

Heti étlap 2018.02.05. - 2018.02.09.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00010) Tej-,tojás- és ol.mag,egyéb mentes	Zöldségleves GM, Székelykáposzta tejmentes	Narancsos körtelevés, tejmentes, Görög csirkemell csíkok, Tepsis burgonya, Vegyes saláta	Tarhonyaleves tojásmentes, Lencsefőzelék, Pulyka aprópecsenye, Alma	Brokkolikrémleves tejmentes, Baconös csibemáj, Hagymás törtburgonya, Céklasaláta	Póréhagymás kukoricaleves tejmentes, Bolognai spagetti tej-, tojásment, Narancs
		Energia: 731.69 Kcal / 3,058.46 KJ	Energia: 706.72 Kcal / 2,954.09 KJ	Energia: 829.46 Kcal / 3,467.14 KJ	Energia: 897.03 Kcal / 3,749.59 KJ	Energia: 731.40 Kcal / 3,057.25 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		33.62 g 47.92 g 7.76 g	34.16 g 10.42 g 1.32 g	42.70 g 29.97 g 5.70 g	43.97 g 48.53 g 14.78 g	34.37 g 14.27 g 2.80 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	41.02 g 0.00 g 4.62 g	115.54 g 32.31 g 1.46 g	95.23 g 2.70 g 7.05 g	68.90 g 0.00 g 7.14 g	114.88 g 1.20 g 4.44 g	
	(00011) Tejmentes	Zöldségleves GM, Székelykáposzta tejmentes	Narancsos körtelevés tejmentes, Görög csirkemell csíkok, Tepsis burgonya, Vegyes saláta	Tarhonyaleves, Lencsefőzelék, Pulyka aprópecsenye, Alma	Brokkolikrémleves tejmentes, Baconös csibemáj, Hagymás törtburgonya, Céklasaláta	Póréhagymás kukoricaleves tejmentes, Bolognai spagetti tej-, tojásment, Narancs
		Energia: 731.69 Kcal / 3,058.46 KJ	Energia: 711.07 Kcal / 2,972.27 KJ	Energia: 829.46 Kcal / 3,467.14 KJ	Energia: 897.03 Kcal / 3,749.59 KJ	Energia: 731.40 Kcal / 3,057.25 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		33.62 g 47.92 g 7.76 g	34.13 g 10.39 g 1.31 g	42.70 g 29.97 g 5.70 g	43.97 g 48.53 g 14.78 g	34.37 g 14.27 g 2.80 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
41.02 g 0.00 g 4.62 g	116.95 g 32.31 g 1.46 g	95.23 g 2.70 g 7.05 g	68.90 g 0.00 g 7.14 g	114.88 g 1.20 g 4.44 g		
(00012) Tojás-, szárnyasmentes	Zöldségleves GM, Székelykáposzta	Narancsos körtelevés, Görög sertés aprópecsenye, Tepsis burgonya, Vegyes saláta	Tarhonyaleves tojásmentes, Lencsefőzelék, Sertéspörkölt, Alma	Brokkolikrémleves pirított zsemlekockáva, Baconös, sajtos sertésült, Hagymás törtburgonya, Céklasaláta	Póréhagymás kukoricaleves, Bolognai spagetti, Narancs	
	Energia: 799.44 Kcal / 3,341.66 KJ	Energia: 793.07 Kcal / 3,315.03 KJ	Energia: 917.31 Kcal / 3,834.36 KJ	Energia: 1,061.89 Kcal / 4,438.70 KJ	Energia: 814.08 Kcal / 3,402.85 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	
	36.12 g 50.56 g 9.15 g	33.47 g 18.73 g 4.68 g	52.19 g 34.05 g 6.88 g	44.78 g 65.61 g 24.21 g	36.02 g 20.08 g 6.14 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
49.44 g 0.00 g 4.65 g	119.03 g 31.71 g 1.60 g	98.39 g 2.70 g 6.69 g	70.68 g 0.00 g 8.04 g	120.54 g 0.00 g 4.46 g		





Heti étlap 2018.02.05. - 2018.02.09.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00012) Tojás-, szárnyasmentes					
	(00013) Toj, zell, hal, szój, mag, egyébmentes	Zöldségleves, Székelykáposzta	Narancsos körteleves, Görög csirkemell csíkok, Tepsis burgonya, Vegyes saláta	Tarhonyaleves tojásmentes, Cukkinifőzelék, Pulyka aprópecsenye, Alma	Brokkolikrémleves pirított zsemlekockáva, Baconös csibemáj, Hagymás törtburgonya, Céklasaláta	Póréhagymás kukoricaleves, Mediterrán húsos spagetti, Narancs
	Energia: 667.25 Kcal / 2,789.11 KJ	Energia: 744.13 Kcal / 3,110.46 KJ	Energia: 761.73 Kcal / 3,184.03 KJ	Energia: 979.92 Kcal / 4,096.07 KJ	Energia: 790.76 Kcal / 3,305.38 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
	35.88 g 36.56 g 7.54 g	37.17 g 11.63 g 2.04 g	35.50 g 31.68 g 9.43 g	45.47 g 54.63 g 18.14 g	35.26 g 20.01 g 6.13 g	
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	48.53 g 0.00 g 4.43 g	119.13 g 31.71 g 1.58 g	81.63 g 0.00 g 6.02 g	74.30 g 0.00 g 7.36 g	115.82 g 0.00 g 3.95 g	
	(00014) Tojás- és banánmentes	Zöldségleves GM, Székelykáposzta	Narancsos körteleves, Görög csirkemell csíkok, Tepsis burgonya, Vegyes saláta	Tarhonyaleves tojásmentes, Lencsefőzelék, Pulyka aprópecsenye, Alma	Brokkolikrémleves pirított zsemlekockáva, Baconös csibemáj, Hagymás törtburgonya, Céklasaláta	Póréhagymás kukoricaleves, Bolognai spagetti, Narancs
	Energia: 799.44 Kcal / 3,341.66 KJ	Energia: 744.13 Kcal / 3,110.46 KJ	Energia: 829.46 Kcal / 3,467.14 KJ	Energia: 979.92 Kcal / 4,096.07 KJ	Energia: 814.08 Kcal / 3,402.85 KJ	
Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv		
36.12 g 50.56 g 9.15 g	37.17 g 11.63 g 2.04 g	42.70 g 29.97 g 5.70 g	45.47 g 54.63 g 18.14 g	36.02 g 20.08 g 6.14 g		
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
49.44 g 0.00 g 4.65 g	119.13 g 31.71 g 1.58 g	95.23 g 2.70 g 7.05 g	74.30 g 0.00 g 7.36 g	120.54 g 0.00 g 4.46 g		





Heti étlap 2018.02.05. - 2018.02.09.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek									
Ebéd	(00014) Tojás- és banánmentes														
	(00015) Tej-és cukormentes	Zöldségleves GM, Székelykáposzta tejmentes	Paradicsomleves cukormentes, Görög csirkemell csíkok, Tepsis burgonya, Csemegeuborka	Tarhonyaleves, Lencsefőzelék cukormentes, Pulyka aprópecsenye, Alma	Brokkolikrémleves tejmentes, Baconös csibemáj, Hagymás törtburgonya, Céklasaláta	Póréhagymás kukoricaleves tejmentes, Bolognai spagetti cukormentes, Narancs									
	Energia: 731.69 Kcal / 3,058.46 Kj		Energia: 624.37 Kcal / 2,609.87 Kj		Energia: 818.62 Kcal / 3,421.83 Kj		Energia: 897.03 Kcal / 3,749.59 Kj		Energia: 731.40 Kcal / 3,057.25 Kj						
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv			
	33.62 g	47.92 g	7.76 g	36.72 g	15.79 g	1.86 g	42.70 g	29.97 g	5.70 g	43.97 g	48.53 g	14.78 g	34.37 g	14.27 g	2.80 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	41.02 g	0.00 g	4.62 g	81.84 g	0.00 g	4.46 g	92.53 g	0.00 g	7.05 g	68.90 g	0.00 g	7.14 g	114.88 g	1.20 g	4.44 g
	(00016) Tejmentes, fruktózzzegény	Zöldségleves GM, Székelykáposzta tejmentes	Paradicsomleves cukormentes, Görög csirkemell csíkok, Tepsis burgonya, Csemegeuborka	Tarhonyaleves, Lencsefőzelék cukormentes, Pulyka aprópecsenye	Brokkolikrémleves tejmentes, Baconös csibemáj, Hagymás törtburgonya, Céklasaláta	Póréhagymás kukoricaleves tejmentes, Bolognai spagetti cukormentes									
	Energia: 731.69 Kcal / 3,058.46 Kj		Energia: 624.37 Kcal / 2,609.87 Kj		Energia: 756.00 Kcal / 3,160.08 Kj		Energia: 897.03 Kcal / 3,749.59 Kj		Energia: 656.85 Kcal / 2,745.63 Kj						
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv				
33.62 g	47.92 g	7.76 g	36.72 g	15.79 g	1.86 g	41.98 g	29.25 g	5.70 g	43.97 g	48.53 g	14.78 g	33.29 g	13.91 g	2.80 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
41.02 g	0.00 g	4.62 g	81.84 g	0.00 g	4.46 g	79.93 g	0.00 g	7.03 g	68.90 g	0.00 g	7.14 g	99.58 g	1.20 g	4.43 g	



Heti étlap 2018.02.05. - 2018.02.09.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(00017) Tej, szója, mogy, egyéb	Zöldségleves GM, Székelykáposzta tejmentes			Narancsos körteleves, tejmentes, Görög csirkemell csíkok, Tepsis burgonya, Vegyes saláta			Tarhonyaleves, Cukkinifőzelék tejmentes, Pulyka aprópecsenye, Alma			Brokkolikrémleves tejmentes, Baconös csibemáj, Hagymás törtburgonya, Céklasaláta			Póréhagymás kukoricafejes tejmentes, Bolognai spagetti tej-, tojásment, Narancs		
		Energia: 731.69 Kcal / 3,058.46 KJ			Energia: 706.72 Kcal / 2,954.09 KJ			Energia: 640.49 Kcal / 2,677.25 KJ			Energia: 897.03 Kcal / 3,749.59 KJ			Energia: 731.40 Kcal / 3,057.25 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		33.62 g	47.92 g	7.76 g	34.16 g	10.42 g	1.32 g	32.06 g	22.18 g	4.75 g	43.97 g	48.53 g	14.78 g	34.37 g	14.27 g	2.80 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	41.02 g	0.00 g	4.62 g	115.54 g	32.31 g	1.46 g	76.28 g	0.00 g	5.88 g	68.90 g	0.00 g	7.14 g	114.88 g	1.20 g	4.44 g	
	(00018) Tej, marha, zöldborsó, szója	Zöldségleves GM, Székelykáposzta tejmentes			Narancsos körteleves, tejmentes, Görög csirkemell csíkok, Tepsis burgonya, Vegyes saláta			Tarhonyaleves, Cukkinifőzelék tejmentes, Pulyka aprópecsenye, Alma			Brokkolikrémleves tejmentes, Baconös csibemáj, Hagymás törtburgonya, Céklasaláta			Póréhagymás kukoricafejes tejmentes, Bolognai spagetti tej-, tojásment, Narancs		
		Energia: 731.69 Kcal / 3,058.46 KJ			Energia: 706.72 Kcal / 2,954.09 KJ			Energia: 640.49 Kcal / 2,677.25 KJ			Energia: 897.03 Kcal / 3,749.59 KJ			Energia: 731.40 Kcal / 3,057.25 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		33.62 g	47.92 g	7.76 g	34.16 g	10.42 g	1.32 g	32.06 g	22.18 g	4.75 g	43.97 g	48.53 g	14.78 g	34.37 g	14.27 g	2.80 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
41.02 g	0.00 g	4.62 g	115.54 g	32.31 g	1.46 g	76.28 g	0.00 g	5.88 g	68.90 g	0.00 g	7.14 g	114.88 g	1.20 g	4.44 g		
(00019) Tej- és halmentes	Zöldségleves GM, Székelykáposzta tejmentes			Narancsos körteleves, tejmentes, Görög csirkemell csíkok, Tepsis burgonya, Vegyes saláta			Tarhonyaleves, Lencsefőzelék, Pulyka aprópecsenye, Alma			Brokkolikrémleves tejmentes, Baconös csibemáj, Hagymás törtburgonya, Céklasaláta			Póréhagymás kukoricafejes tejmentes, Bolognai spagetti tej-, tojásment, Narancs			
	Energia: 731.69 Kcal / 3,058.46 KJ			Energia: 706.72 Kcal / 2,954.09 KJ			Energia: 829.46 Kcal / 3,467.14 KJ			Energia: 897.03 Kcal / 3,749.59 KJ			Energia: 731.40 Kcal / 3,057.25 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	33.62 g	47.92 g	7.76 g	34.16 g	10.42 g	1.32 g	42.70 g	29.97 g	5.70 g	43.97 g	48.53 g	14.78 g	34.37 g	14.27 g	2.80 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
41.02 g	0.00 g	4.62 g	115.54 g	32.31 g	1.46 g	95.23 g	2.70 g	7.05 g	68.90 g	0.00 g	7.14 g	114.88 g	1.20 g	4.44 g		





Heti étlap 2018.02.05. - 2018.02.09.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00019) Tej- és halmentes					
	(00020) Gluténmentes	Zöldségleves GM diab, Székelykáposzta GM	Narancsos körteleves GM, Görög csirkemell csíkok, Tepsis burgonya, Vegyes saláta	Tarhonyaleves GM, Lencsefőzelék GM, Pulyka aprópecsenye, Alma	Brokkolikrémleves GM, Baconös csibemáj, Hagymás törtburgonya, Céklasaláta	Póréhagymás kukoricaleves GM, Bolognai spagetti tojás, GM, Narancs
		Energia: 609.63 Kcal / 2,548.25 KJ	Energia: 748.48 Kcal / 3,128.65 KJ	Energia: 783.60 Kcal / 3,275.45 KJ	Energia: 897.03 Kcal / 3,749.59 KJ	Energia: 724.11 Kcal / 3,026.78 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		33.23 g 36.34 g 7.54 g	37.13 g 11.60 g 2.02 g	39.44 g 29.85 g 5.72 g	43.97 g 48.53 g 14.78 g	27.57 g 14.67 g 2.94 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	37.26 g 0.00 g 4.46 g	120.54 g 31.71 g 1.58 g	87.25 g 3.20 g 7.07 g	68.90 g 0.00 g 7.14 g	118.08 g 5.20 g 4.53 g	
(00021) Glut,tej,toj,szez, mogy,mézmentes	Zöldségleves GM, Székelykáposzta GM, tejszínes	Narancsos körteleves GM, tejszínes, Görög csirkemell csíkok, Tepsis burgonya, Vegyes saláta	Tarhonyaleves GM, Lencsefőzelék GM, Pulyka aprópecsenye, Alma	Brokkolikrémleves GM, tejszínes, Baconös csibemáj, Hagymás törtburgonya, Céklasaláta	Póréhagymás kukoricaleves GM, tejszínes, Bolognai spagetti tojás, GM, Narancs	
	Energia: 730.86 Kcal / 3,054.99 KJ	Energia: 711.07 Kcal / 2,972.27 KJ	Energia: 783.60 Kcal / 3,275.45 KJ	Energia: 897.03 Kcal / 3,749.59 KJ	Energia: 684.56 Kcal / 2,861.46 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
	33.32 g 47.90 g 7.76 g	34.13 g 10.39 g 1.31 g	39.44 g 29.85 g 5.72 g	43.97 g 48.53 g 14.78 g	26.61 g 14.35 g 2.90 g	
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	41.15 g 0.00 g 4.62 g	116.95 g 32.31 g 1.46 g	87.25 g 3.20 g 7.07 g	68.90 g 0.00 g 7.14 g	109.93 g 5.20 g 4.52 g	



Heti étlap 2018.02.05. - 2018.02.09.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(00022) Glutén-, tejementes, fruktózszegény	Zöldségleves GM, Székelykáposzta GM, tejmentes			Paradicsomleves GM, cukormentes, Görög csirkemell csíkok, Tepsis burgonya, Csemegeuborka			Tarhonyaleves GM, Lencsefőzelék cukormentes, GM, Pulyka aprópecsenye			BrokkolikréMLEVES GM, tejementes, Baconös csibemáj, Hagymás törtburgonya, Céklasaláta			Póréhagymás kukoricaleves GM, tejementes, Bolognai spagetti GM, cukorm		
		Energia: 730.86 Kcal / 3,054.99 KJ			Energia: 613.32 Kcal / 2,563.68 KJ			Energia: 710.14 Kcal / 2,968.39 KJ			Energia: 897.03 Kcal / 3,749.59 KJ			Energia: 610.01 Kcal / 2,549.84 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		33.32 g	47.90 g	7.76 g	34.98 g	15.76 g	1.88 g	38.72 g	29.13 g	5.72 g	43.97 g	48.53 g	14.78 g	25.53 g	13.99 g	2.90 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	41.15 g	0.00 g	4.62 g	80.83 g	0.40 g	4.47 g	71.96 g	0.50 g	7.05 g	68.90 g	0.00 g	7.14 g	94.63 g	5.20 g	4.51 g	
	(00023) Glut,tej,toj,mag,s zója,burg,mentes	Zöldségleves GM, Székelykáposzta GM, tejmentes			Narancsos körteleves GM, tejementes, Görög csirkemell csíkok, Köles köret, Vegyes saláta			Tarhonyaleves GM, burgonyamentes, Cukkinifőzelék GM, tejementes, Pulyka aprópecsenye, Alma			BrokkolikréMLEVES GM, burgonyam, Baconös csibemáj, Petrezselymes köles, Céklasaláta			Póréhagymás kukoricaleves GM, tejementes, Bolognai spagetti tojás, GM, Narancs		
		Energia: 730.86 Kcal / 3,054.99 KJ			Energia: 687.22 Kcal / 2,872.58 KJ			Energia: 633.70 Kcal / 2,648.87 KJ			Energia: 844.26 Kcal / 3,529.01 KJ			Energia: 684.56 Kcal / 2,861.46 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		33.32 g	47.90 g	7.76 g	33.28 g	13.92 g	2.09 g	29.33 g	29.36 g	6.69 g	45.82 g	47.85 g	15.05 g	26.61 g	14.35 g	2.90 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
41.15 g	0.00 g	4.62 g	105.08 g	32.31 g	1.83 g	61.37 g	1.70 g	5.99 g	58.06 g	0.00 g	7.52 g	109.93 g	5.20 g	4.52 g		
(00024) Gluténmentes, diabetikus-55 g CH	Zöldségleves GM diab, Székelykáposzta GM 55 CH, Abonett GM, kukoricás, köleses			Paradicsomleves GM, Görög csirkemell csíkok, Tepsis burgonya, Vegyes saláta cukormentes			Tarhonyaleves GM, burgonyamentes, Cukkinifőzelék GM, 55 CH, Pulyka aprópecsenye			BrokkolikréMLEVES GM 55 CH, Baconös csibemáj, Hagymás törtburgonya, Céklasaláta			Póréhagymaleves GM, Bolognai spagetti GM, 55 CH			
	Energia: 707.96 Kcal / 2,959.27 KJ			Energia: 488.14 Kcal / 2,040.43 KJ			Energia: 648.31 Kcal / 2,709.94 KJ			Energia: 824.98 Kcal / 3,448.42 KJ			Energia: 437.50 Kcal / 1,828.75 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	36.00 g	37.38 g	7.66 g	32.17 g	14.28 g	1.72 g	33.31 g	32.04 g	9.90 g	42.75 g	47.67 g	14.68 g	14.40 g	17.50 g	5.48 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		



Heti étlap 2018.02.05. - 2018.02.09.

	56.60 g	0.00 g	4.46 g	55.77 g	0.40 g	2.89 g	55.62 g	0.50 g	6.19 g	54.38 g	0.00 g	7.08 g	54.53 g	2.20 g	2.83 g
(00025) Gluténmentes, diabetikus-50 g CH	Zöldséglevés GM, Székelykáposzta GM 50 CH, Abonett GM, kukoricás, köleses			Paradicsomlevés GM, Görög csirkemell csíkok, Tepsis burgonya, Vegyes saláta cukormentes			Tarhonyaleves GM, burgonyamentes, Cukkinifőzelék GM, 50 CH, Pulyka aprópecsenye			Brokkolikrémlevés GM 50 CH, Baconös csibemáj, Hagymás törtburgonya, Céklasaláta			Póréhagymaleves GM, Bolognai spagetti GM, 50 CH		
	Energia: 806.20 Kcal / 3,369.92 KJ			Energia: 472.82 Kcal / 1,976.39 KJ			Energia: 616.24 Kcal / 2,575.88 KJ			Energia: 795.12 Kcal / 3,323.60 KJ			Energia: 412.77 Kcal / 1,725.38 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	35.31 g	50.97 g	9.22 g	31.80 g	14.12 g	1.70 g	31.92 g	30.85 g	9.43 g	42.13 g	46.88 g	14.59 g	13.38 g	16.89 g	5.35 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
51.01 g	0.00 g	4.65 g	52.77 g	0.40 g	2.87 g	51.72 g	0.50 g	6.01 g	49.45 g	0.00 g	7.03 g	50.84 g	2.00 g	2.71 g	
(00026) Gluténmentes, diabetikus-45 g CH	Zöldséglevés GM, Székelykáposzta GM 45 CH, Abonett GM, kukoricás, köleses			Paradicsomlevés GM, Görög csirkemell csíkok, Tepsis burgonya, Vegyes saláta cukormentes			Tarhonyaleves GM, burgonyamentes, Cukkinifőzelék GM, 45 CH, Pulyka aprópecsenye			Brokkolikrémlevés GM 45 CH, Baconös csibemáj, Hagymás törtburgonya, Céklasaláta			Póréhagymaleves GM, Bolognai spagetti GM, 45 CH		
	Energia: 788.94 Kcal / 3,297.77 KJ			Energia: 442.17 Kcal / 1,848.27 KJ			Energia: 584.17 Kcal / 2,441.83 KJ			Energia: 765.25 Kcal / 3,198.75 KJ			Energia: 388.03 Kcal / 1,621.97 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	34.84 g	50.82 g	9.20 g	31.05 g	13.78 g	1.66 g	30.53 g	29.66 g	8.96 g	41.51 g	46.09 g	14.50 g	12.36 g	16.27 g	5.21 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
47.53 g	0.00 g	4.65 g	46.77 g	0.40 g	2.81 g	47.82 g	0.50 g	5.84 g	44.52 g	0.00 g	6.98 g	47.14 g	1.80 g	2.58 g	
(00027) Gluténmentes, tejmentes, Chron	Zöldséglevés GM diab, Fokhagymás sertés aprópecsenye GM, Petrezselymes rizs			Narancsos körtelevés GM, tejmentes, Görög csirkemell csíkok, Tepsis burgonya, Vegyes saláta			Tarhonyaleves GM, Cukkinifőzelék GM, tejmentes, Pulyka aprópecsenye, Alma			Brokkolikrémlevés GM, tejmentes, Baconös csibemáj, Hagymás törtburgonya, Céklasaláta			Póréhagymás kukoricaleves tejmentes, Bolognai spagetti tojás, GM, Narancs		
	Energia: 650.40 Kcal / 2,718.67 KJ			Energia: 711.07 Kcal / 2,972.27 KJ			Energia: 708.71 Kcal / 2,962.41 KJ			Energia: 890.08 Kcal / 3,720.53 KJ			Energia: 724.11 Kcal / 3,026.78 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	31.61 g	25.54 g	5.60 g	34.13 g	10.39 g	1.31 g	31.33 g	29.52 g	6.71 g	43.96 g	48.53 g	14.78 g	27.57 g	14.67 g	2.94 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	



Heti étlap 2018.02.05. - 2018.02.09.

	74.83 g	0.00 g	4.13 g	116.95 g	32.31 g	1.46 g	77.37 g	1.70 g	6.00 g	67.18 g	0.00 g	7.14 g	118.08 g	5.20 g	4.53 g
(00028) Glutén, tej, tojás, rizs, burgonya	Zöldségleves GM diab, Székelykáposzta GM, tej-, rizsmentes			Narancsos körteleves GM, tejtmentes, Görög csirkemell csíkok, Köles köret, Vegyes saláta			Tarhonyaleves GM, burgonyamentes, Lencsefőzelék, Pulyka aprópecsenye, Alma			Brokkolikrémleves GM, burgonyam, Baconös csibemáj, Petrezselymes köles, Céklasaláta			Póréhagymás kukoricaleves GM, Bolognai spagetti tojás, GM, Narancs		
	Energia: 511.56 Kcal / 2,138.32 KJ			Energia: 687.22 Kcal / 2,872.58 KJ			Energia: 753.54 Kcal / 3,149.80 KJ			Energia: 844.26 Kcal / 3,529.01 KJ			Energia: 724.11 Kcal / 3,026.78 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	31.00 g	33.80 g	6.14 g	33.28 g	13.92 g	2.09 g	39.85 g	29.86 g	5.70 g	45.82 g	47.85 g	15.05 g	27.57 g	14.67 g	2.94 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
20.79 g	0.00 g	4.43 g	105.08 g	32.31 g	1.83 g	79.63 g	3.20 g	7.06 g	58.06 g	0.00 g	7.52 g	118.08 g	5.20 g	4.53 g	
(00029) Glu, tej, tojás, par.,ol.mag	Zöldségleves GM, Székelykáposzta GM, tejtmentes			Narancsos körteleves GM, tejtmentes, Görög csirkemell csíkok, Tepsis burgonya, Vegyes saláta			Tarhonyaleves GM, Lencsefőzelék GM, Pulyka aprópecsenye, Alma			Brokkolikrémleves GM, tejtmentes, Baconös csibemáj, Hagymás törtburgonya, Céklasaláta			Póréhagymás kukoricaleves GM, tejtmentes, Mediterrán húsos spagetti, Narancs		
	Energia: 730.86 Kcal / 3,054.99 KJ			Energia: 711.07 Kcal / 2,972.27 KJ			Energia: 783.60 Kcal / 3,275.45 KJ			Energia: 897.03 Kcal / 3,749.59 KJ			Energia: 661.24 Kcal / 2,763.98 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	33.32 g	47.90 g	7.76 g	34.13 g	10.39 g	1.31 g	39.44 g	29.85 g	5.72 g	43.97 g	48.53 g	14.78 g	25.85 g	14.28 g	2.89 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
41.15 g	0.00 g	4.62 g	116.95 g	32.31 g	1.46 g	87.25 g	3.20 g	7.07 g	68.90 g	0.00 g	7.14 g	105.21 g	5.20 g	4.01 g	
(00030) Diabetikus-70 g CH	Zöldségleves diab, Székelykáposzta 70 CH, Abonett GM, kukoricás, köleses			Paradicsomleves cukormentes, Görög csirkemell csíkok, Tepsis burgonya, Vegyes saláta cukormentes			Tarhonyaleves burgonyamentes, Cukkinifőzelék 70 CH, Pulyka aprópecsenye, Alma			Brokkolikrémleves 70 CH, Baconös csibemáj, Hagymás törtburgonya, Céklasaláta			Póréhagymaleves, Bolognai spagetti 70 CH		
	Energia: 777.84 Kcal / 3,251.37 KJ			Energia: 575.81 Kcal / 2,406.89 KJ			Energia: 693.68 Kcal / 2,899.58 KJ			Energia: 914.57 Kcal / 3,822.90 KJ			Energia: 566.46 Kcal / 2,367.80 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	38.19 g	38.01 g	7.73 g	35.79 g	15.16 g	1.80 g	33.58 g	31.60 g	9.41 g	44.62 g	50.05 g	14.95 g	25.52 g	20.32 g	6.04 g



Heti étlap 2018.02.05. - 2018.02.09.

	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	70.40 g	0.00 g	4.46 g	71.78 g	0.00 g	3.01 g	67.03 g	0.00 g	6.02 g	69.18 g	0.00 g	7.24 g	69.63 g	0.00 g	3.39 g
(00031) Diabetikus-60 g CH	Zöldségleves GM, Székelykáposzta 60 CH, Abonett GM, kukoricás, köleses			Paradicsomleves cukormentes, Görög csirkemell csíkok, Tepsis burgonya, Vegyes saláta cukormentes			Tarhonyaleves burgonyamentes, Cukkinifőzelék 60 CH, Pulyka aprópecsenye, Alma			Brokkolikrémleves 60 CH, Baconös csibemáj, Hagymás törtburgonya, Céklasaláta			Póréhagymaleves, Bolognai spagetti 60 CH		
	Energia: 858.82 Kcal / 3,589.87 KJ			Energia: 514.51 Kcal / 2,150.65 KJ			Energia: 676.28 Kcal / 2,826.85 KJ			Energia: 854.85 Kcal / 3,573.27 KJ			Energia: 516.26 Kcal / 2,157.97 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	37.02 g	51.44 g	9.27 g	34.29 g	14.48 g	1.72 g	33.38 g	31.40 g	9.41 g	43.38 g	48.47 g	14.77 g	22.81 g	19.12 g	5.78 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
61.33 g	0.00 g	4.65 g	59.78 g	0.00 g	2.91 g	63.53 g	0.00 g	6.02 g	59.32 g	0.00 g	7.14 g	62.56 g	0.00 g	3.15 g	
(00032) Diabetikus-50 g CH	Zöldségleves GM, Székelykáposzta 50 CH, Abonett GM, kukoricás, köleses			Paradicsomleves cukormentes, Görög csirkemell csíkok, Tepsis burgonya, Vegyes saláta cukormentes			Tarhonyaleves burgonyamentes, Cukkinifőzelék 50 CH, Pulyka aprópecsenye			Brokkolikrémleves 50 CH, Baconös csibemáj, Hagymás törtburgonya, Céklasaláta			Póréhagymaleves, Bolognai spagetti 50 CH		
	Energia: 807.03 Kcal / 3,373.39 KJ			Energia: 468.54 Kcal / 1,958.50 KJ			Energia: 591.34 Kcal / 2,471.80 KJ			Energia: 795.12 Kcal / 3,323.60 KJ			Energia: 440.97 Kcal / 1,843.25 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	35.61 g	50.99 g	9.22 g	33.16 g	13.98 g	1.66 g	31.39 g	29.61 g	8.94 g	42.13 g	46.88 g	14.59 g	18.73 g	17.32 g	5.39 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
50.88 g	0.00 g	4.65 g	50.78 g	0.00 g	2.83 g	48.96 g	0.00 g	5.83 g	49.45 g	0.00 g	7.03 g	51.96 g	0.00 g	2.78 g	
(00034) Diabetikus-40 g	Zöldségleves GM, Székelykáposzta 40 CH, Abonett GM, kukoricás, köleses			Paradicsomleves cukormentes, Görög csirkemell csíkok, Tepsis burgonya, Vegyes saláta cukormentes			Tarhonyaleves burgonyamentes, Cukkinifőzelék 40 CH, Pulyka aprópecsenye			Brokkolikrémleves 40 CH, Baconös csibemáj, Hagymás törtburgonya, Céklasaláta			Póréhagymaleves, Bolognai spagetti 40 CH		
	Energia: 772.51 Kcal / 3,229.09 KJ			Energia: 422.57 Kcal / 1,766.34 KJ			Energia: 542.19 Kcal / 2,266.35 KJ			Energia: 735.39 Kcal / 3,073.93 KJ			Energia: 365.67 Kcal / 1,528.50 KJ		



Heti étlap 2018.02.05. - 2018.02.09.

CH	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	34.67 g	50.68 g	9.19 g	32.04 g	13.47 g	1.61 g	29.31 g	27.82 g	8.24 g	40.88 g	45.29 g	14.41 g	14.65 g	15.53 g	5.01 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
43.92 g	0.00 g	4.65 g	41.78 g	0.00 g	2.76 g	42.85 g	0.00 g	5.56 g	39.59 g	0.00 g	6.93 g	41.36 g	0.00 g	2.42 g	
															
(00035) Diabetikus-35 g CH	Zöldségleves GM, Székelykáposzta 35 CH			Paradicsomleves cukormentes, Görög csirkemell csíkok, Tepsis burgonya			Tarhonyaleves burgonyamentes, Cukkini főzelék 35 CH, Pulyka aprópecsenye			Brokkolikrémleves 35 CH, Baconös csibemáj, Hagymás törtburgonya, Céklasaláta			Póréhagymaleves, Bolognai spagetti 35 CH		
	Energia: 737.98 Kcal / 3,084.76 Kj			Energia: 400.19 Kcal / 1,672.79 Kj			Energia: 493.05 Kcal / 2,060.95 Kj			Energia: 705.53 Kcal / 2,949.12 Kj			Energia: 315.48 Kcal / 1,318.71 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	33.73 g	50.38 g	9.15 g	31.05 g	13.35 g	1.59 g	27.23 g	26.03 g	7.54 g	40.26 g	44.50 g	14.32 g	11.93 g	14.33 g	4.75 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
36.95 g	0.00 g	4.65 g	38.02 g	0.00 g	2.42 g	36.75 g	0.00 g	5.30 g	34.66 g	0.00 g	6.88 g	34.29 g	0.00 g	2.17 g	
															
(00040) Fruktózzszeny	Zöldségleves GM, Székelykáposzta tejmentes			Paradicsomleves cukormentes, Görög csirkemell csíkok, Tepsis burgonya, Csemegeuborka			Tarhonyaleves, Lencsefőzelék cukormentes, Pulyka aprópecsenye			Brokkolikrémleves tejmentes, Baconös csibemáj, Hagymás törtburgonya, Céklasaláta			Póréhagymás kukoricaleves tejmentes, Bolognai spagetti cukormentes		
	Energia: 731.69 Kcal / 3,058.46 Kj			Energia: 624.37 Kcal / 2,609.87 Kj			Energia: 756.00 Kcal / 3,160.08 Kj			Energia: 897.03 Kcal / 3,749.59 Kj			Energia: 656.85 Kcal / 2,745.63 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	33.62 g	47.92 g	7.76 g	36.72 g	15.79 g	1.86 g	41.98 g	29.25 g	5.70 g	43.97 g	48.53 g	14.78 g	33.29 g	13.91 g	2.80 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
41.02 g	0.00 g	4.62 g	81.84 g	0.00 g	4.46 g	79.93 g	0.00 g	7.03 g	68.90 g	0.00 g	7.14 g	99.58 g	1.20 g	4.43 g	
															
(00041) Hozzáadott cukormentes,	Zöldségleves GM, Székelykáposzta			Paradicsomleves cukormentes, Görög csirkemell csíkok, Tepsis			Tarhonyaleves, Lencsefőzelék cukormentes, Pulyka			Brokkolikrémleves tejmentes, Baconös csibemáj, Hagymás			Póréhagymás kukoricaleves, Bolognai spagetti cukormentes,		



Heti étlap 2018.02.05. - 2018.02.09.

sószegény	tejmentes	burgonya, Csemegeuborka	aprópecsenye, Alma	törtburgonya, Céklasaláta	Narancs
	Energia: 731.69 Kcal / 3,058.46 KJ	Energia: 624.37 Kcal / 2,609.87 KJ	Energia: 818.62 Kcal / 3,421.83 KJ	Energia: 897.03 Kcal / 3,749.59 KJ	Energia: 814.08 Kcal / 3,402.85 KJ
	Fehérje 33.62 g Zsír 47.92 g T.Zsír 7.76 g Szénhidrát 41.02 g	Fehérje 36.72 g Zsír 15.79 g T.Zsír 1.86 g Szénhidrát 81.84 g	Fehérje 42.70 g Zsír 29.97 g T.Zsír 5.70 g Szénhidrát 92.53 g	Fehérje 43.97 g Zsír 48.53 g T.Zsír 14.78 g Szénhidrát 68.90 g	Fehérje 36.02 g Zsír 20.08 g T.Zsír 6.14 g Szénhidrát 120.54 g
	Cukor 0.00 g Só 4.62 g	Cukor 0.00 g Só 4.46 g	Cukor 0.00 g Só 7.05 g	Cukor 0.00 g Só 7.14 g	Cukor 0.00 g Só 4.46 g
(00042) Szója,ol.mag,hüvelyes,egyébmentes	Zöldségleves GM, Székelykáposzta	Narancsos körteleves, Görög csirkemell csíkok, Tepsis burgonya, Vegyes saláta	Tarhonyaleves, Cukkinifőzelék, Pulyka aprópecsenye, Alma	Brokkolikrémleves, Baconös csibemáj, Hagymás törtburgonya, Céklasaláta	Póréhagymás kukoricaleves, Bolognai spagetti, Narancs
	Energia: 799.44 Kcal / 3,341.66 KJ	Energia: 711.07 Kcal / 2,972.27 KJ	Energia: 761.73 Kcal / 3,184.03 KJ	Energia: 897.03 Kcal / 3,749.59 KJ	Energia: 814.08 Kcal / 3,402.85 KJ
	Fehérje 36.12 g Zsír 50.56 g T.Zsír 9.15 g Szénhidrát 49.44 g	Fehérje 34.13 g Zsír 10.39 g T.Zsír 1.31 g Szénhidrát 116.95 g	Fehérje 35.50 g Zsír 31.68 g T.Zsír 9.43 g Szénhidrát 81.63 g	Fehérje 43.97 g Zsír 48.53 g T.Zsír 14.78 g Szénhidrát 68.90 g	Fehérje 36.02 g Zsír 20.08 g T.Zsír 6.14 g Szénhidrát 120.54 g
	Cukor 0.00 g Só 4.65 g	Cukor 32.31 g Só 1.46 g	Cukor 0.00 g Só 6.02 g	Cukor 0.00 g Só 7.14 g	Cukor 0.00 g Só 4.46 g
(00043) Alma, körte, kivi, mogyorómentes	Zöldségleves GM, Székelykáposzta tejmentes	Paradicsomleves cukormentes, Görög csirkemell csíkok, Tepsis burgonya, Csemegeuborka	Tarhonyaleves, Lencsefőzelék, Pulyka aprópecsenye, Mandarin	Brokkolikrémleves, Baconös csibemáj, Hagymás törtburgonya, Céklasaláta	Póréhagymás kukoricaleves tejmentes, Bolognai spagetti tej-, tojásment, Narancs
	Energia: 731.69 Kcal / 3,058.46 KJ	Energia: 624.37 Kcal / 2,609.87 KJ	Energia: 832.48 Kcal / 3,479.77 KJ	Energia: 897.03 Kcal / 3,749.59 KJ	Energia: 731.40 Kcal / 3,057.25 KJ
	Fehérje 33.62 g Zsír 47.92 g T.Zsír 7.76 g Szénhidrát 41.02 g	Fehérje 36.72 g Zsír 15.79 g T.Zsír 1.86 g Szénhidrát 81.84 g	Fehérje 42.96 g Zsír 29.67 g T.Zsír 5.70 g Szénhidrát 96.35 g	Fehérje 43.97 g Zsír 48.53 g T.Zsír 14.78 g Szénhidrát 68.90 g	Fehérje 34.37 g Zsír 14.27 g T.Zsír 2.80 g Szénhidrát 114.88 g
	Cukor 0.00 g Só 4.62 g	Cukor 0.00 g Só 4.46 g	Cukor 2.70 g Só 7.03 g	Cukor 0.00 g Só 7.14 g	Cukor 1.20 g Só 4.44 g



Heti étlap 2018.02.05. - 2018.02.09.

Balogh Lilla
dietetikus

Popovics Bálint
élelmészvezető

