

Heti étlap 2018.01.29. - 2018.02.02.

| | | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek |
|-----------------------------------|--|--|---|--|---|---|
| Ebéd | (00010) Tej-,tojás- és ol.mag,egyéb mentes | Karfiollevés (magyaros), Tökfőzelék_tejmentes , Főtt virsli | Francia hagymaleves tejmentes, Stroganoff pulykaragu tejment, Tészta köret (tojásmentes) | Burgonyaleves magyaros , Szárazbabfőzelék tejmentes, Sertéssült, Mandarin | Zöldborsólevés, Almás csirkemell, Bulgur | Tárkonyos raguleves tejmentes, Gránátos kocka tojásmentes, Kivi |
| | | Energia: 705.76 Kcal / 2,950.08 KJ | Energia: 671.49 Kcal / 2,806.83 KJ | Energia: 882.85 Kcal / 3,690.31 KJ | Energia: 724.63 Kcal / 3,028.95 KJ | Energia: 840.44 Kcal / 3,513.04 KJ |
| | | Fehérje Zsír T.Zsír-sav | Fehérje Zsír T.Zsír-sav | Fehérje Zsír T.Zsír-sav | Fehérje Zsír T.Zsír-sav | Fehérje Zsír T.Zsír-sav |
| | | 33.33 g 31.99 g 9.82 g | 33.07 g 24.37 g 5.33 g | 53.46 g 28.59 g 6.34 g | 41.85 g 18.42 g 2.18 g | 36.55 g 21.79 g 3.60 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | |
| | 70.64 g 5.00 g 5.71 g | 79.06 g 0.00 g 4.26 g | 101.60 g 0.00 g 6.54 g | 101.36 g 17.52 g 3.91 g | 120.13 g 0.60 g 4.42 g | |
| | | | | | | |
| | (00011) Tejmentes | Karfiollevés (magyaros), Tökfőzelék_tejmentes , Főtt virsli | Francia hagymaleves tejmentes, Stroganoff pulykaragu tejment., Tészta köret (tojásmentes) | Burgonyaleves magyaros , Szárazbabfőzelék tejmentes, Sertéssült, Mandarin | Zöldborsólevés, Almás csirkemell, Bulgur | Tárkonyos raguleves tejmentes, Gránátos kocka tojásmentes, Kivi |
| | | Energia: 705.76 Kcal / 2,950.08 KJ | Energia: 669.08 Kcal / 2,796.75 KJ | Energia: 882.85 Kcal / 3,690.31 KJ | Energia: 724.63 Kcal / 3,028.95 KJ | Energia: 840.44 Kcal / 3,513.04 KJ |
| | | Fehérje Zsír T.Zsír-sav | Fehérje Zsír T.Zsír-sav | Fehérje Zsír T.Zsír-sav | Fehérje Zsír T.Zsír-sav | Fehérje Zsír T.Zsír-sav |
| 33.33 g 31.99 g 9.82 g | | 32.95 g 24.37 g 5.33 g | 53.46 g 28.59 g 6.34 g | 41.85 g 18.42 g 2.18 g | 36.55 g 21.79 g 3.60 g | |
| Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | | |
| 70.64 g 5.00 g 5.71 g | 78.59 g 0.00 g 4.26 g | 101.60 g 0.00 g 6.54 g | 101.36 g 17.52 g 3.91 g | 120.13 g 0.60 g 4.42 g | | |
| | | | | | | |
| (00012) Tojás-, szárnyasmentes | Karfiollevés (magyaros), Főtt virsli , Tökfőzelék | Francia hagymaleves tejmentes, Stroganoff sertésragu , Tészta köret (tojásmentes) | Burgonyaleves magyaros , Szárazbabfőzelék tejmentes, Sertéssült, Mandarin | Zöldborsólevés, Mediterrán sertésragu, Bulgur | Tárkonyos sertésraguleves , Gránátos kocka tojásmentes, Kivi | |
| | Energia: 744.16 Kcal / 3,110.59 KJ | Energia: 673.29 Kcal / 2,814.35 KJ | Energia: 882.85 Kcal / 3,690.31 KJ | Energia: 715.10 Kcal / 2,989.12 KJ | Energia: 839.57 Kcal / 3,509.40 KJ | |
| | Fehérje Zsír T.Zsír-sav | Fehérje Zsír T.Zsír-sav | Fehérje Zsír T.Zsír-sav | Fehérje Zsír T.Zsír-sav | Fehérje Zsír T.Zsír-sav | |
| | 34.17 g 35.29 g 11.67 g | 33.49 g 23.24 g 5.13 g | 53.46 g 28.59 g 6.34 g | 38.12 g 26.23 g 4.71 g | 34.45 g 24.23 g 5.13 g | |
| Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | | |
| | | | | | | |



Heti étlap 2018.01.29. - 2018.02.02.

| | 71.93 g | 5.00 g | 5.75 g | 81.64 g | 0.00 g | 4.30 g | 101.60 g | 0.00 g | 6.54 g | 85.50 g | 0.00 g | 5.32 g | 116.59 g | 0.00 g | 4.45 g |
|---|---|---------|----------|--|---------|----------|---|---------|----------|---|---------|----------|--|---------|----------|
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| (00013) Toj,zell,hal,szój, mag,egyébmentes | Karfiolleves (zellermentes), Tökfőzelék , Főtt virsli | | | Francia hagymaleves tejmentes, Stroganoff pulykaragu , Tészta köret (tojásmentes) | | | Burgonyaleves magyaros , Szárazbabfőzelék tejmentes, Sertéssült, Mandarin | | | Kertészleves zellermentes, Almás csirkemell, Bulgur | | | Tárkonyos sertésragulev. (zell, Gránátos kocka tojásmentes, Kivi | | |
| | Energia: 740.26 Kcal / 3,094.29 KJ | | | Energia: 672.78 Kcal / 2,812.22 KJ | | | Energia: 882.85 Kcal / 3,690.31 KJ | | | Energia: 609.90 Kcal / 2,549.38 KJ | | | Energia: 873.60 Kcal / 3,651.65 KJ | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | 33.95 g | 35.25 g | 11.67 g | 32.78 g | 24.03 g | 5.33 g | 53.46 g | 28.59 g | 6.34 g | 38.12 g | 15.49 g | 1.88 g | 36.68 g | 26.10 g | 6.11 g |
| | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 71.33 g | 5.00 g | 5.83 g | 80.45 g | 0.00 g | 4.16 g | 101.60 g | 0.00 g | 6.54 g | 83.99 g | 17.52 g | 3.59 g | 118.64 g | 0.00 g | 4.41 g | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| (00014) Tojás- és banánmentes | Karfiolleves (magyaros), Főtt virsli , Tökfőzelék | | | Francia hagymaleves tejmentes, Stroganoff sertésragu , Tészta köret (tojásmentes) | | | Burgonyaleves magyaros , Szárazbabfőzelék tejmentes, Sertéssült, Mandarin | | | Zöldborsóleves, Almás csirkemell, Bulgur | | | Tárkonyos sertésraguleves , Gránátos kocka tojásmentes, Kivi | | |
| | Energia: 744.16 Kcal / 3,110.59 KJ | | | Energia: 673.29 Kcal / 2,814.35 KJ | | | Energia: 882.85 Kcal / 3,690.31 KJ | | | Energia: 724.63 Kcal / 3,028.95 KJ | | | Energia: 839.57 Kcal / 3,509.40 KJ | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | 34.17 g | 35.29 g | 11.67 g | 33.49 g | 23.24 g | 5.13 g | 53.46 g | 28.59 g | 6.34 g | 41.85 g | 18.42 g | 2.18 g | 34.45 g | 24.23 g | 5.13 g |
| | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 71.93 g | 5.00 g | 5.75 g | 81.64 g | 0.00 g | 4.30 g | 101.60 g | 0.00 g | 6.54 g | 101.36 g | 17.52 g | 3.91 g | 116.59 g | 0.00 g | 4.45 g | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| (00015) Tej-és cukormentes | Karfiolleves (magyaros), Tökfőzelék tej és cukormentes, Főtt virsli | | | Francia hagymaleves tejmentes, Stroganoff pulykaragu tejment, Tészta köret (tojásmentes) | | | Burgonyaleves magyaros , Szárazbabfőzelék tejmentes, Sertéssült, Mandarin | | | Zöldborsóleves, Mediterrán pulykaragu, Bulgur | | | Tárkonyos raguleves tejmentes, Gránátos kocka tojásmentes, Kivi | | |
| | Energia: 685.68 Kcal / 2,866.14 KJ | | | Energia: 681.92 Kcal / 2,850.43 KJ | | | Energia: 882.85 Kcal / 3,690.31 KJ | | | Energia: 741.67 Kcal / 3,100.18 KJ | | | Energia: 840.44 Kcal / 3,513.04 KJ | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | 33.33 g | 31.99 g | 9.82 g | 33.09 g | 24.37 g | 5.33 g | 53.46 g | 28.59 g | 6.34 g | 39.72 g | 28.44 g | 5.24 g | 36.55 g | 21.79 g | 3.60 g |



Heti étlap 2018.01.29. - 2018.02.02.

| | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
|---|--|---------|----------|--|---------|----------|--|---------|----------|---|---------|----------|---|---------|----------|
| | 65.65 g | 0.00 g | 5.71 g | 81.64 g | 0.00 g | 4.26 g | 101.60 g | 0.00 g | 6.54 g | 85.54 g | 0.00 g | 5.30 g | 120.13 g | 0.60 g | 4.42 g |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| (00016) Tejmentes, fruktózszegény | Karfioolleves (magyaros), Tökfőzelék tej és cukormentes, Főtt virsli | | | Francia hagymaleves tejmentes, Stroganoff pulykaragu, Tészta köret (tojásmentes) | | | Burgonyaleves magyaros , Szárazbabfőzelék tejmentes, Sertéssült | | | Zöldborsóleves, Mediterrán pulykaragu, Bulgur | | | Tárkonyos raguleves tejmentes, Gránátos kocka tojásmentes | | |
| | Energia: 685.68 Kcal / 2,866.14 Kj | | | Energia: 681.92 Kcal / 2,850.43 Kj | | | Energia: 817.21 Kcal / 3,415.94 Kj | | | Energia: 741.67 Kcal / 3,100.18 Kj | | | Energia: 730.82 Kcal / 3,054.83 Kj | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | 33.33 g | 31.99 g | 9.82 g | 33.09 g | 24.37 g | 5.33 g | 52.48 g | 28.17 g | 6.34 g | 39.72 g | 28.44 g | 5.24 g | 34.75 g | 20.71 g | 3.60 g |
| | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 65.65 g | 0.00 g | 5.71 g | 81.64 g | 0.00 g | 4.26 g | 87.88 g | 0.00 g | 6.54 g | 85.54 g | 0.00 g | 5.30 g | 99.79 g | 0.60 g | 4.40 g | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| (00017) Tej, szója, mogy, egyéb | Karfioolleves (magyaros), Tökfőzelék_tejmentes , Főtt virsli | | | Francia hagymaleves tejmentes, Stroganoff pulykaragu tejment, Tészta köret (tojásmentes) | | | Burgonyaleves magyaros , Sertéssült, Párolt rizs , Vegyes zöldköret , Mandarin | | | Kertészleves, Almás csirkemell, Bulgur | | | Tárkonyos raguleves tejmentes, Gránátos kocka tojásmentes, Kivi | | |
| | Energia: 705.76 Kcal / 2,950.08 Kj | | | Energia: 671.49 Kcal / 2,806.83 Kj | | | Energia: 707.26 Kcal / 2,956.35 Kj | | | Energia: 611.29 Kcal / 2,555.19 Kj | | | Energia: 840.44 Kcal / 3,513.04 Kj | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | 33.33 g | 31.99 g | 9.82 g | 33.07 g | 24.37 g | 5.33 g | 39.47 g | 23.66 g | 5.73 g | 38.18 g | 15.50 g | 1.88 g | 36.55 g | 21.79 g | 3.60 g |
| | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 70.64 g | 5.00 g | 5.71 g | 79.06 g | 0.00 g | 4.26 g | 83.74 g | 0.00 g | 5.65 g | 84.21 g | 17.52 g | 3.60 g | 120.13 g | 0.60 g | 4.42 g | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| (00018) Tej, marha, zöldborsó, szója | Karfioolleves (magyaros), Tökfőzelék_tejmentes , Főtt virsli | | | Francia hagymaleves tejmentes, Stroganoff pulykaragu tejment, Tészta köret (tojásmentes) | | | Burgonyaleves magyaros , Sertéssült, Párolt rizs , Vegyes zöldköret , Mandarin | | | Kertészleves, Almás csirkemell, Bulgur | | | Tárkonyos raguleves tejmentes, Gránátos kocka tojásmentes, Kivi | | |
| | Energia: 705.76 Kcal / 2,950.08 Kj | | | Energia: 671.49 Kcal / 2,806.83 Kj | | | Energia: 707.25 Kcal / 2,956.31 Kj | | | Energia: 611.29 Kcal / 2,555.19 Kj | | | Energia: 840.44 Kcal / 3,513.04 Kj | | |




























Heti étlap 2018.01.29. - 2018.02.02.

| | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
|---|---|---------|----------|--|---------|----------|---|---------|----------|--|---------|----------|---|---------|----------|
| | 33.33 g | 31.99 g | 9.82 g | 33.07 g | 24.37 g | 5.33 g | 39.47 g | 23.65 g | 5.72 g | 38.18 g | 15.50 g | 1.88 g | 36.55 g | 21.79 g | 3.60 g |
| | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| | 70.64 g | 5.00 g | 5.71 g | 79.06 g | 0.00 g | 4.26 g | 83.74 g | 0.00 g | 5.64 g | 84.21 g | 17.52 g | 3.60 g | 120.13 g | 0.60 g | 4.42 g |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| (00019) Tej- és halmentes | Karfioleves (magyaros), Tökfőzelék_tejmentes, Főtt virsli | | | Francia hagymaleves tejmentes, Stroganoff pulykaragu tejment, Tészta köret (tojásmentes) | | | Burgonyaleves magyaros, Szárazbabfőzelék tejmentes, Sertéssült, Mandarin | | | Zöldborsóleves, Almás csirkemell, Bulgur | | | Tárkonyos raguleves tejmentes, Gránátos kocka tojásmentes, Kivi | | |
| | Energia: 705.76 Kcal / 2,950.08 KJ | | | Energia: 671.49 Kcal / 2,806.83 KJ | | | Energia: 882.85 Kcal / 3,690.31 KJ | | | Energia: 724.63 Kcal / 3,028.95 KJ | | | Energia: 840.44 Kcal / 3,513.04 KJ | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | 33.33 g | 31.99 g | 9.82 g | 33.07 g | 24.37 g | 5.33 g | 53.46 g | 28.59 g | 6.34 g | 41.85 g | 18.42 g | 2.18 g | 36.55 g | 21.79 g | 3.60 g |
| | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 70.64 g | 5.00 g | 5.71 g | 79.06 g | 0.00 g | 4.26 g | 101.60 g | 0.00 g | 6.54 g | 101.36 g | 17.52 g | 3.91 g | 120.13 g | 0.60 g | 4.42 g | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| (00020) Gluténmentes | Magyaros karfioleves GM, Tökfőzelék GM, Főtt virsli | | | Francia hagymaleves GM, Stroganoff pulykaragu GM, Tésztaköret tojásmentes GM | | | Burgonyaleves magyaros GM, Szárazbabfőzelék GM, tejmentes, Sertéssült, Mandarin | | | Zöldborsóleves GM, Almás csirkemell, Köles köret | | | Tárkonyos sertésraguleves GM, Gránátos kocka gluténmentes, Kivi | | |
| | Energia: 666.69 Kcal / 2,786.76 KJ | | | Energia: 650.43 Kcal / 2,718.80 KJ | | | Energia: 882.70 Kcal / 3,689.69 KJ | | | Energia: 689.20 Kcal / 2,880.86 KJ | | | Energia: 859.85 Kcal / 3,594.17 KJ | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | 29.62 g | 34.82 g | 11.67 g | 24.95 g | 24.67 g | 5.47 g | 51.72 g | 30.12 g | 6.74 g | 38.17 g | 20.03 g | 2.71 g | 30.60 g | 24.70 g | 5.24 g |
| | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 58.26 g | 5.00 g | 5.85 g | 80.38 g | 4.00 g | 4.33 g | 99.79 g | 0.00 g | 6.87 g | 88.43 g | 17.52 g | 3.89 g | 123.59 g | 3.50 g | 4.53 g | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| (00021) Glut,tej,toj,szez, moqv.mézmente | Magyaros karfioleves GM, Tökfőzelék GM, | | | Francia hagymaleves tej, GM, Stroganoff pulykaragu GM, tej, | | | Burgonyaleves magyaros GM, Szárazbabfőzelék | | | Zöldborsóleves GM, Almás csirkemell, Köles | | | Tárkonyos raguleves GM, tej, Gránátos kocka | | |



Heti étlap 2018.01.29. - 2018.02.02.

| s | tejmentes, Főtt virsli | Tésztaköret tojásmentes GM | GM, tejmentes, Sertéssült, Mandarin | köret | gluténmentes, Kivi |
|--|---|---|--|---|---|
| | Energia: 676.54 Kcal / 2,827.94 Kj | Energia: 650.43 Kcal / 2,718.80 Kj | Energia: 882.70 Kcal / 3,689.69 Kj | Energia: 689.20 Kcal / 2,880.86 Kj | Energia: 834.11 Kcal / 3,486.58 Kj |
| | Fehérje 29.52 g Zsír 31.81 g T.Zsírsv 9.84 g | Fehérje 24.95 g Zsír 24.67 g T.Zsírsv 5.47 g | Fehérje 51.72 g Zsír 30.12 g T.Zsírsv 6.74 g | Fehérje 38.17 g Zsír 20.03 g T.Zsírsv 2.71 g | Fehérje 29.95 g Zsír 22.10 g T.Zsírsv 3.71 g |
| | Szénhidrát 67.48 g Cukor 5.45 g Só 5.82 g | Szénhidrát 80.38 g Cukor 4.00 g Só 4.33 g | Szénhidrát 99.79 g Cukor 0.00 g Só 6.87 g | Szénhidrát 88.43 g Cukor 17.52 g Só 3.89 g | Szénhidrát 123.70 g Cukor 4.10 g Só 4.49 g |
| |   |   |  |   |   |
| (00022) Glutén-, tejmentes, fruktózszegény | Magyaros karfiollevés GM, Tökfőzelék GM, tej, cukorment, Főtt virsli | Francia hagymaleves tej, GM, Stroganoff pulykaragu GM, tej, Tésztaköret tojásmentes GM | Burgonyaleves magyaros GM, Szárazbabfőzelék GM, tejmentes, Sertéssült | Zöldborsólevés GM, Mediterrán pulykaragu, Köles köret | Tárkonyos raguleves GM, tej, Gránátos kocka GM |
| | Energia: 656.47 Kcal / 2,744.04 Kj | Energia: 650.43 Kcal / 2,718.80 Kj | Energia: 817.06 Kcal / 3,415.31 Kj | Energia: 736.53 Kcal / 3,078.70 Kj | Energia: 724.49 Kcal / 3,028.37 Kj |
| | Fehérje 29.52 g Zsír 31.81 g T.Zsírsv 9.84 g | Fehérje 24.95 g Zsír 24.67 g T.Zsírsv 5.47 g | Fehérje 50.74 g Zsír 29.70 g T.Zsírsv 6.74 g | Fehérje 37.11 g Zsír 30.19 g T.Zsírsv 5.77 g | Fehérje 28.15 g Zsír 21.02 g T.Zsírsv 3.71 g |
| | Szénhidrát 62.48 g Cukor 0.45 g Só 5.82 g | Szénhidrát 80.38 g Cukor 4.00 g Só 4.33 g | Szénhidrát 86.07 g Cukor 0.00 g Só 6.87 g | Szénhidrát 78.76 g Cukor 0.00 g Só 5.28 g | Szénhidrát 103.36 g Cukor 4.10 g Só 4.47 g |
| |   |   |  |   |   |
| (00023) Glut,tej,toj,mag,s zója,burg.mentes s | Magyaros karfiollevés GM, Tökfőzelék GM, tejmentes, Pulykasült | Francia hagymaleves tej, GM, Stroganoff pulykaragu GM, tej, Tésztaköret tojásmentes GM | Gyümölcsle 0,2l-es, Sertéssült, Párolt rizs , Vegyes zöldköret , Mandarin | Kertészleves GM, Almás csirkemell, Köles köret | Tárkonyos raguleves GM, tej, Mákos metélt GM, Kivi |
| | Energia: 593.50 Kcal / 2,480.83 Kj | Energia: 650.43 Kcal / 2,718.80 Kj | Energia: 626.25 Kcal / 2,617.73 Kj | Energia: 616.51 Kcal / 2,577.01 Kj | Energia: 778.54 Kcal / 3,254.30 Kj |
| | Fehérje 35.21 g Zsír 19.65 g T.Zsírsv 4.04 g | Fehérje 24.95 g Zsír 24.67 g T.Zsírsv 5.47 g | Fehérje 35.81 g Zsír 17.91 g T.Zsírsv 4.27 g | Fehérje 36.23 g Zsír 17.30 g T.Zsírsv 2.41 g | Fehérje 29.76 g Zsír 23.81 g T.Zsírsv 5.05 g |
| | Szénhidrát 68.49 g Cukor 5.45 g Só 3.97 g | Szénhidrát 80.38 g Cukor 4.00 g Só 4.33 g | Szénhidrát 78.30 g Cukor 0.00 g Só 4.31 g | Szénhidrát 79.23 g Cukor 17.52 g Só 3.58 g | Szénhidrát 106.72 g Cukor 14.09 g Só 2.61 g |
| |   |   | |  |   |



Heti étlap 2018.01.29. - 2018.02.02.

| | Magyaros karfiollevés GM, Tökfőzelék GM 55 CH, Főtt virsli | | | Francia hagymaleves GM, Stroganoff pulykaragu GM, Tésztaköret GM, 55 CH | | | Zöldbableves GM diab 55 CH, Sertéssült, Párolt rizs 55 CH | | | Kertészleves, Mediterrán pulykaragu, Köles köret 55 CH | | | Tárkonyos sertésraguleves GM, Gránátos kocka GM 55 CH | | |
|-----------------------|--|---------|-----------------------|---|---------|-----------------------|--|---------|-----------------------|--|---------|-----------------------|---|---------|--------|
| | Energia: 657.04 Kcal / 2,746.43 KJ | | | Energia: 507.13 Kcal / 2,119.80 KJ | | | Energia: 553.41 Kcal / 2,313.25 KJ | | | Energia: 579.05 Kcal / 2,420.43 KJ | | | Energia: 462.89 Kcal / 1,934.88 KJ | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | 29.63 g | 34.82 g | 11.67 g | 23.49 g | 23.11 g | 5.31 g | 33.17 g | 21.75 g | 4.80 g | 33.17 g | 25.38 g | 5.11 g | 22.50 g | 15.84 g | 3.16 g |
| Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| 55.84 g 0.00 g 5.85 g | | | 50.08 g 2.20 g 4.11 g | | | 56.19 g 0.00 g 4.80 g | | | 55.12 g 0.00 g 4.70 g | | | 56.32 g 2.35 g 3.13 g | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Magyaros karfiollevés GM, Tökfőzelék GM 50 CH, Főtt virsli | | | Francia hagymaleves GM, Stroganoff pulykaragu GM, Tésztaköret GM, 50 CH | | | Zöldbableves GM, diab 50 CH, Sertéssült, Párolt rizs 50 CH | | | Kertészleves, Mediterrán pulykaragu, Köles köret 50 CH | | | Tárkonyos raguleves GM, Gránátos kocka GM 50 CH | | |
| | Energia: 629.29 Kcal / 2,630.43 KJ | | | Energia: 492.37 Kcal / 2,058.11 KJ | | | Energia: 536.06 Kcal / 2,240.73 KJ | | | Energia: 550.78 Kcal / 2,302.26 KJ | | | Energia: 439.39 Kcal / 1,836.65 KJ | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | 28.58 g | 34.31 g | 11.49 g | 23.33 g | 22.94 g | 5.30 g | 32.81 g | 21.55 g | 4.78 g | 32.51 g | 24.69 g | 5.00 g | 22.14 g | 15.32 g | 3.10 g |
| Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| 51.16 g 0.00 g 5.68 g | | | 47.00 g 2.00 g 4.09 g | | | 52.69 g 0.00 g 4.76 g | | | 50.30 g 0.00 g 4.61 g | | | 52.03 g 2.17 g 2.99 g | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Magyaros karfiollevés GM, Tökfőzelék GM 45 CH, Főtt virsli | | | Francia hagymaleves GM, Stroganoff pulykaragu GM, Tésztaköret GM, 45 CH | | | Zöldbableves GM, diab 45 CH, Sertéssült, Párolt rizs 45 CH | | | Kertészleves, Mediterrán pulykaragu, Köles köret 45 CH | | | Tárkonyos raguleves GM, Gránátos kocka GM 45 CH | | |
| | Energia: 601.54 Kcal / 2,514.44 KJ | | | Energia: 477.61 Kcal / 1,996.41 KJ | | | Energia: 501.35 Kcal / 2,095.64 KJ | | | Energia: 522.52 Kcal / 2,184.13 KJ | | | Energia: 415.89 Kcal / 1,738.42 KJ | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | 27.53 g | 33.80 g | 11.30 g | 23.17 g | 22.77 g | 5.28 g | 32.09 g | 21.15 g | 4.73 g | 31.84 g | 24.00 g | 4.88 g | 21.79 g | 14.82 g | 3.05 g |
| Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| 46.48 g 0.00 g 5.51 g | | | 43.92 g 1.80 g 4.07 g | | | 45.67 g 0.00 g 4.67 g | | | 45.49 g 0.00 g 4.52 g | | | 47.74 g 2.00 g 2.86 g | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |



Heti étlap 2018.01.29. - 2018.02.02.

| | (00027) Gluténmentes, tejmentes, Chron | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------|---|---------|------------|--|---------|------------|---|---------|------------|--|---------|------------|--|---------|--------|--|
| | Magyaros karfiollevés GM, Tökfőzelék GM, tejmentes, Főtt virsli | | | Francia hagymaleves tej, GM, Stroganoff pulyka_G,T,Crohn, Tésztaköret tojásmentes GM | | | Burgonyaleves magyaros GM, Sertéssült, Párolt vegyes zöldköret , Párolt rizs , Mandarin | | | Zöldborsólevés GM, Almás csirkemell, Köles köret | | | Tárkonyos sertésragulev.GM, t, Gránátos kocka gluténmentes, Kivi | | | |
| | Energia: 628.28 Kcal / 2,626.21 KJ | | | Energia: 640.00 Kcal / 2,675.20 KJ | | | Energia: 865.27 Kcal / 3,616.83 KJ | | | Energia: 689.20 Kcal / 2,880.86 KJ | | | Energia: 834.11 Kcal / 3,486.58 KJ | | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | |
| | 28.78 g | 31.52 g | 9.82 g | 24.93 g | 24.67 g | 5.47 g | 42.17 g | 32.50 g | 8.07 g | 38.17 g | 20.03 g | 2.71 g | 29.95 g | 22.10 g | 3.71 g | |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | | |
| | 56.97 g | 5.00 g | 5.81 g | 77.80 g | 4.00 g | 4.33 g | 99.43 g | 0.00 g | 6.11 g | 88.43 g | 17.52 g | 3.89 g | 123.70 g | 4.10 g | 4.49 g | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | (00028) Glutén, tej, tojás, rizs, burgonya | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Magyaros karfiollevés GM, Tökfőzelék GM, tejmentes, Pulykasült | | | Francia hagymaleves tej, GM, Stroganoff pulykaragu GM, Tésztaköret tojásmentes GM | | | Gyümölcsle 0,2l-es, Szárzababfőzelék GM, tejmentes, Sertéssült | | | Zöldborsólevés GM, Almás csirkemell, Köles köret | | | Tárkonyos raguleves GM, tej, Mákos metélt GM, Kivi | | | |
| | Energia: 593.50 Kcal / 2,480.83 KJ | | | Energia: 650.43 Kcal / 2,718.80 KJ | | | Energia: 701.65 Kcal / 2,932.90 KJ | | | Energia: 689.20 Kcal / 2,880.86 KJ | | | Energia: 778.54 Kcal / 3,254.30 KJ | | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | |
| | 35.21 g | 19.65 g | 4.04 g | 24.95 g | 24.67 g | 5.47 g | 46.82 g | 22.28 g | 4.89 g | 38.17 g | 20.03 g | 2.71 g | 29.76 g | 23.81 g | 5.05 g | |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | | |
| | 68.49 g | 5.45 g | 3.97 g | 80.38 g | 4.00 g | 4.33 g | 76.18 g | 0.00 g | 5.21 g | 88.43 g | 17.52 g | 3.89 g | 106.72 g | 14.09 g | 2.61 g | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | (00029) Glu, tej, tojás, par.,ol.mag | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Magyaros karfiollevés GM, Tökfőzelék GM, tejmentes, Főtt virsli | | | Francia hagymaleves tej, GM, Stroganoff pulykaragu GM, tej, Tésztaköret tojásmentes GM | | | Burgonyaleves magyaros GM, Szárzababfőzelék GM, tejmentes, Sertéssült, Mandarin | | | Zöldborsólevés GM, Almás csirkemell, Köles köret | | | Tárkonyos raguleves GM, tej, Gránátos kocka gluténmentes, Kivi | | | |
| | Energia: 628.28 Kcal / 2,626.21 KJ | | | Energia: 650.43 Kcal / 2,718.80 KJ | | | Energia: 882.70 Kcal / 3,689.69 KJ | | | Energia: 689.20 Kcal / 2,880.86 KJ | | | Energia: 834.11 Kcal / 3,486.58 KJ | | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | |
| | 28.78 g | 31.52 g | 9.82 g | 24.95 g | 24.67 g | 5.47 g | 51.72 g | 30.12 g | 6.74 g | 38.17 g | 20.03 g | 2.71 g | 29.95 g | 22.10 g | 3.71 g | |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | | |
| | 56.97 g | 5.00 g | 5.81 g | 80.38 g | 4.00 g | 4.33 g | 99.79 g | 0.00 g | 6.87 g | 88.43 g | 17.52 g | 3.89 g | 123.70 g | 4.10 g | 4.49 g | |



Heti étlap 2018.01.29. - 2018.02.02.

| (00030) Diabetikus-70 g CH | Karfiolleves (magyaros), Tökfőzelék diab 70 CH, Főtt virsli , Abonett GM, kukoricás, köleses | Francia hagymaleves tejmentes, Stroganoff pulykaragu, Tészta köret 70 CH | Zöldbableves diab 70 CH, Sertéssült, Párolt rizs 70 CH | Kertészleves, Mediterrán pulykaragu, Bulgur 70 CH | Tárkonyos sertésraguleves , Gránátos kocka 70 CH | | | | | | | | | | |
|---|---|---|--|--|--|---------|------------|---------|---------|------------|---------|---------|------------|---------|--------|
| | Energia: 741.34 Kcal / 3,098.80 KJ | Energia: 626.10 Kcal / 2,617.10 KJ | Energia: 640.09 Kcal / 2,675.58 KJ | Energia: 630.87 Kcal / 2,637.04 KJ | Energia: 586.05 Kcal / 2,449.69 KJ | | | | | | | | | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | 34.64 g | 35.44 g | 11.69 g | 31.57 g | 23.91 g | 5.29 g | 35.91 g | 22.82 g | 4.92 g | 36.26 g | 25.14 g | 4.87 g | 28.36 g | 20.98 g | 4.92 g |
| | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 70.42 g | 0.00 g | 5.75 g | 70.30 g | 0.00 g | 4.20 g | 72.63 g | 0.00 g | 5.03 g | 69.22 g | 0.00 g | 4.89 g | 69.76 g | 0.00 g | 2.37 g | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| (00031) Diabetikus-60 g CH | Karfiolleves (magyaros), Tökfőzelék diab 60 CH, Főtt virsli | Francia hagymaleves tejmentes, Stroganoff pulykaragu, Tészta köret 60 CH | Zöldbableves diab 60 CH, Sertéssült, Párolt rizs 60 CH | Kertészleves, Mediterrán pulykaragu, Bulgur 60 CH | Tárkonyos sertésraguleves , Gránátos kocka 60 CH | | | | | | | | | | |
| | Energia: 694.62 Kcal / 2,903.51 KJ | Energia: 580.72 Kcal / 2,427.41 KJ | Energia: 570.68 Kcal / 2,385.44 KJ | Energia: 603.13 Kcal / 2,521.08 KJ | Energia: 544.50 Kcal / 2,276.01 KJ | | | | | | | | | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | 32.86 g | 34.76 g | 11.49 g | 30.07 g | 23.45 g | 5.26 g | 34.46 g | 22.02 g | 4.83 g | 35.40 g | 24.63 g | 4.81 g | 27.26 g | 20.03 g | 4.82 g |
| | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 62.14 g | 0.00 g | 5.58 g | 61.54 g | 0.00 g | 4.14 g | 58.61 g | 0.00 g | 4.85 g | 63.91 g | 0.00 g | 4.80 g | 62.71 g | 0.00 g | 2.30 g | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| (00032) Diabetikus-50 g CH | Karfiolleves (magyaros), Tökfőzelék diab 50 CH, Főtt virsli | Francia hagymaleves tejmentes, Stroganoff pulykaragu, Tészta köret 50 CH | Zöldbableves diab 50 CH, Sertéssült, Párolt rizs 50 CH | Kertészleves, Mediterrán pulykaragu, Bulgur 50 CH | Tárkonyos sertésraguleves , Gránátos kocka 50 CH | | | | | | | | | | |
| | Energia: 620.97 Kcal / 2,595.65 KJ | Energia: 520.21 Kcal / 2,174.48 KJ | Energia: 535.97 Kcal / 2,240.35 KJ | Energia: 533.78 Kcal / 2,231.20 KJ | Energia: 482.18 Kcal / 2,015.51 KJ | | | | | | | | | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | 29.57 g | 33.44 g | 11.02 g | 28.07 g | 22.84 g | 5.22 g | 33.73 g | 21.62 g | 4.78 g | 33.25 g | 23.36 g | 4.65 g | 25.62 g | 18.60 g | 4.67 g |
| | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 50.15 g | 0.00 g | 5.15 g | 49.86 g | 0.00 g | 4.06 g | 51.60 g | 0.00 g | 4.76 g | 50.64 g | 0.00 g | 4.58 g | 52.14 g | 0.00 g | 2.19 g | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |



Heti étlap 2018.01.29. - 2018.02.02.

| (00034) Diabetikus-40 g CH | Karfiollevés (magyaros), Tökfőzelék diab 40 CH, Főtt virsli | | | Francia hagymaleves tejmentes, Stroganoff pulykaragu, Tészta köret 40 CH | | | Zöldbableves diab 40 CH, Sertéssült, Párolt rizs 40 CH | | | Kertészleves, Mediterrán pulykaragu, Bulgur 40 CH | | | Tárkonyos sertésraguleves, Gránátos kocka 40 CH | | |
|---|--|---------|------------|--|---------|------------|---|---------|------------|--|---------|------------|--|---------|----------|
| | Energia: 576.78 Kcal / 2,410.94 KJ | | | Energia: 474.83 Kcal / 1,984.79 KJ | | | Energia: 483.91 Kcal / 2,022.74 KJ | | | Energia: 478.30 Kcal / 1,999.29 KJ | | | Energia: 419.86 Kcal / 1,755.01 KJ | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | 27.60 g | 32.64 g | 10.75 g | 26.57 g | 22.38 g | 5.19 g | 32.64 g | 21.02 g | 4.71 g | 31.53 g | 22.33 g | 4.52 g | 23.98 g | 17.17 g | 4.53 g |
| | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 42.95 g | 0.00 g | 4.90 g | 41.10 g | 0.00 g | 4.00 g | 41.08 g | 0.00 g | 4.62 g | 40.01 g | 0.00 g | 4.39 g | 41.56 g | 0.00 g | 2.09 g | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| (00035) Diabetikus-35 g CH | Karfiollevés (magyaros), Tökfőzelék diab 35 CH, Főtt virsli | | | Francia hagymaleves tejmentes, Stroganoff pulykaragu, Tészta köret 35 CH | | | Zöldbableves diab 35 CH, Sertéssült, Párolt rizs 35 CH | | | Kertészleves, Mediterrán pulykaragu, Bulgur 35 CH | | | Tárkonyos sertésraguleves, Gránátos kocka 35 CH | | |
| | Energia: 547.31 Kcal / 2,287.76 KJ | | | Energia: 459.71 Kcal / 1,921.59 KJ | | | Energia: 466.56 Kcal / 1,950.22 KJ | | | Energia: 464.43 Kcal / 1,941.32 KJ | | | Energia: 399.08 Kcal / 1,668.15 KJ | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | 26.29 g | 32.11 g | 10.56 g | 26.07 g | 22.23 g | 5.18 g | 32.29 g | 20.83 g | 4.69 g | 31.10 g | 22.08 g | 4.49 g | 23.43 g | 16.70 g | 4.48 g |
| | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 38.15 g | 0.00 g | 4.72 g | 38.18 g | 0.00 g | 3.98 g | 37.58 g | 0.00 g | 4.58 g | 37.36 g | 0.00 g | 4.35 g | 38.03 g | 0.00 g | 2.06 g | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| (00040) Fruktózzsегény | Karfiollevés (magyaros), Tökfőzelék cukormentes, Főtt virsli | | | Francia hagymaleves tejmentes, Stroganoff pulykaragu tejment, Tészta köret (tojásmentes) | | | Burgonyaleves magyaros , Szárazbabfőzelék tejmentes, Sertéssült | | | Zöldborsólevés, Mediterrán pulykaragu, Bulgur | | | Tárkonyos sertésraguleves, Gránátos kocka tojásmentes | | |
| | Energia: 744.16 Kcal / 3,110.59 KJ | | | Energia: 671.49 Kcal / 2,806.83 KJ | | | Energia: 817.21 Kcal / 3,415.94 KJ | | | Energia: 741.67 Kcal / 3,100.18 KJ | | | Energia: 729.95 Kcal / 3,051.19 KJ | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | 34.17 g | 35.29 g | 11.67 g | 33.07 g | 24.37 g | 5.33 g | 52.48 g | 28.17 g | 6.34 g | 39.72 g | 28.44 g | 5.24 g | 32.65 g | 23.15 g | 5.13 g |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | |
















Heti étlap 2018.01.29. - 2018.02.02.

| | 71.93 g | 5.00 g | 5.75 g | 79.06 g | 0.00 g | 4.26 g | 87.88 g | 0.00 g | 6.54 g | 85.54 g | 0.00 g | 5.30 g | 96.25 g | 0.00 g | 4.43 g |
|--|--|---------|------------|---|---------|------------|---|---------|------------|---|---------|------------|--|---------|----------|
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| (00041) Hozzáadott cukormentes, sószegegy | Karfiollevés (magyaros), Tökfőzelék cukormentes, Főtt virsli | | | Francia hagymaleves tejmentes, Stroganoff pulykaragu, Tészta köret (tojásmentes) | | | Burgonyaleves magyaros , Szárazbabfőzelék tejmentes, Sertéssült, Mandarin | | | Zöldborsólevés, Mediterrán pulykaragu, Bulgur | | | Tárkonyos sertésraguleves , Gránátos kocka tojásmentes, Kivi | | |
| | Energia: 724.08 Kcal / 3,026.65 KJ | | | Energia: 681.92 Kcal / 2,850.43 KJ | | | Energia: 882.85 Kcal / 3,690.31 KJ | | | Energia: 741.67 Kcal / 3,100.18 KJ | | | Energia: 839.57 Kcal / 3,509.40 KJ | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | 34.17 g | 35.29 g | 11.67 g | 33.09 g | 24.37 g | 5.33 g | 53.46 g | 28.59 g | 6.34 g | 39.72 g | 28.44 g | 5.24 g | 34.45 g | 24.23 g | 5.13 g |
| | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 66.94 g | 0.00 g | 5.75 g | 81.64 g | 0.00 g | 4.26 g | 101.60 g | 0.00 g | 6.54 g | 85.54 g | 0.00 g | 5.30 g | 116.59 g | 0.00 g | 4.43 g | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| (00042) Szója,ol.mag,hüv elyes,egyébment es | Karfiollevés (magyaros), Tökfőzelék , Főtt virsli | | | Francia hagymaleves tejmentes, Stroganoff pulykaragu, Tészta köret (tojásmentes) | | | Burgonyaleves magyaros , Sertéssült, Párolt rizs , Vegyes zöldköret , Mandarin | | | Kertészleves, Almás csirkemell, Bulgur | | | Tárkonyos sertésraguleves , Gránátos kocka tojásmentes, Kivi | | |
| | Energia: 744.16 Kcal / 3,110.59 KJ | | | Energia: 671.49 Kcal / 2,806.83 KJ | | | Energia: 707.25 Kcal / 2,956.31 KJ | | | Energia: 611.29 Kcal / 2,555.19 KJ | | | Energia: 839.57 Kcal / 3,509.40 KJ | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | 34.17 g | 35.29 g | 11.67 g | 33.07 g | 24.37 g | 5.33 g | 39.47 g | 23.65 g | 5.72 g | 38.18 g | 15.50 g | 1.88 g | 34.45 g | 24.23 g | 5.13 g |
| | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 71.93 g | 5.00 g | 5.75 g | 79.06 g | 0.00 g | 4.26 g | 83.74 g | 0.00 g | 5.64 g | 84.21 g | 17.52 g | 3.60 g | 116.59 g | 0.00 g | 4.43 g | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| (00043) Alma, körte, kivi, mogyorómentes | Karfiollevés (magyaros), Főtt virsli , Tökfőzelék | | | Francia hagymaleves tejmentes, Stroganoff pulykaragu, Tészta köret (tojásmentes) | | | Burgonyaleves magyaros , Szárazbabfőzelék tejmentes, Sertéssült, Mandarin | | | Zöldborsólevés, Mediterrán pulykaragu, Bulgur | | | Tárkonyos sertésraguleves , Gránátos kocka tojásmentes, Narancs | | |
| | Energia: 744.16 Kcal / 3,110.59 KJ | | | Energia: 671.49 Kcal / 2,806.83 KJ | | | Energia: 882.85 Kcal / 3,690.31 KJ | | | Energia: 741.67 Kcal / 3,100.18 KJ | | | Energia: 804.50 Kcal / 3,362.81 KJ | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | 34.17 g | 35.29 g | 11.67 g | 33.07 g | 24.37 g | 5.33 g | 53.46 g | 28.59 g | 6.34 g | 39.72 g | 28.44 g | 5.24 g | 33.73 g | 23.51 g | 5.13 g |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | |





Heti étlap 2018.01.29. - 2018.02.02.

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|---|---|--------|--|--------|--------|---|--------|--------|---|--------|--------|---|--------|--------|
| | 71.93 g | 5.00 g | 5.75 g | 79.06 g | 0.00 g | 4.26 g | 101.60 g | 0.00 g | 6.54 g | 85.54 g | 0.00 g | 5.30 g | 111.55 g | 0.00 g | 4.44 g |
| |   |  | |    | | |  | | |   | | |     | | |

.....
Élelmezésvezet

.....
Dietetikus

