



Heti étlap 2018.02.12. - 2018.02.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00010) Tej-,tojás- és ol.mag,egyéb mentes	Alföldi gulyásleves (tojásmentes), Káposztás kocka (tojásmentes)	Minestrone leves, Mézes-mustáros csirkemell, Petrezselymes rizs	Csontleves cérnametélttel, Zöldbabfőzelék tejmentes, Sertéspörkölt, Banán	Zellerkrémleves tejmentes, Paprikás krumpli kolbásszal, Csemegeuborka	Karalábéleves, Kapros harcsaragu tejmentes, Bulgur , Mandarin
		Energia: 762.29 Kcal / 3,186.37 KJ	Energia: 695.34 Kcal / 2,906.52 KJ	Energia: 645.70 Kcal / 2,699.03 KJ	Energia: 706.53 Kcal / 2,953.30 KJ	Energia: 678.86 Kcal / 2,837.63 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		32.09 g 22.74 g 3.79 g	45.58 g 13.66 g 1.55 g	31.66 g 17.04 g 3.57 g	23.73 g 31.04 g 9.21 g	38.13 g 18.73 g 1.73 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	106.39 g 14.99 g 3.81 g	97.91 g 8.10 g 3.87 g	89.45 g 0.00 g 4.89 g	80.26 g 0.60 g 6.94 g	93.65 g 0.00 g 5.86 g	
	(00011) Tejmentes	Alföldi gulyásleves (tojásmentes), Káposztás kocka (tojásmentes)	Minestrone leves, Mézes-mustáros csirkemell, Petrezselymes rizs	Csontleves cérnametélttel, Zöldbabfőzelék tejmentes, Sertéspörkölt, Banán	Zellerkrémleves tejmentes, Paprikás krumpli kolbásszal, Csemegeuborka	Karalábéleves, Kapros harcsaragu tejmentes, Bulgur , Mandarin
		Energia: 762.29 Kcal / 3,186.37 KJ	Energia: 695.34 Kcal / 2,906.52 KJ	Energia: 645.70 Kcal / 2,699.03 KJ	Energia: 706.53 Kcal / 2,953.30 KJ	Energia: 678.86 Kcal / 2,837.63 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
32.09 g 22.74 g 3.79 g		45.58 g 13.66 g 1.55 g	31.66 g 17.04 g 3.57 g	23.73 g 31.04 g 9.21 g	38.13 g 18.73 g 1.73 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
106.39 g 14.99 g 3.81 g	97.91 g 8.10 g 3.87 g	89.45 g 0.00 g 4.89 g	80.26 g 0.60 g 6.94 g	93.65 g 0.00 g 5.86 g		
(00012) Tojás-, szárnyasmentes	Alföldi gulyásleves (tojásmentes), Káposztás kocka (tojásmentes)	Minestrone leves, Mustáros sertésragu, Petrezselymes rizs	Csontleves cérnametélttel, Zöldbabfőzelék tejmentes, Sertéspörkölt, Banán	Zellerkrémleves tejmentes, Paprikás krumpli kolbásszal, Csemegeuborka	Karalábéleves, Kapros harcsaragu, Bulgur , Mandarin	
	Energia: 762.29 Kcal / 3,186.37 KJ	Energia: 689.49 Kcal / 2,882.07 KJ	Energia: 645.70 Kcal / 2,699.03 KJ	Energia: 706.53 Kcal / 2,953.30 KJ	Energia: 709.06 Kcal / 2,963.87 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
	32.09 g 22.74 g 3.79 g	36.90 g 20.56 g 4.14 g	31.66 g 17.04 g 3.57 g	23.73 g 31.04 g 9.21 g	37.39 g 21.83 g 3.58 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
106.39 g 14.99 g 3.81 g	89.61 g 0.00 g 3.85 g	89.45 g 0.00 g 4.89 g	80.26 g 0.60 g 6.94 g	94.92 g 0.00 g 5.88 g		





Heti étlap 2018.02.12. - 2018.02.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00012) Tojás-, szárnyasmentes					
	(00013) Toj,zell,hal,szój, mag,egyébmentes					
	Alföldi gulyásleves (zellermentes), Káposztás kocka (tojásmentes)	Minestrone leves zellermentes, Joghurtos csirkemell csíkok, Petrezselymes rizs	Csontleves zellermentes, Sertéspörkölt paradicsommentes, Kelkáposztafőzelék , Banán	Gyümölcslé , Paprikás krumpli kolbásszal, Csemege uborka	Karalábéleves, Kapros pulykaragu, Bulgur , Mandarin	
	Energia: 744.55 Kcal / 3,112.22 KJ	Energia: 718.07 Kcal / 3,001.53 KJ	Energia: 744.17 Kcal / 3,110.63 KJ	Energia: 799.03 Kcal / 3,339.95 KJ	Energia: 843.97 Kcal / 3,527.79 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
	31.22 g 22.51 g 3.79 g	58.03 g 16.24 g 2.81 g	35.64 g 20.90 g 4.08 g	28.14 g 25.61 g 7.47 g	42.71 g 31.33 g 7.66 g	
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	103.44 g 14.99 g 3.77 g	92.44 g 0.00 g 4.44 g	101.26 g 0.00 g 6.14 g	110.42 g 0.00 g 27.80 g	101.80 g 0.00 g 4.62 g	
	(00014) Tojás- és banánmentes	Alföldi gulyásleves paradicsommentes, Káposztás kocka (tojásmentes)	Minestrone leves, Mézes-mustáros csirkemell, Petrezselymes rizs	Csontleves cénametélttel, Zöldbabfőzelék, Sertéspörkölt, Alma	Zellerkrémleves tejmentes, Paprikás krumpli kolbásszal, Csemegeuborka	Karalábéleves, Kapros harcsaragu, Bulgur , Mandarin
Energia: 744.55 Kcal / 3,112.22 KJ	Energia: 695.34 Kcal / 2,906.52 KJ	Energia: 523.23 Kcal / 2,187.10 KJ	Energia: 706.53 Kcal / 2,953.30 KJ	Energia: 709.06 Kcal / 2,963.87 KJ		
Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv		
31.22 g 22.51 g 3.79 g	45.58 g 13.66 g 1.55 g	30.23 g 20.28 g 5.11 g	23.73 g 31.04 g 9.21 g	37.39 g 21.83 g 3.58 g		
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
103.44 g 14.99 g 3.77 g	97.91 g 8.10 g 3.87 g	53.27 g 0.00 g 4.73 g	80.26 g 0.60 g 6.94 g	94.92 g 0.00 g 5.88 g		





Heti étlap 2018.02.12. - 2018.02.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek																																																												
Ebéd	(00014) Tojás- és banánmentes																																																																	
	(00015) Tej-és cukormentes	<p>Alföldi gulyásleves (tojásmentes), Káposztás kocka (tojásmentes)</p> <p>Energia: 762.29 Kcal / 3,186.37 Kj</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>32.09 g</td> <td>22.74 g</td> <td>3.79 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>106.39 g</td> <td>14.99 g</td> <td>3.81 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	32.09 g	22.74 g	3.79 g	Szénhidrát	Cukor	Só	106.39 g	14.99 g	3.81 g	<p>Minestrone leves, Mustáros csirkeragu, Petrezselymes rizs</p> <p>Energia: 640.56 Kcal / 2,677.54 Kj</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>40.60 g</td> <td>13.46 g</td> <td>1.50 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>89.71 g</td> <td>0.00 g</td> <td>3.83 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	40.60 g	13.46 g	1.50 g	Szénhidrát	Cukor	Só	89.71 g	0.00 g	3.83 g	<p>Csontleves cérnametélttel, Zöldbabfőzelék tejmentes, Sertéspörkölt, Banán</p> <p>Energia: 645.70 Kcal / 2,699.03 Kj</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>31.66 g</td> <td>17.04 g</td> <td>3.57 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>89.45 g</td> <td>0.00 g</td> <td>4.89 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	31.66 g	17.04 g	3.57 g	Szénhidrát	Cukor	Só	89.45 g	0.00 g	4.89 g	<p>Zellerkrémleves tejmentes, Paprikás krumpli kolbásszal, Csemegeuborka</p> <p>Energia: 706.53 Kcal / 2,953.30 Kj</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>23.73 g</td> <td>31.04 g</td> <td>9.21 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>80.26 g</td> <td>0.60 g</td> <td>6.94 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	23.73 g	31.04 g	9.21 g	Szénhidrát	Cukor	Só	80.26 g	0.60 g	6.94 g	<p>Karalábéleves, Kapros harcsaragu tejmentes, Bulgur , Mandarin</p> <p>Energia: 678.86 Kcal / 2,837.63 Kj</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>38.13 g</td> <td>18.73 g</td> <td>1.73 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>93.65 g</td> <td>0.00 g</td> <td>5.86 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	38.13 g	18.73 g	1.73 g	Szénhidrát	Cukor	Só	93.65 g	0.00 g	5.86 g
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																															
32.09 g	22.74 g	3.79 g																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
106.39 g	14.99 g	3.81 g																																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																
40.60 g	13.46 g	1.50 g																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
89.71 g	0.00 g	3.83 g																																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																
31.66 g	17.04 g	3.57 g																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
89.45 g	0.00 g	4.89 g																																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																
23.73 g	31.04 g	9.21 g																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
80.26 g	0.60 g	6.94 g																																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																
38.13 g	18.73 g	1.73 g																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
93.65 g	0.00 g	5.86 g																																																																
(00016) Tejmentes, fruktózzzegény	<p>Alföldi gulyásleves (tojásmentes), Káposztás kocka (cukormentes)</p> <p>Energia: 702.06 Kcal / 2,934.61 Kj</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>32.09 g</td> <td>22.74 g</td> <td>3.79 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>91.40 g</td> <td>0.00 g</td> <td>3.81 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	32.09 g	22.74 g	3.79 g	Szénhidrát	Cukor	Só	91.40 g	0.00 g	3.81 g	<p>Minestrone leves, Mustáros csirkeragu, Petrezselymes rizs</p> <p>Energia: 640.56 Kcal / 2,677.54 Kj</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>40.60 g</td> <td>13.46 g</td> <td>1.50 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>89.71 g</td> <td>0.00 g</td> <td>3.83 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	40.60 g	13.46 g	1.50 g	Szénhidrát	Cukor	Só	89.71 g	0.00 g	3.83 g	<p>Csontleves cérnametélttel, Zöldbabfőzelék tejmentes, Sertéspörkölt</p> <p>Energia: 435.76 Kcal / 1,821.48 Kj</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>29.06 g</td> <td>16.84 g</td> <td>3.57 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>41.05 g</td> <td>0.00 g</td> <td>4.78 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	29.06 g	16.84 g	3.57 g	Szénhidrát	Cukor	Só	41.05 g	0.00 g	4.78 g	<p>Zellerkrémleves tejmentes, Paprikás krumpli kolbásszal, Csemegeuborka</p> <p>Energia: 706.53 Kcal / 2,953.30 Kj</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>23.73 g</td> <td>31.04 g</td> <td>9.21 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>80.26 g</td> <td>0.60 g</td> <td>6.94 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	23.73 g	31.04 g	9.21 g	Szénhidrát	Cukor	Só	80.26 g	0.60 g	6.94 g	<p>Karalábéleves, Kapros harcsaragu tejmentes, Bulgur</p> <p>Energia: 613.22 Kcal / 2,563.26 Kj</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>37.15 g</td> <td>18.31 g</td> <td>1.73 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>79.93 g</td> <td>0.00 g</td> <td>5.86 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	37.15 g	18.31 g	1.73 g	Szénhidrát	Cukor	Só	79.93 g	0.00 g	5.86 g	
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																
32.09 g	22.74 g	3.79 g																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
91.40 g	0.00 g	3.81 g																																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																
40.60 g	13.46 g	1.50 g																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
89.71 g	0.00 g	3.83 g																																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																
29.06 g	16.84 g	3.57 g																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
41.05 g	0.00 g	4.78 g																																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																
23.73 g	31.04 g	9.21 g																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
80.26 g	0.60 g	6.94 g																																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																
37.15 g	18.31 g	1.73 g																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
79.93 g	0.00 g	5.86 g																																																																



Heti étlap 2018.02.12. - 2018.02.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00017) Tej, szója, mogy, egyéb	Alföldi gulyásleves (tojásmentes), Káposztás kocka (tojásmentes)	Minestrone leves, Mézes-mustáros csirkemell, Petrezselymes rizs	Csontleves cérnametéllel, Kelkáposztafőzelék, Sertéspörkölt, Banán	Zellerkrémleves tejmentes, Paprikás krumpli kolbásszal, Csemegeuborka	Karalábéleves, Kapros harcsaragu tejmentes, Bulgur, Mandarin
		Energia: 762.29 Kcal / 3,186.37 KJ	Energia: 686.45 Kcal / 2,869.36 KJ	Energia: 823.23 Kcal / 3,441.10 KJ	Energia: 706.53 Kcal / 2,953.30 KJ	Energia: 678.86 Kcal / 2,837.63 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		32.09 g 22.74 g 3.79 g	44.88 g 13.62 g 1.55 g	42.91 g 24.42 g 5.06 g	23.73 g 31.04 g 9.21 g	38.13 g 18.73 g 1.73 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	106.39 g 14.99 g 3.81 g	96.51 g 8.10 g 3.87 g	105.65 g 0.00 g 6.33 g	80.26 g 0.60 g 6.94 g	93.65 g 0.00 g 5.86 g	
	(00018) Tej, marha, zöldborsó, szója	Alföldi gulyásleves (tojásmentes), Káposztás kocka (tojásmentes)	Minestrone leves, Mézes-mustáros csirkemell, Petrezselymes rizs	Csontleves cérnametéllel, Kelkáposztafőzelék, Sertéspörkölt, Banán	Zellerkrémleves tejmentes, Paprikás krumpli kolbásszal, Csemegeuborka	Karalábéleves, Kapros harcsaragu tejmentes, Bulgur, Mandarin
		Energia: 762.29 Kcal / 3,186.37 KJ	Energia: 695.34 Kcal / 2,906.52 KJ	Energia: 823.23 Kcal / 3,441.10 KJ	Energia: 706.53 Kcal / 2,953.30 KJ	Energia: 678.86 Kcal / 2,837.63 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		32.09 g 22.74 g 3.79 g	45.58 g 13.66 g 1.55 g	42.91 g 24.42 g 5.06 g	23.73 g 31.04 g 9.21 g	38.13 g 18.73 g 1.73 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
106.39 g 14.99 g 3.81 g	97.91 g 8.10 g 3.87 g	105.65 g 0.00 g 6.33 g	80.26 g 0.60 g 6.94 g	93.65 g 0.00 g 5.86 g		
(00019) Tej- és halmentes	Alföldi gulyásleves (tojásmentes), Káposztás kocka (tojásmentes)	Minestrone leves, Mézes-mustáros csirkemell, Petrezselymes rizs	Csontleves cérnametéllel, Zöldbabfőzelék tejmentes, Sertéspörkölt, Banán	Zellerkrémleves tejmentes, Paprikás krumpli kolbásszal, Csemegeuborka	Karalábéleves, Kapros pulykaragu tejmentes, Bulgur, Mandarin	
	Energia: 762.29 Kcal / 3,186.37 KJ	Energia: 695.34 Kcal / 2,906.52 KJ	Energia: 645.70 Kcal / 2,699.03 KJ	Energia: 706.53 Kcal / 2,953.30 KJ	Energia: 748.15 Kcal / 3,127.27 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
	32.09 g 22.74 g 3.79 g	45.58 g 13.66 g 1.55 g	31.66 g 17.04 g 3.57 g	23.73 g 31.04 g 9.21 g	38.66 g 24.55 g 4.48 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
106.39 g 14.99 g 3.81 g	97.91 g 8.10 g 3.87 g	89.45 g 0.00 g 4.89 g	80.26 g 0.60 g 6.94 g	97.26 g 0.00 g 4.33 g		















Heti étlap 2018.02.12. - 2018.02.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek																																																												
Ebéd	(00019) Tej- és halmentes																																																																	
	(00020) Gluténmentes	<p>Alföldi gulyásleves GM, Káposztás kocka GM</p> <p>Energia: 729.95 Kcal / 3,051.19 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td></tr> <tr><td>25.02 g</td><td>23.08 g</td><td>3.93 g</td></tr> <tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr><td>103.75 g</td><td>13.99 g</td><td>3.88 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	25.02 g	23.08 g	3.93 g	Szénhidrát	Cukor	Só	103.75 g	13.99 g	3.88 g	<p>Minestrone leves GM, Mézes-mustáros csirkemell, Petrezselymes rizs</p> <p>Energia: 694.43 Kcal / 2,902.72 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td></tr> <tr><td>44.73 g</td><td>13.71 g</td><td>1.56 g</td></tr> <tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr><td>98.31 g</td><td>8.60 g</td><td>3.89 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	44.73 g	13.71 g	1.56 g	Szénhidrát	Cukor	Só	98.31 g	8.60 g	3.89 g	<p>Csontleves GM, Zöldbabfőzelék GM, Sertéspörkölt, Banán</p> <p>Energia: 652.64 Kcal / 2,728.04 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td></tr> <tr><td>29.44 g</td><td>19.66 g</td><td>5.12 g</td></tr> <tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr><td>87.42 g</td><td>0.40 g</td><td>4.83 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	29.44 g	19.66 g	5.12 g	Szénhidrát	Cukor	Só	87.42 g	0.40 g	4.83 g	<p>Zellerkrémleves GM, Paprikás krumpli kolbással, Csemegeuborka</p> <p>Energia: 750.69 Kcal / 3,137.88 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td></tr> <tr><td>24.07 g</td><td>36.10 g</td><td>11.90 g</td></tr> <tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr><td>79.53 g</td><td>0.00 g</td><td>6.96 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	24.07 g	36.10 g	11.90 g	Szénhidrát	Cukor	Só	79.53 g	0.00 g	6.96 g	<p>Karalábéleves GM, Kapros harcsaragu GM, Párolt rizs</p> <p>Energia: 714.42 Kcal / 2,986.28 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td></tr> <tr><td>35.71 g</td><td>20.42 g</td><td>3.41 g</td></tr> <tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr><td>97.60 g</td><td>0.00 g</td><td>5.89 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	35.71 g	20.42 g	3.41 g	Szénhidrát	Cukor	Só	97.60 g	0.00 g	5.89 g
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																															
	25.02 g	23.08 g	3.93 g																																																															
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
103.75 g	13.99 g	3.88 g																																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																
44.73 g	13.71 g	1.56 g																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
98.31 g	8.60 g	3.89 g																																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																
29.44 g	19.66 g	5.12 g																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
87.42 g	0.40 g	4.83 g																																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																
24.07 g	36.10 g	11.90 g																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
79.53 g	0.00 g	6.96 g																																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																
35.71 g	20.42 g	3.41 g																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
97.60 g	0.00 g	5.89 g																																																																
(00021) Glut,tej,toj,szez, mogy,mézmentes	<p>Alföldi gulyásleves GM, Káposztás kocka GM</p> <p>Energia: 727.78 Kcal / 3,042.12 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td></tr> <tr><td>25.00 g</td><td>23.01 g</td><td>3.93 g</td></tr> <tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr><td>103.39 g</td><td>13.99 g</td><td>3.90 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	25.00 g	23.01 g	3.93 g	Szénhidrát	Cukor	Só	103.39 g	13.99 g	3.90 g	<p>Minestrone leves GM, Mustáros csirkeragu, Petrezselymes rizs</p> <p>Energia: 639.65 Kcal / 2,673.74 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td></tr> <tr><td>39.75 g</td><td>13.51 g</td><td>1.51 g</td></tr> <tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr><td>90.11 g</td><td>0.50 g</td><td>3.85 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	39.75 g	13.51 g	1.51 g	Szénhidrát	Cukor	Só	90.11 g	0.50 g	3.85 g	<p>Csontleves GM, Zöldbabfőzelék GM, tejmentes, Sertéspörkölt, Banán</p> <p>Energia: 620.64 Kcal / 2,594.28 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td></tr> <tr><td>28.74 g</td><td>16.91 g</td><td>3.58 g</td></tr> <tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr><td>86.34 g</td><td>0.40 g</td><td>4.80 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	28.74 g	16.91 g	3.58 g	Szénhidrát	Cukor	Só	86.34 g	0.40 g	4.80 g	<p>Zellerkrémleves GM, tejmentes, Paprikás krumpli kolbással, Csemegeuborka</p> <p>Energia: 712.89 Kcal / 2,979.88 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td></tr> <tr><td>23.73 g</td><td>31.74 g</td><td>9.40 g</td></tr> <tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr><td>80.26 g</td><td>0.60 g</td><td>6.95 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	23.73 g	31.74 g	9.40 g	Szénhidrát	Cukor	Só	80.26 g	0.60 g	6.95 g	<p>Karalábéleves GM, Kapros harcsaragu GM, tejmentes, Párolt rizs</p> <p>Energia: 676.02 Kcal / 2,825.76 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td></tr> <tr><td>34.87 g</td><td>17.12 g</td><td>1.56 g</td></tr> <tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr><td>96.31 g</td><td>0.00 g</td><td>5.85 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	34.87 g	17.12 g	1.56 g	Szénhidrát	Cukor	Só	96.31 g	0.00 g	5.85 g	
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																
25.00 g	23.01 g	3.93 g																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
103.39 g	13.99 g	3.90 g																																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																
39.75 g	13.51 g	1.51 g																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
90.11 g	0.50 g	3.85 g																																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																
28.74 g	16.91 g	3.58 g																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
86.34 g	0.40 g	4.80 g																																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																
23.73 g	31.74 g	9.40 g																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
80.26 g	0.60 g	6.95 g																																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																
34.87 g	17.12 g	1.56 g																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
96.31 g	0.00 g	5.85 g																																																																



Heti étlap 2018.02.12. - 2018.02.16.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(00022) Glutén-, tejementes, fruktózszegény	Alföldi gulyásleves GM, Káposztás kocka (GM, cukormentes)			Minestrone leves GM, Mustáros csirkeragu, Petrezselymes rizs			Csontleves GM, Zöldbabfőzelék GM, tejementes, Sertéspörkölt			Zellerkrémleves GM, tejementes, Paprikás krumpli kolbásszal, Csemegeuborka			Karalábéleves GM, Kapros harcsaragu GM, tejementes, Párolt rizs		
		Energia: 722.44 Kcal / 3,019.80 KJ			Energia: 639.65 Kcal / 2,673.74 KJ			Energia: 410.70 Kcal / 1,716.73 KJ			Energia: 712.89 Kcal / 2,979.88 KJ			Energia: 676.02 Kcal / 2,825.76 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		25.40 g	23.21 g	3.94 g	39.75 g	13.51 g	1.51 g	26.14 g	16.71 g	3.58 g	23.73 g	31.74 g	9.40 g	34.87 g	17.12 g	1.56 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	101.10 g 4.50 g 3.91 g			90.11 g 0.50 g 3.85 g			37.94 g 0.40 g 4.69 g			80.26 g 0.60 g 6.95 g			96.31 g 0.00 g 5.85 g			
																
	(00023) Glut,tej,toj,mag,s zója,burg,mentés	Sertésraguleves, Káposztás kocka GM, tojásmentes			Minestrone leves GM, burgonyamentes, Mézes-mustáros csirkemell, Petrezselymes rizs			Csontleves cérnametéllel, Kelkáposztafőzelék GM burg.ment., Sertéspörkölt, Banán			Zellerkrémleves GM, tej- és burgonyam, Sült debreceni, Vegyes zöldkötet, Köles köret			Karalábéleves GM, Kapros harcsaragu GM, tejementes, Párolt rizs		
		Energia: 608.07 Kcal / 2,541.73 KJ			Energia: 657.41 Kcal / 2,747.97 KJ			Energia: 751.12 Kcal / 3,139.68 KJ			Energia: 602.76 Kcal / 2,519.54 KJ			Energia: 676.02 Kcal / 2,825.76 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		24.93 g	21.37 g	3.73 g	43.28 g	13.61 g	1.56 g	39.62 g	24.18 g	5.04 g	23.66 g	38.70 g	11.83 g	34.87 g	17.12 g	1.56 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
78.47 g 4.00 g 2.42 g			90.91 g 8.60 g 3.88 g			91.89 g 0.00 g 6.35 g			39.05 g 0.60 g 6.22 g			96.31 g 0.00 g 5.85 g				
																
(00024) Gluténmentes, diabetikus-55 g CH	Sertésraguleves, Káposztás kocka			Minestrone leves GM, Mustáros csirkeragu, Petrezselymes rizs 55 CH			Csontleves GM, Zöldbabfőzelék GM 55 CH, Sertéspörkölt, Alma, Abonett GM, kukoricás, köleses			Zellerkrémleves GM, Sült debreceni, Vegyes zöldkötet, Köles köret 55 CH			Karalábéleves GM 55 CH, Kapros harcsaragu GM, Párolt rizs 55 CH			
	Energia: 487.37 Kcal / 2,037.21 KJ			Energia: 454.95 Kcal / 1,901.69 KJ			Energia: 539.85 Kcal / 2,256.57 KJ			Energia: 736.38 Kcal / 3,078.07 KJ			Energia: 506.17 Kcal / 2,115.79 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	23.25 g	18.29 g	3.39 g	34.48 g	11.03 g	1.24 g	28.50 g	20.48 g	5.16 g	26.10 g	44.76 g	14.64 g	31.36 g	18.02 g	3.12 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				



Heti étlap 2018.02.12. - 2018.02.16.

	57.42 g	2.80 g	2.23 g	54.45 g	0.50 g	3.30 g	58.59 g	0.40 g	4.74 g	56.35 g	0.00 g	6.39 g	55.52 g	0.00 g	5.35 g
(00025) Gluténmentes, diabetikus-50 g CH	Sertésraguleves, Káposztás kocka GM 50 CH	Minestrone leves GM, Mustáros csirkeragu, Petrezselymes rizs 50 CH			Csontleves GM, Zöldbabfőzelék GM 50 CH, Sertéspörkölt, Alma			Zellerkrémleves GM, Sült debreceni, Vegyes zöldkötet , Köles köret 50 CH			Karalábéleves GM 50 CH, Kapros harcsaragu GM, Párolt rizs 50 CH				
	Energia: 447.14 Kcal / 1,869.05 KJ			Energia: 438.54 Kcal / 1,833.10 KJ			Energia: 505.32 Kcal / 2,112.24 KJ			Energia: 693.97 Kcal / 2,900.79 KJ			Energia: 488.82 Kcal / 2,043.27 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	22.69 g	17.27 g	3.27 g	34.06 g	10.77 g	1.22 g	27.56 g	20.18 g	5.12 g	25.11 g	43.71 g	14.46 g	30.99 g	17.82 g	3.10 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
50.41 g	2.40 g	2.16 g	51.32 g	0.50 g	3.24 g	51.62 g	0.40 g	4.74 g	49.13 g	0.00 g	6.25 g	52.02 g	0.00 g	5.30 g	
(00026) Gluténmentes, diabetikus-45 g CH	Sertésraguleves, Káposztás kocka GM, 45 CH	Minestrone leves GM, Mustáros csirkeragu, Petrezselymes rizs 45 CH			Csontleves GM, Zöldbabfőzelék GM 45 CH, Sertéspörkölt, Abonett GM, kukoricás, köleses			Zellerkrémleves GM, Sült debreceni, Vegyes zöldkötet , Köles köret 45 CH			Karalábéleves GM 45 CH, Kapros harcsaragu GM, Párolt rizs 45 CH				
	Energia: 427.02 Kcal / 1,784.94 KJ			Energia: 405.72 Kcal / 1,695.91 KJ			Energia: 477.23 Kcal / 1,994.82 KJ			Energia: 665.73 Kcal / 2,782.75 KJ			Energia: 454.11 Kcal / 1,898.18 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	22.41 g	16.75 g	3.22 g	33.21 g	10.24 g	1.16 g	27.78 g	19.76 g	5.16 g	24.45 g	43.04 g	14.36 g	30.27 g	17.42 g	3.05 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
46.90 g	2.20 g	2.13 g	45.04 g	0.50 g	3.12 g	45.99 g	0.40 g	4.72 g	44.33 g	0.00 g	6.18 g	45.01 g	0.00 g	5.21 g	
(00027) Gluténmentes, tejmentes, Chron	Alföldi gulyásleves GM, Káposztás kocka GM	Minestrone leves GM, Mustáros csirkeragu, Petrezselymes rizs			Csontleves GM, Zöldbabfőzelék GM, tejmentes, Sertéspörkölt, Banán			Zellerkrémleves GM, tejmentes, Paprikás krumpli kolbásszal, Csemegeuborka			Karalábéleves GM, Kapros harcsaragu GM, tejmentes, Párolt rizs				
	Energia: 727.78 Kcal / 3,042.12 KJ			Energia: 639.65 Kcal / 2,673.74 KJ			Energia: 620.64 Kcal / 2,594.28 KJ			Energia: 712.89 Kcal / 2,979.88 KJ			Energia: 676.02 Kcal / 2,825.76 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	25.00 g	23.01 g	3.93 g	39.75 g	13.51 g	1.51 g	28.74 g	16.91 g	3.58 g	23.73 g	31.74 g	9.40 g	34.87 g	17.12 g	1.56 g



Heti étlap 2018.02.12. - 2018.02.16.

	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	103.39 g	13.99 g	3.90 g	90.11 g	0.50 g	3.85 g	86.34 g	0.40 g	4.80 g	80.26 g	0.60 g	6.95 g	96.31 g	0.00 g	5.85 g
(00028) Glutén, tej, tojás, rizs, burgonya	Sertésraguleves, Káposztás kocka GM, tojásmentes			Minestrone leves GM, burgonyamentes, Mézes-mustáros csirkemell, Köles köret			Csontleves GM, Zöldbabfőzelék GM, tejszínes, Sertéspörkölt, Banán			Zellerkrémleves GM, tej-és burgonyam, Sült debreceni, Vegyes zöldsököret, Köles köret			Karalábéleves GM, Kapros harcsaragu GM, tejszínes, Zöldséges köles köret, Mandarin		
	Energia: 608.07 Kcal / 2,541.73 KJ			Energia: 611.87 Kcal / 2,557.62 KJ			Energia: 620.64 Kcal / 2,594.28 KJ			Energia: 602.76 Kcal / 2,519.54 KJ			Energia: 653.14 Kcal / 2,730.13 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	24.93 g	21.37 g	3.73 g	41.45 g	15.24 g	2.15 g	28.74 g	16.91 g	3.58 g	23.66 g	38.70 g	11.83 g	37.84 g	16.80 g	1.79 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
78.47 g	4.00 g	2.42 g	76.26 g	8.60 g	3.58 g	86.34 g	0.40 g	4.80 g	39.05 g	0.60 g	6.22 g	89.35 g	0.00 g	6.43 g	
(00029) Glu, tej, tojás, par.,ol.mag	Alföldi gulyásleves (burgonyam), Káposztás kocka (tojásmentes)			Minestrone leves GM, Mézes-mustáros csirkemell, Petrezselymes rizs			Csontleves GM, Zöldbabfőzelék GM, tejszínes, Sertéspörkölt paradicsommentes, Banán			Zellerkrémleves GM, Paprikás krumpli kolbással, Csemegeuborka			Karalábéleves GM, Kapros harcsaragu GM, tejszínes, Párolt rizs		
	Energia: 689.51 Kcal / 2,882.15 KJ			Energia: 694.43 Kcal / 2,902.72 KJ			Energia: 616.59 Kcal / 2,577.35 KJ			Energia: 750.69 Kcal / 3,137.88 KJ			Energia: 676.02 Kcal / 2,825.76 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	30.05 g	22.47 g	3.77 g	44.73 g	13.71 g	1.56 g	28.51 g	16.86 g	3.58 g	24.07 g	36.10 g	11.90 g	34.87 g	17.12 g	1.56 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
91.19 g	14.99 g	3.80 g	98.31 g	8.60 g	3.89 g	85.68 g	0.40 g	4.80 g	79.53 g	0.00 g	6.96 g	96.31 g	0.00 g	5.85 g	
(00030) Diabetikus-70 g CH	Sertésraguleves, Káposztás kocka diab 70 CH			Minestrone leves, Mustáros csirkeragu, Petrezselymes rizs 70 CH			Csontleves cérnametélttel diab 70 CH, Zöldbabfőzelék 70 CH, Sertéspörkölt, Alma, Abonett GM, kukoricás, köleses			Zellerkrémleves, Sült debreceni, Vegyes zöldsököret, Párolt rizs 70 CH			Karalábéleves 70 CH, Kapros harcsaragu, Bulgur 70 CH		
	Energia: 600.43 Kcal / 2,509.80 KJ			Energia: 546.79 Kcal / 2,285.58 KJ			Energia: 599.43 Kcal / 2,505.62 KJ			Energia: 758.93 Kcal / 3,172.33 KJ			Energia: 587.94 Kcal / 2,457.59 KJ		



Heti étlap 2018.02.12. - 2018.02.16.

	Energia: 538.99 Kcal / 2,252.98 KJ			Energia: 497.57 Kcal / 2,079.84 KJ			Energia: 564.91 Kcal / 2,361.32 KJ			Energia: 707.90 Kcal / 2,959.02 KJ			Energia: 532.46 Kcal / 2,225.68 KJ							
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír					
(00031) Diabetikus-60 g CH	Sertésraguleves, Káposztás kocka diab 60 CH	32.03 g	21.03 g	4.68 g	Minestrone leves, Mustáros csirkeragu, Petrezselymes rizs 60 CH	38.15 g	12.34 g	1.37 g	Csontleves cérnamentélttel diab 60 CH, Zöldbabfőzelék 60 CH, Sertéspörkölt, Alma, Abonett GM, kukoricás, köleses	32.36 g	20.92 g	5.18 g	Zellerkrémleves, Sült debreceni, Vegyes zöldköret , Párolt rizs 60 CH	26.74 g	41.29 g	13.65 g	Karalábéleves diab 60 CH, Kapros harcsaragu, Bulgur 60 CH	34.69 g	20.39 g	3.45 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
		69.48 g	0.00 g	2.24 g	71.15 g	0.00 g	3.59 g	68.66 g	0.00 g	4.73 g	69.30 g	0.00 g	6.45 g	70.58 g	0.00 g	5.70 g				
(00032) Diabetikus-50 g CH	Sertésraguleves, Káposztás kocka diab 50 CH	30.17 g	19.55 g	4.53 g	Minestrone leves, Mustáros csirkeragu, Petrezselymes rizs 50 CH	36.88 g	11.55 g	1.28 g	Csontleves cérnamentélttel diab 50 CH, Zöldbabfőzelék 50 CH, Sertéspörkölt, Alma	31.42 g	20.61 g	5.15 g	Zellerkrémleves, Sült debreceni, Vegyes zöldköret , Párolt rizs 50 CH	26.97 g	40.74 g	13.58 g	Karalábéleves 50 CH, Kapros harcsaragu, Bulgur 50 CH	32.97 g	19.37 g	3.32 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
		59.44 g	0.00 g	2.16 g	61.73 g	0.00 g	3.41 g	61.70 g	0.00 g	4.73 g	57.92 g	0.00 g	6.92 g	59.96 g	0.00 g	5.52 g				
(00034) Diabetikus-40 g	Sertésraguleves,	28.31 g	18.08 g	4.39 g	Minestrone leves,	35.61 g	10.76 g	1.20 g	Csontleves cérnamentélttel diab 40	30.48 g	20.31 g	5.11 g	Zellerkrémleves, Sült debreceni, Vegyes	24.46 g	40.38 g	13.56 g	Karalábéleves 40 CH,	31.68 g	18.60 g	3.23 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
		49.40 g	0.00 g	2.08 g	52.32 g	0.00 g	3.23 g	54.73 g	0.00 g	4.73 g	53.97 g	0.00 g	5.95 g	51.99 g	0.00 g	5.38 g				



Heti étlap 2018.02.12. - 2018.02.16.

CH	Káposztás kocka diab 40 CH	Mustáros csirkeragu, Petrezselymes rizs 40 CH	CH, Zöldbabfőzelék 40 CH, Sertéspörkölt	zöldkötet , Párolt rizs 40 CH	Kapros harcsaragu, Bulgur 40 CH
	Energia: 416.10 Kcal / 1,739.30 KJ	Energia: 382.71 Kcal / 1,599.73 KJ	Energia: 467.76 Kcal / 1,955.24 KJ	Energia: 610.93 Kcal / 2,553.69 KJ	Energia: 435.36 Kcal / 1,819.80 KJ
	Fehérje 26.45 g Zsír 16.60 g T.Zsírsv 4.24 g Szénhidrát 39.35 g Cukor 0.00 g Só 2.00 g	Fehérje 33.91 g Zsír 9.70 g T.Zsírsv 1.08 g Szénhidrát 39.76 g Cukor 0.00 g Só 2.99 g	Fehérje 29.76 g Zsír 19.59 g T.Zsírsv 5.11 g Szénhidrát 42.13 g Cukor 0.00 g Só 4.71 g	Fehérje 23.01 g Zsír 39.58 g T.Zsírsv 13.47 g Szénhidrát 39.94 g Cukor 0.00 g Só 5.77 g	Fehérje 29.96 g Zsír 17.58 g T.Zsírsv 3.10 g Szénhidrát 41.37 g Cukor 0.00 g Só 5.20 g
(00035) Diabetikus-35 g CH	Sertésraguleves, Káposztás kocka diab 35 CH	Minestrone leves, Mustáros csirkeragu, Petrezselymes rizs 35 CH	Csontleves cérnametélttel diab 35 CH, Zöldbabfőzelék 35 CH, Sertéspörkölt	Zellerkrémleves, Sült debreceni, Vegyes zöldkötet , Párolt rizs 35 CH	Karalábéleves 35 CH, Kapros harcsaragu, Bulgur 35 CH
	Energia: 416.10 Kcal / 1,739.30 KJ	Energia: 366.30 Kcal / 1,531.13 KJ	Energia: 410.65 Kcal / 1,716.52 KJ	Energia: 593.57 Kcal / 2,481.12 KJ	Energia: 421.49 Kcal / 1,761.83 KJ
	Fehérje 26.45 g Zsír 16.60 g T.Zsírsv 4.24 g Szénhidrát 39.35 g Cukor 0.00 g Só 2.00 g	Fehérje 33.49 g Zsír 9.44 g T.Zsírsv 1.05 g Szénhidrát 36.62 g Cukor 0.00 g Só 2.93 g	Fehérje 27.72 g Zsír 17.19 g T.Zsírsv 4.48 g Szénhidrát 35.41 g Cukor 0.00 g Só 4.25 g	Fehérje 22.65 g Zsír 39.38 g T.Zsírsv 13.44 g Szénhidrát 36.44 g Cukor 0.00 g Só 5.72 g	Fehérje 29.53 g Zsír 17.32 g T.Zsírsv 3.06 g Szénhidrát 38.71 g Cukor 0.00 g Só 5.15 g
(00040) Fruktózzzegény	Alföldi gulyásleves (tojásmentes), Káposztás kocka (tojásmentes)	Minestrone leves, Mustáros csirkeragu, Petrezselymes rizs	Csontleves cérnametélttel, Zöldbabfőzelék, Sertéspörkölt	Zellerkrémleves tejmentes, Paprikás krumpli kolbásszal, Csemegeuborka	Karalábéleves, Kapros harcsaragu, Bulgur
	Energia: 762.29 Kcal / 3,186.37 KJ	Energia: 640.56 Kcal / 2,677.54 KJ	Energia: 467.76 Kcal / 1,955.24 KJ	Energia: 706.53 Kcal / 2,953.30 KJ	Energia: 643.42 Kcal / 2,689.50 KJ
	Fehérje 32.09 g Zsír 22.74 g T.Zsírsv 3.79 g Szénhidrát 106.39 g Cukor 14.99 g Só 3.81 g	Fehérje 40.60 g Zsír 13.46 g T.Zsírsv 1.50 g Szénhidrát 89.71 g Cukor 0.00 g Só 3.83 g	Fehérje 29.76 g Zsír 19.59 g T.Zsírsv 5.11 g Szénhidrát 42.13 g Cukor 0.00 g Só 4.81 g	Fehérje 23.73 g Zsír 31.04 g T.Zsírsv 9.21 g Szénhidrát 80.26 g Cukor 0.60 g Só 6.94 g	Fehérje 36.41 g Zsír 21.41 g T.Zsírsv 3.58 g Szénhidrát 81.20 g Cukor 0.00 g Só 5.88 g



Heti étlap 2018.02.12. - 2018.02.16.

	Heti étlap 2018.02.12. - 2018.02.16.																	
	(00041) Hozzáadott cukormentes, sószegény			Alföldi gulyásleves (tojásmentes), Káposztás kocka (cukormentes)			Minestrone leves, Mustáros csirkeragu, Petrezselymes rizs			Csontleves cérnametéllettel, Zöldbabfőzelék, Sertéspörkölt, Banán			Zellerkrémleves tejmentes, Paprikás krumpli kolbásszal, Csemegeuborka			Karalábéleves, Kapros harcsaragu, Bulgur, Mandarin		
	Energia: 702.06 Kcal / 2,934.61 KJ			Energia: 640.56 Kcal / 2,677.54 KJ			Energia: 677.70 Kcal / 2,832.79 KJ			Energia: 706.53 Kcal / 2,953.30 KJ			Energia: 709.06 Kcal / 2,963.87 KJ					
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
	32.09 g	22.74 g	3.79 g	40.60 g	13.46 g	1.50 g	32.36 g	19.79 g	5.11 g	23.73 g	31.04 g	9.21 g	37.39 g	21.83 g	3.58 g			
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só						
91.40 g 0.00 g 3.81 g			89.71 g 0.00 g 3.83 g			90.53 g 0.00 g 4.92 g			80.26 g 0.60 g 6.94 g			94.92 g 0.00 g 5.88 g						
	(00042) Szója,ol.mag,hüvelyes,egyébmentes																	
	Alföldi gulyásleves (tojásmentes), Káposztás kocka (tojásmentes)			Minestrone leves, Mézes-mustáros csirkemell, Petrezselymes rizs			Csontleves cérnametéllettel, Kelkáposztafőzelék, Sertéspörkölt, Banán			Zellerkrémleves tejmentes, Paprikás krumpli kolbásszal, Csemegeuborka			Karalábéleves, Kapros harcsaragu, Bulgur, Mandarin					
	Energia: 762.29 Kcal / 3,186.37 KJ			Energia: 686.45 Kcal / 2,869.36 KJ			Energia: 823.23 Kcal / 3,441.10 KJ			Energia: 706.53 Kcal / 2,953.30 KJ			Energia: 709.06 Kcal / 2,963.87 KJ					
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
	32.09 g	22.74 g	3.79 g	44.88 g	13.62 g	1.55 g	42.91 g	24.42 g	5.06 g	23.73 g	31.04 g	9.21 g	37.39 g	21.83 g	3.58 g			
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só						
106.39 g 14.99 g 3.81 g			96.51 g 8.10 g 3.87 g			105.65 g 0.00 g 6.33 g			80.26 g 0.60 g 6.94 g			94.92 g 0.00 g 5.88 g						
	(00043) Alma, körte, kivi, mogyorómentes																	
	Alföldi gulyásleves (tojásmentes), Káposztás kocka (tojásmentes)			Minestrone leves, Mézes-mustáros csirkemell, Petrezselymes rizs			Csontleves cérnametéllettel, Zöldbabfőzelék tejmentes, Sertéspörkölt, Banán			Zellerkrémleves tejmentes, Paprikás krumpli kolbásszal, Csemegeuborka			Karalábéleves, Kapros harcsaragu, Bulgur, Mandarin					
	Energia: 762.29 Kcal / 3,186.37 KJ			Energia: 695.34 Kcal / 2,906.52 KJ			Energia: 645.70 Kcal / 2,699.03 KJ			Energia: 706.53 Kcal / 2,953.30 KJ			Energia: 709.06 Kcal / 2,963.87 KJ					
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
	32.09 g	22.74 g	3.79 g	45.58 g	13.66 g	1.55 g	31.66 g	17.04 g	3.57 g	23.73 g	31.04 g	9.21 g	37.39 g	21.83 g	3.58 g			
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só						
106.39 g 14.99 g 3.81 g			97.91 g 8.10 g 3.87 g			89.45 g 0.00 g 4.89 g			80.26 g 0.60 g 6.94 g			94.92 g 0.00 g 5.88 g						



Heti étlap 2018.02.12. - 2018.02.16.

Balogh Lilla
dietetikus

Popovics Bálint
élelmészvezető

