



Heti étlap 2018.04.02. - 2018.04.06.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek								
(00010) Tej-,tojás- és ol.mag,egyéb mentes	Ebéd	Gyümölcslé , Natúr csirkemell, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Francia hagymaleves tejmentes, Rakott karfiol tejmentes	Magyaros gombaleves, Hentes tokány, Petrezselymes bulgur	Lebbencsleves, Finomfőzelék tejmentes, Főtt virsli, Teljes kiőrlésű kenyér								
		Energia: 515.73 Kcal / 2,155.75 Kj	Energia: 727.53 Kcal / 3,041.08 Kj	Energia: 656.97 Kcal / 2,746.13 Kj	Energia: 783.93 Kcal / 3,276.83 Kj								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		27.08 g	13.55 g	1.53 g	28.00 g	34.25 g	9.00 g	41.16 g	24.94 g	5.00 g	33.21 g	33.07 g	10.98 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
69.97 g	0.00 g	4.55 g	76.57 g	1.80 g	2.98 g	72.27 g	0.00 g	5.64 g	87.53 g	9.99 g	6.60 g		





Heti étlap 2018.04.02. - 2018.04.06.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek								
(00011) Tejmentes	Ebéd	Gyümölcsle , Rántott csirkemell , Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Francia hagymaleves tejmentes, Rakott karfiol tejmentes	Magyaros gombaleves, Hentes tokány, Petrezselymes bulgur, Narancs	Lebbencsleves, Finomfőzelék tejmentes, Főtt virsli, Teljes kiőrlésű kenyér								
		Energia: 797.68 Kcal / 3,334.30 Kj	Energia: 727.53 Kcal / 3,041.08 Kj	Energia: 719.09 Kcal / 3,005.80 Kj	Energia: 783.93 Kcal / 3,276.83 Kj								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		41.35 g	25.32 g	3.16 g	28.00 g	34.25 g	9.00 g	42.06 g	25.24 g	5.00 g	33.21 g	33.07 g	10.98 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
99.38 g	0.00 g	4.66 g	76.57 g	1.80 g	2.98 g	85.02 g	0.00 g	5.65 g	87.53 g	9.99 g	6.60 g		









Heti étlap 2018.04.02. - 2018.04.06.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek								
(00012) Tojás-, szárnyasment es	Ebéd	Gyümölcslé , Natúr sertéskaraj, Csemegeuborka, Petrezselymes burgonya	Francia hagymaleves kenyérkockával, Rakott karfiol	Magyaros gombaleves, Hentes tokány, Petrezselymes bulgur, Narancs	Lebbencsleves, Finomfőzelék, Sertéspörkölt, Teljes kiőrlésű kenyér								
		Energia: 589.45 Kcal / 2,463.90 KJ	Energia: 809.73 Kcal / 3,384.67 KJ	Energia: 719.09 Kcal / 3,005.80 KJ	Energia: 750.63 Kcal / 3,137.63 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		25.17 g	21.26 g	3.70 g	30.38 g	42.61 g	13.89 g	42.06 g	25.24 g	5.00 g	41.28 g	21.66 g	5.62 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
72.89 g	0.00 g	6.08 g	75.84 g	0.00 g	3.27 g	85.02 g	0.00 g	5.65 g	96.81 g	9.99 g	5.40 g		











Heti étlap 2018.04.02. - 2018.04.06.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00013) Toj,zell,hal,sz ój,mag,egyéb mentes	Ebéd	Gyümölcslé , Natúr csirkemell, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Francia hagymaleves kenyérfocskával, Rakott karfiol	Magyaros gombaleves zellermentes, Hentes tokány paradicsommentes, Petrezselymes bulgur	Lebbencsleves paradicsomm, Sárgarépa főzelék tejmentes, Főtt virsli, Teljes kiőrlésű kenyér
		Energia: 515.73 Kcal / 2,155.75 KJ	Energia: 809.73 Kcal / 3,384.67 KJ	Energia: 650.10 Kcal / 2,717.42 KJ	Energia: 791.04 Kcal / 3,306.55 KJ
		Fehérje 27.08 g Zsír 13.55 g T.Zsír 1.53 g	Fehérje 30.38 g Zsír 42.61 g T.Zsír 13.89 g	Fehérje 40.84 g Zsír 24.88 g T.Zsír 5.00 g	Fehérje 30.03 g Zsír 39.95 g T.Zsír 11.76 g
		Szénhidrát 69.97 g Cukor 0.00 g Só 4.55 g	Szénhidrát 75.84 g Cukor 0.00 g Só 3.27 g	Szénhidrát 71.05 g Cukor 0.00 g Só 5.55 g	Szénhidrát 78.10 g Cukor 5.00 g Só 8.41 g
			 		





Heti étlap 2018.04.02. - 2018.04.06.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek								
(00014) Tojás- és banánmentes	Ebéd	Gyümölcslé , Natúr csirkemell, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Francia hagymaleves kenyérkockával, Rakott karfiol	Magyaros gombaleves, Hentes tokány, Petrezselymes bulgur, Narancs	Lebbencsleves, Finomfőzelék, Főtt virsli, Teljes kiőrlésű kenyér								
		Energia: 515.73 Kcal / 2,155.75 KJ	Energia: 809.73 Kcal / 3,384.67 KJ	Energia: 719.09 Kcal / 3,005.80 KJ	Energia: 832.46 Kcal / 3,479.68 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		27.08 g	13.55 g	1.53 g	30.38 g	42.61 g	13.89 g	42.06 g	25.24 g	5.00 g	36.61 g	34.57 g	11.79 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		69.97 g	0.00 g	4.55 g	75.84 g	0.00 g	3.27 g	85.02 g	0.00 g	5.65 g	92.83 g	9.99 g	6.73 g
			 	 	 								





Heti étlap 2018.04.02. - 2018.04.06.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek								
(00015) Tej-és cukormentes	Ebéd	Zöldbableves, Rántott csirkemell , Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Francia hagymaleves tejmentes, Rakott karfiol tejmentes	Magyaros gombaleves, Hentes tokány, Petrezselymes bulgur, Narancs	Lebbencsleves, Finomfőzelék tej és cukormentes, Főtt virsli, Teljes kiőrlésű kenyér								
		Energia: 818.99 Kcal / 3,423.38 Kj	Energia: 727.53 Kcal / 3,041.08 Kj	Energia: 731.52 Kcal / 3,057.75 Kj	Energia: 743.78 Kcal / 3,109.00 Kj								
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		44.44 g	30.07 g	3.71 g	28.00 g	34.25 g	9.00 g	42.24 g	25.30 g	5.00 g	33.21 g	33.07 g	10.98 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
92.99 g	0.00 g	6.73 g	76.57 g	1.80 g	2.98 g	87.57 g	0.00 g	5.65 g	77.54 g	0.00 g	6.60 g		





Heti étlap 2018.04.02. - 2018.04.06.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek											
(00016) Tejmentes, fruktózzegén y	Ebéd	Zöldbableves, Rántott csirkemell , Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Francia hagymaleves tejmentes, Rakott karfiol tejmentes	Magyaros gombaleves, Hentes tokány, Petrezselymes bulgur	Lebbencsleves, Finomfőzelék tej és cukormentes, Főtt virsli, Teljes kiőrlésű kenyér											
		Energia: 818.99 Kcal / 3,423.38 Kj	Energia: 727.53 Kcal / 3,041.08 Kj	Energia: 656.97 Kcal / 2,746.13 Kj	Energia: 743.78 Kcal / 3,109.00 Kj											
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav			
		44.44 g	30.07 g	3.71 g		28.00 g	34.25 g	9.00 g		41.16 g	24.94 g	5.00 g		33.21 g	33.07 g	10.98 g
		Szénhidrát	Cukor	Só		Szénhidrát	Cukor	Só		Szénhidrát	Cukor	Só		Szénhidrát	Cukor	Só
		92.99 g	0.00 g	6.73 g		76.57 g	1.80 g	2.98 g		72.27 g	0.00 g	5.64 g		77.54 g	0.00 g	6.60 g





Heti étlap 2018.04.02. - 2018.04.06.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00017) Tej, szója, mogy, egyéb	Ebéd	Gyümölcsle , Rántott csirkemell , Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Francia hagymaleves tejmentes, Rakott karfiol tejmentes	Magyaros gombaleves, Hentes tokány, Petrezselymes bulgur, Narancs	Lebbencsleves, Sárgarépa főzelék tejmentes, Főtt virsli, Teljes kiőrlésű kenyér
		Energia: 797.68 Kcal / 3,334.30 KJ	Energia: 727.53 Kcal / 3,041.08 KJ	Energia: 731.52 Kcal / 3,057.75 KJ	Energia: 795.52 Kcal / 3,325.27 KJ
		Fehérje 41.35 g Zsír 25.32 g T.Zsírsv 3.16 g	Fehérje 28.00 g Zsír 34.25 g T.Zsírsv 9.00 g	Fehérje 42.24 g Zsír 25.30 g T.Zsírsv 5.00 g	Fehérje 30.27 g Zsír 40.00 g T.Zsírsv 11.76 g
		Szénhidrát 99.38 g Cukor 0.00 g Só 4.66 g	Szénhidrát 76.57 g Cukor 1.80 g Só 2.98 g	Szénhidrát 87.57 g Cukor 0.00 g Só 5.65 g	Szénhidrát 78.86 g Cukor 5.00 g Só 8.43 g





Heti étlap 2018.04.02. - 2018.04.06.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek								
(00018) Tej, marha, zöldborsó, szója	Ebéd	Gyümölcslé , Rántott csirkemell , Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Francia hagymaleves tejmentes, Rakott karfiol tejmentes	Magyaros gombaleves, Hentes tokány, Petrezselymes bulgur, Narancs	Lebbencsleves, Sárgarépa főzelék tejmentes, Főtt virsli, Teljes kiőrlésű kenyér								
		Energia: 797.68 Kcal / 3,334.30 KJ	Energia: 727.53 Kcal / 3,041.08 KJ	Energia: 731.52 Kcal / 3,057.75 KJ	Energia: 795.52 Kcal / 3,325.27 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		41.35 g	25.32 g	3.16 g	28.00 g	34.25 g	9.00 g	42.24 g	25.30 g	5.00 g	30.27 g	40.00 g	11.76 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		99.38 g	0.00 g	4.66 g	76.57 g	1.80 g	2.98 g	87.57 g	0.00 g	5.65 g	78.86 g	5.00 g	8.43 g











Heti étlap 2018.04.02. - 2018.04.06.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek											
(00019) Tej- és halmentes	Ebéd	Gyümölcslé , Rántott csirkemell , Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Francia hagymaleves tejmentes, Rakott karfiol tejmentes	Magyaros gombaleves, Hentes tokány, Petrezselymes bulgur, Narancs	Lebbencsleves, Finomfőzelék tejmentes, Főtt virsli, Teljes kiőrlésű kenyér											
		Energia: 797.68 Kcal / 3,334.30 Kj	Energia: 727.53 Kcal / 3,041.08 Kj	Energia: 731.52 Kcal / 3,057.75 Kj	Energia: 783.93 Kcal / 3,276.83 Kj											
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav			
		41.35 g	25.32 g	3.16 g		28.00 g	34.25 g	9.00 g		42.24 g	25.30 g	5.00 g		33.21 g	33.07 g	10.98 g
		Szénhidrát	Cukor	Só		Szénhidrát	Cukor	Só		Szénhidrát	Cukor	Só		Szénhidrát	Cukor	Só
		99.38 g	0.00 g	4.66 g		76.57 g	1.80 g	2.98 g		87.57 g	0.00 g	5.65 g		87.53 g	9.99 g	6.60 g





Heti étlap 2018.04.02. - 2018.04.06.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek								
(00020) Gluténmentes	Ebéd	Gyümölcslé , Natúr csirkemell, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Francia hagymaleves GM, Rakott karfiol GM	Gombaleves GM , Hentes tokány GM, Puliszka, Narancs	Lebbencsleves GM, Finomfőzelék GM, Főtt virsli, Gluténmentes kenyér								
		Energia: 515.73 Kcal / 2,155.75 Kj	Energia: 714.23 Kcal / 2,985.48 Kj	Energia: 692.21 Kcal / 2,893.44 Kj	Energia: 824.24 Kcal / 3,445.32 Kj								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		27.08 g	13.55 g	1.53 g	26.77 g	38.65 g	11.74 g	36.67 g	25.26 g	5.55 g	30.41 g	34.14 g	11.80 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		69.97 g	0.00 g	4.55 g	64.59 g	0.00 g	3.06 g	77.97 g	0.00 g	5.86 g	97.48 g	12.49 g	6.38 g
			 	 	 								





Heti étlap 2018.04.02. - 2018.04.06.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek								
(00021) Glut,tej,toj,sze z,mogy,mézm entes	Ebéd	Gyümölcslé , Natúr csirkemell, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Francia hagymaleves tejmentes, GM, Rakott karfiol GM tejmentes	Gombaleves GM , Hentes tokány GM, Puliszka, Narancs	Lebbencsleves GM, Finomfőzelék GM, tejmentes, Főtt virsli, Gluténmentes kenyér								
		Energia: 515.73 Kcal / 2,155.75 Kj	Energia: 778.22 Kcal / 3,252.96 Kj	Energia: 692.21 Kcal / 2,893.44 Kj	Energia: 779.19 Kcal / 3,257.01 Kj								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		27.08 g	13.55 g	1.53 g	26.00 g	41.67 g	10.98 g	36.67 g	25.26 g	5.55 g	27.01 g	32.64 g	10.99 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
69.97 g	0.00 g	4.55 g	74.47 g	4.00 g	3.07 g	77.97 g	0.00 g	5.86 g	93.04 g	12.49 g	6.25 g		





Heti étlap 2018.04.02. - 2018.04.06.

		kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00022) Glutén-, tejmentes, fruktózzegén y	Ebéd	Zöldbableves GM, Natúr csirkemell, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka			Francia hagymaleves tejmentes, GM, Rakott karfiol GM tejmentes			Gombaleves GM , Hentes tokány GM, Puliszka			Lebbencsleves GM, Finomfőzelék GM, tej, cukormentes, Főtt virsli, Gluténmentes kenyér		
		Energia: 537.13 Kcal / 2,245.20 KJ			Energia: 778.22 Kcal / 3,252.96 KJ			Energia: 630.09 Kcal / 2,633.78 KJ			Energia: 739.03 Kcal / 3,089.15 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		29.25 g	18.23 g	2.08 g	26.00 g	41.67 g	10.98 g	35.77 g	24.96 g	5.55 g	27.01 g	32.64 g	10.99 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		64.67 g	0.00 g	6.62 g	74.47 g	4.00 g	3.07 g	65.22 g	0.00 g	5.85 g	83.05 g	2.50 g	6.25 g





Heti étlap 2018.04.02. - 2018.04.06.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00023) Glut,tej,toj,ma g,szója,burg. mentes	Ebéd	Gyümölcslé , Natúr csirkemell, Petrezselymes köles, Csemegeuborka	Francia hagymaleves tejmentes, GM, Rakott karfiol kölessel TM	Gombaleves GM , Hentes tokány GM, Puliszka, Narancs	Lebbencsleves GM, burgonyam, Főtt virsli, Sárgarépa főzelék GM, tejmentes, Gluténmentes kenyér
		Energia: 531.65 Kcal / 2,222.30 KJ	Energia: 658.35 Kcal / 2,751.90 KJ	Energia: 692.21 Kcal / 2,893.44 KJ	Energia: 672.29 Kcal / 2,810.17 KJ
		Fehérje 28.23 g Zsír 13.34 g T.Zsír 1.88 g	Fehérje 26.26 g Zsír 35.50 g T.Zsír 9.42 g	Fehérje 36.67 g Zsír 25.26 g T.Zsír 5.55 g	Fehérje 20.47 g Zsír 39.29 g T.Zsír 11.76 g
		Szénhidrát 74.10 g Cukor 0.00 g Só 4.19 g	Szénhidrát 58.29 g Cukor 0.00 g Só 2.99 g	Szénhidrát 77.97 g Cukor 0.00 g Só 5.86 g	Szénhidrát 59.45 g Cukor 7.50 g Só 8.07 g





Heti étlap 2018.04.02. - 2018.04.06.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek								
(00024) Gluténmentes , diabetikus- 80 g CH	Ebéd	Zöldbableves GM diab 55 CH, Natúr csirkemell, Petrezselymes burgonya 80 CH, Csemegeuborka	Francia hagymaleves GM, Rakott karfiol kölessel 80 CH	Gombaleves GM , Hentes tokány GM, Puliszka	Lebbencsleves GM, burgonyam, Sült csirkecomb, Párolt káposzta 80 CH, Főtt burgonya								
		Energia: 632.98 Kcal / 2,645.86 Kj	Energia: 957.25 Kcal / 4,001.31 Kj	Energia: 712.86 Kcal / 2,979.75 Kj	Energia: 679.61 Kcal / 2,840.77 Kj								
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		31.88 g	20.86 g	2.37 g	37.92 g	53.77 g	16.32 g	37.78 g	26.66 g	5.91 g	38.90 g	22.35 g	4.39 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
80.19 g	0.00 g	7.05 g	80.18 g	0.00 g	3.63 g	79.96 g	0.00 g	6.18 g	78.35 g	0.50 g	7.30 g		





Heti étlap 2018.04.02. - 2018.04.06.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek								
(00025) Gluténmentes , diabetikus- 50 g CH	Ebéd	Zöldbableves GM, diab 50 CH, Natúr csirkemell, Petrezselymes burgonya 50 CH, Csemegeuborka	Francia hagymaleves GM, Rakott karfiol kölessel 50 CH	Gombaleves GM , Hentes tokány GM, Puliszka	Lebbencsleves GM, burgonyam, Sült csirkecomb, Párolt káposzta 50 CH, Főtt burgonya								
		Energia: 454.97 Kcal / 1,901.77 Kj	Energia: 595.32 Kcal / 2,488.44 Kj	Energia: 547.32 Kcal / 2,287.80 Kj	Energia: 544.58 Kcal / 2,276.34 Kj								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		26.99 g	15.97 g	1.83 g	22.32 g	33.79 g	10.14 g	33.75 g	23.26 g	5.19 g	35.30 g	22.06 g	4.35 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
51.36 g	0.00 g	6.25 g	50.24 g	0.00 g	2.76 g	50.47 g	0.00 g	5.51 g	49.55 g	0.50 g	6.11 g		





Heti étlap 2018.04.02. - 2018.04.06.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek								
(00026) Gluténmentes , diabetikus- 45 g CH	Ebéd	Zöldbableves GM, diab 45 CH, Natúr csirkemell, Petrezselymes burgonya 45 CH, Csemegeuborka	Francia hagymaleves GM, Rakott karfiol kölessel 45 CH	Gombaleves GM , Hentes tokány GM, Puliszka	Lebbencsleves GM, burgonyam, Sült csirkecomb, Párolt káposzta 45 CH, Főtt burgonya								
		Energia: 427.59 Kcal / 1,787.33 Kj	Energia: 534.99 Kcal / 2,236.26 Kj	Energia: 519.73 Kcal / 2,172.47 Kj	Energia: 527.70 Kcal / 2,205.79 Kj								
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		26.24 g	15.22 g	1.75 g	19.72 g	30.46 g	9.11 g	33.08 g	22.69 g	5.07 g	34.85 g	22.03 g	4.34 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		46.93 g	0.00 g	6.12 g	45.25 g	0.00 g	2.61 g	45.56 g	0.00 g	5.40 g	45.95 g	0.50 g	5.96 g





Heti étlap 2018.04.02. - 2018.04.06.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek								
(00027) Gluténmentes , tejrmentes, Chron	Ebéd	Gyümölcslé , Natúr csirkemell, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Francia hagymaleves tejrmentes, GM, Sertés aprópecsenye, Párolt rizs, Párolt vegyes zöldsökret	Gombaleves GM , Hentes tokány GM, Puliszka, Narancs	Lebbencsleves GM, Finomfőzelék GM, tejrmentes, Főtt virsli, Gluténmentes kenyér								
		Energia: 515.73 Kcal / 2,155.75 Kj	Energia: 641.17 Kcal / 2,680.09 Kj	Energia: 692.21 Kcal / 2,893.44 Kj	Energia: 779.19 Kcal / 3,257.01 Kj								
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		27.08 g	13.55 g	1.53 g	33.31 g	26.20 g	6.58 g	36.67 g	25.26 g	5.55 g	27.01 g	32.64 g	10.99 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
69.97 g	0.00 g	4.55 g	66.87 g	0.00 g	5.14 g	77.97 g	0.00 g	5.86 g	93.04 g	12.49 g	6.25 g		





Heti étlap 2018.04.02. - 2018.04.06.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek								
(00028) Glutén, tej, tojás, rizs, burgonya	Ebéd	Gyümölcslé , Natúr csirkemell, Petrezselymes köles, Csemegeuborka	Francia hagymaleves tejmentes, GM, Rakott karfiol kölessel TM	Gombaleves GM , Hentes tokány GM, Puliszka, Narancs	Lebbencsleves GM, burgonyam, Finomfőzelék GM, tejmentes, Főtt virsli, Gluténmentes kenyér								
		Energia: 531.65 Kcal / 2,222.30 Kj	Energia: 658.35 Kcal / 2,751.90 Kj	Energia: 692.21 Kcal / 2,893.44 Kj	Energia: 694.80 Kcal / 2,904.26 Kj								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		28.23 g	13.34 g	1.88 g	26.26 g	35.50 g	9.42 g	36.67 g	25.26 g	5.55 g	24.76 g	32.46 g	10.96 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		74.10 g	0.00 g	4.19 g	58.29 g	0.00 g	2.99 g	77.97 g	0.00 g	5.86 g	75.04 g	12.49 g	6.24 g





Heti étlap 2018.04.02. - 2018.04.06.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00029) Glu, tej, tojás, par.,ol.mag	Ebéd	Gyümölcslé , Natúr csirkemell, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Francia hagymaleves tejmentes, GM, Rakott karfiol GM tejmentes	Gombaleves GM , Hentes tokány paradicsommentes, Puliszka, Narancs	Lebbencsleves GM, paradicsomm, Finomfőzelék GM, tejmentes, Főtt virsli, Gluténmentes kenyér
		Energia: 515.73 Kcal / 2,155.75 Kj	Energia: 778.22 Kcal / 3,252.96 Kj	Energia: 686.73 Kcal / 2,870.53 Kj	Energia: 774.71 Kcal / 3,238.29 Kj
		Fehérje 27.08 g Zsír 13.55 g T.Zsírsv 1.53 g	Fehérje 26.00 g Zsír 41.67 g T.Zsírsv 10.98 g	Fehérje 36.42 g Zsír 25.21 g T.Zsírsv 5.55 g	Fehérje 26.77 g Zsír 32.58 g T.Zsírsv 10.98 g
		Szénhidrát 69.97 g Cukor 0.00 g Só 4.55 g	Szénhidrát 74.47 g Cukor 4.00 g Só 3.07 g	Szénhidrát 76.97 g Cukor 0.00 g Só 5.78 g	Szénhidrát 92.28 g Cukor 12.49 g Só 6.23 g





Heti étlap 2018.04.02. - 2018.04.06.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek								
(00030) Diabetikus-70 g CH	Ebéd	Zöldbableves diab 70 CH, Natúr csirkemell, Petrezselymes burgonya 70 CH, Csemegeuborka	Francia hagymaleves GM, Rakott karfiol 70 CH	Magyaros gombaleves, Hentes tokány GM, Petrezselymes bulgur	Lebbencsleves burgonyamentes, Sült csirkecomb, Párolt káposzta 70 CH, Főtt burgonya								
		Energia: 591.81 Kcal / 2,473.77 Kj	Energia: 774.38 Kcal / 3,236.91 Kj	Energia: 641.39 Kcal / 2,681.01 Kj	Energia: 659.26 Kcal / 2,755.71 Kj								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		31.67 g	19.80 g	2.24 g	29.29 g	41.80 g	12.72 g	40.55 g	24.89 g	5.00 g	39.29 g	22.28 g	4.36 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
72.45 g	0.00 g	6.87 g	70.02 g	0.00 g	3.21 g	69.10 g	0.00 g	5.64 g	73.31 g	0.00 g	6.99 g		





Heti étlap 2018.04.02. - 2018.04.06.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek								
(00031) Diabetikus-60 g CH	Ebéd	Zöldbableves diab 60 CH, Natúr csirkemell, Petrezselymes burgonya 60 CH, Csemegeuborka	Francia hagymaleves GM, Rakott karfiol 60 CH	Magyaros gombaleves, Hentes tokány GM, Petrezselymes bulgur	Lebbencsleves burgonyamentes, Sült csirkecomb, Párolt káposzta 60 CH, Főtt burgonya								
		Energia: 509.65 Kcal / 2,130.34 Kj	Energia: 654.08 Kcal / 2,734.05 Kj	Energia: 598.71 Kcal / 2,502.61 Kj	Energia: 608.62 Kcal / 2,544.03 Kj								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		29.41 g	17.54 g	1.99 g	24.25 g	35.50 g	10.76 g	38.96 g	24.06 g	4.90 g	37.94 g	22.17 g	4.35 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
59.14 g	0.00 g	6.49 g	59.16 g	0.00 g	2.91 g	61.08 g	0.00 g	5.50 g	62.51 g	0.00 g	6.54 g		





Heti étlap 2018.04.02. - 2018.04.06.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek								
(00032) Diabetikus-50 g CH	Ebéd	Zöldbableves diab 50 CH, Natúr csirkemell, Petrezselymes burgonya 50 CH, Csemegeuborka	Francia hagymaleves GM, Rakott karfiol 50 CH	Magyaros gombaleves, Hentes tokány GM, Petrezselymes bulgur	Lebbencsleves burgonyamentes, Sült csirkecomb, Párolt káposzta 50 CH, Főtt burgonya								
		Energia: 454.88 Kcal / 1,901.40 Kj	Energia: 563.86 Kcal / 2,356.93 Kj	Energia: 541.80 Kcal / 2,264.72 Kj	Energia: 557.99 Kcal / 2,332.40 Kj								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		27.91 g	16.04 g	1.83 g	20.46 g	30.78 g	9.28 g	36.83 g	22.96 g	4.77 g	36.59 g	22.06 g	4.33 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
50.27 g	0.00 g	6.24 g	51.02 g	0.00 g	2.69 g	50.39 g	0.00 g	5.32 g	51.71 g	0.00 g	6.10 g		





Heti étlap 2018.04.02. - 2018.04.06.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek								
(00034) Diabetikus-40 g CH	Ebéd	Zöldbableves diab 40 CH, Natúr csirkemell, Petrezselymes burgonya 40 CH, Csemegeuborka	Francia hagymaleves GM, Rakott karfiol 40 CH	Magyaros gombaleves, Hentes tokány, Petrezselymes bulgur	Lebbencsleves burgonyamentes, Sült csirkecomb, Párolt káposzta 40 CH, Főtt burgonya								
		Energia: 400.11 Kcal / 1,672.46 Kj	Energia: 473.63 Kcal / 1,979.77 Kj	Energia: 486.24 Kcal / 2,032.48 Kj	Energia: 507.35 Kcal / 2,120.72 Kj								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		26.41 g	14.54 g	1.66 g	16.67 g	26.05 g	7.80 g	34.79 g	21.63 g	4.61 g	35.24 g	21.95 g	4.32 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
41.40 g	0.00 g	5.99 g	42.88 g	0.00 g	2.47 g	40.19 g	0.00 g	5.09 g	40.91 g	0.00 g	5.65 g		





Heti étlap 2018.04.02. - 2018.04.06.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek								
(00035) Diabetikus-35 g CH	Ebéd	Zöldbableves diab 35 CH, Natúr csirkemell, Petrezselymes burgonya 35 CH, Csemegeuborka	Francia hagymaleves GM, Rakott karfiol 35 CH	Magyaros gombaleves, Hentes tokány GM, Petrezselymes bulgur	Lebbencsleves burgonyamentes, Sült csirkecomb, Párolt káposzta 35 CH, Főtt burgonya								
		Energia: 372.72 Kcal / 1,557.97 Kj	Energia: 383.41 Kcal / 1,602.65 Kj	Energia: 456.43 Kcal / 1,907.88 Kj	Energia: 482.04 Kcal / 2,014.93 Kj								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		25.66 g	13.79 g	1.58 g	12.88 g	21.33 g	6.32 g	33.65 g	21.31 g	4.58 g	34.57 g	21.90 g	4.31 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		36.96 g	0.00 g	5.87 g	34.74 g	0.00 g	2.25 g	34.34 g	0.00 g	5.05 g	35.51 g	0.00 g	5.43 g





Heti étlap 2018.04.02. - 2018.04.06.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00040) Fruktózszege ny	Ebéd	Zöldbableves, Rántott csirkemell , Csemegeuborka, Petrezselymes burgonya	Francia hagymaleves , Rakott karfiol	Magyaros gombaleves, Hentes tokány, Petrezselymes bulgur	Lebbencsleves, Finomfőzelék cukormentes, Főtt virsli, Teljes kiőrlésű kenyér
		Energia: 818.99 Kcal / 3,423.38 Kj	Energia: 809.73 Kcal / 3,384.67 Kj	Energia: 656.97 Kcal / 2,746.13 Kj	Energia: 792.31 Kcal / 3,311.86 Kj
		Fehérje 44.44 g Zsír 30.07 g T.Zsírsv 3.71 g	Fehérje 30.38 g Zsír 42.61 g T.Zsírsv 13.89 g	Fehérje 41.16 g Zsír 24.94 g T.Zsírsv 5.00 g	Fehérje 36.61 g Zsír 34.57 g T.Zsírsv 11.79 g
		Szénhidrát 92.99 g Cukor 0.00 g Só 6.73 g	Szénhidrát 75.84 g Cukor 0.00 g Só 3.27 g	Szénhidrát 72.27 g Cukor 0.00 g Só 5.64 g	Szénhidrát 82.84 g Cukor 0.00 g Só 6.73 g





Heti étlap 2018.04.02. - 2018.04.06.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek								
(00041) Hozzáadott cukormentes, sószegény	Ebéd	Zöldbableves, Rántott csirkemell , Csemegeuborka, Petrezselymes burgonya	Francia hagymaleves , Rakott karfiol	Magyaros gombaleves, Hentes tokány, Petrezselymes bulgur, Narancs	Lebbencsleves, Finomfőzelék cukormentes, Főtt virsli, Teljes kiőrlésű kenyér								
		Energia: 818.99 Kcal / 3,423.38 Kj	Energia: 809.73 Kcal / 3,384.67 Kj	Energia: 719.09 Kcal / 3,005.80 Kj	Energia: 792.31 Kcal / 3,311.86 Kj								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		44.44 g	30.07 g	3.71 g	30.38 g	42.61 g	13.89 g	42.06 g	25.24 g	5.00 g	36.61 g	34.57 g	11.79 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		92.99 g	0.00 g	6.73 g	75.84 g	0.00 g	3.27 g	85.02 g	0.00 g	5.65 g	82.84 g	0.00 g	6.73 g





Heti étlap 2018.04.02. - 2018.04.06.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek								
(00042) Szója,ol.mag, hüvelyes,egy ébmentes	Ebéd	Gyümölcsle , Rántott csirkemell , Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Francia hagymaleves , Rakott karfiol	Magyaros gombaleves, Hentes tokány, Petrezselymes bulgur, Narancs	Lebbencsleves, Sárgarépa főzelék , Főtt virsli, Teljes kiőrlésű kenyér								
		Energia: 797.68 Kcal / 3,334.30 Kj	Energia: 809.73 Kcal / 3,384.67 Kj	Energia: 731.52 Kcal / 3,057.75 Kj	Energia: 823.97 Kcal / 3,444.19 Kj								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		41.35 g	25.32 g	3.16 g	30.38 g	42.61 g	13.89 g	42.24 g	25.30 g	5.00 g	33.67 g	41.50 g	12.58 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		99.38 g	0.00 g	4.66 g	75.84 g	0.00 g	3.27 g	87.57 g	0.00 g	5.65 g	79.16 g	0.00 g	8.56 g





Heti étlap 2018.04.02. - 2018.04.06.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00043) Alma, körte, kivi, mogyoróment es	Ebéd	Gyümölcsle , Rántott csirkemell , Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Francia hagymaleves , Rakott karfiol	Magyaros gombaleves, Hentes tokány, Petrezselymes bulgur, Narancs	Lebbencsleves, Finomfőzelék, Főtt virsli, Teljes kiőrlésű kenyér
		Energia: 797.68 Kcal / 3,334.30 Kj	Energia: 809.73 Kcal / 3,384.67 Kj	Energia: 731.52 Kcal / 3,057.75 Kj	Energia: 832.46 Kcal / 3,479.68 Kj
		Fehérje 41.35 g Zsír 25.32 g T.Zsírsv 3.16 g	Fehérje 30.38 g Zsír 42.61 g T.Zsírsv 13.89 g	Fehérje 42.24 g Zsír 25.30 g T.Zsírsv 5.00 g	Fehérje 36.61 g Zsír 34.57 g T.Zsírsv 11.79 g
		Szénhidrát 99.38 g Cukor 0.00 g Só 4.66 g	Szénhidrát 75.84 g Cukor 0.00 g Só 3.27 g	Szénhidrát 87.57 g Cukor 0.00 g Só 5.65 g	Szénhidrát 92.83 g Cukor 9.99 g Só 6.73 g





Heti étlap 2018.04.02. - 2018.04.06.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00044) Tej, tojás, parad. ol.mag, banán	Ebéd	Gyümölcslé , Natúr csirkemell, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Francia hagymaleves tejmentes, Rakott karfiol tejmentes	Magyaros gombaleves, Hentes tokány paradicsommentes, Petrezselymes bulgur, Narancs	Lebbencsleves, Finomfőzelék tejmentes, Főtt virsli, Teljes kiőrlésű kenyér
		Energia: 515.73 Kcal / 2,155.75 Kj	Energia: 727.53 Kcal / 3,041.08 Kj	Energia: 726.04 Kcal / 3,034.85 Kj	Energia: 783.93 Kcal / 3,276.83 Kj
		Fehérje 27.08 g Zsír 13.55 g T.Zsírsv 1.53 g	Fehérje 28.00 g Zsír 34.25 g T.Zsírsv 9.00 g	Fehérje 41.99 g Zsír 25.25 g T.Zsírsv 5.00 g	Fehérje 33.21 g Zsír 33.07 g T.Zsírsv 10.98 g
		Szénhidrát 69.97 g Cukor 0.00 g Só 4.55 g	Szénhidrát 76.57 g Cukor 1.80 g Só 2.98 g	Szénhidrát 86.57 g Cukor 0.00 g Só 5.57 g	Szénhidrát 87.53 g Cukor 9.99 g Só 6.60 g











Heti étlap 2018.04.02. - 2018.04.06.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00200) Glutén-, tej-, tojás, szójamentes	Ebéd	Gyümölcslé , Natúr csirkemell, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Francia hagymaleves tejmentes, GM, Rakott karfiol GM tejmentes	Gombaleves GM , Hentes tokány GM, Puliszka, Narancs	Lebbencsleves GM, Sárgarépa főzelék GM, tejmentes, Főtt virsli, Gluténmentes kenyér
		Energia: 515.73 Kcal / 2,155.75 KJ	Energia: 778.22 Kcal / 3,252.96 KJ	Energia: 692.21 Kcal / 2,893.44 KJ	Energia: 756.68 Kcal / 3,162.92 KJ
		Fehérje 27.08 g Zsír 13.55 g T.Zsír 1.53 g	Fehérje 26.00 g Zsír 41.67 g T.Zsír 10.98 g	Fehérje 36.67 g Zsír 25.26 g T.Zsír 5.55 g	Fehérje 22.72 g Zsír 39.47 g T.Zsír 11.79 g
		Szénhidrát 69.97 g Cukor 0.00 g Só 4.55 g	Szénhidrát 74.47 g Cukor 4.00 g Só 3.07 g	Szénhidrát 77.97 g Cukor 0.00 g Só 5.86 g	Szénhidrát 77.45 g Cukor 7.50 g Só 8.08 g





Heti étlap 2018.04.02. - 2018.04.06.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek								
(00201) Glutén-és sertésmentes	Ebéd	Gyümölcslé , Natúr csirkemell, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Francia hagymaleves GM, Rakott karfiol GM, sertésmentes	Gombaleves GM , Hentes tokány GM, sertésmentes, Puliszka, Narancs	Lebbencsleves GM, Finomfőzelék GM, Főtt virsli, Gluténmentes kenyér								
		Energia: 515.73 Kcal / 2,155.75 Kj	Energia: 631.79 Kcal / 2,640.88 Kj	Energia: 592.43 Kcal / 2,476.36 Kj	Energia: 824.24 Kcal / 3,445.32 Kj								
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav
		27.08 g	13.55 g	1.53 g	28.87 g	28.57 g	7.97 g	35.07 g	15.04 g	2.33 g	30.41 g	34.14 g	11.80 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		69.97 g	0.00 g	4.55 g	64.66 g	0.00 g	3.05 g	77.97 g	0.00 g	4.30 g	97.48 g	12.49 g	6.38 g
			 	 	 								

Balogh Lilla
dietetikus

Popovics Bálint
élelmezésvezető

