.72 g	2.82 g	54.91 g		0.00 g	3.70 g
(00025) Gluténmentes, diabetikus-50 g CH	Zöldbableves GM, diab 50 CH, Tökfőzelék GM 50 CH, Főtt virsli			Burgonyaleves magyaros GM, Székelykáposzta GM 50 CH			Fahéjas szilvaleves GM, Görög csirkemell csíkok, Tepsis burgonya, Csemegeuborka			Túrós csusza GM 50 CH, Tárkonyos pulykaraguleves GM			Kertészleves GM, Lecsős harcsaszelet, Petrezselymes rizsköret						
	Energia: 618.02 Kcal / 2,583.32 Kj			Energia: 550.49 Kcal / 2,301.05 Kj			Energia: 636.65 Kcal / 2,661.20 Kj			Energia: 451.30 Kcal / 1,886.43 Kj			Energia: 455.49 Kcal / 1,903.95 Kj						
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv				
	26.87 g	33.22 g	11.22 g	28.37 g	24.77 g	6.61 g	33.48 g	10.23 g	1.27 g	22.84 g	19.73 g	6.01 g	30.05 g	15.02 g	1.37 g				
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só				
52.56 g		0.00 g	6.44 g	53.18 g		0.00 g	4.68 g	99.80 g		19.98 g	3.28 g	44.43 g		2.20 g	2.64 g	51.77 g		0.00 g	3.64 g
(00026) Gluténmentes,	Zöldbableves GM, diab 45 CH, Tökfőzelék GM 45 CH, Főtt virsli			Burgonyaleves magyaros GM, Székelykáposzta GM 45 CH			Fahéjas szilvaleves GM, Görög csirkemell csíkok, Tepsis burgonya, Csemegeuborka			Túrós csusza GM 45 CH, Tárkonyos pulykaraguleves GM			Kertészleves GM, Lecsős harcsaszelet, Petrezselymes rizsköret						



Heti étlap 2018.01.08. - 2018.01.12.

diabetikus-45 g CH	Energia: 590.27 Kcal / 2,467.33 KJ			Energia: 414.99 Kcal / 1,734.66 KJ			Energia: 636.65 Kcal / 2,661.20 KJ			Energia: 428.12 Kcal / 1,789.54 KJ			Energia: 439.08 Kcal / 1,835.35 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	25.82 g	32.71 g	11.03 g	19.11 g	18.01 g	4.70 g	33.48 g	10.23 g	1.27 g	22.28 g	18.70 g	5.64 g	29.62 g	14.75 g	1.34 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
47.88 g	0.00 g	6.27 g	43.94 g	0.00 g	3.47 g	99.80 g	19.98 g	3.28 g	41.58 g	2.03 g	2.58 g	48.63 g	0.00 g	3.58 g	
(00027) Gluténmentes, tejmentes, Chron	Zöldbableves GM, Tökfőzelék GM, tejmentes, Főtt virsli			Burgonyaleves magyaros GM, Alma, Bácskai rizseshús			Fahéjas szilvaleves GM, Görög csirkemell csíkok, Tepsis burgonya, Csemegeuborka			Tárkonyos pulykaraguleves GM, Darásmetélt lekvárral GM, Alma			Kertészleves GM, Lecsós harcsaszület, Petrezselymes rizsköret		
	Energia: 644.76 Kcal / 2,695.10 KJ			Energia: 904.05 Kcal / 3,778.93 KJ			Energia: 636.65 Kcal / 2,661.20 KJ			Energia: 770.06 Kcal / 3,218.85 KJ			Energia: 570.35 Kcal / 2,384.06 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	28.12 g	30.95 g	9.74 g	36.06 g	34.87 g	7.76 g	33.48 g	10.23 g	1.27 g	25.30 g	16.38 g	2.97 g	33.02 g	16.87 g	1.58 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
63.05 g	5.00 g	6.75 g	110.92 g	0.00 g	3.60 g	99.80 g	19.98 g	3.28 g	127.63 g	26.18 g	3.39 g	73.75 g	0.00 g	4.06 g	
(00028) Glutén, tej, tojás, rizs, burgonya	Zöldbableves GM, Tökfőzelék GM, tejmentes, Csirkepörkölt			Paradicsomleves GM, Székelykáposzta GM, tejmentes, Alma			Fahéjas szilvaleves GM, Görög csirkemell csíkok, Petrezselymes köles, Csemegeuborka			Tárkonyos pulykaraguleves GM, Darásmetélt lekvárral GM, Mandarin			Kertészleves GM, Lecsós harcsaszület, Petrezselymes köles		
	Energia: 581.63 Kcal / 2,431.21 KJ			Energia: 548.88 Kcal / 2,294.32 KJ			Energia: 619.95 Kcal / 2,591.39 KJ			Energia: 773.08 Kcal / 3,231.47 KJ			Energia: 531.96 Kcal / 2,223.59 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	34.98 g	18.77 g	2.61 g	25.59 g	20.87 g	3.98 g	34.65 g	14.16 g	2.06 g	25.56 g	16.08 g	2.97 g	33.21 g	18.90 g	2.18 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
67.85 g	5.00 g	5.99 g	63.16 g	10.39 g	4.69 g	88.29 g	19.98 g	3.65 g	128.75 g	26.18 g	3.37 g	59.46 g	0.00 g	3.76 g	
(00029) Glu, tej, tojás,	Zöldbableves GM, Tökfőzelék GM, tejmentes, Főtt virsli			Burgonyaleves magyaros GM, Székelykáposzta GM, tejmentes, Alma			Fahéjas szilvaleves GM, Görög csirkemell csíkok, Tepsis burgonya, Csemegeuborka			Tárkonyos pulykaraguleves GM, Darásmetélt lekvárral GM, Mandarin			Brokkolis szesz. csirkecsíkok, Petrezselymes rizsköret, Almaleves GM tejmentes		



Heti étlap 2018.01.08. - 2018.01.12.

par.,ol.mag	Energia: 644.76 Kcal / 2,695.10 Kj			Energia: 584.31 Kcal / 2,442.42 Kj			Energia: 636.65 Kcal / 2,661.20 Kj			Energia: 773.08 Kcal / 3,231.47 Kj			Energia: 663.12 Kcal / 2,771.84 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	28.12 g	30.95 g	9.74 g	28.46 g	23.01 g	5.22 g	33.48 g	10.23 g	1.27 g	25.56 g	16.08 g	2.97 g	38.96 g	14.72 g	1.38 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	63.05 g	5.00 g	6.75 g	64.81 g	0.00 g	4.67 g	99.80 g	19.98 g	3.28 g	128.75 g	26.18 g	3.37 g	93.75 g	10.79 g	2.91 g
(00030) Diabetikus-70 g CH	Zöldbableves diab 70 CH, Tökfőzelék diab 70 CH, Főtt virsli, Abonett GM, kukoricás, köleses			Burgonyaleves magyaros, Székelykáposzta 70 CH, Alma			Gombaleves magyaros, Görög csirkemell csíkok, Tepsis burgonya, Csemegeuborka			Tárkonyos pulykaraguleves, Túrós csusza 70 CH			Kertészleves, Lecsós harcsaszelet, Petrezselymes rizsköret 70 CH		
	Energia: 725.07 Kcal / 3,030.79 Kj			Energia: 642.16 Kcal / 2,684.23 Kj			Energia: 610.25 Kcal / 2,550.85 Kj			Energia: 708.92 Kcal / 2,963.29 Kj			Energia: 570.35 Kcal / 2,384.06 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	33.47 g	34.81 g	11.63 g	29.85 g	24.55 g	6.21 g	40.51 g	16.43 g	1.99 g	36.57 g	30.22 g	10.25 g	33.02 g	16.87 g	1.58 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
69.00 g	0.00 g	6.79 g	73.80 g	0.00 g	4.39 g	73.85 g	0.00 g	4.06 g	71.64 g	0.00 g	3.08 g	73.75 g	0.00 g	4.06 g	
(00031) Diabetikus-60 g CH	Zöldbableves diab 60 CH, Tökfőzelék diab 60 CH, Főtt virsli			Burgonyaleves magyaros, Székelykáposzta 60 CH, Alma			Gombaleves magyaros, Görög csirkemell csíkok, Tepsis burgonya, Csemegeuborka			Tárkonyos pulykaraguleves, Túrós csusza 60 CH			Kertészleves, Lecsós harcsaszelet, Petrezselymes rizsköret 60 CH		
	Energia: 690.54 Kcal / 2,886.46 Kj			Energia: 579.54 Kcal / 2,422.48 Kj			Energia: 610.25 Kcal / 2,550.85 Kj			Energia: 614.89 Kcal / 2,570.24 Kj			Energia: 504.71 Kcal / 2,109.69 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	32.53 g	34.51 g	11.59 g	29.13 g	23.83 g	6.21 g	40.51 g	16.43 g	1.99 g	33.12 g	26.18 g	8.79 g	31.32 g	15.81 g	1.46 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
62.03 g	0.00 g	6.79 g	61.20 g	0.00 g	4.37 g	73.85 g	0.00 g	4.06 g	60.78 g	0.00 g	2.85 g	61.19 g	0.00 g	3.82 g	
(00032) Diabetikus-50 g	Zöldbableves diab 50 CH, Tökfőzelék diab 50 CH, Főtt virsli			Burgonyaleves magyaros, Székelykáposzta 50 CH			Gombaleves magyaros, Görög csirkemell csíkok, Tepsis burgonya, Csemegeuborka			Tárkonyos pulykaraguleves, Túrós csusza 50 CH			Kertészleves, Lecsós harcsaszelet, Petrezselymes rizsköret 50 CH		



Heti étlap 2018.01.08. - 2018.01.12.

CH	Energia: 690.54 Kcal / 2,886.46 KJ			Energia: 516.92 Kcal / 2,160.73 KJ			Energia: 610.25 Kcal / 2,550.85 KJ			Energia: 520.86 Kcal / 2,177.19 KJ			Energia: 439.08 Kcal / 1,835.35 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	32.53 g	34.51 g	11.59 g	28.41 g	23.11 g	6.21 g	40.51 g	16.43 g	1.99 g	29.67 g	22.14 g	7.33 g	29.62 g	14.75 g	1.34 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
62.03 g	0.00 g	6.79 g	48.60 g	0.00 g	4.35 g	73.85 g	0.00 g	4.06 g	49.92 g	0.00 g	2.62 g	48.63 g	0.00 g	3.58 g	
(00034) Diabetikus-40 g CH	Zöldbableves diab 40 CH, Tökfőzelék diab 40 CH, Főtt virsli			Burgonyaleves magyaros , Székelykáposzta 40 CH			Gombaleves magyaros , Görög csirkemell csíkok, Tepsis burgonya, Csemegeuborka			Tárkonyos pulykaraguleves, Túrós csusza 40 CH			Kertészleves, Lecsós harcsaszélet, Petrezselymes rizsköret 40 CH		
	Energia: 572.70 Kcal / 2,393.89 KJ			Energia: 381.09 Kcal / 1,592.96 KJ			Energia: 610.25 Kcal / 2,550.85 KJ			Energia: 450.33 Kcal / 1,882.38 KJ			Energia: 406.26 Kcal / 1,698.17 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	27.27 g	32.39 g	10.85 g	19.03 g	16.35 g	4.31 g	40.51 g	16.43 g	1.99 g	27.08 g	19.11 g	6.24 g	28.78 g	14.23 g	1.29 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
42.84 g	0.00 g	6.11 g	39.42 g	0.00 g	3.15 g	73.85 g	0.00 g	4.06 g	41.77 g	0.00 g	2.44 g	42.36 g	0.00 g	3.46 g	
(00035) Diabetikus-35 g CH	Zöldbableves diab 35 CH, Tökfőzelék diab 35 CH, Főtt virsli			Burgonyaleves magyaros , Székelykáposzta 35 CH			Gombaleves magyaros , Görög csirkemell csíkok, Tepsis burgonya, Csemegeuborka			Tárkonyos pulykaraguleves, Túrós csusza 35 CH			Kertészleves, Lecsós harcsaszélet, Petrezselymes rizsköret 35 CH		
	Energia: 543.24 Kcal / 2,270.74 KJ			Energia: 347.13 Kcal / 1,451.00 KJ			Energia: 610.25 Kcal / 2,550.85 KJ			Energia: 426.83 Kcal / 1,784.15 KJ			Energia: 373.44 Kcal / 1,560.98 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	25.96 g	31.86 g	10.67 g	16.69 g	14.66 g	3.83 g	40.51 g	16.43 g	1.99 g	26.23 g	18.11 g	5.88 g	27.93 g	13.70 g	1.23 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
38.04 g	0.00 g	5.94 g	37.12 g	0.00 g	2.85 g	73.85 g	0.00 g	4.06 g	39.06 g	0.00 g	2.39 g	36.08 g	0.00 g	3.34 g	
(00040)	Zöldbableves, Tökfőzelék cukormentes, Főtt virsli			Burgonyaleves magyaros , Székelykáposzta tejmentes			Gombaleves magyaros , Görög csirkemell csíkok, Tepsis burgonya, Csemegeuborka			Tárkonyos pulykaraguleves tej, Gránátos kocka			Kertészleves, Lecsós harcsaszélet, Petrezselymes rizsköret		



Heti étlap 2018.01.08. - 2018.01.12.

Fruktózszegény	Energia: 710.62 Kcal / 2,970.39 KJ			Energia: 488.12 Kcal / 2,040.34 KJ			Energia: 610.25 Kcal / 2,550.85 KJ			Energia: 717.26 Kcal / 2,998.15 KJ			Energia: 570.35 Kcal / 2,384.06 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	32.53 g	34.51 g	11.59 g	27.78 g	20.63 g	4.82 g	40.51 g	16.43 g	1.99 g	32.21 g	19.28 g	3.29 g	33.02 g	16.87 g	1.58 g
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			
Só			Só			Só			Só			Só			
67.02 g	5.00 g	6.79 g	47.63 g	0.00 g	4.32 g	73.85 g	0.00 g	4.06 g	102.17 g	0.00 g	4.62 g	73.75 g	0.00 g	4.06 g	
(00041) Hozzáadott cukormentes, sószegény	Zöldbableves, Tökfőzelék cukormentes, Főtt virsli			Burgonyaleves magyaros , Székelykáposzta tejmentes			Görög csirkemell csíkok, Tepsis burgonya, Csemegeuborka, Fahéjas szilvaleves tej, CM			Tárkonyos pulykaraguleves tej, Darásmetélt lekvárral CM, Mandarin			Kertészleves, Lecsós harcsaszelet, Petrezselymes rizsköret		
	Energia: 690.54 Kcal / 2,886.46 KJ			Energia: 488.12 Kcal / 2,040.34 KJ			Energia: 574.29 Kcal / 2,400.53 KJ			Energia: 716.44 Kcal / 2,994.72 KJ			Energia: 570.35 Kcal / 2,384.06 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	32.53 g	34.51 g	11.59 g	27.78 g	20.63 g	4.82 g	33.55 g	10.28 g	1.30 g	31.65 g	14.97 g	2.72 g	33.02 g	16.87 g	1.58 g
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			
Só			Só			Só			Só			Só			
62.03 g	0.00 g	6.79 g	47.63 g	0.00 g	4.32 g	83.67 g	5.00 g	3.28 g	111.97 g	0.00 g	3.24 g	73.75 g	0.00 g	4.06 g	
(00042) Szója,ol.mag,hüvelyes,egyébmentes	Gyümölcsle 0,2l-es, Tökfőzelék , Főtt virsli			Burgonyaleves magyaros , Székelykáposzta tejmentes, Alma			Fahéjas szilvaleves tejmentes, Görög csirkemell csíkok, Tepsis burgonya, Csemegeuborka			Tárkonyos pulykaraguleves tej, Darásmetélt lekvárral, Mandarin			Kertészleves, Lecsós harcsaszelet, Petrezselymes rizsköret		
	Energia: 689.31 Kcal / 2,881.32 KJ			Energia: 550.74 Kcal / 2,302.09 KJ			Energia: 579.02 Kcal / 2,420.30 KJ			Energia: 798.06 Kcal / 3,335.89 KJ			Energia: 570.35 Kcal / 2,384.06 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	29.44 g	29.76 g	11.04 g	28.50 g	21.35 g	4.82 g	31.86 g	11.10 g	1.39 g	32.98 g	15.04 g	2.72 g	33.02 g	16.87 g	1.58 g
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			
Só			Só			Só			Só			Só			
73.41 g	5.00 g	4.72 g	60.23 g	0.00 g	4.34 g	84.96 g	19.98 g	3.28 g	130.71 g	22.48 g	3.25 g	73.75 g	0.00 g	4.06 g	
(00043) Alma, körte, kivi, mogyorómentes	Zöldbableves, Tökfőzelék_ tejmentes , Főtt virsli			Burgonyaleves magyaros , Székelykáposzta tejmentes, Narancs			Fahéjas szilvaleves tejmentes, Görög csirkemell csíkok, Tepsis burgonya,			Tárkonyos pulykaraguleves tej, Darásmetélt lekvárral,			Kertészleves, Lecsós harcsaszelet, Petrezselymes rizsköret		





Heti étlap 2018.01.08. - 2018.01.12.

						Csemegeuborka			Mandarin					
Energia: 672.22 Kcal / 2,809.88 Kj			Energia: 562.67 Kcal / 2,351.96 Kj			Energia: 579.02 Kcal / 2,420.30 Kj			Energia: 798.06 Kcal / 3,335.89 Kj			Energia: 570.35 Kcal / 2,384.06 Kj		
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
31.69 g	31.21 g	9.74 g	28.86 g	20.99 g	4.82 g	31.86 g	11.10 g	1.39 g	32.98 g	15.04 g	2.72 g	33.02 g	16.87 g	1.58 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
65.73 g	5.00 g	6.75 g	62.93 g	0.00 g	4.33 g	84.96 g	19.98 g	3.28 g	130.71 g	22.48 g	3.25 g	73.75 g	0.00 g	4.06 g

.....
Élelmezésvezet

.....
Dietetikus

