

Heti étlap 2018.02.26. - 2018.03.02.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00010) Tej-,tojás- és ol.,mag,egyéb mentes	Görög csirkeleves tejmentes, Gránátos kocka csemegeuborkával, Csemege uborka, Alma	Paradicsomleves, Natúr halszelet, Párolt vegyes zöldsöket, Párolt rizs	Magyaros gombaleves (tojásmentes), Hentes tokány, Petrezselymes bulgur	Csirkeleves tejásmentes, Főtt csirkemell, Meggymártás tejmentes, Piritott dara	Karfiolleves, Parajfőzelék tejmentes, Főtt burgonya, Pulyka aprópecsenye, Narancs
		Energia: 783.17 Kcal / 3,273.65 KJ	Energia: 675.44 Kcal / 2,823.34 KJ	Energia: 653.22 Kcal / 2,730.46 KJ	Energia: 661.82 Kcal / 2,766.41 KJ	Energia: 718.87 Kcal / 3,004.88 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		37.80 g 16.75 g 1.84 g	49.76 g 14.53 g 1.68 g	41.11 g 24.61 g 5.43 g	47.51 g 9.62 g 0.85 g	33.26 g 26.90 g 4.55 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	117.80 g 1.20 g 6.20 g	84.93 g 9.99 g 5.82 g	72.35 g 0.00 g 4.12 g	94.65 g 21.48 g 3.13 g	83.73 g 0.00 g 5.07 g	
	(00011) Tejmentes	Görög csirkeleves tejmentes, Gránátos kocka csemegeuborkával, Csemege uborka, Alma	Paradicsomleves, Rántott hal, Párolt vegyes zöldsöket, Párolt rizs	Magyaros gombaleves (tojásmentes), Hentes tokány, Petrezselymes bulgur	Csirkeleves tejásmentes, Főtt csirkemell, Meggymártás tejmentes, Piritott dara	Karfiolleves, Vagdalt, Parajfőzelék tejmentes, Főtt burgonya, Narancs
		Energia: 783.17 Kcal / 3,273.65 KJ	Energia: 931.67 Kcal / 3,894.38 KJ	Energia: 653.22 Kcal / 2,730.46 KJ	Energia: 661.82 Kcal / 2,766.41 KJ	Energia: 916.90 Kcal / 3,832.64 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		37.80 g 16.75 g 1.84 g	43.47 g 30.26 g 3.65 g	41.11 g 24.61 g 5.43 g	47.51 g 9.62 g 0.85 g	33.94 g 38.74 g 8.42 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
117.80 g 1.20 g 6.20 g	119.91 g 9.99 g 5.33 g	72.35 g 0.00 g 4.12 g	94.65 g 21.48 g 3.13 g	105.77 g 0.00 g 4.77 g		
(00012) Tojás-, szárnyasmentes	Görög sertésragu leves, Gránátos kocka csemegeuborkával, Csemege uborka, Alma	Paradicsomleves, Natúr halszelet, Párolt vegyes zöldsöket, Párolt rizs	Magyaros gombaleves (tojásmentes), Hentes tokány, Petrezselymes bulgur	Húsleves, Sertés aprópecsenye, Meggymártás, Piritott dara	Karfiolleves, Parajfőzelék, Sertéssült, Főtt burgonya, Narancs	
	Energia: 821.03 Kcal / 3,431.91 KJ	Energia: 675.44 Kcal / 2,823.34 KJ	Energia: 653.22 Kcal / 2,730.46 KJ	Energia: 723.72 Kcal / 3,025.15 KJ	Energia: 952.46 Kcal / 3,981.28 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
	35.90 g 21.11 g 3.43 g	49.76 g 14.53 g 1.68 g	41.11 g 24.61 g 5.43 g	32.74 g 22.28 g 5.36 g	48.64 g 32.65 g 6.57 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
119.33 g 1.20 g 6.21 g	84.93 g 9.99 g 5.82 g	72.35 g 0.00 g 4.12 g	97.01 g 19.33 g 4.29 g	113.08 g 0.00 g 5.83 g		





Heti étlap 2018.02.26. - 2018.03.02.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00012) Tojás-, szárnyasmentes					
	(00013) Toj,zell,hal,szój, mag,egyébmentes					
		Görög csirkeleves zellermentes, Gránátos kocka csemegeuborkával, Csemege uborka, Alma	Zöldségleves zellermentes, Natúr sertéskaraj, Párolt vegyes zöldköret, Párolt rizs	Magyaros gombaleves (tej,tojásmentes), Hentes tokány paradicsommentes, Petrezselymes bulgur	Csirkehúsleves zeller, tojás, Főtt csirkemell, Meggymártás, Piritott dara	Karfiolleves (zellermentes), Parajfőzelék, Főtt burgonya, Pulyka aprópecsenye, Narancs
		Energia: 719.42 Kcal / 3,007.18 Kj	Energia: 575.15 Kcal / 2,404.13 Kj	Energia: 646.35 Kcal / 2,701.74 Kj	Energia: 671.06 Kcal / 2,805.03 Kj	Energia: 764.62 Kcal / 3,196.11 Kj
		Fehérje 30.63 g Zsír 15.39 g T.Zsírsvav 3.42 g	Fehérje 29.01 g Zsír 21.04 g T.Zsírsvav 3.74 g	Fehérje 40.79 g Zsír 24.55 g T.Zsírsvav 5.43 g	Fehérje 47.94 g Zsír 12.02 g T.Zsírsvav 2.24 g	Fehérje 36.53 g Zsír 28.37 g T.Zsírsvav 5.36 g
		Szénhidrát 112.17 g Cukor 0.00 g Só 6.21 g	Szénhidrát 67.21 g Cukor 0.00 g Só 6.31 g	Szénhidrát 71.13 g Cukor 0.00 g Só 4.03 g	Szénhidrát 91.27 g Cukor 19.33 g Só 3.09 g	Szénhidrát 88.58 g Cukor 0.00 g Só 5.18 g
	(00014) Tojás- és banánmentes					
		Görög csirkeleves tejmentes, Gránátos kocka csemegeuborkával, Csemege uborka, Alma	Paradicsomleves, Natúr halszelet, Párolt vegyes zöldköret, Párolt rizs	Magyaros gombaleves (tojásmentes), Hentes tokány, Petrezselymes bulgur	Csirkehúsleves tojásmentes, Főtt csirkemell, Meggymártás, Piritott dara	Karfiolleves, Parajfőzelék, Főtt burgonya, Pulyka aprópecsenye, Narancs
		Energia: 783.17 Kcal / 3,273.65 Kj	Energia: 675.44 Kcal / 2,823.34 Kj	Energia: 653.22 Kcal / 2,730.46 Kj	Energia: 673.84 Kcal / 2,816.65 Kj	Energia: 767.40 Kcal / 3,207.73 Kj
	Fehérje 37.80 g Zsír 16.75 g T.Zsírsvav 1.84 g	Fehérje 49.76 g Zsír 14.53 g T.Zsírsvav 1.68 g	Fehérje 41.11 g Zsír 24.61 g T.Zsírsvav 5.43 g	Fehérje 48.07 g Zsír 12.05 g T.Zsírsvav 2.24 g	Fehérje 36.66 g Zsír 28.40 g T.Zsírsvav 5.36 g	
	Szénhidrát 117.80 g Cukor 1.20 g Só 6.20 g	Szénhidrát 84.93 g Cukor 9.99 g Só 5.82 g	Szénhidrát 72.35 g Cukor 0.00 g Só 4.12 g	Szénhidrát 91.72 g Cukor 19.33 g Só 3.11 g	Szénhidrát 89.03 g Cukor 0.00 g Só 5.20 g	





Heti étlap 2018.02.26. - 2018.03.02.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00014) Tojás- és banánmentes					
	(00015) Tej-és cukormentes	Görög csirkeleves tejmentes, Gránátos kocka csemegeuborkával, Csemege uborka, Alma Energia: 783.17 Kcal / 3,273.65 KJ Fehérje: 37.80 g, Zsír: 16.75 g, T.Zsírsv: 1.84 g Szénhidrát: 117.80 g, Cukor: 1.20 g, Só: 6.20 g 	Paradicsomleves cukormentes, Rántott hal, Párolt vegyes zöldsöket, Párolt rizs Energia: 891.52 Kcal / 3,726.55 KJ Fehérje: 43.47 g, Zsír: 30.26 g, T.Zsírsv: 3.65 g Szénhidrát: 109.92 g, Cukor: 0.00 g, Só: 5.33 g 	Magyaros gombaleves (tojásmentes), Hentes tokány, Petrezselymes bulgur Energia: 653.22 Kcal / 2,730.46 KJ Fehérje: 41.11 g, Zsír: 24.61 g, T.Zsírsv: 5.43 g Szénhidrát: 72.35 g, Cukor: 0.00 g, Só: 4.12 g 	Csirkehúsleves tojásmentes, Főtt csirkemell, Meggymártás tejmentes, Piritott dara Energia: 661.82 Kcal / 2,766.41 KJ Fehérje: 47.51 g, Zsír: 9.62 g, T.Zsírsv: 0.85 g Szénhidrát: 94.65 g, Cukor: 21.48 g, Só: 3.13 g 	Karfiolleves, Vagdalt, Parajfőzelék tejmentes, Főtt burgonya, Narancs Energia: 916.90 Kcal / 3,832.64 KJ Fehérje: 33.94 g, Zsír: 38.74 g, T.Zsírsv: 8.42 g Szénhidrát: 105.77 g, Cukor: 0.00 g, Só: 4.77 g
	(00016) Tejmentes, fruktózzzegény	Görög csirkeleves tejmentes, Gránátos kocka csemegeuborkával, Csemege uborka Energia: 720.55 Kcal / 3,011.90 KJ Fehérje: 37.08 g, Zsír: 16.03 g, T.Zsírsv: 1.84 g Szénhidrát: 105.20 g, Cukor: 1.20 g, Só: 6.18 g 	Paradicsomleves cukormentes, Rántott hal, Párolt vegyes zöldsöket, Párolt rizs Energia: 891.52 Kcal / 3,726.55 KJ Fehérje: 43.47 g, Zsír: 30.26 g, T.Zsírsv: 3.65 g Szénhidrát: 109.92 g, Cukor: 0.00 g, Só: 5.33 g 	Magyaros gombaleves (tojásmentes), Hentes tokány, Petrezselymes bulgur Energia: 653.22 Kcal / 2,730.46 KJ Fehérje: 41.11 g, Zsír: 24.61 g, T.Zsírsv: 5.43 g Szénhidrát: 72.35 g, Cukor: 0.00 g, Só: 4.12 g 	Csirkehúsleves tojásmentes, Főtt csirkemell, Kapormártás tejmentes, Piritott dara Energia: 701.25 Kcal / 2,931.23 KJ Fehérje: 52.28 g, Zsír: 18.13 g, T.Zsírsv: 2.88 g Szénhidrát: 81.63 g, Cukor: 4.40 g, Só: 4.77 g 	Karfiolleves, Vagdalt, Parajfőzelék tejmentes, Főtt burgonya Energia: 842.35 Kcal / 3,521.02 KJ Fehérje: 32.86 g, Zsír: 38.38 g, T.Zsírsv: 8.42 g Szénhidrát: 90.47 g, Cukor: 0.00 g, Só: 4.76 g



Heti étlap 2018.02.26. - 2018.03.02.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(00017) Tej, szója, mogy, egyéb	Görög csirkeleves tejmentes, Gránátos kocka csemegeuborkával, Csemege uborka, Alma			Paradicsomleves, Rántott hal, Párolt vegyes zöldköret tejmentes, Párolt rizs			Magyaros gombaleves (tojásmentes), Hentes tokány, Petrezselymes bulgur			Csirkehúsleves tojásmentes, Főtt csirkemell, Meggymártás tejmentes, Pírtott dara			Karfiolleves, Vagdalt, Parajfőzelék tejmentes, Főtt burgonya, Narancs		
		Energia: 783.17 Kcal / 3,273.65 KJ			Energia: 931.67 Kcal / 3,894.38 KJ			Energia: 653.22 Kcal / 2,730.46 KJ			Energia: 661.82 Kcal / 2,766.41 KJ			Energia: 916.90 Kcal / 3,832.64 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		37.80 g	16.75 g	1.84 g	43.47 g	30.26 g	3.65 g	41.11 g	24.61 g	5.43 g	47.51 g	9.62 g	0.85 g	33.94 g	38.74 g	8.42 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	117.80 g	1.20 g	6.20 g	119.91 g	9.99 g	5.63 g	72.35 g	0.00 g	4.12 g	94.65 g	21.48 g	3.13 g	105.77 g	0.00 g	4.77 g	
	(00018) Tej, marha, zöldborsó, szója	Görög csirkeleves tejmentes, Gránátos kocka csemegeuborkával, Csemege uborka, Alma			Paradicsomleves, Rántott hal, Párolt vegyes zöldköret, Párolt rizs			Magyaros gombaleves (tojásmentes), Hentes tokány, Petrezselymes bulgur			Csirkehúsleves tojásmentes, Főtt csirkemell, Meggymártás tejmentes, Pírtott dara			Karfiolleves, Vagdalt, Parajfőzelék tejmentes, Főtt burgonya, Narancs		
		Energia: 783.17 Kcal / 3,273.65 KJ			Energia: 931.67 Kcal / 3,894.38 KJ			Energia: 653.22 Kcal / 2,730.46 KJ			Energia: 661.82 Kcal / 2,766.41 KJ			Energia: 916.90 Kcal / 3,832.64 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		37.80 g	16.75 g	1.84 g	43.47 g	30.26 g	3.65 g	41.11 g	24.61 g	5.43 g	47.51 g	9.62 g	0.85 g	33.94 g	38.74 g	8.42 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
117.80 g	1.20 g	6.20 g	119.91 g	9.99 g	5.33 g	72.35 g	0.00 g	4.12 g	94.65 g	21.48 g	3.13 g	105.77 g	0.00 g	4.77 g		
(00019) Tej- és halmentes	Görög csirkeleves tejmentes, Gránátos kocka csemegeuborkával, Csemege uborka, Alma			Paradicsomleves, Natúr sertéskaraj, Párolt vegyes zöldköret, Párolt rizs			Magyaros gombaleves (tojásmentes), Hentes tokány, Petrezselymes bulgur			Csirkehúsleves tojásmentes, Főtt csirkemell, Meggymártás tejmentes, Pírtott dara			Karfiolleves, Vagdalt, Parajfőzelék tejmentes, Főtt burgonya, Narancs			
	Energia: 783.17 Kcal / 3,273.65 KJ			Energia: 676.52 Kcal / 2,827.85 KJ			Energia: 653.22 Kcal / 2,730.46 KJ			Energia: 661.82 Kcal / 2,766.41 KJ			Energia: 916.90 Kcal / 3,832.64 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	37.80 g	16.75 g	1.84 g	30.24 g	21.75 g	3.77 g	41.11 g	24.61 g	5.43 g	47.51 g	9.62 g	0.85 g	33.94 g	38.74 g	8.42 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
117.80 g	1.20 g	6.20 g	88.81 g	9.99 g	6.63 g	72.35 g	0.00 g	4.12 g	94.65 g	21.48 g	3.13 g	105.77 g	0.00 g	4.77 g		





Heti étlap 2018.02.26. - 2018.03.02.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00019) Tej- és halmentes					
	(00020) Gluténmentes	Görög csirkeleves GM, Gránátos kocka csemegeuborkával GM, Csemege uborka, Alma	Paradicsomleves GM, Natúr halszelet, Párolt vegyes zöldsökret, Párolt rizs	Magyaros gombaleves GM , Hentes tokány GM, Puliszka	Csirkehúsleves GM, Főtt csirkemell, Meggymártás GM, Piritott dara GM	Karfiolleves GM, Parajfőzelék GM, Főtt burgonya, Pulyka aprópecsenye, Narancs
		Energia: 807.09 Kcal / 3,373.64 Kj	Energia: 664.39 Kcal / 2,777.15 Kj	Energia: 629.07 Kcal / 2,629.51 Kj	Energia: 687.01 Kcal / 2,871.70 Kj	Energia: 719.80 Kcal / 3,008.76 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		32.42 g 20.95 g 4.19 g	48.02 g 14.50 g 1.70 g	35.82 g 24.68 g 5.98 g	47.48 g 13.40 g 2.46 g	33.53 g 28.05 g 5.39 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	118.92 g 3.50 g 6.28 g	83.92 g 10.39 g 5.83 g	65.81 g 0.00 g 4.33 g	92.34 g 21.93 g 3.24 g	81.08 g 0.00 g 5.20 g	
	(00021) Glut,tej,toj,szez, mogy,mézmentes	Görög csirkeleves kukoricamentes, Gránátos kocka csemegeuborkával GM, Csemege uborka, Alma	Paradicsomleves GM, Natúr halszelet, Párolt vegyes zöldsökret, Párolt rizs	Magyaros gombaleves GM , Hentes tokány GM, Puliszka	Csirkehúsleves GM, Főtt csirkemell, Meggymártás GM, tejmmentes, Piritott dara GM	Magyaros karfiolleves GM, Parajfőzelék GM, tejmmentes, Főtt burgonya, Pulyka aprópecsenye, Narancs
		Energia: 767.94 Kcal / 3,209.99 Kj	Energia: 664.39 Kcal / 2,777.15 Kj	Energia: 629.07 Kcal / 2,629.51 Kj	Energia: 658.20 Kcal / 2,751.28 Kj	Energia: 719.53 Kcal / 3,007.64 Kj
Fehérje Zsír T.Zsírsv		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
32.08 g 17.18 g 1.95 g		48.02 g 14.50 g 1.70 g	35.82 g 24.68 g 5.98 g	46.85 g 10.93 g 1.07 g	30.87 g 26.84 g 4.60 g	
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
118.00 g 4.70 g 6.27 g	83.92 g 10.39 g 5.83 g	65.81 g 0.00 g 4.33 g	91.38 g 21.93 g 3.21 g	86.29 g 0.45 g 5.08 g		



Heti étlap 2018.02.26. - 2018.03.02.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00022) Glutén-, tejemmentes, fruktózszegény	Görög csirkeleves GM, Gránátos kocka GM, Csemege uborka	Paradicsomleves GM, cukormentes, Natúr halszelet, Párolt vegyes zöldköret, Párolt rizs	Magyaros gombaleves GM, Hentes tokány GM, Puliszka	Csirkehúsleves GM, Főtt csirkemell, Kapormártás GM, tejemmentes, Piritott dara GM	Magyaros karfiolleves GM, Parajfőzelék GM, tejemmentes, Főtt burgonya, Pulyka aprópecsenye
		Energia: 737.67 Kcal / 3,083.46 KJ	Energia: 624.24 Kcal / 2,609.32 KJ	Energia: 629.07 Kcal / 2,629.51 KJ	Energia: 687.34 Kcal / 2,873.08 KJ	Energia: 644.98 Kcal / 2,696.02 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		31.45 g 20.15 g 4.19 g	48.02 g 14.50 g 1.70 g	35.82 g 24.68 g 5.98 g	50.30 g 19.34 g 3.10 g	29.79 g 26.48 g 4.60 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	105.05 g 3.50 g 6.26 g	73.93 g 0.40 g 5.83 g	65.81 g 0.00 g 4.33 g	77.33 g 4.85 g 4.85 g	70.99 g 0.45 g 5.07 g	
	(00023) Glut,tej,toj,mag,szója,burg.mentés	Görög csirkeleves GM, Darásmetélt lekvárral GM, Alma	Paradicsomleves GM, Natúr halszelet, Párolt vegyes zöldköret, Párolt rizs	Magyaros gombaleves GM, Hentes tokány GM, Puliszka	Csirkehúsleves GM, Főtt csirkemell, Meggymártás GM, tejemmentes, Piritott dara GM	Magyaros karfiolleves GM, Parajfőzelék GM, tejemmentes, Pulyka aprópecsenye, Abonett GM, kukoricás, köleses, Narancs
		Energia: 807.41 Kcal / 3,374.97 KJ	Energia: 664.39 Kcal / 2,777.15 KJ	Energia: 629.07 Kcal / 2,629.51 KJ	Energia: 658.20 Kcal / 2,751.28 KJ	Energia: 613.41 Kcal / 2,564.05 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
31.98 g 16.86 g 3.75 g		48.02 g 14.50 g 1.70 g	35.82 g 24.68 g 5.98 g	46.85 g 10.93 g 1.07 g	28.06 g 26.84 g 4.60 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
129.03 g 25.73 g 3.03 g	83.92 g 10.39 g 6.13 g	65.81 g 0.00 g 4.33 g	91.38 g 21.93 g 3.21 g	63.26 g 0.45 g 4.32 g		
(00024) Gluténmentes, diabetikus-55 g CH	Görög csirkeleves GM, rizsmentes, Gránátos kocka GM 55 CH, Csemege uborka	Paradicsomleves GM, cukormentes, Natúr halszelet, Párolt vegyes zöldköret, Párolt rizs 55 CH	Magyaros gombaleves GM, Hentes tokány GM, Puliszka	Csirkehúsleves GM, Natúr csirkemell feltét, Kapormártás GM, 55 CH, Piritott dara GM 55 CH	Karfiolleves GM, Parajfőzelék GM 55 CH, Főtt burgonya, Pulyka aprópecsenye	
	Energia: 433.79 Kcal / 1,813.24 KJ	Energia: 529.76 Kcal / 2,214.40 KJ	Energia: 573.89 Kcal / 2,398.86 KJ	Energia: 622.72 Kcal / 2,602.97 KJ	Energia: 603.05 Kcal / 2,520.75 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
	26.67 g 11.01 g 1.36 g	44.27 g 13.57 g 1.58 g	34.47 g 23.54 g 5.74 g	43.86 g 24.06 g 5.56 g	31.32 g 27.60 g 5.37 g	



Heti étlap 2018.02.26. - 2018.03.02.

	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	55.47 g	1.75 g	4.91 g	56.29 g	0.40 g	5.14 g	55.97 g	0.00 g	4.10 g	57.05 g	0.50 g	6.13 g	56.78 g	0.00 g	4.95 g
(00025) Gluténmentes, diabetikus-50 g CH	Görög csirkeleves GM, rizsmentes, Gránátos kocka GM 50 CH, Csemege uborka			Paradicsomleves GM, cukormentes, Natúr halszelet, Párolt vegyes zöldköret, Párolt rizs 50 CH			Magyaros gombaleves GM , Hentes tokány GM, Puliszka			Csirkehúsleves GM, Natúr csirkemell feltét, Kapormártás GM, 50 CH, Piritott dara GM 50 CH			Karfioleves GM, Parajfőzelék GM 50 CH, Főtt burgonya, Pulyka aprópecsenye		
	Energia: 410.29 Kcal / 1,715.01 Kj			Energia: 512.41 Kcal / 2,141.87 Kj			Energia: 546.30 Kcal / 2,283.53 Kj			Energia: 622.72 Kcal / 2,602.97 Kj			Energia: 588.99 Kcal / 2,461.98 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	26.32 g	10.50 g	1.31 g	43.91 g	13.37 g	1.56 g	33.80 g	22.97 g	5.62 g	43.86 g	24.06 g	5.56 g	30.95 g	27.57 g	5.37 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
51.18 g	1.58 g	4.78 g	52.78 g	0.40 g	5.10 g	51.06 g	0.00 g	3.99 g	57.05 g	0.50 g	6.13 g	53.78 g	0.00 g	4.88 g	
(00026) Gluténmentes, diabetikus-45 g CH	Görög csirkeleves GM, rizsmentes, Gránátos kocka GM 45 CH, Csemege uborka			Paradicsomleves GM, cukormentes, Natúr halszelet, Párolt vegyes zöldköret, Párolt rizs 45 CH			Magyaros gombaleves GM , Hentes tokány GM, Puliszka			Csirkehúsleves GM, Natúr csirkemell feltét, Kapormártás GM, 45 CH, Piritott dara GM 45 CH			Karfioleves GM, Parajfőzelék GM 45 CH, Főtt burgonya, Pulyka aprópecsenye		
	Energia: 386.80 Kcal / 1,616.82 Kj			Energia: 477.70 Kcal / 1,996.79 Kj			Energia: 518.71 Kcal / 2,168.21 Kj			Energia: 511.75 Kcal / 2,139.12 Kj			Energia: 560.86 Kcal / 2,344.39 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	25.96 g	9.99 g	1.25 g	43.19 g	12.97 g	1.51 g	33.12 g	22.41 g	5.50 g	40.16 g	17.91 g	3.36 g	30.20 g	27.51 g	5.37 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
46.90 g	1.40 g	4.64 g	45.77 g	0.40 g	5.01 g	46.14 g	0.00 g	3.88 g	46.98 g	0.50 g	4.99 g	47.78 g	0.00 g	4.73 g	
(00027) Gluténmentes,	Görög csirkeleves kukoricamentes, Gránátos kocka csemegeuborkával GM, Csemege uborka, Alma			Paradicsomleves GM, Natúr halszelet, Párolt vegyes zöldköret, Párolt rizs			Magyaros gombaleves GM , Hentes tokány GM, Puliszka			Csirkehúsleves GM, Főtt csirkemell, Meggymártás GM, tejmentes, Piritott dara GM			Karfioleves GM, Parajfőzelék GM, tejmentes, Főtt burgonya, Pulyka aprópecsenye, Narancs		
	Energia: 767.94 Kcal / 3,209.99 Kj			Energia: 664.39 Kcal / 2,777.15 Kj			Energia: 629.07 Kcal / 2,629.51 Kj			Energia: 658.20 Kcal / 2,751.28 Kj			Energia: 671.27 Kcal / 2,805.91 Kj		



Heti étlap 2018.02.26. - 2018.03.02.

tejmentes, Chron	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	32.08 g	17.18 g	1.95 g	48.02 g	14.50 g	1.70 g	35.82 g	24.68 g	5.98 g	46.85 g	10.93 g	1.07 g	30.13 g	26.55 g	4.58 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
118.00 g	4.70 g	6.27 g	83.92 g	10.39 g	5.83 g	65.81 g	0.00 g	4.33 g	91.38 g	21.93 g	3.21 g	75.78 g	0.00 g	5.07 g	
(00028) Glutén, tej, tojás, rizs, burgonya	Görög csirkeleves GM, rizsmentes, Darásmetélt lekvárral GM, Alma			Paradicsomleves GM, Natúr halszelet, Párolt vegyes zöldsököt, Köles köret			Magyaros gombaleves GM , Hentes tokány GM, Puliszka			Csirkehúsleves GM, Főtt csirkemell, Meggymártás GM, tejmentes, Piritott dara GM			Karfiolleves GM, Parajfőzelék GM, tejmentes, Pulyka aprópecsenye, Abonett GM, kukoricás, köleses, Narancs		
	Energia: 738.47 Kcal / 3,086.80 KJ			Energia: 632.16 Kcal / 2,642.43 KJ			Energia: 629.07 Kcal / 2,629.51 KJ			Energia: 658.20 Kcal / 2,751.28 KJ			Energia: 565.15 Kcal / 2,362.33 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	30.75 g	12.78 g	1.47 g	47.71 g	15.95 g	2.04 g	35.82 g	24.68 g	5.98 g	46.85 g	10.93 g	1.07 g	27.32 g	26.55 g	4.58 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
122.29 g	25.73 g	3.02 g	72.92 g	10.39 g	5.82 g	65.81 g	0.00 g	4.33 g	91.38 g	21.93 g	3.21 g	52.75 g	0.00 g	4.31 g	
(00029) Glu, tej, tojás, par.,ol.mag	Görög csirkeleves GM, Gránátos kocka csemegeuborkával GM, Csemege uborka, Alma			Zöldségleves GM, Natúr halszelet, Párolt vegyes zöldsököt, Párolt rizs			Magyaros gombaleves GM , Hentes tokány paradicsommentes, Puliszka			Csirkehúsleves GM, Főtt csirkemell, Meggymártás GM, tejmentes, Piritott dara GM			Karfiolleves GM, Parajfőzelék GM, tejmentes, Főtt burgonya, Pulyka aprópecsenye, Narancs		
	Energia: 807.09 Kcal / 3,373.64 KJ			Energia: 731.25 Kcal / 3,056.63 KJ			Energia: 623.59 Kcal / 2,606.61 KJ			Energia: 658.20 Kcal / 2,751.28 KJ			Energia: 671.27 Kcal / 2,805.91 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	32.42 g	20.95 g	4.19 g	49.64 g	27.91 g	3.25 g	35.57 g	24.63 g	5.98 g	46.85 g	10.93 g	1.07 g	30.13 g	26.55 g	4.58 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
118.92 g	3.50 g	6.28 g	69.35 g	0.00 g	5.72 g	64.81 g	0.00 g	4.25 g	91.38 g	21.93 g	3.21 g	75.78 g	0.00 g	5.07 g	
(00030)	Görög csirkeleves GM,			Paradicsomleves			Magyaros gombaleves			Csirkehúsleves , Natúr					



Heti étlap 2018.02.26. - 2018.03.02.

Diabetikus-70 g CH	rizsmentes, Gránátos kocka 70 CH, Csemege uborka	cukormentes, Natúr halszelet, Párolt vegyes zöldköret, Párolt rizs 70 CH	(tojásmentes), Hentes tokány GM, Petrezselymes bulgur	csirkemell feltét, Kapormártás, Piritott dara 70 CH	Karfiollevés, Parajfőzelék 70 CH, Főtt burgonya, Pulyka aprópecsenye																								
Energia: 531.22 Kcal / 2,220.50 Kj																													
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír															
31.88 g	13.56 g	1.59 g	48.42 g	14.36 g	1.65 g	40.50 g	24.57 g	5.43 g	45.92 g	22.57 g	4.71 g	35.20 g	28.01 g	5.35 g															
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só															
69.03 g	0.00 g	4.12 g	71.38 g	0.00 g	5.54 g	69.19 g	0.00 g	4.12 g	68.98 g	0.00 g	5.77 g	70.73 g	0.00 g	5.10 g															
(00031) Diabetikus-60 g CH	Görög csirkelevés GM, rizsmentes, Gránátos kocka 60 CH, Csemege uborka	Paradicsomlevés cukormentes, Natúr halszelet, Párolt vegyes zöldköret, Párolt rizs 60 CH	Magyaros gombaleves (tojásmentes), Hentes tokány GM, Petrezselymes bulgur	Csirkehúsleves , Natúr csirkemell feltét, Kapormártás, Piritott dara 60 CH	Karfiollevés, Parajfőzelék 60 CH, Főtt burgonya, Pulyka aprópecsenye																								
Energia: 489.68 Kcal / 2,046.86 Kj																													
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír															
30.79 g	12.60 g	1.50 g	46.67 g	13.68 g	1.57 g	38.37 g	23.46 g	5.30 g	44.48 g	20.80 g	4.22 g	34.08 g	27.92 g	5.34 g															
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só															
61.98 g	0.00 g	4.05 g	59.08 g	0.00 g	5.27 g	58.49 g	0.00 g	3.93 g	62.28 g	0.00 g	5.49 g	61.73 g	0.00 g	4.88 g															
(00032) Diabetikus-50 g CH	Görög csirkelevés GM, rizsmentes, Gránátos kocka 50 CH, Csemege uborka	Paradicsomlevés cukormentes, Natúr halszelet, Párolt vegyes zöldköret, Párolt rizs 50 CH	Magyaros gombaleves (tojásmentes), Hentes tokány GM, Petrezselymes bulgur	Csirkehúsleves , Natúr csirkemell feltét, Kapormártás, Piritott dara 50 CH	Karfiollevés, Parajfőzelék 50 CH, Főtt burgonya, Pulyka aprópecsenye																								
Energia: 427.35 Kcal / 1,786.32 Kj																													
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír															
29.14 g	11.18 g	1.35 g	45.65 g	13.40 g	1.54 g	36.78 g	22.64 g	5.20 g	41.61 g	17.28 g	3.23 g	32.58 g	27.80 g	5.32 g															
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só															
51.40 g	0.00 g	3.95 g	53.79 g	0.00 g	5.09 g	50.47 g	0.00 g	3.80 g	48.91 g	0.00 g	4.94 g	49.73 g	0.00 g	4.58 g															



Heti étlap 2018.02.26. - 2018.03.02.

(00034) Diabetikus-40 g CH	Görög csirkeleves GM, rizsmentes, Gránátos kocka 40 CH, Csemege uborka	Paradicsomleves cukormentes, Natúr halszelet, Párolt rizs 40 CH	Magyaros gombaleves (tojásmentes), Hentes tokány, Petrezselymes bulgur	Csirkehúsleves , Natúr csirkemell feltét, Kapormártás, Piritott dara 40 CH	Karfiolleves, Parajfőzelék 40 CH, Főtt burgonya, Pulyka aprópecsenye
	Energia: 365.03 Kcal / 1,525.83 KJ	Energia: 459.86 Kcal / 1,922.21 KJ	Energia: 653.22 Kcal / 2,730.46 KJ	Energia: 469.79 Kcal / 1,963.72 KJ	Energia: 471.20 Kcal / 1,969.62 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
	27.50 g 9.75 g 1.20 g	41.70 g 12.94 g 1.50 g	41.11 g 24.61 g 5.43 g	40.48 g 16.23 g 3.12 g	27.89 g 21.06 g 4.21 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
40.82 g 0.00 g 3.85 g	43.12 g 0.00 g 4.28 g	72.35 g 0.00 g 4.12 g	40.10 g 0.00 g 4.84 g	42.33 g 0.00 g 4.02 g	
(00035) Diabetikus-35 g CH	Görög csirkeleves GM, rizsmentes, Gránátos kocka 35 CH, Csemege uborka	Paradicsomleves cukormentes, Natúr halszelet, Párolt rizs 35 CH	Magyaros gombaleves (tojásmentes), Hentes tokány GM, Petrezselymes bulgur	Csirkehúsleves , Natúr csirkemell feltét, Kapormártás, Piritott dara 35 CH	Karfiolleves, Parajfőzelék 35 CH, Főtt burgonya, Pulyka aprópecsenye
	Energia: 323.48 Kcal / 1,352.15 KJ	Energia: 435.57 Kcal / 1,820.68 KJ	Energia: 466.91 Kcal / 1,951.68 KJ	Energia: 421.95 Kcal / 1,763.75 KJ	Energia: 434.27 Kcal / 1,815.25 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
	26.41 g 8.80 g 1.10 g	41.20 g 12.67 g 1.47 g	34.12 g 21.26 g 5.04 g	38.74 g 13.75 g 2.24 g	26.62 g 19.89 g 4.02 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
33.77 g 0.00 g 3.78 g	38.22 g 0.00 g 4.22 g	37.10 g 0.00 g 3.57 g	35.52 g 0.00 g 4.38 g	37.10 g 0.00 g 3.83 g	
(00040) Fruktózzsегény	Görög csirkeleves tejmentes, Gránátos kocka csemegeuborkával, Csemege uborka	Paradicsomleves cukormentes, Rántott hal, Párolt vegyes zöldsököt, Párolt rizs	Magyaros gombaleves (tojásmentes), Hentes tokány, Petrezselymes bulgur	Csirkehúsleves tojásmentes, Natúr csirkemell feltét, Kapormártás, Piritott dara	Karfiolleves, Vagdalt , Parajfőzelék, Főtt burgonya
	Energia: 720.55 Kcal / 3,011.90 KJ	Energia: 891.52 Kcal / 3,726.55 KJ	Energia: 653.22 Kcal / 2,730.46 KJ	Energia: 758.76 Kcal / 3,171.62 KJ	Energia: 890.88 Kcal / 3,723.88 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
	37.08 g 16.03 g 1.84 g	43.47 g 30.26 g 3.65 g	41.11 g 24.61 g 5.43 g	48.68 g 26.08 g 5.70 g	36.26 g 39.88 g 9.23 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
105.20 g 1.20 g 6.18 g	109.92 g 0.00 g 5.33 g	72.35 g 0.00 g 4.12 g	81.64 g 0.00 g 6.33 g	95.77 g 0.00 g 4.89 g	



Heti étlap 2018.02.26. - 2018.03.02.

(00041) Hozzáadott cukormentes, sószegény	Görög csirkeleves tejmentes, Gránátos kocka csemegeuborkával, Csemege uborka, Alma	Paradicsomleves cukormentes, Rántott hal, Párolt vegyes zöldsökret, Párolt rizs	Magyaros gombaleves (tojásmentes), Hentes tokány, Petrezselymes bulgur	Csirkeleves tojásmentes, Főtt csirkemell, Meggymártás tejmentes, Pírtott dara	Karfiolleves, Vagdalt, Parajfőzelék, Főtt burgonya, Narancs
	Energia: 783.17 Kcal / 3,273.65 KJ	Energia: 891.52 Kcal / 3,726.55 KJ	Energia: 653.22 Kcal / 2,730.46 KJ	Energia: 661.82 Kcal / 2,766.41 KJ	Energia: 965.43 Kcal / 4,035.50 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
	37.80 g 16.75 g 1.84 g	43.47 g 30.26 g 3.65 g	41.11 g 24.61 g 5.43 g	47.51 g 9.62 g 0.85 g	37.34 g 40.24 g 9.23 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
117.80 g 1.20 g 6.20 g	109.92 g 0.00 g 5.33 g	72.35 g 0.00 g 4.12 g	94.65 g 21.48 g 3.13 g	111.07 g 0.00 g 4.90 g	
(00042) Szója,ol.mag,hüvelyes,egyébmentes	Görög csirkeleves tejmentes, Gránátos kocka csemegeuborkával, Csemege uborka, Alma	Paradicsomleves, Rántott hal, Párolt vegyes zöldsökret, Párolt rizs	Magyaros gombaleves (tojásmentes), Hentes tokány, Petrezselymes bulgur	Csirkeleves tojásmentes, Főtt csirkemell, Meggymártás tejmentes, Pírtott dara	Karfiolleves, Vagdalt, Parajfőzelék, Főtt burgonya, Narancs
	Energia: 783.17 Kcal / 3,273.65 KJ	Energia: 931.67 Kcal / 3,894.38 KJ	Energia: 653.22 Kcal / 2,730.46 KJ	Energia: 661.82 Kcal / 2,766.41 KJ	Energia: 965.43 Kcal / 4,035.50 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
	37.80 g 16.75 g 1.84 g	43.47 g 30.26 g 3.65 g	41.11 g 24.61 g 5.43 g	47.51 g 9.62 g 0.85 g	37.34 g 40.24 g 9.23 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
117.80 g 1.20 g 6.20 g	119.91 g 9.99 g 5.33 g	72.35 g 0.00 g 4.12 g	94.65 g 21.48 g 3.13 g	111.07 g 0.00 g 4.90 g	
(00043) Alma, körte, kivi, mogyorómentes	Görög csirkeleves tejmentes, Gránátos kocka csemegeuborkával, Csemege uborka, Narancs	Paradicsomleves, Rántott hal, Párolt vegyes zöldsökret, Párolt rizs	Magyaros gombaleves (tojásmentes), Hentes tokány, Petrezselymes bulgur	Csirkeleves tojásmentes, Főtt csirkemell, Meggymártás tejmentes, Pírtott dara	Karfiolleves, Vagdalt, Parajfőzelék, Főtt burgonya, Narancs
	Energia: 795.10 Kcal / 3,323.52 KJ	Energia: 931.67 Kcal / 3,894.38 KJ	Energia: 653.22 Kcal / 2,730.46 KJ	Energia: 661.82 Kcal / 2,766.41 KJ	Energia: 965.43 Kcal / 4,035.50 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
	38.16 g 16.39 g 1.84 g	43.47 g 30.26 g 3.65 g	41.11 g 24.61 g 5.43 g	47.51 g 9.62 g 0.85 g	37.34 g 40.24 g 9.23 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só





Heti étlap 2018.02.26. - 2018.03.02.

	120.50 g	1.20 g	6.19 g	119.91 g	9.99 g	5.33 g	72.35 g	0.00 g	4.12 g	94.65 g	21.48 g	3.13 g	111.07 g	0.00 g	4.90 g
(00200) Glutén-, tej-, tojás, szójamentes	Görög csirkeleves kukoricamentes, Gránátos kocka csemegeuborkával GM, Csemege uborka, Alma			Paradicsomleves GM, Natúr halszelet, Párolt vegyes zöldsöket, Párolt rizs			Magyaros gombaleves GM , Hentes tokány GM, Puliszka			Csirkehúsleves GM, Főtt csirkemell, Meggymártás GM, tejmentes, Piritott dara GM			Karfiolleves GM, Parajfőzelék GM, Főtt burgonya, Pulyka aprópecsenye, Narancs		
	Energia: 767.94 Kcal / 3,209.99 Kj			Energia: 664.39 Kcal / 2,777.15 Kj			Energia: 629.07 Kcal / 2,629.51 Kj			Energia: 658.20 Kcal / 2,751.28 Kj			Energia: 719.80 Kcal / 3,008.76 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	32.08 g	17.18 g	1.95 g	48.02 g	14.50 g	1.70 g	35.82 g	24.68 g	5.98 g	46.85 g	10.93 g	1.07 g	33.53 g	28.05 g	5.39 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
118.00 g	4.70 g	6.27 g	83.92 g	10.39 g	5.83 g	65.81 g	0.00 g	4.33 g	91.38 g	21.93 g	3.21 g	81.08 g	0.00 g	5.20 g	

Balogh Lilla
dietetikus

Popovics Bálint
élelmezésvezető

