

Heti étlap 2018.01.22. - 2018.01.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00010) Tej-,tojás- és ol.mag,egyéb mentes	Zöldségleves GM, Paradicsomos káposzta, Pulyka aprópecsenye	Meggye leves tejmentes, Tavasz rizseshús	Karalábéleves, Brassói aprópecsenye pirított burgonyáva, Csemege uborka	Csontleves cérnametéllel, Zöldbabfőzelék tejmentes, Sült csirkemellcsíkok, Alma	Legényfogó leves, Zsemlemorzás nudli, lekvárral
		Energia: 575.07 Kcal / 2,403.79 KJ	Energia: 575.40 Kcal / 2,405.17 KJ	Energia: 821.17 Kcal / 3,432.49 KJ	Energia: 476.27 Kcal / 1,990.81 KJ	Energia: 821.34 Kcal / 3,433.20 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		28.14 g 25.98 g 4.50 g	32.03 g 14.28 g 3.52 g	41.72 g 30.65 g 7.74 g	34.76 g 14.87 g 1.64 g	32.81 g 14.31 g 2.71 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	56.47 g 8.24 g 5.78 g	79.32 g 11.19 g 1.96 g	93.68 g 0.00 g 5.65 g	49.26 g 0.00 g 4.69 g	136.39 g 24.98 g 3.15 g	
	(00011) Tej,szója,mogy. és egyébment	Zöldségleves GM, Paradicsomos káposzta, Pulyka aprópecsenye	Meggye leves tejmentes, Tavasz rizseshús	Karalábéleves, Brassói aprópecsenye pirított burgonyáva, Csemege uborka	Csontleves cérnametéllel, Kukoricafőzelék tejmentes, Sült csirkemellcsíkok, Alma	Magyaros gombaleves (tojásmentes), Sertéspörkölt, Főtt tészta (tojásmentes), Céklasaláta
		Energia: 575.07 Kcal / 2,403.79 KJ	Energia: 575.40 Kcal / 2,405.17 KJ	Energia: 821.17 Kcal / 3,432.49 KJ	Energia: 649.02 Kcal / 2,712.90 KJ	Energia: 645.78 Kcal / 2,699.36 KJ
Fehérje Zsír T.Zsírsav		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	
28.14 g 25.98 g 4.50 g		32.03 g 14.28 g 3.52 g	41.72 g 30.65 g 7.74 g	41.68 g 13.37 g 1.60 g	38.16 g 20.67 g 3.95 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
56.47 g 8.24 g 5.78 g	79.32 g 11.19 g 1.96 g	93.68 g 0.00 g 5.65 g	90.60 g 7.99 g 4.72 g	76.64 g 0.00 g 5.29 g		
(00012) Tojás-, szárnyasmentes	Zöldségleves GM, Paradicsomos káposzta, Sertés aprópecsenye	Meggye leves tejmentes, Tavasz rizseshús	Karalábéleves, Brassói aprópecsenye pirított burgonyáva, Csemege uborka	Csontleves cérnametéllel, Zöldbabfőzelék tejmentes, Sertéspörkölt, Alma	Legényfogó leves, Zsemlemorzás nudli, lekvárral	
	Energia: 618.82 Kcal / 2,586.67 KJ	Energia: 575.40 Kcal / 2,405.17 KJ	Energia: 821.17 Kcal / 3,432.49 KJ	Energia: 556.00 Kcal / 2,324.08 KJ	Energia: 821.34 Kcal / 3,433.20 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	
	32.87 g 28.33 g 5.10 g	32.03 g 14.28 g 3.52 g	41.72 g 30.65 g 7.74 g	36.18 g 20.94 g 4.55 g	32.81 g 14.31 g 2.71 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		



Heti étlap 2018.01.22. - 2018.01.26.

	57.32 g	8.24 g	5.37 g	79.32 g	11.19 g	1.96 g	93.68 g	0.00 g	5.65 g	53.96 g	0.00 g	4.77 g	136.39 g	24.98 g	3.15 g
<b>(00013) Toj,zell,hal,szój, mag,egyébmentes</b>															
	Zöldségleves, Burgonyafőzelék, Pulyka aprópecsenye			Meggyleves , Tavaszi rizseshús			Karlábéleves, Brassói aprópecsenye pirított burgonyáva, Csemege uborka			Csontleves zellermentes, Kukoricafőzelék, Sült csirkemellcsíkok, Alma			Magyaros gombaleves (tej-,tojásmentes), Sertéspörkölt paradicsommentes, Főtt tészta (tojásmentes), Céklasaláta		
	Energia: 581.34 Kcal / 2,430.00 Kj			Energia: 558.91 Kcal / 2,336.24 Kj			Energia: 821.17 Kcal / 3,432.49 Kj			Energia: 694.46 Kcal / 2,902.84 Kj			Energia: 637.67 Kcal / 2,665.46 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	28.90 g	19.15 g	5.11 g	28.23 g	16.06 g	5.00 g	41.72 g	30.65 g	7.74 g	44.94 g	14.84 g	2.42 g	37.73 g	20.58 g	3.95 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
72.46 g	0.00 g	4.70 g	74.61 g	11.99 g	1.90 g	93.68 g	0.00 g	5.65 g	95.40 g	7.99 g	4.83 g	75.29 g	0.00 g	5.26 g	
<b>(00014) Tej, tojás, paradicsom, banánm</b>	Zöldségleves GM, Burgonyafőzelék tejmentes, Pulyka aprópecsenye			Meggyleves tejmentes, Tavaszi rizseshús			Karlábéleves, Brassói aprópecsenye pirított burgonyáva, Csemege uborka			Csontleves cérnametéllel, Zöldbabfőzelék tejmentes, Sült csirkemellcsíkok, Alma			Legényfogyó leves, Zsemlemorzsás nudli, lekvárral		
	Energia: 558.88 Kcal / 2,336.12 Kj			Energia: 575.40 Kcal / 2,405.17 Kj			Energia: 821.17 Kcal / 3,432.49 Kj			Energia: 476.27 Kcal / 1,990.81 Kj			Energia: 821.34 Kcal / 3,433.20 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	27.97 g	16.52 g	3.48 g	32.03 g	14.28 g	3.52 g	41.72 g	30.65 g	7.74 g	34.76 g	14.87 g	1.64 g	32.81 g	14.31 g	2.71 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
73.56 g	1.45 g	4.71 g	79.32 g	11.19 g	1.96 g	93.68 g	0.00 g	5.65 g	49.26 g	0.00 g	4.69 g	136.39 g	24.98 g	3.15 g	
<b>(00015) Tej-és cukormentes</b>	Zöldségleves GM, Paradicsomos káposzta CM, Pulyka aprópecsenye			Meggyleves CM, Tavaszi rizseshús			Karlábéleves, Brassói aprópecsenye pirított burgonyáva, Csemege uborka			Csontleves cérnametéllel, Zöldbabfőzelék tejmentes, Sült csirkemellcsíkok, Alma			Legényfogyó leves, Zsemlemorzsás nudli, CM		
	Energia: 542.94 Kcal / 2,269.49 Kj			Energia: 532.04 Kcal / 2,223.93 Kj			Energia: 821.17 Kcal / 3,432.49 Kj			Energia: 476.27 Kcal / 1,990.81 Kj			Energia: 734.22 Kcal / 3,069.04 Kj		



Heti étlap 2018.01.22. - 2018.01.26.

	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	28.14 g	25.98 g	4.50 g	32.03 g	14.28 g	3.52 g	41.72 g	30.65 g	7.74 g	34.76 g	14.87 g	1.64 g	31.21 g	14.23 g	2.71 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	48.48 g	0.25 g	5.78 g	68.53 g	0.40 g	1.96 g	93.68 g	0.00 g	5.65 g	49.26 g	0.00 g	4.69 g	116.59 g	0.00 g	3.15 g
<b>(00016) Tejmentes, fruktószegény</b>	Zöldségleves GM, Paradicsomos káposzta CM, Pulyka aprópecsenye			Csurgatott tojásleves, Tavaszi rizseshús			Karlábéleves, Brassói aprópecsenye pirított burgonyáva, Csemege uborka			Csontleves cérnametéllel, Zöldbabfőzelék tejmentes, Sült csirkemellcsíkok			Magyaros gombaleves (tojásmentes), Sertéspörkölt, Főtt tészta (tojásmentes), Céklasaláta		
	Energia: 542.94 Kcal / 2,269.49 KJ			Energia: 591.27 Kcal / 2,471.51 KJ			Energia: 821.17 Kcal / 3,432.49 KJ			Energia: 413.65 Kcal / 1,729.06 KJ			Energia: 645.78 Kcal / 2,699.36 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	28.14 g	25.98 g	4.50 g	36.31 g	21.95 g	4.93 g	41.72 g	30.65 g	7.74 g	34.04 g	14.15 g	1.64 g	38.16 g	20.67 g	3.95 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
48.48 g	0.25 g	5.78 g	62.92 g	0.00 g	2.79 g	93.68 g	0.00 g	5.65 g	36.66 g	0.00 g	4.67 g	76.64 g	0.00 g	5.29 g	
<b>(00019) Tej- és halmentes</b>	Zöldségleves GM, Paradicsomos káposzta, Pulyka aprópecsenye			Meggyleves tejmentes, Tavaszi rizseshús			Karlábéleves, Brassói aprópecsenye pirított burgonyáva, Csemege uborka			Csontleves cérnametéllel, Zöldbabfőzelék tejmentes, Sült csirkemellcsíkok, Alma			Legényfogyó leves, Zsemlemorzás nudli, lekvárral		
	Energia: 575.07 Kcal / 2,403.79 KJ			Energia: 575.40 Kcal / 2,405.17 KJ			Energia: 821.17 Kcal / 3,432.49 KJ			Energia: 476.27 Kcal / 1,990.81 KJ			Energia: 821.34 Kcal / 3,433.20 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	28.14 g	25.98 g	4.50 g	32.03 g	14.28 g	3.52 g	41.72 g	30.65 g	7.74 g	34.76 g	14.87 g	1.64 g	32.81 g	14.31 g	2.71 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
56.47 g	8.24 g	5.78 g	79.32 g	11.19 g	1.96 g	93.68 g	0.00 g	5.65 g	49.26 g	0.00 g	4.69 g	136.39 g	24.98 g	3.15 g	
<b>(00020)</b>	Zöldségleves GM, Paradicsomos káposzta			Meggyleves GM, Tavaszi			Karlábéleves GM, Brassói aprópecsenye			Csontleves GM, Zöldbabfőzelék GM, Sült			Magyaros gombaleves GM , Sertéspörkölt, Főtt		
	Energia: 542.94 Kcal / 2,269.49 KJ			Energia: 591.27 Kcal / 2,471.51 KJ			Energia: 821.17 Kcal / 3,432.49 KJ			Energia: 413.65 Kcal / 1,729.06 KJ			Energia: 645.78 Kcal / 2,699.36 KJ		



Heti étlap 2018.01.22. - 2018.01.26.

	Gluténmentes			rizseshús			pirított burgonyáva, Csemege uborka			csirkemellcsíkok, Alma			tészta tojásmentes GM, Céklasaláta		
		GM, Pulyka aprópecsenye			Energia: 605.79 Kcal / 2,532.20 KJ			Energia: 821.19 Kcal / 3,432.57 KJ			Energia: 490.36 Kcal / 2,049.70 KJ			Energia: 638.57 Kcal / 2,669.22 KJ	
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
	26.12 g	25.83 g	4.50 g	32.75 g	17.16 g	5.17 g	41.46 g	30.63 g	7.74 g	32.79 g	17.52 g	3.19 g	30.57 g	21.02 g	4.09 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	47.63 g	8.24 g	5.78 g	79.69 g	10.79 g	1.99 g	93.99 g	0.00 g	5.65 g	48.69 g	0.40 g	4.73 g	80.77 g	4.00 g	5.37 g
<b>(00021)</b> Glut,tejt,toj,szez, mogy,mézmentes	Zöldségleves GM, Paradicsomos káposzta GM, Pulyka aprópecsenye			Meggyleves GM, tejtmentes, Tavaszi rizseshús			Karlábéleves GM, Brassói aprópecsenye pirított burgonyáva, Csemege uborka			Csontleves GM, Zöldbabfőzelék GM, tejtmentes, Sült csirkemellcsíkok, Alma			Magyaros gombaleves GM , Sertéspörkölt, Főtt tészta tojásmentes GM, Céklasaláta		
	Energia: 530.08 Kcal / 2,215.73 KJ			Energia: 575.40 Kcal / 2,405.17 KJ			Energia: 821.19 Kcal / 3,432.57 KJ			Energia: 458.36 Kcal / 1,915.94 KJ			Energia: 638.57 Kcal / 2,669.22 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
	26.12 g	25.83 g	4.50 g	32.03 g	14.28 g	3.52 g	41.46 g	30.63 g	7.74 g	32.09 g	14.77 g	1.65 g	30.57 g	21.02 g	4.09 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	47.63 g	8.24 g	5.78 g	79.32 g	11.19 g	1.96 g	93.99 g	0.00 g	5.65 g	47.61 g	0.40 g	4.70 g	80.77 g	4.00 g	5.37 g
<b>(00022)</b> Glutén-, tejtmentes, fruktózszegény	Zöldségleves GM, Paradicsomos káposzta, GM, CM, Pulyka aprópecsenye			Csurgatott tojásleves GM, Tavaszi rizseshús			Karlábéleves GM, Brassói aprópecsenye pirított burgonyáva, Csemege uborka			Csontleves GM, Zöldbabfőzelék GM, tejtmentes, Sült csirkemellcsíkok			Magyaros gombaleves GM , Sertéspörkölt, Főtt tészta tojásmentes GM, Céklasaláta		
	Energia: 497.96 Kcal / 2,081.47 KJ			Energia: 577.46 Kcal / 2,413.78 KJ			Energia: 821.19 Kcal / 3,432.57 KJ			Energia: 395.74 Kcal / 1,654.19 KJ			Energia: 638.57 Kcal / 2,669.22 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
	26.12 g	25.83 g	4.50 g	35.37 g	21.88 g	4.93 g	41.46 g	30.63 g	7.74 g	31.37 g	14.05 g	1.65 g	30.57 g	21.02 g	4.09 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	39.64 g	0.25 g	5.78 g	60.57 g	0.00 g	2.79 g	93.99 g	0.00 g	5.65 g	35.01 g	0.40 g	4.68 g	80.77 g	4.00 g	5.37 g
<b>(00023)</b>							Karlábéleves GM,			Csontleves GM,			Magyaros gombaleves		












Heti étlap 2018.01.22. - 2018.01.26.

Glut,tej,toj,mag,szója,burg,mentés	Zöldségleves GM, Paradicsomos káposzta GM, Pulyka aprópecsenye			Meggyleves GM, tejmentes, Tavaszi rizseshús			Méz-es-mustáros csirkemell, Petrezselymes köles			Zöldbabfőzelék GM, tejmentes, Sült csirkemellcsíkok, Alma			GM, Sertéspörkölt, Főtt tészta tojásmentes GM, Céklasaláta		
	Energia: 530.08 Kcal / 2,215.73 KJ			Energia: 575.40 Kcal / 2,405.17 KJ			Energia: 613.03 Kcal / 2,562.47 KJ			Energia: 458.36 Kcal / 1,915.94 KJ			Energia: 638.57 Kcal / 2,669.22 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	26.12 g	25.83 g	4.50 g	32.03 g	14.28 g	3.52 g	43.68 g	18.48 g	2.46 g	32.09 g	14.77 g	1.65 g	30.57 g	21.02 g	4.09 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
47.63 g	8.24 g	5.78 g	79.32 g	11.19 g	1.96 g	70.34 g	8.10 g	4.00 g	47.61 g	0.40 g	4.70 g	80.77 g	4.00 g	5.37 g	
(00024) Gluténmentes, diabetikus-55 g CH	Zöldségleves GM diab, Paradicsomos káposzta GM, 55 CH, Pulyka aprópecsenye, Abonett GM, kukoricás, köleses			Csurgatott tojásleves GM 55 CH, Tavaszi rizseshús			Karlábéleves GM 55 CH, Brassói aprópecsenye pirított burgonyáva, Csemege uborka			Csontleves GM, Zöldbabfőzelék GM 55 CH, Sült csirkemellcsíkok, Alma			Magyaros gombaleves GM, Sertéspörkölt, Főtt tészta GM, 55 CH, Céklasaláta		
	Energia: 584.13 Kcal / 2,441.66 KJ			Energia: 523.32 Kcal / 2,187.48 KJ			Energia: 520.45 Kcal / 2,175.48 KJ			Energia: 514.71 Kcal / 2,151.49 KJ			Energia: 520.46 Kcal / 2,175.52 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	28.74 g	26.64 g	4.60 g	31.32 g	19.94 g	4.43 g	25.64 g	20.74 g	5.26 g	33.07 g	17.80 g	3.19 g	29.29 g	19.63 g	3.95 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
56.69 g	0.00 g	5.77 g	55.29 g	0.00 g	2.51 g	57.88 g	0.00 g	5.09 g	53.59 g	0.40 g	4.74 g	56.13 g	2.40 g	5.17 g	
(00025) Gluténmentes, diabetikus-50 g CH	Zöldségleves GM, Paradicsomos káposzta GM, 50 CH, Pulyka aprópecsenye, Abonett GM, kukoricás, köleses			Csurgatott tojásleves GM 50 CH, Tavaszi rizseshús			Karlábéleves GM 50 CH, Brassói aprópecsenye pirított burgonyáva, Csemege uborka			Csontleves GM, Zöldbabfőzelék GM 50 CH, Sült csirkemellcsíkok, Alma			Magyaros gombaleves GM, Sertéspörkölt, Főtt tészta GM, 50 CH, Céklasaláta		
	Energia: 567.01 Kcal / 2,370.10 KJ			Energia: 480.88 Kcal / 2,010.08 KJ			Energia: 459.45 Kcal / 1,920.50 KJ			Energia: 490.36 Kcal / 2,049.70 KJ			Energia: 490.94 Kcal / 2,052.13 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	28.00 g	26.44 g	4.57 g	28.51 g	18.71 g	4.12 g	22.69 g	18.28 g	4.56 g	32.79 g	17.52 g	3.19 g	28.97 g	19.29 g	3.91 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
53.57 g	0.25 g	5.78 g	50.16 g	0.00 g	2.38 g	51.32 g	0.00 g	4.86 g	48.69 g	0.40 g	4.73 g	49.97 g	2.00 g	5.13 g	



Heti étlap 2018.01.22. - 2018.01.26.

<b>(00026)</b> Gluténmentes, diabetikus-45 g CH	Zöldségleves GM, Paradicsomos káposzta GM, 45 CH, Pulyka aprópecsenye, Abonett GM, kukoricás, köleses			Csurgatott tojásleves GM 45 CH, Tavaszi rizseshús			Karalábéleves GM 45 CH, Brassói aprópecsenye pirított burgonyáva, Csemege uborka			Csontleves GM, Zöldbabfőzelék GM 45 CH, Sült csirkemellcsíkok, Alma			Magyaros gombaleves GM , Sertéspörkölt, Főtt tészta GM, 45 CH, Céklasaláta		
	Energia: 532.49 Kcal / 2,225.81 KJ			Energia: 459.66 Kcal / 1,921.38 KJ			Energia: 398.44 Kcal / 1,665.48 KJ			Energia: 490.36 Kcal / 2,049.70 KJ			Energia: 476.17 Kcal / 1,990.39 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	27.06 g	26.13 g	4.54 g	27.11 g	18.10 g	3.97 g	19.73 g	15.82 g	3.86 g	32.79 g	17.52 g	3.19 g	28.81 g	19.11 g	3.89 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
46.61 g	0.25 g	5.78 g	47.59 g	0.00 g	2.31 g	44.75 g	0.00 g	4.64 g	48.69 g	0.40 g	4.73 g	46.89 g	1.80 g	5.10 g	
															
<b>(00027)</b> Gluténmentes, tejmentes, Chron	Zöldségleves GM, Burgonyafőzelék GM, tejmentes, Pulyka aprópecsenye			Meggyleves GM, tejmentes, Tavaszi rizseshús			Karalábéleves GM, Brassói aprópecsenye pirított burgonyáva, Csemege uborka			Csontleves GM, Zöldbabfőzelék GM, tejmentes, Sült csirkemellcsíkok, Alma			Magyaros gombaleves GM , Sertéspörkölt, Főtt tészta tojásmentes GM, Céklasaláta		
	Energia: 544.79 Kcal / 2,277.22 KJ			Energia: 575.40 Kcal / 2,405.17 KJ			Energia: 821.19 Kcal / 3,432.57 KJ			Energia: 458.36 Kcal / 1,915.94 KJ			Energia: 638.57 Kcal / 2,669.22 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	26.09 g	16.11 g	3.45 g	32.03 g	14.28 g	3.52 g	41.46 g	30.63 g	7.74 g	32.09 g	14.77 g	1.65 g	30.57 g	21.02 g	4.09 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
72.86 g	0.25 g	4.71 g	79.32 g	11.19 g	1.96 g	93.99 g	0.00 g	5.65 g	47.61 g	0.40 g	4.70 g	80.77 g	4.00 g	5.37 g	
															
<b>(00028)</b> Glutén, tej, tojás, rizs, burgonya	Zöldségleves GM, Paradicsomos káposzta GM, Pulyka aprópecsenye			Meggyleves GM, tejmentes, Zöldséges csirkeragu, Köles köret			Karalábéleves GM, Mézes-mustáros csirkemell, Petrezselymes köles			Csontleves GM, Zöldbabfőzelék GM, tejmentes, Sült csirkemellcsíkok, Alma			Magyaros gombaleves GM , Sertéspörkölt, Főtt tészta tojásmentes GM, Céklasaláta		
	Energia: 530.08 Kcal / 2,215.73 KJ			Energia: 678.96 Kcal / 2,838.05 KJ			Energia: 613.03 Kcal / 2,562.47 KJ			Energia: 458.36 Kcal / 1,915.94 KJ			Energia: 638.57 Kcal / 2,669.22 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	26.12 g	25.83 g	4.50 g	34.95 g	15.35 g	3.37 g	43.68 g	18.48 g	2.46 g	32.09 g	14.77 g	1.65 g	30.57 g	21.02 g	4.09 g



Heti étlap 2018.01.22. - 2018.01.26.

	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	47.63 g	8.24 g	5.78 g	97.70 g	11.19 g	3.01 g	70.34 g	8.10 g	4.00 g	47.61 g	0.40 g	4.70 g	80.77 g	4.00 g	5.37 g
<b>(00029) Glu, tej, tojás, par.,ol.mag</b>	Zöldségleves GM, Burgonyafőzelék GM, tejmentes, Pulyka aprópecsenye			Meggyleves GM, tejmentes, Tavaszi rizseshús			Karlábéleves GM, Brassói aprópecsenye pirított burgonyáva, Csemege uborka			Csontleves GM, Zöldbabfőzelék GM, tejmentes, Sült csirkemellcsíkok, Alma			Magyaros gombaleves GM, Sertéspörkölt paradicsommentes, Főtt tészta tojásmentes GM, Céklasaláta		
	Energia: 544.79 Kcal / 2,277.22 Kj			Energia: 575.40 Kcal / 2,405.17 Kj			Energia: 821.19 Kcal / 3,432.57 Kj			Energia: 458.36 Kcal / 1,915.94 Kj			Energia: 631.85 Kcal / 2,641.13 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	26.09 g	16.11 g	3.45 g	32.03 g	14.28 g	3.52 g	41.46 g	30.63 g	7.74 g	32.09 g	14.77 g	1.65 g	30.21 g	20.94 g	4.09 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
72.86 g	0.25 g	4.71 g	79.32 g	11.19 g	1.96 g	93.99 g	0.00 g	5.65 g	47.61 g	0.40 g	4.70 g	79.64 g	4.00 g	5.35 g	
<b>(00030) Diabetikus-70 g CH</b>	Abonett GM, kukoricás, köleses, Paradicsomos káposzta 70 CH, Pulyka aprópecsenye, Zöldségleves diab			Csurgatott tojásleves, Tavaszi rizseshús			Karlábéleves 70 CH, Brassói aprópecsenye pirított burgonyáva, Csemege uborka			Csontleves cérnametélttel diab 70 CH, Zöldbabfőzelék 70 CH, Sült csirkemellcsíkok, Alma, Abonett GM, kukoricás, köleses			Magyaros gombaleves (tojásmentes), Sertéspörkölt, Főtt tészta 70 CH, Céklasaláta		
	Energia: 629.11 Kcal / 2,629.68 Kj			Energia: 638.43 Kcal / 2,668.64 Kj			Energia: 642.45 Kcal / 2,685.44 Kj			Energia: 619.00 Kcal / 2,587.42 Kj			Energia: 615.52 Kcal / 2,572.87 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	30.76 g	26.79 g	4.60 g	39.43 g	23.31 g	5.28 g	31.82 g	25.68 g	6.66 g	38.53 g	18.56 g	3.29 g	37.16 g	20.36 g	3.92 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
65.53 g	0.00 g	5.77 g	68.62 g	0.00 g	2.94 g	70.70 g	0.00 g	5.53 g	72.70 g	0.00 g	4.72 g	70.80 g	0.00 g	5.25 g	
<b>(00031) Diabetikus-60 g CH</b>	Zöldségleves GM, Paradicsomos káposzta 60 CH, Pulyka aprópecsenye, Abonett			Csurgatott tojásleves, Tavaszi rizseshús			Karlábéleves diab 60 CH, Brassói aprópecsenye pirított burgonyáva, Csemege			Csontleves cérnametélttel diab 60 CH, Zöldbabfőzelék 60 CH, Sült csirkemellcsíkok,			Magyaros gombaleves (tojásmentes), Sertéspörkölt, Főtt tészta		



Heti étlap 2018.01.22. - 2018.01.26.

	GM, kukoricás, köleses			uborka			Alma, Abonett GM, kukoricás, köleses			60 CH, Céklasaláta					
	Energia: 611.99 Kcal / 2,558.12 KJ			Energia: 544.11 Kcal / 2,274.38 KJ			Energia: 550.94 Kcal / 2,302.93 KJ			Energia: 549.95 Kcal / 2,298.79 KJ			Energia: 555.02 Kcal / 2,319.98 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	30.02 g	26.59 g	4.57 g	33.19 g	20.58 g	4.58 g	27.38 g	21.99 g	5.61 g	36.65 g	17.95 g	3.22 g	35.16 g	19.75 g	3.89 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	62.41 g	0.25 g	5.78 g	57.22 g	0.00 g	2.57 g	60.85 g	0.00 g	5.20 g	58.77 g	0.00 g	4.72 g	59.12 g	0.00 g	5.17 g
<b>(00032)</b> Diabetikus-50 g CH	Zöldségleves GM, Paradicsomos káposzta 50 CH, Pulyka aprópecsenye			Csurgatott tojásleves, Tavaszi rizseshús			Karlábéleves 50 CH, Brassói aprópecsenye pirított burgonyáva, Csemege uborka			Csontleves cérnametéllel diab 50 CH, Zöldbabfőzelék 50 CH, Sült csirkemellcsíkok, Alma			Magyaros gombaleves (tojásmentes), Sertéspörkölt, Főtt tészta 50 CH, Céklasaláta		
	Energia: 542.94 Kcal / 2,269.49 KJ			Energia: 480.45 Kcal / 2,008.28 KJ			Energia: 459.43 Kcal / 1,920.42 KJ			Energia: 515.42 Kcal / 2,154.46 KJ			Energia: 524.76 Kcal / 2,193.50 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	28.14 g	25.98 g	4.50 g	28.98 g	18.74 g	4.11 g	22.95 g	18.30 g	4.56 g	35.71 g	17.65 g	3.18 g	34.16 g	19.44 g	3.86 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
48.48 g	0.25 g	5.78 g	49.53 g	0.00 g	2.38 g	51.01 g	0.00 g	4.86 g	51.80 g	0.00 g	4.72 g	53.28 g	0.00 g	5.13 g	
<b>(00034)</b> Diabetikus-40 g CH	Zöldségleves GM, Paradicsomos káposzta 40 CH, Pulyka aprópecsenye			Csurgatott tojásleves, Tavaszi rizseshús			Karlábéleves 40 CH, Brassói aprópecsenye pirított burgonyáva, Csemege uborka			Csontleves cérnametéllel diab 40 CH, Zöldbabfőzelék 40 CH, Sült csirkemellcsíkok			Magyaros gombaleves (tojásmentes), Sertéspörkölt, Főtt tészta 40 CH, Céklasaláta		
	Energia: 491.14 Kcal / 2,052.97 KJ			Energia: 416.79 Kcal / 1,742.18 KJ			Energia: 367.92 Kcal / 1,537.91 KJ			Energia: 452.80 Kcal / 1,892.70 KJ			Energia: 464.25 Kcal / 1,940.57 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	26.57 g	23.91 g	4.28 g	24.77 g	16.90 g	3.64 g	18.51 g	14.61 g	3.50 g	34.99 g	16.93 g	3.18 g	32.16 g	18.83 g	3.82 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
41.92 g	0.25 g	5.32 g	41.84 g	0.00 g	2.19 g	41.16 g	0.00 g	4.53 g	39.20 g	0.00 g	4.70 g	41.60 g	0.00 g	5.05 g	
	Zöldségleves GM,						Karlábéleves 35 CH,			Csontleves			Magyaros gombaleves		





Heti étlap 2018.01.22. - 2018.01.26.

(00035) Diabetikus-35 g CH	Paradicsomos káposzta 35 CH, Pulyka aprópecsenye			Csurgatott tojásleves, Tavaszi rizseshús			Brassói aprópecsenye pirított burgonyáva, Csemege uborka			cérnametélttel diab 35 CH, Zöldbabfőzelék 35 CH, Sült csirkemellcsíkok			(tojásmentes), Sertéspörkölt, Főtt tészta 35 CH, Céklassaláta		
	Energia: 439.34 Kcal / 1,836.44 Kj			Energia: 374.35 Kcal / 1,564.78 Kj			Energia: 337.41 Kcal / 1,410.37 Kj			Energia: 433.76 Kcal / 1,813.12 Kj			Energia: 433.99 Kcal / 1,814.08 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	25.00 g	21.84 g	4.06 g	21.96 g	15.68 g	3.33 g	17.03 g	13.38 g	3.15 g	34.31 g	16.13 g	2.97 g	31.16 g	18.52 g	3.80 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
35.36 g	0.25 g	4.87 g	36.71 g	0.00 g	2.06 g	37.88 g	0.00 g	4.42 g	36.96 g	0.00 g	4.55 g	35.76 g	0.00 g	5.01 g	
(00040) Fruktózzzegény	Zöldségleves GM, Paradicsomos káposzta CM, Pulyka aprópecsenye			Csurgatott tojásleves, Tavaszi rizseshús			Karatábéleves, Brassói aprópecsenye pirított burgonyáva, Csemege uborka			Csontleves cérnametélttel, Zöldbabfőzelék tejmentes, Sült csirkemellcsíkok			Magyaros gombaleves (tojásmentes), Sertéspörkölt, Főtt tészta (tojásmentes), Céklassaláta		
	Energia: 542.94 Kcal / 2,269.49 Kj			Energia: 591.27 Kcal / 2,471.51 Kj			Energia: 821.17 Kcal / 3,432.49 Kj			Energia: 413.65 Kcal / 1,729.06 Kj			Energia: 645.78 Kcal / 2,699.36 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	28.14 g	25.98 g	4.50 g	36.31 g	21.95 g	4.93 g	41.72 g	30.65 g	7.74 g	34.04 g	14.15 g	1.64 g	38.16 g	20.67 g	3.95 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
48.48 g	0.25 g	5.78 g	62.92 g	0.00 g	2.79 g	93.68 g	0.00 g	5.65 g	36.66 g	0.00 g	4.67 g	76.64 g	0.00 g	5.29 g	
(00041) Hozzáadott cukormentes, sószegény	Zöldségleves GM, Paradicsomos káposzta CM, Pulyka aprópecsenye			Meggyleves CM, Tavasz rizseshús			Karatábéleves, Brassói aprópecsenye pirított burgonyáva, Csemege uborka			Csontleves cérnametélttel, Zöldbabfőzelék tejmentes, Sült csirkemellcsíkok, Alma			Legényfogyó leves, Zsemlemorzvás nudli, CM		
	Energia: 542.94 Kcal / 2,269.49 Kj			Energia: 532.04 Kcal / 2,223.93 Kj			Energia: 821.17 Kcal / 3,432.49 Kj			Energia: 476.27 Kcal / 1,990.81 Kj			Energia: 734.22 Kcal / 3,069.04 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	28.14 g	25.98 g	4.50 g	32.03 g	14.28 g	3.52 g	41.72 g	30.65 g	7.74 g	34.76 g	14.87 g	1.64 g	31.21 g	14.23 g	2.71 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
48.48 g	0.25 g	5.78 g	68.53 g	0.40 g	1.96 g	93.68 g	0.00 g	5.65 g	49.26 g	0.00 g	4.69 g	116.59 g	0.00 g	7.33 g	



Heti étlap 2018.01.22. - 2018.01.26.

(00042) Szója,ol.mag,hüvelyes,egyébment es	Zöldségleves GM, Paradicsomos káposzta, Pulyka aprópecsenye			Meggyleves , Tavaszi rizseshús			Karalábéleves, Brassói aprópecsenye pirított burgonyáva, Csemege uborka			Csontleves cérnametélttel, Sült csirkemellcsíkok, Kukoricafőzelék, Alma			Magyaros gombaleves (tojásmentes), Sertéspörkölt, Főtt tészta (tojásmentes), Céklasaláta		
	Energia: 575.07 Kcal / 2,403.79 Kj	Energia: 558.91 Kcal / 2,336.24 Kj		Energia: 821.17 Kcal / 3,432.49 Kj		Energia: 664.44 Kcal / 2,777.36 Kj		Energia: 645.78 Kcal / 2,699.36 Kj							
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
28.14 g	25.98 g	4.50 g	28.23 g	16.06 g	5.00 g	41.72 g	30.65 g	7.74 g	43.78 g	14.50 g	2.37 g	38.16 g	20.67 g	3.95 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
56.47 g	8.24 g	5.78 g	74.61 g	11.99 g	1.90 g	93.68 g	0.00 g	5.65 g	89.64 g	7.19 g	4.70 g	76.64 g	0.00 g	5.29 g	
(00043) Alma, körte, kivi, mogyorómentes	Zöldségleves GM, Paradicsomos káposzta, Pulyka aprópecsenye			Meggyleves, Tavaszi rizseshús			Karalábéleves, Brassói aprópecsenye pirított burgonyáva, Csemege uborka			Csontleves cérnametélttel, Zöldbabfőzelék tejmentes, Sült csirkemellcsíkok, Narancs			Legényfogó leves, Zsemlemorzásás nudli, lekvárral		
	Energia: 575.07 Kcal / 2,403.79 Kj	Energia: 556.20 Kcal / 2,324.92 Kj		Energia: 821.17 Kcal / 3,432.49 Kj		Energia: 475.77 Kcal / 1,988.72 Kj		Energia: 821.34 Kcal / 3,433.20 Kj							
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
28.14 g	25.98 g	4.50 g	29.59 g	15.71 g	4.80 g	41.72 g	30.65 g	7.74 g	34.94 g	14.45 g	1.64 g	32.81 g	14.31 g	2.71 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
56.47 g	8.24 g	5.78 g	73.49 g	10.79 g	1.77 g	93.68 g	0.00 g	5.65 g	49.41 g	0.00 g	4.68 g	136.39 g	24.98 g	3.15 g	

.....  
Élelmezésvezet

.....  
Dietetikus

